

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

Кафедра психології

Щербак Юлія Василівна

Кваліфікаційна робота

Прив'язаність у парі як чинник прогнозування подружжям часової
перспективи

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 _____Ю. В. Щербак

Науковий керівник (консультант) Петрунько Ольга Володимирівна,
доктор психологічних наук, старший
науковий співробітник

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В ПАРІ.....	6
1.1. Дослідження прив'язаності в різних психологічних школах.....	6
1.2. Чинники та механізми розвитку прив'язаності у процесі онтогенезу особистості.....	11
1.3. Особливості поведінки дорослих осіб в процесі вибору партнера для романтичних стосунків залежно від типу прив'язаності.....	18
1.4. Поняття та структура часової перспективи особистості, механізми впливу прив'язаності на життєве планування та часову перспективу подружжя.....	26
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ В ПАРІ НА ПРОГНОЗУВАННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ.....	34
2.1. Організація та методики діагностики типів прив'язаності й часової перспективи в парі.....	34
2.2. Інтерпретація та аналіз отриманих результатів.....	43
Висновки до розділу 2	58
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ПОДРУЖЖЯ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ....	64
3.1. Особливості та методи роботи психолога з парами.....	64
3.2. Комплекс заходів психологічного супроводу подружжя з різними типами прив'язаності.....	71
3.3. Рекомендації щодо оптимізації спільних цілей і планів як чинника стабільності стосунків в парі.....	78
Висновки до розділу 3	84
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	94
ДОДАТКИ.....	103

ВСТУП

Актуальність теми. Соціокультурні, економічні та політичні виклики сучасного буття істотно позначилися на його якості і зумовили суттєві зміни на всіх рівнях функціонування суспільств і соціумів. Зміни, в т.ч. і небажані, деструктивні, зачепили й найглибші основи життя – структуру, функціонування і якість сімейних відносин. Вивчення прив'язаності в парі як чинника, що впливає на часову перспективу подружжя, стало надзвичайно актуально в умовах сьогодення. Війна, вимушена еміграція та розлучення з найдорожчими людьми, хронічне відчуття небезпеки й невизначеності щодо майбутнього і т. ін. створюють нові, а часом нестерпні і травмівні умови комунікації для подружніх пар. За цих умов змінюються не лише соціальні ролі, а й базові механізми емоційного зв'язку між партнерами, правила інформаційної та поведінкової взаємодії тощо. А отже на повний зріст постає питання про можливості устаткування інституту сім'ї та чинники зміцнення стосунків у подружніх парах в кризові моменти життя. Можемо також спостерігати глобальну тенденцію зміни інституту сім'ї та трансформацію базових ролей членів подружжя, сімейних цінностей, організація побуту тощо. Активні динамічні зміни та процеси в парі викликають науковий інтерес та дають підґрунтя для дослідження сімейних зв'язків. Саме прив'язаність в парі є важливим емоційним фундаментом стосунків, що впливає на спільні життєві цілі, можливі кризи, та стратегії побудови часових перспектив та подружніх планів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити прив'язаність у парі як чинника прогнозування подружжям часової перспективи.

Завдання роботи:

1. Здійснити теоретико-методичний аналіз прив'язаності у парі та з'ясувати, як прив'язаність впливає на вибір партнера.
2. Обґрунтувати механізми та чинники прив'язаності та їх вплив на життєве планування та часову перспективу подружжя.

3. Емпірично дослідити вплив прив'язаності в парі на прогнозування часової перспективи.

4. Розробити програму з формування спільних цілей і планів як чиннику стабільності стосунків.

5. Розробити систему рекомендацій подружжю з приводу гармонізації часової перспективи.

Об'єкт дослідження: онтогенетичний розвиток прив'язаності як чинник формування тривалих шлюбних стосунків.

Предмет дослідження: прив'язаність у парі як чинник прогнозування подружжям часової перспективи.

Методи дослідження: Для досягнення мети та реалізації завдань було використано:

1) теоретичні методи: аналіз психологічної літератури, наукові теорії, синтез, моделювання, узагальнення, систематизація та інтерпретація теоретичних даних;

2) емпіричні методи: методика К. Бреннана, К. Кларк, Ф. Шейвера «Досвід близьких стосунків»; методика К. Бартолом'ю, Л. Хоровіца «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»; методика К. Фрейлі «Структура стосунків» ; опитувальник Ф. Зімбардо «Часова перспектива» українська адаптація О. Сеник;

3) методи математичної статистики: факторний аналіз, кореляційний аналіз, методи оцінки отриманих даних на статистичну значущість.

Наукова новизна одержаних результатів.

вперше:

- розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації бачення майбутнього подружжям залежно від типу прив'язаності;

- за допомогою емпіричного дослідження виявлено особливості взаємозв'язку типів прив'язаності з часовою перспективою подружжя, що визначає особливості спільного бачення майбутнього та стабільності шлюбних стосунків;

удосконалено:

- техніку застосування психокорекційних методів в роботі з парами з різними типами прив'язаності у формуванні позитивної часової перспективи та підвищенні рівня взаємної емоційної довіри.

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо шляхів діагностики та розв'язання проблем виникнення прив'язаності, а також про психологічні засоби корекції та впливу на стосунки в парі.

Практичне значення дослідження. Дослідження прив'язаності в парі, є важливим напрямком сучасної психології. Застосування різних методів дозволяє отримати більш повну картину того, як люди будують і підтримують близькі стосунки. Розуміння цих механізмів може допомогти розробляти ефективні програми психотерапії для пар та сприяти зміцненню їх відносин.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи здійснена шляхом представлення тез «Тип прив'язаності як чинник часової перспективи подружжя» на VII Міжнародній конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку» (м. Київ, ВНЗ «Університет економіки та права „КРОК“», 4 грудня 2025 р.). URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2025/paper/view/3144>

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (82 найменування), додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 117 сторінок, основний обсяг – 92 сторінок. Робота містить 4 таблиці, 2 рисунки, 5 додатків (на 14 сторінках).

Обробка отриманих даних проводилася у програмному середовищі SPSS 13.0 for Windows та Microsoft Office (Excel, Word).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В ПАРІ

1.1. Дослідження прив'язаності в різних психологічних школах

Дослідження прив'язаності є важливим напрямком у психології, який вивчає емоційні зв'язки між людьми, зокрема між дитиною та її батьками або іншими значущими фігурами. Вивчення прив'язаності надає глибоке розуміння того, як ранні взаємини впливають на розвиток особистості, стосунки та психологічне благополуччя в сім'ї. Ця тема розглядалась в різних психологічних школах, кожна з яких акцентує увагу на різних аспектах прив'язаності: соціокультурний, еволюційний, спостереження за поведінкою тварин, нейропсихологічний та інші.

Термін «прив'язаність» походить від загальновідомої теорії прив'язаності (англ. «Attachment theory»), використання саме такого перекладу обґрунтовано Г. Лазос, оскільки, на думку дослідників, він характеризує сутність найперших взаємин немовляти із особами, які про нього піклуються, і означає їхню зв'язаність, тобто близькість, що має значний вплив на подальше життя дитини [39].

Розглянемо основні підходи до вивчення прив'язаності різними психологічними школами. Перші дослідження прив'язаності пов'язані з психоаналітичними теоріями З. Фрейда. Він вважав, що стосунки дитини з матір'ю базуються на задоволенні її біологічних потреб, зокрема годуванні. Прив'язаність, за З. Фрейдом, формується внаслідок асоціації між годуванням і відчуттям комфорту. Його ідеї розвинув Е. Еріксон, який підкреслював значення довіри, що формується в ранньому дитинстві. Він вважав, що якщо дитина отримує стабільний догляд, то у неї розвивається базова довіра до світу, що є основою подальших здорових стосунків [65;39].

Біхевіористи розглядали прив'язаність з точки зору навчання та підкріплення. Вважається, що дитина прив'язується до опікуна через

асоціацію його з задоволенням власних потреб, наприклад, їжа, тепло, безпека. Д. Вотсон, Б. Скіннер, трактували прив'язаність через механізми навчання. Вони вважали, що дитина прив'язується до матері, тому що вона є джерелом винагороди у вигляді їжі чи комфорту. З точки зору оперантного навчання, поведінка дитини, плач або крик, підкріплюється увагою матері, що сприяє зміцненню прив'язаності.

Згідно з теорією когнітивного розвитку Ж. Піаже, прив'язаність у дитини з'являється у віці 8-12 місяців до матері або постійного опікуна. В цьому віці дитина здатна усвідомити прив'язаність до матері і необхідність постійної її присутності в житті дитини, навіть якщо фізично вона не поруч. Послідовники когнітивного підходу вважають, що саме через сформовану прив'язаність, дитина усвідомлює себе та інших та має вплив на подальшу поведінку, мислення, світогляд [43].

Згідно з теорією гуманістичної психології, позитивне ставлення до дитини впливає на формування у неї здорової прив'язаності до матері або значущого дорослого. Вважається, що уважний, підтримуючий, турботливий, емоційно доступний дорослий в житті дитини, має прямий вплив на формування власної цінності та прийнятті себе, незалежно від поведінки.

До середини XX століття домінували ідеї психоаналізу та біхевіоризму, які не враховували емоційну складову взаємин між дитиною та дорослим, що її виховує. Д. Боулбі, засновник теорії прив'язаності, поєднав ідеї з науки про поведінку тварин, психоаналізу та когнітивної психології і створив цілісну модель, яка стала підґрунтям для подальшого дослідження цього явища. Теорія прив'язаності Д. Боулбі стала основоположною завдяки своїй науковій обґрунтованості, практичній значущості та міждисциплінарному підходу. Вона надала глибоке розуміння того, як ранні взаємини впливають на розвиток особистості, стосунки та психологічне благополуччя. Він сформулював основні принципи, які пояснюють, як ранні взаємодії з батьками впливають на емоційний розвиток особистості та формування стосунків у дорослому віці. Д. Боулбі, англійський психіатр та психоаналітик, у 1960-х роках

сформулював теорію прив'язаності, яка мала своє коріння в традиційному психоаналітичному підході. На відміну від класичного психоаналізу, який передбачає пріоритетну роль свідомих і несвідомих фантазій у перебігові психічного життя дитини, вчений зосередив свою увагу на переживанні дітьми таких подій, як сепарація та втрата. Тобто, засновники теорії прив'язаності підкреслюють центральну роль ранніх стосунків зі значущими дорослими в житті дитини. Саме ранні стосунки дитини з дорослим опікуном або матір'ю та їх якість визначатиме розвиток людини впродовж життя. Д. Боулбі зацікавився проблемами, з якими стикаються діти, що виховуються в умовах дитячих будинків. В ході своїх досліджень він встановив, що відсутність сімейного виховання може призводити до серйозних емоційних труднощів, зокрема до складнощів у формуванні стійких та глибоких міжособистісних зв'язків. Запропонована ним теорія прив'язаності отримала широке визнання у світовій науковій спільноті. Вона стала фундаментальною для вивчення поведінки немовлят і дітей дошкільного віку, а також знайшла своє застосування в галузі дитячої психології, психічного здоров'я та суміжних дисциплін. Теорія прив'язаності Д. Боулбі пояснює, що здатність людини любити у дорослому віці значною мірою залежить від її раннього досвіду безпечної прив'язаності до матері. На думку автора, новонароджена дитина з самого початку сприймає себе та матір як окремі особистості, проте характер їхньої взаємодії визначає подальший стиль прив'язаності, який може зберігатися протягом всього життя. Саме цей ранній досвід формує емоційну основу особистості. Дослідження свідчать, що прив'язаність до матері відіграє більш значущу роль у формуванні майбутніх романтичних відносин, ніж прив'язаність до батька. Емпіричним підтвердженням теорії Д. Боулбі став експеримент його послідовниці М. Ейнсворт, психолога та дослідниці з Канади, яка в 1978 році розробила та провела дослідження «Незнайома ситуація». Цей експеримент дозволив класифікувати типи прив'язаності у дітей віком 12-18 місяців. Дитина залишалася з незнайомою людиною в новому середовищі, а потім возз'єднувалася з мамою. На основі реакцій були

виділені чотири типи прив'язаності: надійний, тривожно-амбівалентний і унікаючий. Колега М. Ейнсворт М. Мэйн виділила четвертий тип прив'язаності – дезорганізована прив'язаність. Він характерний для дітей, що піддаються систематичному жорстокому поводженню і насильству. Діти з такою прив'язаністю поводитися дуже по-різному. Часто їм був властивий дитячий аутизм. Даний тип прив'язаності спостерігався у шизоїдних сім'ях з жорстоким поводженням, а також у сім'ях де матері страждали від депресії [1;3;6].

У кінці 1980-х років дослідники К. Бартолом'ю та Л. Горовітц, виходячи з теорії прив'язаності Д. Боулбі та М. Ейнсворт, запропонували чотиричленну модель індивідуальних відмінностей прив'язаності у дорослих. Вчені виходять з параметрів ставлення до себе і ставлення до інших. При позитивному ставленні до себе і позитивному відношенні до інших у людини формується надійна прив'язаність. Такій людині приємно відчувати близькість, легко зближатися з іншими людьми, вона рідко турбується про те, що її можуть покинути або про те, що хтось може занадто сильно зблизитися з нею [14; 3;21].

Романтичні взаємини мають біологічний компонент, оскільки їх початок пов'язаний із певними фізіологічними реакціями, які сприяють процесу закоханості. Проте подальший розвиток стосунків, їхня стійкість і якість залежать не лише від біологічних факторів, а й від моделі взаємодії, яка формується в дитинстві. Концепцію впливу прив'язаності на романтичні стосунки активно розвивали Ф. Шейвер, С. Хазан, Д. Фрейлі. Вони дослідили, що ранній соціальний досвід закладає основу для майбутніх взаємовідносин у дорослому житті, а стиль прив'язаності впливає на динаміку романтичних почуттів. Дослідники також підкреслюють, що тип прив'язаності є досить стабільним і може простежуватися від дитинства до дорослого віку. Романтичні стосунки являють собою особливий вид глибокої міжособистісної взаємодії між партнерами, що ґрунтується на емоційному зв'язку, довірі та взаємному захопленні. Важливим елементом таких відносин є також інтимний

компонент, який пов'язаний з особистою ідентичністю, певними правилами та спільною траєкторією розвитку стосунків. У своєму дослідженні С. Хазан і Ф. Шейвер провели опитування серед чоловіків і жінок щодо їхнього сприйняття романтичних стосунків. Аналіз отриманих результатів показав, що люди, які довіряли своєму партнерові та вважали його надійним, легко будували близькі взаємини. Водночас ті, хто мав сумніви у стабільності стосунків, часто відчували тривогу та роздратування, прагнули контролювати партнера або, навпаки, уникали близькості, дистанціюючись від нього [66;68;79]. Таким чином, дослідники підтвердили зв'язок між типом прив'язаності та ставленням до партнера. Вони також встановили, що люди з безпечним типом прив'язаності виявляють найменше ревнощів, тоді як ті, хто має інші, менш стабільні стилі прив'язаності, схильні до ревнощів у різному ступені. Крім того, уявлення людей про розвиток романтичних стосунків, їхнє ставлення до довіри у парі та власне сприйняття себе як романтичного партнера значною мірою визначаються їхнім стилем прив'язаності.

Прив'язаність може сприяти гармонійним стосункам, що базуються на довірі, близькості та розумінні, а може й перешкоджати їх розвитку, спричиняючи конфлікти та непорозуміння. Вивчення прив'язаності у дорослих є актуальним у сучасних дослідженнях сімейних стосунків. Перші дослідження у цій сфері були проведені американськими вченими С. Хейзан та Ф. Шейвер у 1980-х роках, які застосували теорію Д. Боулбі до романтичних стосунків. Вони стверджували, що емоційний зв'язок між дорослими партнерами є частково проявом тієї ж системи пошуку прив'язаності, що й у дітей з батьками. С. Хейзан і Ф. Шейвер виділили такі особливості взаємин між дітьми та батьками, і дорослими партнерами: відчуття безпеки поруч з іншим, здатність до близького контакту, відчуття невпевненості у відсутності партнера, здатність ділитися сокровенним, взаємне захоплення та використання ласкавих слів. Пізніше, К. Бартолом'ю та Л. Горовітц запропонували чотиривимірну модель прив'язаності у дорослих, виділивши надійний, тривожно-амбівалентний, уникаючий та тривожний

типи. З 1990-х років дослідженнями прив'язаності дорослих займалися Р. Борнстейн, К. Бреннан, Е. Вотерс, Л. Кіркпатрік, Н. Колінс, П. Крітендер, М. Мейн, М. Мікулінсер, В. Ролс, Д. Сімпсон, Б. Фіней та Д. Холмс. В українській психології дослідження цього феномену у дорослих розпочалися у 2000-х роках такими вченими, як: В. Анікіна, С. Калмикова, Т. Казанцева, В. Куніцина, М. Падун, Р. Радєва, Е. Смирнова та інші. Згідно з існуючими теоріями, типи прив'язаності є відносно стабільними у часі. Вважається, що сталість стилю батьківських взаємин впливає на незмінність типу прив'язаності. Зміни можливі за умови відповідних змін у якості дитячо-батьківської взаємодії. Д. Боулбі стверджував можливість зміни типу прив'язаності і в дорослому віці під впливом певних факторів.

Отже, аналіз різних психологічних підходів до вивчення феномена прив'язаності свідчить, що це складне багатовимірне явище, яке поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Узагальнення ідей провідних дослідників від З. Фрейда та Д. Боулбі до сучасних концепцій К. Бартолом'ю і Ф. Шейвера, дає змогу розглядати прив'язаність як універсальний механізм формування міжособистісних стосунків впродовж життя.

1.2. Чинники та механізми розвитку прив'язаності у процесі онтогенезу особистості

Одним із ключових аспектів формування подружніх відносин є стиль прив'язаності, що розвивається у дитини ще в ранньому віці та впливає на її поведінку у стосунках. Сімейні відносини батьків мають значний вплив на формування уявлення дитини про любов, партнерство та шлюб. Дитина сприймає сімейний уклад як норму і в дорослому віці несвідомо відтворює знайомі моделі поведінки [29;35].

- В родинях, де батьки поважають один одного, відкрито спілкуються та підтримують, діти виростають з адекватними очікуваннями від майбутнього шлюбу. Вони легше встановлюють довірливі стосунки та краще розв'язують конфлікти.

- Якщо батьки часто сварилися, демонстрували холодність або байдужість, дитина може сформувати негативні установки щодо шлюбу, зокрема страх перед серйозними зобов'язаннями або схильність до деструктивної поведінки у відносинах.

- Надмірний контроль або гіперопіка можуть спричинити труднощі з автономією у стосунках, що призводить до співзалежності або невпевненості у собі. Кожен із батьків відіграє особливу роль у розвитку дитини та її майбутніх відносин:

- Мати є першим об'єктом прихильності та забезпечує базове відчуття безпеки. Вона навчає дитину емпатії, соціальних взаємодій і моделює рольові установки щодо турботи, довіри та підтримки.

- Батько впливає на становлення автономії та самостійності дитини, формує її соціальні компетенції та вчить долати труднощі. Його підтримка сприяє впевненості у собі та адекватному сприйняттю власних можливостей.

Концепція А. Адлера також підкреслює, що мати формує у дитини почуття соціальної спільності, тоді як батько допомагає їй адаптуватися до зовнішнього світу. Якщо один із батьків відсутній або його роль виконується неефективно, це може спричинити труднощі у побудові міжособистісних відносин у майбутньому[35;36].

Прив'язаність це не просто психологічний механізм, а фундаментальний чинник, що визначає розвиток особистості, впливає на соціальні зв'язки та психоемоційне благополуччя. Усвідомлення її значимості, дозволяє краще зрозуміти механізми міжособистісної взаємодії та знайти шляхи для покращення як дитячого, так і дорослого життя.

Розвиток людини відбувається під постійним впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, серед яких центральне місце займає сім'я. Саме в родині дитина набуває перший соціальний досвід, засвоює моральні й етичні цінності, формує світогляд та моделі поведінки, які в подальшому визначають її ставлення до себе, оточення та майбутнього партнера. Науковці вважають, що ранні дитячі переживання, особливо ті, які стосуються взаємин з батьками, є

фундаментом для побудови дорослих соціальних зв'язків, зокрема подружніх стосунків. Важливість впливу сім'ї на становлення особистості важко переоцінити, що зумовило велику кількість досліджень, присвячених характеристикам сімейних відносин та їхньому впливу на психоемоційний розвиток людини. Досвід, здобутий у батьківському домі, визначає не лише особистісні риси, уподобання та ціннісні орієнтації, а й впливає на вибір партнера, стиль спілкування у шлюбі та стабільність подружніх стосунків. Відносини між батьками, загальна атмосфера в сім'ї, рівень матеріального забезпечення, а також можливі конфлікти чи травматичні ситуації, все це залишає відбиток на майбутньому подружньому житті дитини. Дослідження доводять, що навіть незначні негативні переживання у дитинстві можуть мати тривалий вплив, спричиняючи труднощі у побудові довірливих стосунків у дорослому віці [11;14;15].

Якщо в сім'ї панували гармонія, підтримка та любов, дитина з високою ймовірністю буде вміти будувати здорові, рівноправні відносини у майбутньому. Натомість у дисфункційних сім'ях, де переважали емоційна холодність, конфлікти чи надмірний контроль, дитина може сформувати негативні установки щодо подружнього життя, які в подальшому позначаються на її відносинах із партнером.

Наукові дослідження вказують на те, що формування прив'язаності відбувається на різних рівнях: від фізичного контакту до складних соціальних і емоційних механізмів. Якщо у якийсь момент цього процесу відбувається порушення, наприклад, дитина втрачає емоційний контакт з матір'ю або відчуває нестачу турботи, це може призвести до проблем із прив'язаністю у подальшому житті. Дослідження показують, що перші роки життя є критичними у становленні стилю прив'язаності. Дитина сприймає навколишній світ через призму взаємодії з дорослими, насамперед з матір'ю або первинним опікуном. Якщо цей зв'язок є стабільним і надійним, дитина розвиває почуття впевненості, що світ є безпечним місцем, де вона може знаходити підтримку у важкі моменти. Однак у разі порушення цього зв'язку

можливі серйозні наслідки для її подальшого психологічного розвитку.

Формування прив'язаності проходить декілька етапів:

- Фаза орієнтації (0-3 місяці) – немовля виявляє загальний інтерес до людей, особливо до тих, хто надає йому догляд.
- Фаза вибіркової прив'язаності (3-6 місяців) – дитина починає впізнавати й віддавати перевагу конкретним особам, насамперед матері або опікуну.
- Фаза стійкої прив'язаності (6-12 місяців) – формується емоційний зв'язок, з'являється страх перед розлукою.
- Фаза самостійності (1-3 роки) – дитина починає розширювати соціальні контакти, але продовжує потребувати підтримки значущого дорослого.

Прив'язаність дитини до мами формується поступово в процесі взаємодії дитини і дорослого. Результати лонгітюдного дослідження, яке провели американські психологи, довели вплив ранньої дитячої прив'язаності на формування багатьох позитивних якостей особистості і рис характеру. Так, діти, для яких характерна надійна прив'язаність у віці 18 місяців, пізніше, з двох і п'яти років, краще вміли користуватись іграшками та вільніше спілкувались з ровесниками, ніж інші діти. В період навчання у початковій школі діти з високим ступенем прив'язаності проявляли більшу наполегливість у навчанні і більш ефективно взаємодіяли з однокласниками. Ці діти вирізнялись вищим рівнем розвитку пізнавальних процесів і проявляли високий інтерес до самостійної дослідницької діяльності. Крім виключної форми прив'язаності, прив'язаності до мами, існує ще й кількісна форма прив'язаності, яка виникає в тому випадку якщо за дитиною доглядає одразу декілька людей. Така форма прив'язаності також позитивно впливає на психічний розвиток дитини. В будь-якому випадку тісні емоційні контакти дитини з певною людиною будуть сприяти становленню більш ефективної взаємодії підростаючої людини з оточуючим середовищем та людьми [17;20].

Дослідники підкреслюють, що прив'язаність виникає поступово і проходить кілька етапів розвитку. Вона проявляється через відчуття безпеки, приналежності, значущості для іншої людини, а також через любов, довіру та

взаєморозуміння. Якщо дитина отримує достатньо уваги, турботи та емоційного тепла, це сприяє формуванню стабільної прив'язаності, що позитивно відображається на її майбутньому житті. Однак, якщо дитина позбавлена такого емоційного зв'язку, наприклад, через часті розлуки, нестабільні сімейні стосунки або байдужість з боку батьків, можуть розвиватися негативні психологічні механізми. У таких випадках дитина може виробляти захисні стратегії: емоційне дистанціювання, недовіру до людей або підвищену потребу в контролі у стосунках. Дослідження також підтверджують, що стиль прив'язаності, сформований у дитинстві, може впливати на доросле життя. Наприклад, люди з надійним типом прив'язаності зазвичай відчують себе впевнено у стосунках, легше будують довірливі контакти та вміють висловлювати свої почуття. Натомість ті, хто виріс у нестабільному середовищі, можуть мати труднощі у встановленні емоційної близькості, боятися відторгнення або, навпаки, прагнути надмірного контролю над партнером. Важливу роль у формуванні прив'язаності відіграє стиль виховання. Батьки, які підтримують дитину, реагують на її потреби, дають відчуття стабільності й безумовного прийняття, допомагають формувати надійний тип прив'язаності. Завдяки цьому дитина вчиться довіряти людям, розуміти власні емоції та вибудовувати здорові стосунки в майбутньому [17;20;22].

Наукові дослідження вказують на те, що формування прив'язаності відбувається на різних рівнях: від фізичного контакту до складних соціальних і емоційних механізмів. Якщо у якийсь момент цього процесу відбувається порушення, наприклад, дитина втрачає емоційний контакт з матір'ю або відчуває нестачу турботи це може призвести до проблем із прив'язаністю у подальшому житті. Порушення прив'язаності може проявлятися в різних аспектах розвитку особистості. В емоційній сфері це може бути проявлено у вигляді підвищеної тривожності, страху залишитися на самоті, відчутті відторгненості та небажаності, труднощі у вираженні емоцій. В соціальних відносинах це може проявлятися як складність у встановленні довірливих

стосунків з людьми, схильність до конфліктної поведінки, або ізоляція, нездатність адекватно реагувати на підтримку чи турботу. В когнітивному розвитку це відображається як проблема з концентрацією уваги, нестача мотивації до навчання, низький рівень самооцінки, що впливає на прагнення досягати цілей. В дорослому житті це може призводити до розвитку депресивних станів, схильності до емоційної залежності або уникнення близькості, формуванню деструктивних моделей поведінки у стосунках.

Важливо відзначити психорегуляторну функцію мозку людини, який виконує такі функції: піклується про збереження контакту і близькості, прив'язаності, розвивається, дозріває, дорослішає, захищає від сильної вразливості. «Психологічне дорослішання це розкіш, яку мозок може собі дозволити лише у стані насичення надійною прив'язаністю. Якщо прив'язаність є ненадійною, приносить забагато болю, сорому, розділення, то мозок вмикає захист від вразливості. Виникає або заніміння почуттів, коли людина не відчуває болісних емоцій: «то й що», «мені все одно», «яка різниця», або емоційна сліпота, коли людина не бачить потенційно небезпечних, болісних ситуацій, втрачає відчуття безпеки»[8; 50].

Пригнічення почуттів не минає безслідно, адже емоції не можна пригнічувати вибірково. Якщо мозок пригнічує потребу в близькості, страх розлуки та тривожність, то разом із цим він також знижує відчуття захищеності, безпеки та внутрішнього комфорту. У несприятливих психологічних умовах людина може вижити, але якою ціною. Справа в тому, що мозок не здатен одночасно розвиватися та захищати себе від вразливості. Саме тому емоційне заніміння гальмує психоемоційне зростання. Подолання наслідків емоційного захисту це головна мета психотерапії. Незрілий мозок не здатен до інтегративного мислення. Дослідження показують, що у надмірно імпульсивних людей ділянки префронтальної кори, які відповідають за об'єднання почуттів, розвинені на рівні чотирирічної дитини. Вони не можуть одночасно утримувати в голові дві суперечливі думки, сприймають світ лише в крайніх категоріях "чорне або біле" та керуються виключно емоціями. Коли

префронтальна кора не розвинена, емоції стають не просто основним, а єдиним рушієм дорослішання. Будь-які спроби навчити дитину бути зрілою будуть залежати від її емоційного стану та рівня прив'язаності. Проте прив'язаність це одночасно і вразливість, і необхідна умова розвитку. А без розвитку неможливе прийняття власної вразливості. Це замкнене коло. Таким чином, прив'язаність це не самоціль, а ключова умова, що дозволяє дитині успішно зростати та розвиватися. Основна ідея: щоб бути для дітей тими, хто їм дійсно потрібен, батькам чи опікунам потрібно будувати з ними довірливі стосунки. Правильні стосунки можна охарактеризувати одним словом – прив'язаність.

Визначають шість основних рівнів прив'язаності:

1. Через відчуття – з народження дитина потребує фізичного контакту з тими, хто для неї важливий, відчуває їх запах, тепло, чує голос.
2. Через наслідування – приблизно з другого року життя дитина починає імітувати тих, кого любить, копіюючи їхню поведінку, манери, інтонацію.
3. Через приналежність і вірність – на третьому році життя дитина прагне бути частиною групи, хоче «володіти» своїми близькими («це моя мама!») і може ревнувати.
4. Через відчуття власної значущості – на четвертому році дитина шукає підтвердження того, що вона важлива для батьків, стає більш м'якою та поступливою.
5. Через любов – на п'ятому році життя дитина починає відчувати справжню любов, малює сердечка, співає про свої почуття. Це момент, коли вона здатна розлучатися з близькими без тривожності.
6. Через знання про неї – на шостому році життя дитина починає ділитися з батьками своїми думками та секретами, прагнучі бути зрозумілою та ближчою [1;11].

Підсумовуючи, важливо зазначити, що дослідження формування прив'язаності вказують на те, що зв'язок між дитиною та значущим дорослим або опікуном, формується протягом перших шести років життя і в подальшому

впливає на все життя людини, її дорослішання, майбутні стосунки в парі. Внаслідок першого досвіду прив'язаності дитини до матері формуються захисні механізми особистості, які в дорослому житті класифікуються як ненадійний тип прив'язаності і не завжди є усвідомленими та очевидними для людини в дорослому житті при побудові романтичних стосунків в парі.

Таким чином, процес формування прив'язаності в дитинстві має вирішальне значення для подальшого емоційного та соціального розвитку людини. Від якості взаємодії з батьками залежить становлення базової довіри, здатність до саморегуляції, відкритість до близьких стосунків в дорослому віці та подальший вибір партнера.

1.3. Особливості поведінки дорослих осіб в процесі вибору партнера для романтичних стосунків залежно від типу прив'язаності

Стиль прив'язаності, сформований у дитинстві, має суттєвий вплив на майбутнє подружнє життя. Надійна прив'язаність сприяє гармонійним і стабільним відносинам, тоді як ненадійні типи прив'язаності можуть ускладнювати побудову щасливого шлюбу. Усвідомлення власних моделей поведінки, отриманих у батьківській родині, дозволяє працювати над особистісним зростанням та покращувати якість міжособистісних стосунків. Таким чином, вивчення сімейного впливу є важливим не лише з наукової точки зору, а й для практичного розуміння механізмів формування щасливих і стабільних подружніх союзів.

Надійний тип прив'язаності характеризується взаємозв'язком, заснованим на відчутті безпеки, довіри та близькості. Такі люди здатні формувати здорові, емоційно задовільні стосунки в родині. У дорослому віці прив'язаність до партнера є запорукою емоційного комфорту та безпеки. У стосунках, де є довіра та підтримка, людина відчувається вільно, не боячись осуду чи відторгнення. Відсутність цього відчуття безпеки може призвести до тривожності, невпевненості та навіть руйнування стосунків. Подібно до того, як дитина шукає опору та підтримку в батьках, доросла людина шукає її в

партнері. Відчуття емоційної безпеки є життєво необхідним для подолання життєвих труднощів, збереження емоційного балансу та розвитку особистості. Без емоційної прив'язаності людина відчувається ізольованою, що може призвести до емоційного вигорання та депресії. Важливо зазначити, що прив'язаність є взаємною. У дорослому віці партнери створюють емоційну безпеку один для одного, ґрунтуючись на взаємній відповідальності, підтримці та турботі. У стосунках, де є емоційна прив'язаність, партнери краще справляються з життєвими викликами, відчуваючи, що завжди можуть розраховувати один на одного. Це забезпечує відчуття захищеності, яке неможливо отримати лише матеріальними чи соціальними факторами. Емоційна прив'язаність є запорукою міцних та стабільних стосунків, сприяючи кращому розумінню себе та своїх потреб. Як у дитинстві, так і в дорослому житті, потреба в емоційній безпеці залишається ключовою для щастя та благополуччя. Емоційна підтримка є одним із основних компонентів здорових та безпечних стосунків, включаючи розуміння, співпереживання, заохочення та допомогу партнеру, особливо у важкі часи. Наукові дослідження підтверджують її важливість для психічного здоров'я, емоційної стійкості та загального благополуччя. Надійний тип прив'язаності асоціюється з відчуттям радості, дружби та взаємної довіри. Люди з таким типом прив'язаності сприймають любов як стабільне, але змінне почуття, яке може розвиватися та поступово згасати. Вони добре контролюють свої емоції, водночас відкриті до глибоких емоційних зв'язків. Ризикована або безвідповідальна поведінка для них є неприйнятною. У тісних стосунках ці люди відчуваються впевнено й безпечно, демонструючи ніжність і турботу, та очікують подібного ставлення від партнера. Дорослі з надійним типом прив'язаності легко будують близькі взаємини, не відчуваючи страху перед залежністю або можливістю втрати партнера. Вони здатні підтримувати тривалі, гармонійні стосунки, які приносять їм радість і задоволення.

Дорослі з тривожним типом прив'язаності мають характерні риси поведінки. Страх залишитися наодинці, вони бояться, що партнер покине їх,

навіть без реальних підстав. Надмірна потреба у близькості, вони вимагають уваги та часто відчують себе непотрібними, якщо партнер емоційно дистанціюється. Їм притаманні ревності та тривога, вони часто підозрюють партнера у нещирості або зраді. Схильні до надмірної поступливості, щоб утримати партнера та самопожертви. Люди з тривожним типом прив'язаності схильні до соціальної ізоляції, тривожних та депресивних розладів, низької самооцінки. Люди з цим стилем прив'язаності більш чутливі до відмови та відчують сильніші негативні емоції у відповідь на конфлікти. Такі люди часто ідеалізують романтичні та дружні стосунки, створюючи зв'язок з іншими на основі власних уявлень, щоб уникнути реальності. Вони можуть бути вимогливими, водночас боятися здаватися нав'язливими або надто прив'язаними. Характерними для них є емоційні коливання, надмірний аналіз ситуацій та підвищена чутливість до поведінки партнера. Вони потребують постійної уваги, схильні до ревностей і мають труднощі з управлінням своїми емоціями через страх бути відкинутими. Попри високі очікування до партнера, вони часто не здатні забезпечити таку ж емоційну підтримку у відповідь.

Щоб отримати прихильність друзів або романтичного партнера, люди з тривожним типом прив'язаності часто намагаються постійно їм догоджати. Це призводить до спотворення емоційного зв'язку, оскільки їх емоційне задоволення залежить від реакції інших на їх дії, що поступово знецінює їх індивідуальність. Існує ризик того, що прив'язаність до близької людини, незалежно від того, чи це родич, друг або романтичний партнер, може перерости в емоційну залежність. У поєднанні з тривожним типом прив'язаності це може негативно впливати на психічний стан як самої особи, так і її партнера. Тривожний тип прив'язаності формується в дитинстві під впливом емоційно недоступного оточення, коли потреби дитини ігнорувалися, знецінювалися або не отримували належної емоційної відповіді. Через нестачу турботи та тепла в ранньому віці у дорослому житті ці люди, незважаючи на страх бути покинутими чи зрадженими, прагнуть до тісних взаємостосунків. Вони постійно шукають підтвердження того, що партнер або друг їх не

залишити. Такі особи не можуть заспокоїтися, отримавши запевнення один раз, їм потрібно регулярно підтверджувати важливість своєї присутності у житті партнера. Це часто призводить до нав'язливих думок, які посилюють тривожність. Вони можуть бути імпульсивними, ревнивими, недовірливими та вимогливими, що часто стає причиною конфліктів у стосунках. Після отримання підтвердження значущості рівень тривоги тимчасово знижується, і людина може функціонувати нормально. Проте при появі нових ситуацій, які викликають сумніви, наприклад, взаємодія партнера з іншими, тривожність і нав'язливі думки повертаються, формуючи «замкнене коло» повторюваних конфліктів [20;27;29].

Крім того, люди з тривожним типом прив'язаності часто демонструють нав'язливу поведінку у відносинах. Вони можуть стежити за діями та словами партнера або друга, прагнучи знайти підтвердження стабільності та безпеки стосунків. Вони постійно аналізують невербальні сигнали: жести, інтонацію, міміку і можуть піддавати сумніву будь-які відхилення у поведінці близької людини. Це прагнення до постійного контролю та перевірки може супроводжуватися частими нав'язливими думками та інтерпретаціями, які не завжди відповідають реальності. Оскільки вони схильні до романтизації та фантазування, навіть незначні зміни в поведінці партнера можуть викликати у них підозри та емоційну нестабільність. У разі найменшої загрози відчуття безпеки вони можуть емоційно віддалятися або закриватися в собі, щоб уникнути болю від можливого відторгнення.

Людям із тривожним типом прив'язаності властиво ідеалізувати своїх партнерів, ігноруючи їх недоліки. Вони мають завищені очікування щодо стосунків: дружба має бути міцною та безумовною, а романтичні стосунки – ідеальними, подібними до казкових сюжетів. Водночас вони часто вимагають від партнера або друга виключної уваги та можуть ревнувати до будь-яких інших соціальних зв'язків. Нерідко такі люди жертвують власними інтересами заради стосунків, очікуючи від партнера такої ж самовідданості. Вони можуть вимагати від близької людини обмежити спілкування з іншими, при цьому не

вважають за потрібне розірвати власні соціальні контакти. Це повертає до основної потреби: постійного підтвердження своєї значущості та впевненості, що їх не покинуть. Однією з характерних рис таких людей є занижена самооцінка, оскільки вони можуть вважати себе негідними любові та підтримки. Їм властива самокритика і постійний самоаналіз, що лише підсилює їхнє прагнення відповідати високим стандартам і очікуванням. Вони часто сумніваються у власній цінності, шукаючи підтвердження своєї важливості через оцінку інших. Будь-які помилки або невдачі вони сприймають як доказ власної недосконалості, що може призвести до емоційного відсторонення та віддалення від близьких. У спробах зберегти самооцінку, ці люди схильні ідеалізувати інших, вважаючи їх більш цінними та важливими.

Одним із типів прив'язаності є унікаючий тип, який характеризується емоційною дистанцією, труднощами у вираженні почуттів і прагненням до самодостатності. Унікаючий тип прив'язаності зазвичай формується у відповідь на емоційно недоступних або нечуйних батьків. Діти, які розвивають цей стиль прив'язаності, часто отримують сигнал, що їхні емоційні потреби є неважливими або небажаними. Наприклад, якщо дитина звертається за підтримкою, але її почуття ігноруються або знецінюються, вона починає вчитися пригнічувати свої емоції та покладатися виключно на себе. З часом це призводить до формування механізму емоційного захисту, що допомагає уникати болю від відторгнення або нехтування. Ознаки унікаючого типу прив'язаності у дитинстві: небажання звертатися за допомогою до батьків, відсутність або мінімальні прояви емоційного дискомфорту під час розлуки, уникнення емоційної близькості навіть у стресових ситуаціях.

Унікаючий тип прив'язаності асоціюється зі страхом перед емоційною близькістю, нестабільністю почуттів та проявами ревнощів. Особи з таким типом прив'язаності ставляться з недовірою до тривалих і якісних романтичних стосунків, вважаючи, що знайти людину, яку можна по справжньому покохати, вдасться вкрай рідко. Серед характерних рис можна

виділити невпевненість у собі, низьку самооцінку та емоційну вразливість. Внутрішній страх, що у складних життєвих ситуаціях вони не отримають підтримки та розуміння від партнера, змушує їх демонструвати емоційну стриманість, а іноді й холодність у стосунках. Крім того, таким людям важко довіряти партнеру, що зумовлює їхнє прагнення до емоційної незалежності та самотійності у відносинах. Люди з таким типом схильні уникати близьких стосунків, самоізолюватися та мають труднощі у соціальній взаємодії. Чоловіки з унікаючим типом прив'язаності бояться проявляти емоції, сприймаючи це як слабкість. Вони створюють емоційну дистанцію, можуть віддалятися від партнерки та ухилятися від спільних планів. Жінки, своєю чергою, рідко звертаються по допомогу та неохоче делегують обов'язки, заперечуючи свою вразливість. Такий тип прив'язаності частіше зустрічається у парах із вільними або тривалими моногамними стосунками й рідше у цивільному чи офіційному шлюбі. Партнери, яким обом властиві риси унікаючого типу, трапляються досить рідко. Унікаючий тип прив'язаності пов'язаний із прагненням до короткочасних сексуальних стосунків, які не передбачають емоційної близькості та відданості партнеру. Люди з таким типом прив'язаності частіше ставляться до випадкового сексу більш сприйнятливо, ніж особи з іншими типами прив'язаності. Люди з унікаючим типом прив'язаності менше зацікавлені у зміцненні емоційної близькості та турботі про партнера. Їх поведінка у стосунках часто спрямована на уникнення конфліктів і зосередження на власному задоволенні, а не на розвитку глибокого емоційного зв'язку [35;36;39].

Важливим аспектом є зв'язок між унікаючим типом прив'язаності та сексом поза межами основних стосунків. Люди з унікаючим типом прив'язаності часто відчують тривогу щодо можливого прагнення партнера до шлюбу. Це занепокоєння, своєю чергою, може підштовхувати їх до позастосункових зв'язків як способу збереження особистої автономії та уникнення надмірної емоційної близькості. Така поведінка може бути захисним механізмом, що дозволяє уникати потенційного емоційного болю

або відмови. Особи з унікаючим типом прив'язаності, як правило, прагнуть зберегти емоційну незалежність, навіть якщо це призводить до зниження якості та стабільності романтичних відносин. Крім того, їм складно відкрито висловлювати свої почуття, що може створювати бар'єри у спілкуванні та перешкоджати формуванню глибоких і тривалих стосунків. Стосунки людей з унікаючою прихильністю не приносять їм задоволення і найменш стабільні.

Люди з унікаючим типом прив'язаності відчують труднощі у вираженні любові та емоційної відкритості, навіть якщо прагнуть близькості. Їх бажання дистанціюватися зумовлене страхом бути покинутими та невдоволенням емоційною інтенсивністю стосунків. Вони мають труднощі з довірою до інших і часто сприймають оточення негативно, водночас не вважаючи себе гідними любові. Такі люди покладаються виключно на себе, уникаючи опори на зовнішні ресурси. Це проявляється у постійній настороженості, схильності до захисної поведінки та прив'язаності до матеріальних речей. Вони мають чітко сформовані переконання, іноді шукають ризиковані ситуації або займаються екстремальними видами спорту. Часто такі люди ініціюють розрив стосунків і обирають самотність. Люди з унікаючим типом прив'язаності виявляють низьку зацікавленість у почуттях і думках партнера, а також менш схильні до саморозкриття як у спілкуванні з незнайомими, так і з близькими. Вони демонструють байдужість до особистих зізнань інших і відчують менше симпатії до людей, які діляться особистою інформацією. У результаті саморозкриття не сприяє взаємному зближенню у стосунках. В умовах стресу та криз, люди з унікаючим типом прив'язаності проявляють себе як ті, в кого відсутня емпатія та альтруїзм і це проявляється по відношенню як до близьких та партнера, так і сторонніх людей. Тих, що прагнуть допомоги та підтримки, уникаючі люди сприймають як несамотійних і навіть слабких, а прояв турботи про інших вони сприймають як щось небезпечне для них. По відношенню до себе уникаючі люди також не здатні приймати допомогу і підтримку в складних життєвих ситуаціях, уникають фізичної близькості та обіймів, коли їм погано або складно в житті.

Прийняти допомогу та підтримку, це проявити свою вразливість, втратити пильність і поранитись, коли близька людина раптово змінить свою поведінку і кине або відвернеться в кризовий момент. Ці страхи живуть в уяві унікаючої людини, які стали життєвим інтроектом з досвіду з дитинства.

Тривожно-унікаючий або тривожно-амбівалентний тип прив'язаності є складним і нестабільним типом, який поєднує риси як тривожної, так і унікаючої прив'язаності. Люди з цим типом прив'язаності одночасно прагнуть близькості та бояться її, що робить їх стосунки з іншими дуже нестабільними та складними. Тривожно-унікаючий тип прив'язаності є доволі рідкісним і формується внаслідок пережитого сильного страху та насилля в дитинстві. Люди з такою прив'язаністю прагнуть близькості та любові, однак мають уявлення, що не заслуговують на щасливі та тривалі стосунки. Це спричиняє схильність до швидкоплинних зв'язків та відчуття недовіри до себе та партнера. Амбівалентна прив'язаність часто виникає у дітей, які пережили різні форми насильства. У них формується внутрішній конфлікт: вони відчують любов і турботу від батьків, але водночас стикаються з болем, приниженням і ненавистю. Це закріплюється в їх психіці як "за близькістю криється насильство". Такі люди прагнуть прив'язаності та міцних стосунків, але бояться бути покинутими. Амбівалентна прив'язаність може розвинути, якщо батьки емоційно холодні та відсторонені, нехтують дитиною, постійно зайняті роботою або перекладають виховання на інших. У такому випадку дитина, щоб захиститися від болю, намагається максимально віддалитися від батьків. Інший сценарій – гіперопіка, коли батьки не дають дитині самостійно досліджувати світ, робити помилки, а надмірно оберігають її від труднощів і невдач. Для цього типу характерне поєднання любові та ненависті в майже рівних пропорціях. У періоди втрати такі люди можуть відчувати інтенсивні емоції: смуток, розчарування та тугу, що ускладнює процес емоційного відновлення. Вони потребують підтримки та близькості, хоча часто приховують цю потребу. Через суперечливе ставлення до втраченого об'єкта можуть несвідомо блокувати власні почуття. Таким людям притаманна висока

емоційність, напади агресії, тривожність. Люди з тривожно-уникаючою прив'язаністю мають внутрішній конфлікт щодо близькості. З одного боку, вони прагнуть емоційної підтримки та близькості, а з іншого боку, бояться бути відкинутими або пораненими. Такі особистості часто мають нестабільний настрій і самооцінку, що призводить до постійного внутрішнього напруження. Вони залежать від зовнішньої підтримки та оцінки, що може підвищувати їх тривожність у стосунках. Люди з тривожно-уникаючою прив'язаністю можуть створювати нестабільні стосунки через свій внутрішній конфлікт щодо близькості та страху її, вони можуть проявляти підвищену тривожність та ревності через страх бути покинутими, що може негативно впливати на стосунки. В одному моменті вони можуть прагнути близькості, а в інший – відсторонюватися, що може бути важко для партнера зрозуміти та прийняти. Зустрівши щиру любов, вона одночасно боїться близькості, часто потрапляє в любовні трикутники, кохає без взаємності або обирає відносини на відстані, не довіряючи ні партнеру, ні собі. Така людина легко закохується та входить у стосунки, влаштовуючи емоційні гойдалки. Відчувши взаємну симпатію, вона віддаляється, бо не вірить в кохання, боїться бути використаною або висміяною. В моменти самотності та невпевненості вона тягнеться до партнера, а коли впевненість повертається – віддаляється. Вона шукає безпечні та легкі стосунки, де її любитимуть, але водночас руйнує їх. Будь-яку дрібницю вона перетворює на величезну проблему, сприймаючи її як зневагу. Вона часто фокусується на негативних моментах, ігноруючи позитивні.

Тривожно-амбівалентний тип прив'язаності, характеризується страхом розлуки, викликаним невпевненістю в собі та низькою самооцінкою, схильністю до ревностей, труднощами в управлінні емоціями, відчуттям небезпеки у стосунках та низьким рівнем довіри. Чоловіки з цим типом прив'язаності емоційно нестабільні, потребують підтримки та гостро переживають розлуку з партнеркою. Жінки відзначаються високою інтенсивністю емоцій, постійно потребують уваги, підтримки та схвалення, а

також відчують виражений страх відмови. В цілому тривожно-амбівалентний тип прив'язаності, характеризується стриманістю у вираженні любові та симпатії, а також схильністю уникати конфліктних ситуацій [13;14].

Отже, стиль прив'язаності, сформований у дитинстві, визначає специфіку поведінки людини у романтичних і подружніх стосунках. Безпечна прив'язаність сприяє стабільності та довірі, тоді як тривожний або уникаючий стилі зумовлюють труднощі у взаєморозумінні та емоційній взаємодії між партнерами.

1.4. Поняття та структура часової перспективи особистості, механізми впливу прив'язаності на життєве планування та часову перспективу подружжя

Часова перспектива є важливим показником життєвої зрілості особистості, її здатності бачити власне життя в часових площинах і відображає взаємозв'язок між людською свідомістю, досвідом і плануванням майбутнього. Часова перспектива визначає як особистість усвідомлює своє минуле і ставлення до цього досвіду, як оцінює своє теперішнє і які має плани та уявлення на особисте майбутнє. За К. Левіним, це система поглядів індивіда на психологічне минуле і майбутнє, що одночасно існують у його свідомості та впливають на вибір поведінки. Вона формує життєвий простір, у межах якого людина здійснює планування, приймає рішення й осмислює власний досвід. Л. Франк розглядав часову перспективу у свідомості особистості як інтеграцію трьох часових модальностей: минулого, теперішнього і майбутнього. Є. Головаха і К. Кронік підкреслюють, що часова перспектива відображає смисловий вимір життєвого шляху людини, є системою її цілей, цінностей і способів самореалізації [18].

Сучасні українські дослідники Т. Титаренко, Є. Скворчевська, О. Сеник розглядають часову перспективу як компонент життєвої позиції, що поєднує когнітивні, емоційні й мотиваційні складові. Є. Скворчевська виокремлює у структурі часової перспективи когнітивний компонент: уявлення про часову

послідовність подій; емоційний: ставлення до минулого, теперішнього, майбутнього; мотиваційний: спрямованість на досягнення життєвих цілей і поведінковий: реалізація планів у діях. Таке розуміння дозволяє пов'язати часову перспективу з індивідуальними відмінностями, самооцінкою, рівнем суб'єктивного контролю й особистісною ефективністю [54:58].

Прив'язаність виступає психологічним механізмом, який інтегрує минуле, теперішнє й майбутнє у єдину систему особистісного досвіду. У шлюбі безпечна прив'язаність сприяє формуванню спільного бачення майбутнього, узгодженості життєвих цілей і стабільності стосунків. Розуміння зв'язку між прив'язаністю, часовими орієнтаціями та життєвим плануванням відкриває можливості для психологічного супроводу подружжя, підвищення рівня сімейної згуртованості та гармонізації відносин. Гармонійна часова перспектива є не лише показником особистісної зрілості, а й умовою розвитку довготривалих і стабільних сімейних зв'язків.

Згідно з теорією Ф. Зімбардо, існує п'ять основних типів часової орієнтації: негативне минуле, позитивне минуле, гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє та орієнтація на майбутнє [85]. Збалансована комбінація цих орієнтацій сприяє психологічному благополуччю та життєвій ефективності особистості. В українських дослідженнях Т. Титаренко, Є. Головаха наголошується, що гармонійна часова перспектива допомагає людині зберігати відчуття цілісності та керованості власного життя, а також долати наслідки життєвих криз, забезпечуючи інтеграцію минулого досвіду у смислову картину майбутнього.

Психологічна прив'язаність є одним із ключових чинників формування внутрішньої стабільності та здатності людини до усвідомленого життєвого планування. У сучасній українській психології, науковцями Т. Моржевська, Р. Федоренко, Г. Скларова, прив'язаність розглядається як стійка емоційна система зв'язків, що формує базове відчуття безпеки і визначає стиль міжособистісних стосунків у дорослому віці. Безпечна прив'язаність створює умови для розвитку впевненості у власних силах, відкритості до майбутнього

та схильності до довгострокового планування. Натомість тривожна або унікауча прив'язаність обмежує часову перспективу, зумовлює короткотермінове мислення та нестабільність у постановці цілей. За результатами Т. Моржевської, емоційна підтримка в дитинстві стає основою для розвитку позитивного ставлення до часу і майбутнього, тоді як її відсутність формує відчуття невпевненості та хаотичності життєвого шляху [42].

В подружніх стосунках прив'язаність є базовим чинником емоційної стабільності, взаємної довіри та здатності партнерів до спільного планування життя. І. Поспелова та О. Косьянова дослідили, що подібність цінностей і рівень емоційної підтримки між партнерами позитивно корелюють із задоволеністю шлюбом. Пари, у яких домінує безпечна прив'язаність, мають гармонійну часову перспективу, спільне бачення майбутнього та здатність долати життєві труднощі. На думку Т. Моржевської, часову перспективу подружжя формують як індивідуально-психологічні, так і соціально-психологічні чинники: досвід батьківської сім'ї, рівень зрілості партнерів, період розвитку шлюбу та суб'єктивне відчуття сімейного благополуччя. Отже, прив'язаність визначає не лише емоційний клімат сім'ї, а й те, як партнери спільно осмислюють час: чи бачать вони спільне минуле як ресурс, теперішнє як співпрацю, а майбутнє як спільну мету [42].

Українські науковці Є. Головаха та К. Кронік підкреслюють, що в сімейному контексті формується спільна хронологія життя подружжя, що поєднує не лише об'єктивну тривалість спільного життя, але й суб'єктивне відчуття часу, що створює почуття єдності та довіри. Подружжя з різними типами прив'язаності зазвичай мають різні часові орієнтації: один партнер може бути зорієнтований на минуле або теперішнє, тоді як інший, на майбутнє, що створює розбіжності у життєвих цілях. Таким чином, саме тип прив'язаності в шлюбі визначає узгодженість часових орієнтацій, стабільність сімейної системи та здатність подружжя до спільного життєвого планування [19].

Українські емпіричні дослідження Т. Титаренко, О. Сенік, Т. Моржевська підтверджують, що збалансована часова перспектива пов'язана з життєстійкістю, емпатійністю та здатністю партнерів долати стресові ситуації. Наявність позитивної орієнтації на майбутнє є прогностичним показником стабільності шлюбу та готовності до конструктивного вирішення конфліктів. [42;54;58].

Часова перспектива є одним із ключових чинників саморегуляції та життєвого планування особистості. Вона поєднує минуле, теперішнє й майбутнє у цілісну систему життєвих смислів. Прив'язаність, своєю чергою, виступає психологічним механізмом, який забезпечує стабільність цієї системи через відчуття безпеки, довіри й емоційної підтримки. В шлюбі прив'язаність формує основу спільного бачення часу, а збалансована часова перспектива сприяє стабільності, гармонійності та взаєморозумінню. Подружжя, де партнери мають спільні часові орієнтири, характеризується вищим рівнем згуртованості, взаємопідтримки та здатності переживати кризи без втрати емоційної близькості.

Можна зробити висновок, що гармонійна часова перспектива подружжя є показником зрілості взаємин, їх психологічної адаптованості та готовності до подолання життєвих труднощів. Усвідомлення зв'язку між прив'язаністю, часовими орієнтаціями та спільним плануванням майбутнього відкриває перспективи для розвитку програм психологічного супроводу сім'ї, підвищення рівня партнерської взаємоповаги та підтримки стабільності шлюбу.

Підсумовуючи викладене, можна зазначити, що часову перспективу особистості значною мірою визначає характер її прив'язаності. Безпечна прив'язаність забезпечує гармонійне поєднання минулого, теперішнього та майбутнього, тоді як ненадійні типи пов'язані з фрагментарним сприйняттям часу та труднощами у життєвому плануванні подружжя.

Висновки до розділу 1

Прив'язаність є одним з ключових аспектів розвитку особистості, оскільки ранні емоційні зв'язки з батьками чи іншими значущими дорослими мають вирішальний вплив на подальше психологічне благополуччя, формування міжособистісних відносин та соціальну адаптацію людини.

Дослідження прив'язаності охоплює різноманітні підходи, які сформувалися в межах різних психологічних шкіл. Психоаналітична, біхевіористична, когнітивна та гуманістична школи, по-різному трактують механізми формування прив'язаності, що свідчить про комплексність і багатогранність цього феномена. Кожен підхід робить акцент на певних аспектах формування емоційного зв'язку, від біологічних потреб до когнітивних процесів і впливу соціального середовища.

Подальший розвиток теорії прив'язаності призвів до створення чотиричленної моделі індивідуальних відмінностей прив'язаності у дорослих. Вважалось, що стиль прив'язаності визначається ставленням людини до себе та до інших. Надійний стиль прив'язаності сприяє формуванню здорових і стабільних відносин, тоді як інші стилі можуть бути пов'язані з емоційною нестабільністю, тривожністю або униканням близькості. Наступні дослідження підтвердили, що стиль прив'язаності, сформований у дитинстві, значною мірою впливає на романтичні стосунки у дорослому віці. Люди з надійним стилем прив'язаності мають більшу емоційну відкритість, довіру до партнера та стабільність у відносинах. Навпаки, тривожні та уникаючі стилі прив'язаності можуть призводити до труднощів у побудові глибоких і тривалих стосунків, що підтверджується численними емпіричними дослідженнями.

Розгляд наукових досліджень щодо формування прив'язаності дозволяє зробити кілька важливих висновків. Насамперед, процес формування прив'язаності є складним і багаторівневим, включаючи фізичний контакт, емоційну близькість та соціальну взаємодію. Цей процес є критичним в перші роки життя, коли дитина формує базові уявлення про світ і себе через

взаємодію з первинними опікунами, зокрема з матір'ю.

Надійна прив'язаність сприяє емоційній стабільності, здатності до відкритого спілкування та формуванню здорових, довірливих відносин. Досвід прив'язаності, отриманий у дитинстві, значною мірою впливає на те, як дорослі формують романтичні та соціальні зв'язки, а також на їхню здатність справлятися зі стресом та життєвими труднощами.

Особливістю тривожного типу прив'язаності є прагнення компенсувати емоційну нестачу, пережиту в дитинстві. Такі люди схильні до самопожертви у стосунках, щоб забезпечити їхню стабільність, однак це часто призводить до емоційного виснаження та подальших конфліктів. Часто прагнуть постійного підтвердження своєї цінності. Крім того, емоційна залежність може перерости в нав'язливу поведінку, що ще більше ускладнює міжособистісну динаміку..

Унікаючий тип прив'язаності формується внаслідок емоційної недоступності або нечутливості батьків. Діти, чиї емоційні потреби ігноруються або знецінюються, вчаться пригнічувати свої почуття та покладатися лише на себе. Це призводить до формування механізму емоційного захисту, що допомагає уникати болю від відторгнення. Люди з унікаючим типом прив'язаності демонструють емоційну дистанцію, труднощі у вираженні почуттів, прагнення до самодостатності та страх перед емоційною близькістю. Вони схильні до низької самооцінки, емоційної вразливості та невпевненості у собі.

Амбівалентний тип поєднує риси тривожної та унікаючої прив'язаності, що створює внутрішній конфлікт між прагненням до близькості та страхом відторгнення. Характеризується емоційною нестабільністю, страхом розлуки, підвищеною тривожністю та труднощами у побудові стабільних стосунків. Виникає внаслідок емоційної нестабільності батьків, непослідовності їхньої поведінки, пережитого насильства або нехтування емоційними потребами дитини. Дорослим з тривожно-унікаючим типом прив'язаності притаманні: відсутність базової довіри до себе та оточуючих, що спричиняє труднощі у побудові тривалих стосунків; підвищена тривожність, ревності та емоційна

нестабільність, що можуть призводити до частих конфліктів та емоційного віддалення. Люди з цим типом прив'язаності часто сумніваються у власній цінності, що ускладнює здатність приймати любов та підтримку.

Досвід прив'язаності впливає на стиль міжособистісних стосунків, здатність до емоційної регуляції та подолання стресу протягом усього життя. Люди з надійним типом прив'язаності мають емоційну стабільність, відкритість до спілкування, здатність підтримувати глибокі та тривалі стосунки. Надійна прив'язаність сприяє гармонії у відносинах, зниженню рівня тривожності та підвищенню здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Люди з ненадійними типами прив'язаності мають підвищений ризик емоційних труднощів, проблем у спілкуванні, конфліктів у стосунках та психосоматичних розладів. Вони частіше відчувають тривогу, емоційне виснаження та невпевненість у собі. Важливо усвідомити власний тип прив'язаності та його вплив на стосунки. Саморефлексія допомагає розпізнавати деструктивні патерни поведінки та працювати над їх зміною.

Часова перспектива та прив'язаність є взаємопов'язаними феноменами, які визначають становлення особистості, її життєву спрямованість і здатність до побудови стабільних міжособистісних відносин. Обидва поняття відображають глибинні механізми психологічної організації людини: інтеграцію досвіду, емоцій, довіри та цілепокладання у межах життєвого часу.

Часова перспектива особистості виступає важливою складовою її самосвідомості, що забезпечує цілісність життєвого досвіду. Вона дозволяє поєднати минуле, теперішнє й майбутнє у єдину систему життєвих смислів. Гармонійна часова перспектива сприяє життєвій стійкості, усвідомленню цілей і формуванню відчуття контролю над власним життям. Дисбаланс часових орієнтацій, навпаки, може зумовлювати емоційну нестабільність, відчуття безпорадності або фаталізм. Отже, здатність особистості адекватно інтегрувати часові модальності є основою її психологічного благополуччя та соціальної адаптації.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна зробити

висновок, що тип прив'язаності людини визначає її сприйняття часу, стратегії життєвого планування та здатність до формування спільної часової перспективи у шлюбі. Безпечна прив'язаність пов'язана з орієнтацією на майбутнє та стабільністю стосунків, тоді як ненадійні стилі призводять до фрагментарного бачення часу й підвищеної тривожності у партнерських взаєминах.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ В ПАРІ НА ПРОГНОЗУВАННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ

2.1. Організація та методики діагностики типів прив'язаності й часової перспективи в парі

Організація емпіричного дослідження має ціль дослідити вплив прив'язаності в парі на прогнозування часової перспективи. В цьому розділі подано опис проведеного емпіричного дослідження, методи статистичної обробки та результати кореляційного аналізу, який дозволив виявити взаємозв'язки між типами прив'язаності подружжя та їх часовими перспективами. Дослідження проводилось з метою перевірки та констатації гіпотези про те, що стиль прив'язаності є важливим чинником прогнозування часової орієнтації в подружніх стосунках. Особливу увагу приділено аналізу узгодженості часових установок партнерів, а також міжгенераційному впливу моделей прив'язаності.

Дослідження відбувалось в три етапи:

1. На першому етапі обирались методики, які якнайкраще розкриють феномен прив'язаності у особистості в дорослому віці та допоможуть з'ясувати часову перспективу індивіда та подружжя. Обрані валідні, надійні, репрезентативні та адаптовані на українську мову М. Казанжи, Ю. Вторнікова методики К. Бреннана, К. Кларк, Ф. Шейвера «Досвід близьких стосунків»; методика К. Бартолом'ю, Л. Хоровіца «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»; методика К. Фрейлі «Структура стосунків» ; опитувальник Ф. Зімбардо «Часова перспектива» українська адаптація О. Сенік; авторська анкета.

2. Другий основний етап, де проводилось опитування подружніх пар. Кожен окремо проходив всі 4 опитувальники індивідуально.

3. Аналітичний етап супроводжувався статистичною обробкою результатів тестування, побудовано кореляційну матрицю за допомогою

коефіцієнта Спірмена, щоб визначити взаємозв'язок між типом прив'язаності та часовою орієнтацією подружжя та індивіда. Для оцінки кожного окремого опитувальника, було застосовано факторний аналіз, порівняльні дані між партнерами (середні значення).

Метою емпіричного етапу було діагностувати типи прив'язаності партнерів і визначити особливості їх часової перспективи за допомогою психометрично надійних і валідних інструментів, що дозволяють дослідити як індивідуальні особливості респондентів, так і парні аспекти стосунків. Методики обирались таким чином, щоб за допомогою них можна було провести дослідження і в подальшому використовувати як діагностичний інструмент в приватній психологічній практиці. Надалі детально розглянемо кожен з методик. Для дослідження брались міжнародно визнані класичні опитувальники, які перекладено та адаптовано українськими науковцями.

Методика «Досвід близьких стосунків» допомагає визначити базові параметри прив'язаності: рівень тривожності в стосунках та уникнення близькості. Даний опитувальник є найпоширенішим в міжнародній практиці дослідження дорослої прив'язаності. Адаптований скорочений формат містить 28 запитань, та може бути використаний як для наукового дослідження так і для приватної психологічної практики з метою визначення типу прив'язаності дорослої людини та індивіда в парних стосунках. Перша версія методики розроблена у 1998 році на основі теорії прив'язаності Д. Боулбі та М. Ейнсворт. Методика призначена для діагностики індивідуальних відмінностей у стилях прив'язаності дорослих у контексті романтичних або близьких міжособистісних стосунків. Вона дозволяє визначити рівень тривожності та уникання у взаєминах із партнерами, що відображає дві базові осі дорослої прив'язаності. Опитувальник складається з 36 тверджень, які об'єднані у дві основні шкали:

1. Тривожність прив'язаності, що характеризує схильність людини до страху відторгнення, надмірної потреби у підтвердженні любові та уваги партнера, залежності від емоційних реакцій іншого.

2. Уникання прив'язаності, що відображає прагнення до автономії, емоційного дистанціювання, труднощі у прояві довіри й близькості.

Відповіді фіксуються за 7-бальною шкалою Лайкерта від «повністю не згоден» до «повністю згоден».

Особливість методики полягає в тому, що вона має високу надійність і валідність, підтверджену численними дослідженнями у різних культурах. Вона дозволяє отримати континуальні оцінки стилів прив'язаності, а не лише категоріальні, як у ранніх версіях, наприклад, у моделі К. Бартолом'ю. Пізніше з'явилася скорочена версія ECR-R (Experience in Close Relationships – Revised, 2000), автори: К. Фрелі, Н. Воллер та К. Бреннан. Дану методику найчастіше застосовують для дослідження подружніх і партнерських взаємин; вивчення особливостей емоційної прив'язаності в дорослому віці; для психологічної діагностики у сімейному консультуванні, психотерапії, психокорекції; для емпіричних досліджень зв'язку між стилем прив'язаності та особистісними рисами, емоційною регуляцією, самооцінкою, задоволеністю шлюбом тощо.

Методика допомагає дослідити домінуючий стиль прив'язаності тривожно-амбівалентний, уникаючий, надійний або тривожний. Особливості емоційного реагування в близьких стосунках, рівень довіри, відкритості та емоційної залежності. Методика допомагає виявити потенційні труднощі в міжособистісній сфері, які пов'язані з минулим досвідом стосунків.

Приклад інтерпретації результатів:

- Високі показники за шкалою тривожності свідчать про емоційну невпевненість, страх відторгнення, схильність до залежних форм поведінки.
- Високі показники за шкалою уникання вказують на тенденцію до дистанціювання, уникнення близькості, емоційну холодність.
- Низькі бали за обома шкалами це ознака надійного типу прив'язаності.

Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» спирається на теоретичну базу дослідження прив'язаності у дорослих К. Бартолом'ю, та допомагає визначити суб'єктивне сприйняття типу

прив'язаності. Методика визначає наступні типи: А – надійний, або безпечний, характеризується позитивним поглядом на себе та інших, вважає себе гідним кохання, а партнерів, чуйними та надійними. Тип В – тривожно-суперечливий, має негативне уявлення про себе та позитивне про інших. Тип С – відсторонено-уникаючий, має позитивну модель себе та негативну модель іншого. Тип D – боязливий або обережний – негативно ставиться і до себе, і до інших[28].

Дану методику розробив К. Бартолом'ю, у співавторстві з Л. Горорович в 1991 році. Методика створена в межах розвитку моделі дорослої прив'язаності, що спирається на концепцію Д. Боулбі та М. Ейнсворт. Українською мовою адаптації та психометричні дослідження здійснювали, зокрема, Н. Панасенко, О. Волкова, К. Трусова. Методика використовується для дослідження генералізованого типу прив'язаності дорослої людини, тобто її стійкої схеми взаємин із близькими, романтичними або значущими іншими. Опитувальник дає змогу визначити домінуючу модель сприйняття себе й інших, що відображається у способах побудови міжособистісних зв'язків.

Автор методики К. Бартолом'ю розширила двофакторну модель Д. Боулбі (тривожність – уникання) до чотирьох типів прив'язаності, поєднуючи:

- Модель “Я” (позитивна або негативна) – відображає самооцінку, почуття власної цінності.
- Модель “Іншого” (позитивна або негативна) – характеризує сприйняття інших як надійних чи небезпечних.

На перетині цих двох вимірів утворюється чотири стилі прив'язаності.

Опитувальник містить 4 короткі описи моделей прив'язаності, з якими респондент має співвіднести себе за 7-бальною шкалою («зовсім не схоже на мене» та «повністю схоже на мене»).

Типи прив'язаності:

1. Надійний тип (А)– описує позитивну модель себе та інших, люди комфортно почуваються у близькості, довіряють партнеру, здатні на взаємну

підтримку.

2. Залежно-тривожний тип (В)– негативна модель себе, позитивна модель інших, прагнення до надмірної близькості, емоційна залежність, страх втратити стосунки.

3. Відкидаючий або уникаючий тип (С) має позитивне ставлення до себе, негативне до інших, схильність до емоційного дистанціювання, заперечення потреби у близьких стосунках.

4. Тривожний тип (D) це люди, які мають негативну модель себе та інших, поєднують в собі страх близькості та очікування відторгнення, часто зустрічається у осіб із досвідом емоційних травм.

Респондент обирає один із чотирьох описів, який найточніше відображає його стосунки з близькими людьми. За кількісним підходом можна розрахувати ступінь вираженості кожного типу, використовуючи шкальовані оцінки (1–7). Тип із найвищою оцінкою вважається домінуючим.

Особливість методики

- Методика є якісною та кількісною одночасно, що дозволяє не лише класифікувати тип прив'язаності, а й оцінити її інтенсивність.
- Використовується як самооцінювальний інструмент, що мінімізує вплив соціальної бажаності порівняно з прямими опитувальниками.
- Підходить для швидкої діагностики (3–5 хвилин), часто застосовується як скринінговий метод у комплексних дослідженнях або психокорекційних програмах.

Методика може застосовуватись в психодіагностиці для сімейної, індивідуальної або парної психотерапії, для дослідження міжособистісних відносин, самооцінки, тривожності, емоційної зрілості, для визначення динаміки прив'язаності в процесі психокорекційної або терапевтичної роботи. Вона дозволяє дослідити домінуючий тип прив'язаності дорослої особи, ставлення до себе й інших у близьких стосунках, потенційні труднощі в побудові довірливих зв'язків та зв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності у стосунках.

Методика «Структура стосунків» містить 4 блоки по 9 запитань в кожному. Кожен блок допомагає визначити тип та патерни прив'язаності до значущих для кожної особистості людей: мама, тато, романтичний партнер, друг. Дана методика дозволяє дослідити патерни прив'язаності дорослої людини у всіх ключових сферах її життя. Методика «Структура стосунків» розроблена Р. Фрелі, Н. Гілл та К. Бреннан у 2011 році на основі відомої моделі ECR-R (Experience in Close Relationships – Revised). Її створено для поглибленого дослідження моделей прив'язаності у різних типах взаємин: з батьками, друзями, романтичними партнерами, колегами тощо. Українські адаптації представлені в працях Н. Панасенко, О. Волкової, І. Єремєєвої, де інструмент перекладено й апробовано у контексті сімейної та міжособистісної психології.

Метою методики є визначення структури та індивідуальних особливостей прив'язаності у різних сферах близьких взаємин. Методика дозволяє оцінити, наскільки стабільним чи варіативним є стиль прив'язаності людини у різних контекстах, тобто чи зберігає особа один і той самий стиль у всіх типах стосунків, чи проявляє різні патерни поведінки. Методика побудована на двовимірній моделі дорослої прив'язаності (аналогічно до ECR-R):

1.Тривожність у стосунках – страх відторгнення, надмірна емоційна залежність, потреба у підтвердженні любові.

2.Уникання у стосунках – прагнення до автономії, емоційна дистанція, труднощі у прояві довіри та відкритості.

Кожен тип взаємин, мати, батько, партнер, друг, оцінюється окремо, що дозволяє дослідити структуру системи прив'язаності індивіда. Методика складається з 9 пунктів для кожного типу стосунків. Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням за 7 бальною шкалою Лайкерта (від 1 – «повністю не згоден» до 7 – «повністю згоден»). Типові блоки стосуються таких взаємин: з матір'ю (або головною фігурою догляду); з батьком; з партнером / чоловіком / дружиною; з близьким другом; іноді з колегою або

керівником.

Шкала тривожності включає пункти, що відображають страх залишитися без підтримки, залежність від схвалення іншого, постійне очікування відторгнення.

Шкала уникання включає твердження, пов'язані з труднощами у встановленні емоційної близькості, униканням саморозкриття, небажанням залежати від інших.

Для кожного об'єкта стосунків обчислюються середні показники Тривожності та Уникання, після чого можна проаналізувати як індивідуальні профілі, так і загальну структуру прив'язаності особистості. Показники інтерпретуються за комбінацією двох осей: рівень тривожності та рівень уникання. Високі значення за шкалами свідчать про менш зрілі моделі прив'язаності, а низькі, про емоційну стабільність і здатність до конструктивної взаємодії.

Дана методика успішно апробована в Україні, Польщі, США, Канаді, Японії. Широко застосовується в таких сферах: психологічна діагностика в сфері сімейного, дитячого та шлюбного консультування; дослідження динаміки прив'язаності в різних контекстах; психотерапія пар та сімей для оцінки стійкості емоційного зв'язку; емпіричні дослідження міжособистісної взаємодії, емпатії, самооцінки, емоційної регуляції.

Методика дозволяє дослідити домінуючі моделі прив'язаності у різних сферах життя, послідовність або розбіжність стилів в стосунках з різними особами, глибину, стабільність і структуру системи емоційних зв'язків, рівень психологічної зрілості особистості в контексті міжособистісних контактів.

Опитувальник Ф. Зімбардо «Часова перспектива» українська адаптація О. Сенік охоплює 56 тверджень і дає змогу оцінити п'ять орієнтацій: позитивне минуле, негативне минуле, гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє і майбутнє. Методика створена в 1999 році в межах соціально-психологічних досліджень часу як системного параметра особистості. Методика є стандартизованим інструментом, який дозволяє порівнювати

результати у міжкультурному контексті та відображає когнітивно-емоційні аспекти сприйняття часу, що впливають на життєве планування подружжя. Використання її у парному дослідженні дає змогу оцінити узгодженість часових орієнтацій партнерів, що є індикатором шлюбної гармонії. Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI) є одним із найпоширеніших психодіагностичних інструментів, розроблених для оцінки індивідуальних відмінностей у сприйнятті часу. Згідно з концепцією Ф. Зімбардо та Д. Бойда, часова перспектива, це відносно стабільна когнітивно-мотиваційна орієнтація особистості, яка визначає, як людина осмислює свій життєвий досвід, приймає рішення й планує майбутнє. Одразу важливо зазначити, що тип прив'язаності також є досить стабільним психологічним конструктом особистості, що впливає на життя людини на ті вибори, що вона робить. Отже для діагностики та формування спихокорекційної роботи, психологу важливо розуміти, які патерни поведінки закладені в психіці людини, що звернулась на консультацію або довгу терапевтичну роботу.

Методика передбачає оцінювання п'яти модусів часової орієнтації:

1. Позитивне минуле – відображає тепле, ностальгійне ставлення до власного минулого, його позитивну емоційну оцінку та конструктивне переосмислення досвіду.
2. Негативне минуле – характеризує фіксацію на травматичних, болісних спогадах, прокручування по колу негативних думок та спогадів, песимістичне сприйняття минулого.
3. Гедоністичне теперішнє – відображає орієнтацію на задоволення, імпульсивність, спонтанність, емоційну експресивність, прагнення до насолоди тут і тепер.
4. Фаталістичне теперішнє – відображає відчуття безпорадності, фаталізму, переконаність у тому, що події життя не залежать від особистих дій.
5. Майбутнє – характеризує планувальну орієнтацію,

цілеспрямованість, дисциплінованість, контроль часу, мотивацію досягнення.

Опитувальник містить 56 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною (або семибальною) шкалою Лайкерта від «зовсім не характерно» (1) до «дуже характерно» (5). Для кожної шкали обчислюється середнє арифметичне значення балів за відповідними твердженнями. Вищий бал означає більш виражену часову орієнтацію даного типу. Можлива побудова індивідуального профілю часової перспективи, що показує баланс або домінування окремих часових вимірів.

Оптимальна часово збалансована перспектива (Balanced Time Perspective) це стан, коли людина: цінує минуле (високі Past Positive, низькі Past Negative), насолоджується теперішнім без надмірного гедонізму та має реалістичні цілі на майбутнє. Методика дозволяє дослідити домінуючу часову орієнтацію особистості, її схильність до життя минулим, теперішнім чи майбутнім, психологічний баланс часової перспективи, взаємозв'язок часової орієнтації з життєвою задоволеністю, мотивацією, рівнем тривоги. Методика застосовується в особистісній та соціальній психології: вивчення мотивацій і життєвих стратегій. Для психологічного консультування: оцінка смисложиттєвих орієнтацій, життєвого балансу. В педагогічній та віковій психології для формування цілепокладання в юності, в клінічній практиці: оцінка депресивних, тривожних і прокрастинаційних тенденцій.

Респонденти: у дослідженні взяли участь 60 респондентів (30 жінок і 30 чоловіків), які перебувають в шлюбі від 1 до 15 років, віком 25–45 років. Опитування проводилось анонімно, онлайн з допомогою Google Forms.

Опрацювання результатів здійснювалося з використанням статистичного пакета SPSS 13.0 (модулі Descriptive Statistics, Correlations, Factor Analysis) та Microsoft Excel.

2.2. Інтерпретація та аналіз отриманих результатів

В результаті проведеного нами емпіричного дослідження було виявлено структуру типів прив'язаності серед респондентів, проаналізовано часову перспективу окремо індивідів, а також парну перспективу.

Для визначення типу прив'язаності у респондентів, було задіяно методику ECR «Досвід близьких стосунків», що оцінює дві осі: тривожність та уникнення, це дає можливість проаналізувати положення особистості в квадрантній моделі прив'язаності і «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» дає змогу ідентифікувати категорію A–D безпосередньо за самоописом.

1. Самооцінка генералізованого типу прив'язаності (A–D);
2. ECR (тривожність / уникнення) – у разі відсутності категорії, тип визначався через медіанне розсічення:
 - о низька тривожність + низьке уникнення → A (безпечний)
 - о висока тривожність + низьке уникнення → B (тривожний)
 - о низька тривожність + високе уникнення → C (уникаючий)
 - о висока тривожність + високе уникнення → D (боязкий/дезорганізований)

Таблиця 2.1.

Таблиця 2.1 Рівень тривожності та уникнення у вибірці (n = 60)

Тип	Кількість (n)	Відсоток (%)
A	28	46,2
B	18	30,8
C	9	15,4
D	5	7,6

В більшості респондентів переважає безпечний тип (A), що свідчить про емоційну стабільність, довіру, здатність підтримувати близькість і конструктивно регулювати емоції.

Типи B (тривожний) і C (уникаючий) становлять приблизно третину вибірки, що є типовим для популяційних даних.

Тип D (дезорганізований) зустрічається рідко, що вказує на низький рівень міжособистісної дезорганізації у вибірці.

Таблиця 2.2.

Таблиця 2.2 Розподіл типів прив'язаності за статтю (n і %)

Тип	Жінки n	Жінки %	Чоловіки n	Чоловіки %
A	15	50	13	41,7
B	11	35,7	8	25
C	2	7,1	8	25
D	2	7,1	2	8,3

Було проаналізовано типи прив'язаності в розрізі гендерної відмінності. Ми дослідили, що жінки частіше мають типи A та B, це свідчить про орієнтацію на емоційну взаємність і чутливість до якості контакту. Чоловіки, в свою чергу, частіше демонструють типи A та C, що узгоджується з орієнтацією на автономію та емоційну саморегуляцію.

Серед пар були виявлені такі комбінації типів прив'язаності: пари з типом A–A (обоє безпечні), мають спільне планування майбутнього, довіра до партнера, задоволення стосунками; пари A–B і A–C є комплементарними: безпечний партнер стабілізує невпевненість іншого; пари B–C можуть бути потенційно конфліктні, оскільки один партнер шукає підтвердження близькості, а інший схильний до дистанціювання; комбінації з D виявляються рідше, припускаємо, що вони потребують психологічної підтримки, роботу з тривогою, формуванням безпечної емоційної дистанції.

Отже, підсумуємо одержані результати по дослідженню типів прив'язаності. Аналіз виявив, що 46,2 % опитаних мають безпечний тип (A), 30,8 % – тривожний (B), 15,4 % – уникаючий (C), і лише 7,6 % – дезорганізований (D). Такий розподіл є типовим для зрілих вибірок, де люди давно перебувають в шлюбі та мають високий або середній рівень соціальної реалізації. Гендерні закономірності свідчать, що жінки частіше належать до типів A і B, демонструючи емоційну відкритість та залежність як форму турботи, тоді як чоловіки частіше належать до типів A і C, що відображає прагнення до автономії й контролю емоційної дистанції. В парному вимірі найбільш сприятливі для подружньої стабільності комбінації A–A та A–(B/C),

тоді як В–С або наявність D вказують на підвищену емоційну напругу, можливі труднощі в стосунках або побудові довготривалих відносин.

В проведеному дослідженні домінує А, і найменше D, тобто ми отримали більш адаптивну конфігурацію, характерну для зрілих, стабільних подружніх стосунків, що підтверджується даними авторської анкети, згідно з якою, більшість респондентів перебуває в шлюбі, тривалість якого більше п'яти років. Вибірка демонструє підвищений рівень емоційної регуляції і партнерської зрілості, що підтверджує ефект контексту відносин: в шлюбі більше типу А. Фактори вважаємо важливими, які впливають на отримані результати по типах прив'язаності, що переважає надійний тип і лише 7,6% – дезорганізований.

Отримані парні результати емпірично підтверджують внутрішню когерентність шкал, встановлену в дослідженні М. Казанжи, що типи не дискретні, а розташовані на континуумі емоційної регуляції. М. Казанжи встановила, що показники: тривожність і уникнення, Структура стосунків і Самооцінка типу прив'язаності, мають високі позитивні кореляції між собою, тобто, вимірюють один і той самий конструкт, що було підтверджено в нашому дослідженні. Результати дослідження узгоджуються з базовими психометричними закономірностями, описаними М. Казанжи, що між шкалами «Досвід близьких стосунків», «Самооцінка типу прив'язаності» й «Структура стосунків» виявляються тісні позитивні зв'язки. Водночас вибірка нашого дослідження демонструє вищий рівень емоційної стабільності, де переважає безпечний тип (А) і нижчу тривожність, що свідчить про зрілість подружніх стосунків і узгодженість часової перспективи.

Аналітичний етап емпіричного дослідження мав на меті перевірити висунуті гіпотези щодо взаємозв'язку типів прив'язаності дорослої особистості та часової перспективи подружжя. Основною метою було виявити, чи є стиль прив'язаності предиктором часової орієнтації в індивідуальному та подружньому вимірах, а також з'ясувати, наскільки часові установки партнерів у парі взаємопов'язані.

До аналізу включено відповіді подружніх пар, сукупно шістдесят індивідуальних протоколів. Аналіз здійснено на двох рівнях: індивідуальному ($n = 60$) і парному ($n = 30$). Інструментарій: комплекс методик дорослої прив'язаності ECR/RS-блоки; короткі прототипи за Барголом'ю–Горовіц, та Опитувальник часової перспективи Зімбардо (ZTPI) з п'ятьма підшкалами: Позитивне минуле, Негативне минуле, Гедоністичне теперішнє, Фаталістичне теперішнє, Майбутнє.

Підготовка даних:

- уніфікація формату відповідей, перетворення лінгвальних лейблів Лайкерта на шкалу 1–7; бінарних – на 0/1;
- видалення ідентифікаційних колонок;
- імпутація поодиноких пропусків медіаною;
- відсів змінних із нульовою варіативністю.

В підсумку отримано валідний масив індикаторів прив'язаності: тривожність та уникання в різних контекстах відносин, також інтегровані показники ZTPI для подальшої багатовимірної обробки.

Метою даного етапу було дослідити часову перспективу окремо кожного з пари, а також подружжя в цілому. Виявити та проаналізувати гендерні особливості сприйняття часу та оцінити ступінь узгодженості часових профілів у подружжі. Для проведення дослідження було визначено ряд завдань цього етапу:

- Розрахувати середні значення п'яти шкал ZTPI для кожного учасника.
- Визначити середні показники для всієї групи та побудувати загальний профіль часової перспективи.
- Проаналізувати гендерні відмінності між чоловіками та жінками за показниками шкал ZTPI.
- Дослідити, наскільки подібними є часові перспективи партнерів в межах однієї родини.
- Провести психологічну інтерпретацію отриманих результатів,

спираючись на теорію Ф. Зімбардо та враховуючи зв'язок із типами прив'язаності.

Окремо для кожного учасника було розраховано середні значення (M – середнє арифметичне) за п'ятьма шкалами ZTPІ для кожного респондента. Загальний профіль вибірки демонструє домінування орієнтації на майбутнє ($M = 4.01$) та позитивного минулого ($M = 3.87$), що свідчить про адаптивний тип часової перспективи особистості. Найнижчі середні значення виявлено за шкалами фаталістичного теперішнього ($M = 2.31$) та негативного минулого ($M = 2.48$), що вказує на низький рівень песимізму та безпорадності у сприйнятті часу. В більшості учасників переважає збалансований тип часової орієнтації, що характеризується гармонійним співвідношенням між усіма модусами. Можемо зробити висновок, що це пов'язано з високою психологічною адаптацією, емоційною стабільністю, задоволеністю життям та гарним дитинством.

Для аналізу гендерних відмінностей чоловіків і жінок було розраховано середні бали (M) за кожною шкалою, а також відхилення (SD – standard deviation) (табл. 1).

Таблиця 2.3

Таблиця 2.3 Середні показники часової перспективи за статтю

Шкала	Жінки ($M \pm SD$)	Чоловіки ($M \pm SD$)
Позитивне минуле	3.92 ± 0.47	3.68 ± 0.44
Негативне минуле	2.43 ± 0.58	2.55 ± 0.63
Гедоністичне теперішнє	3.45 ± 0.60	3.62 ± 0.59
Фаталістичне теперішнє	2.28 ± 0.49	2.37 ± 0.52
Майбутнє	4.12 ± 0.46	3.94 ± 0.41

Як видно з Таблиці 2.1, жінки демонструють більш виражену орієнтацію на майбутнє ($M = 4.12 \pm 0.46$) та позитивне минуле ($M = 3.92 \pm 0.47$), що

відображає їхню схильність до конструктивного переосмислення досвіду та довгострокового планування. Чоловіки мають дещо вищі показники гедоністичного теперішнього ($M = 3.62 \pm 0.59$), що свідчить про орієнтацію на задоволення і гнучкість у теперішньому моменті. Низькі середні значення за шкалою фаталістичного теперішнього в обох групах ($M \approx 2.3$) вказують на низьку схильність до фаталізму та безпорадності. Загалом обидві групи демонструють адаптивний, збалансований тип часової перспективи.

За результатами гендерного аналізу ми можемо констатувати наступне:

Жінки в більшій мірі орієнтовані на цілі, планування. Мають виражену здатність до позитивного переосмислення минулого досвіду. Такий профіль свідчить про емоційну стабільність і вищий рівень соціальної адаптації. Чоловіки, в свою чергу, більш схильні до спонтанності й отримання задоволення від теперішнього моменту, що відповідає помірному гедоністичному фокусу. Це може бути пов'язано з тенденцією до короткострокового планування й орієнтації на швидке досягнення результатів.

Для того щоб оцінити, наскільки партнери узгоджені у своєму сприйнятті часу, було проаналізовано середні показники часової перспективи кожної подружньої пари ($n = 30$) та визначено різницю між партнерами за кожною шкалою методики. Результати показали, що найменші розбіжності спостерігаються за шкалами «Майбутнє» ($M = 0.28$) та «Позитивне минуле» ($M = 0.33$). Це свідчить про високий рівень темпоральної синхронізації між партнерами, подружжя схильні однаково бачити своє минуле і спільно планувати майбутнє. Найбільші відмінності зафіксовано в показниках «Гедоністичного теперішнього» ($M = 0.52$), що є цілком закономірним, тому що прагнення до задоволення та переживання моменту мають більш індивідуальний характер і не потребують повної узгодженості в парі. В цілому можна сказати, що більшість досліджених подружніх пар демонструють високий рівень узгодженості часових орієнтацій, особливо щодо майбутнього. Це свідчить про спільне бачення перспектив розвитку, подібність життєвих цілей і відчуття партнерської єдності в часі, що є важливою ознакою емоційно

зрілих і стабільних стосунків.

З метою виявлення латентної структури взаємозв'язків між показниками прив'язаності та часової перспективи було використано експлораторний факторний аналіз (EFA). Цей метод належить до багатовимірних статистичних процедур і дає змогу узагальнити великий обсяг взаємопов'язаних змінних, звести їх до обмеженої кількості узагальнених факторів, що відображають спільні психологічні конструкти. Вибір саме експлораторного, а не конфірматорного підходу, зумовлений тим, що дослідження має пошуковий характер і метою є не перевірка готової теоретичної моделі, а виявлення емпіричної структури взаємозв'язків між показниками прив'язаності та часової перспективи в подружніх парах. Такий підхід дозволяє виявити природну багатовимірність феноменів без жорстких апріорних припущень щодо кількості чи змісту факторів.

Аналіз проводився на основі кореляційної матриці Спірмена, оскільки вихідні дані представлені в порядкових шкалах, що робить рангові коефіцієнти найбільш адекватним способом оцінки зв'язків між змінними. Кількість факторів визначалася за критерієм Кайзера ($\lambda > 1$), який передбачає залишення лише тих факторів, власні значення яких перевищують одиницю. Це правило забезпечує баланс між інформаційною насиченістю моделі та економією параметрів. Додатково враховувався аналіз «зламу» власних значень (scree-test), який підтвердив доцільність шестикомпонентного розв'язку.

Оптимальним виявився розв'язок на шість факторів, які сумарно пояснюють приблизно 45–46 % загальної дисперсії змінних. Такий рівень пояснення варіативності відповідає прийнятим у психологічних дослідженнях критеріям достатності для складних особистісних конструктів. Отриманий шестикомпонентний розв'язок відображає основні виміри емоційно-комунікативної поведінки у прив'язаності та часових орієнтацій особистості, що дозволило провести подальшу інтерпретацію змісту кожного фактора.

Factor 1 Відкритість–Інтимність. Безпечна прив'язаність, базова довіра.

Змінні з найвищими навантаженнями: можу поговорити про що завгодно (значуща фігура), обговорюю проблеми з партнером, ми з партнером розуміємо одне одного, говорю партнеру практично про все. Негативні – Незручно відкриватися, Тримаюсь на відстані.

Factor 1 описує інтегральну відкритість до емоційного контакту, готовність ділитися особистими переживаннями, довіряти та приймати підтримку. Це центральний компонент безпечного типу прив'язаності, який формує стабільну взаємну близькість у подружжі. Психологічний зміст: емоційна доступність, висока когнітивна довіра, збалансована самооцінка, готовність будувати спільне майбутнє. Зв'язки з часом: позитивно корелює з Майбутнім ($r \approx 0,38-0,41$) і позитивним минулим, негативно – з Фаталістичним теперішнім.

Factor 2 Довіра–Автономія. Емоційна стабільність у близькості.

Найвищі навантаження: мені легко залежати від цієї людини, звертаюся у скрутний час, партнер мене підтримує, коли мені важко. Негативні: мені складно приймати допомогу. Зміст: відображає збалансованість автономії та залежності. Людина може як приймати підтримку, так і зберігати внутрішню самостійність. Це афективна зрілість і показник стабільних стосунків. Психологічний зміст: саморегуляція у прив'язаності, підтримка без симбіозу, готовність співпрацювати без втрати автономії. Зв'язки з часом: помірно позитивна кореляція з Майбутнім, негативна з негативним Минулим ($r \approx 0,30$).

Factor 3 Комуникативна прозорість; Емпатійна взаємодія.

Найвищі навантаження: я ділюся тим, що мене турбує, мені комфортно показувати емоції, я розумію почуття партнера; Негативні приховую, що відчуваю насправді. Зміст: фактор репрезентує комуникативну відкритість, емпатію, готовність до саморозкриття, що забезпечує високий рівень взаєморозуміння в парі. Це поведінковий аспект безпечної прив'язаності. Психологічний зміст: розвинена емоційна рефлексія, толерантність до вразливості, гнучкість у спілкуванні. Зв'язки з часом: слабо позитивно пов'язаний із Майбутнім, слабо негативно – з Фаталістичним теперішнім.

Factor 4 Тривожність; Страх втрати; Вразливість в прив'язаності.

Найвищі навантаження: я хвилююся, що партнер може залишити мене, мені важливо, щоб партнер кохав мене так само сильно, мене непокоїть, що партнер байдужий. Зміст: емоційна нестабільність і страх відторгнення – центральний компонент тривожного типу прив'язаності. Фактор охоплює як страх втрати любові, так і залежність від підтвердження почуттів партнера. Психологічний зміст: низька базова безпека, підвищена потреба в контролі та схваленні. Румінації й емоційна надмірність. Зв'язки з часом: позитивна кореляція з Фаталістичним теперішнім ($r \approx 0,44$) і Негативним минулим ($r \approx 0,41$).

Factor 5 Уникання та емоційна дистанція. Захисна прив'язаність.

Найвищі навантаження: я не люблю показувати свої почуття, мені важко бути відвертим, я волію не залежати від партнера. Зміст: фактор описує захисну самодостатність і дистанцію як спосіб уникнути емоційного ризику. Це ядро уникаючого стилю прив'язаності. Психологічний зміст: контроль над емоційною близькістю, переоцінка власної самодостатності, зниження емпатійного відгуку. Зв'язки з часом: помірно позитивна кореляція з Фаталістичним теперішнім ($r \approx 0,39$). Помірно негативна – з Майбутнім ($r \approx 0,33$).

Factor 6 Темпоральна тривожність. Фаталістично-негативна орієнтація часу. Найвищі навантаження: фаталістичне теперішнє, негативне минуле. Майбутнє – зворотно. Зміст: Factor 6 відображає когнітивно-емоційний стиль сприйняття часу: домінування фаталізму, песимізму, надмірна фіксація на минулих невдачах. Він об'єднує часові шкали ZTPІ в темпорально-тривожний континуум. Психологічний зміст: відчуття втрати контролю над життям, сприйняття часу як зовнішньо детермінованого, зниження суб'єктивної ефективності. Зв'язки з прив'язаністю: позитивно пов'язаний із тривожністю та униканням ($\rho \approx 0,4-0,5$). Негативно з інтимністю, відкритістю та довірою ($\rho \approx -0,3-0,4$).

Таблиця 2.4

Таблиця 2.4 Підсумкова інтерпретація факторів

№ фактора	Назва фактора	Основний зміст	Тип прив'язаності / часової орієнтації	Домінантні змінні	Зв'язки з часовою перспективою (ZTPІ)	Коментар
F1	Відкритість Інтимність	Емоційна близькість, довіра, здатність до саморозкриття у стосунках	Безпечна прив'язаність	«Обговорюю проблеми», «Можу поговорити про що завгодно», «Ми з партнером розуміємо одне одного»	Позитивно пов'язаний із майбутньою орієнтацією (Future), негативно – з фаталістичним теперішнім	Відображає центральний компонент безпечної прив'язаності та оптимальну часову орієнтацію
F2	Довіра Автономія	Баланс емоційної залежності та самостійності у взаєминах	Зріла, надійна прив'язаність	«Мені легко залежати від цієї людини», «Звертаюсь у скрутний час»	Позитивна кореляція з Future, негативна з Negative Past	Виражає емоційну зрілість і гнучкість у взаємодії
F3	Комунікативна прозорість Емпатія	Щирість, відкритість, здатність до емоційного відгуку	Безпечна прив'язаність	«Я ділюся тим, що мене турбує», «Мені комфортно показувати емоції»	Слабко позитивно пов'язаний із Future, негативно з Present Fatalistic	Формує емпатійну основу партнерської взаємодії
F4	Тривожність Страх втрати	Емоційна залежність, страх відторгнення, потреба у підтвердженні любові	Тривожна прив'язаність	«Боюся, що партнер може залишити мене», «Переживаю, що партнер байдужий»	Позитивно пов'язаний із Present Fatalistic і Negative Past	Характеризує підвищену потребу у схваленні та нестійкість у часовому сприйнятті
F5	Уникання Дистанція	Самозахист, уникання емоційної близькості, контроль над залежністю	Уникаюча прив'язаність	«Я не люблю показувати свої почуття», «Мені важко бути відвертим»	Позитивно пов'язаний із Present Fatalistic, негативно – з Future	Вказує на стратегічне уникання емоційного ризику
F6	Темпоральна тривожність Фаталістично-негативна орієнтація часу	Сприйняття часу як неконтрольованого, песимістична установка	Дисфункційна часова орієнтація	ZTPІ: фаталістичне теперішнє, негативне минуле	Позитивно корелює з тривожністю та униканням,	Відображає когнітивно-емоційну основу невпевненості та

№ фактора	Назва фактора	Основний зміст	Тип прив'язаності / часової орієнтації	Домінантні змінні	Зв'язки з часовою перспективою (ZTPI)	Коментар
					негативно з Future	фаталізму у стосунках

Як видно з Таблиці 2.4, факторна структура демонструє чітку відповідність між типами прив'язаності та часовими орієнтаціями. Перші три фактори F1–F3 утворюють ядро безпечної прив'язаності, що пов'язане з позитивним баченням майбутнього, стабільністю й емоційною зрілістю. Натомість фактори F4–F6 об'єднують тривожні, уникаючі та фаталістичні елементи прив'язаності, які відображають порушення часової узгодженості: схильність до румінацій минулого, фаталістичного сприйняття теперішнього й нестійкості планування.

Вбудовування часової перспективи ZTPI у факторну структуру.

Показники Майбутнього систематично позитивно співнавантажуються з факторами F1–F3, відкритість, довіра, інтимність, і негативно із тривожно-уникаючими кластерами F5–F6. Натомість Фаталістичне теперішнє та Негативне минуле мають позитивні зв'язки з F5–F6, тривога, страх втрати або відторгнення і негативні з комунікативною прозорістю F1–F2. Гедоністичне теперішнє слабо та помірно пов'язане з меншою структурованістю планування, інколи зниженням Майбутнього, що узгоджується з очікуваними патернами дослідження часової перспективи.

Таблиця 2.5.

Таблиця 2.5 Вбудовування часової перспективи (ZTPI) у факторну структуру.

Змінна	F1	F2	F3	F4	F5	F6	Communality
Відкритість (значуща фігура)	0.79	0.10	–0.05	0.12	–0.09	0.08	0.67
Інтимність (партнер)	0.74	0.21	–0.10	–0.08	0.03	0.02	0.61
Приховування (значуща фігура)	–0.72	0.15	0.09	–0.05	0.18	–0.06	0.63

Змінна	F1	F2	F3	F4	F5	F6	Communality
Тривожність (партнер)	-0.48	0.23	-0.14	0.56	0.22	0.09	0.59
Майбутнє (ZTRI)	0.32	0.08	0.19	-0.04	0.41	-0.10	0.35
Фаталістичне теперішнє (ZTRI)	-0.38	-0.05	0.14	0.12	-0.07	0.52	0.43
Негативне минуле (ZTRI)	-0.33	0.09	0.13	0.18	-0.06	0.47	0.38

Для виявлення зв'язків між конструктами всередині кожної методики, та те як вони впливають один на одного, було застосовано кореляційний аналіз Спірмена.

Приклади найсильніших асоціацій ($p < 0,001$):

- «Обговорюю проблеми зі значущою фігурою» ↔ «Можу поговорити про що завгодно» → $\rho \approx 0,93$.
- «Незручно відкриватися» ↔ «Не показую, що відчуваю в глибині душі» → $\rho \approx 0,90$.
- «Звернення у скрутний час» ↔ «Обговорюю проблеми» (та ж фігура) → $\rho \approx 0,86$.
- «Ми з партнером розуміємо одне одного» ↔ «Мені важко бути відвертим із партнером» → $\rho \approx -0,76$.
- Показники тривожного залучення: страх відторгнення або втрати між собою корелюють → $\rho \approx 0,78-0,84$.

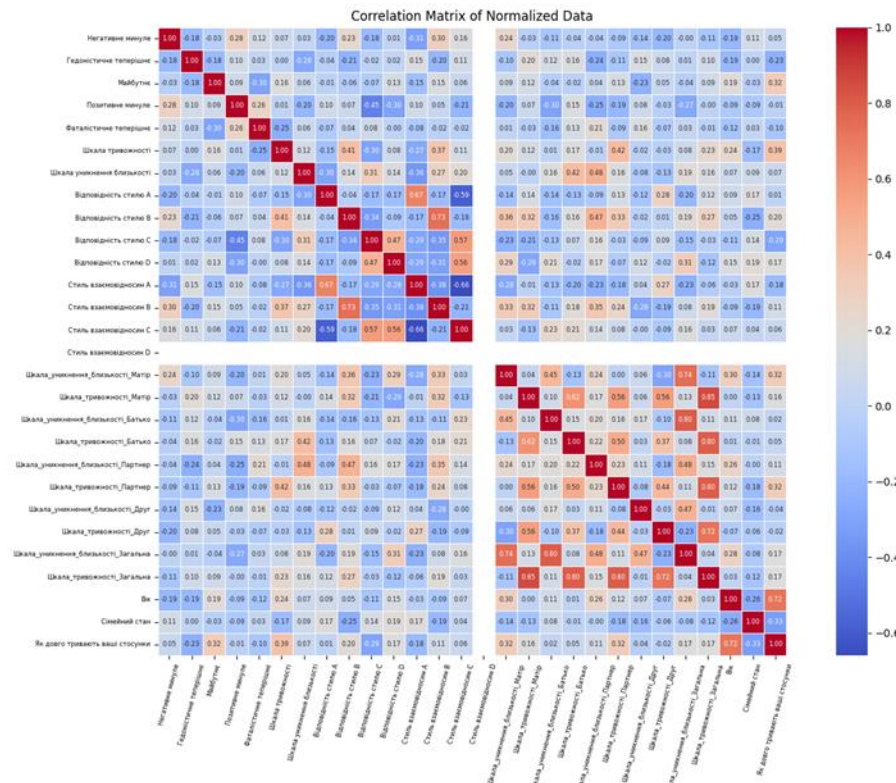
Кореляція з часовою перспективою (ZTRI):

- Майбутнє корелює позитивно з індикаторами інтимності і відкритості та негативно з униканням і тривогою.
- Фаталістичне теперішнє та Негативне минуле мають позитивні кореляції з тривожністю у прив'язаності: страх втрати і недостатності прийняття, а також негативні з відкритістю та довірою.
- Позитивне минуле помірно пов'язане з довірою та прийняттям, особливо у F1–F2. Гедоністичне теперішнє зі зниженням дисципліни планування, але не завжди із зниженням інтимності.

Отримана картина підтверджує гіпотезу: безпечна прив'язаність (інтимність, відкритість, довіра) поєднується з майбутньо-орієнтованим, збалансованим профілем ZTPІ; ненадійна (тривожна, уникаюча) – з більш короткоплановими, фаталістичними чи ретроспективно-негативними фокусами часу.

Індивідуальний рівень аналізу дозволив виявити низку закономірностей у тому, як особистісні особливості прив'язаності співвідносяться з часовою перспективою. Матриця індивідуальних кореляцій (рис. 2.1) демонструє системну взаємопов'язаність між шкалами прив'язаності та часовими модусами.

Рисунок 2.1. Кореляційна матриця індивідуальних показників часова перспектива × прив'язаність.

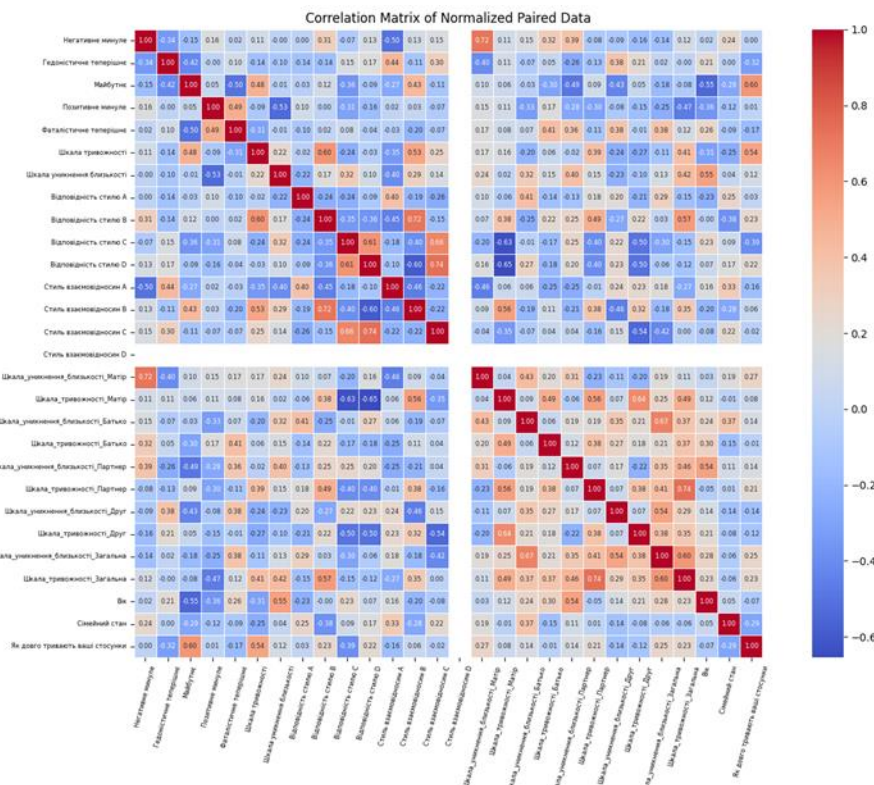


Негативне минуле та фаталістичне теперішнє виявили позитивні кореляції з показниками тривожності та уникнення ($r \approx 0.4-0.6$). Це означає, що особи з емоційною невпевненістю, страхом відторгнення або дистанціювання у стосунках мають більш песимістичне сприйняття свого життєвого досвіду, частіше фіксуються на травматичних подіях минулого або сприймають теперішнє як неконтрольоване. Майбутня орієнтація має від'ємні зв'язки з тривожністю й уникненням ($r \approx -0.3-0.4$), що свідчить про

адаптивність безпечної прив'язаності. Позитивне минуле пов'язане з безпечним типом прив'язаності ($r \approx 0.3$), підкреслюючи роль конструктивного переосмислення досвіду як ресурсу стабільних стосунків.

Парний рівень аналізу дозволив простежити взаємну синхронізацію партнерів у сприйнятті часу й способах емоційної регуляції у стосунках. Матриця парних кореляцій (рис. 2.2) показала вищу узгодженість часових перспектив і типів прив'язаності, ніж на індивідуальному рівні.

Рисунок 2.2 Кореляційна матриця парних показників часова перспектива × прив'язаність у подружжі.



Найвища узгодженість спостерігається у показниках «Майбутнього» ($r \approx 0.7-0.8$), що свідчить про психологічну синхронізацію у подружжі. Фаталістичне теперішнє позитивно корелює з уникненням ($r \approx 0.5$), а гедоністичне теперішнє – з тривожністю ($r \approx 0.4$), що вказує на амбівалентні часові стратегії в парах з емоційною нестабільністю. Позитивне минуле асоціюється з безпечною прив'язаністю ($r \approx 0.3-0.5$), а висока кореляція між тривожністю й уникненням партнерів ($r > 0.6$) підтверджує феномен дзеркальної прив'язаності.

Результати дозволили підтвердити основні гіпотези дослідження. Стиль прив'язаності подружжя є чинником прогнозування часової перспективи.

Безпечна прив'язаність асоціюється з позитивним минулим і майбутнім, тоді як тривожна й уникаюча – з фаталістичною або негативною орієнтацією. Партнери демонструють високу узгодженість часових орієнтацій, особливо за модусом «Майбутнє». Емоційні характеристики одного партнера впливають на часові установки іншого, а досвід ранньої прив'язаності корелює зі структурою подружніх взаємин, підтверджуючи міжгенераційний вплив на формування часових установок. Проведений аналіз показав, що часові перспективи та типи прив'язаності становлять єдину систему, у якій часові установки відображають глибинні емоційно-особистісні моделі взаємодії. Подружжя з безпечними формами прив'язаності характеризуються гармонійним ставленням до часу, орієнтацією на майбутнє, прийняттям минулого та реалістичним баченням теперішнього. В парах з ненадійною прив'язаністю спостерігається фокус на фаталістичному теперішньому та негативному минулому, що може бути індикатором емоційної дистанції та напруження. Виявлено явище дзеркальної прив'язаності: партнери відтворюють схожі стилі емоційної поведінки, формуючи узгоджені або конфліктні часові орієнтації. Можемо зробити висновок, що прив'язаність виступає ключовим чинником прогнозування часової перспективи подружжя, визначаючи здатність партнерів бачити спільне майбутнє, приймати минуле та долати обмеження теперішнього.

Результати дослідження узгоджуються з теоретичними положеннями Ф. Зімбардо щодо багатовимірності часової перспективи й важливості її балансу для психологічного благополуччя. Виявлені нами зв'язки «інтимність і довіра ↔ Майбутнє» та «тривога-уникання ↔ Фаталістичне теперішнє, Негативне минуле» відображають описані Ф. Зімбардо механізми, за якими надмірна фіксація на теперішньому-негативному минулому пов'язана зі зниженим плануванням, тоді як орієнтація на майбутнє – з дисципліною, відтермінуванням винагороди та цілеспрямованістю.

Погляди Т. Титаренко на «життєвий світ особистості» та роль смислових перспектив у саморегуляції співзвучні нашим висновкам: інтимність і довіра

створюють умови для позитивного моделювання майбутнього, тоді як тривожна прив'язаність фрагментує часовий континуум: румінації минулого, невизначеність у майбутньому. Позиція Є. Головахи та К. Кроніка щодо психологічного часу особистості підтверджує, що суб'єктивний хронотоп сім'ї формується через узгодження часових орієнтацій партнерів. Наші фактори F1–F3 (інтимність, відкритість, довіра) поєднуються або корелюють з Майбутнім, що інтерпретується як згода щодо спільного плану дій і розширення горизонту майбутнього у подружжі.

Емпіричні спостереження Т. Моржевської про взаємозв'язок сімейної адаптації, прив'язаності та прогнозу часу в шлюбі узгоджуються з нашою картиною: безпечна прив'язаність асоціюється з гармонійною часовою перспективою, майбутньо-орієнтований баланс, тоді як тривожна – зі звуженням перспективи, фаталістичними та ретроспективно-негативними фокусами.

Узагальнюючі результати підтверджують наступне:

1. Прив'язаність і час виступають системоутворюючими феноменами життєвого планування подружжя;
2. Збалансована часова конфігурація: помірне минулі, невисоке фаталістичне теперішнє, виразне Майбутнє, пов'язана з вищою інтимністю, довірою та нижчою тривожністю і униканням;
3. Практичний висновок: психоконсультаційні інтервенції, що поєднують роботу з моделями прив'язаності та переналаштуванням часових орієнтацій: наприклад, цільове планування, логотерапевтичні техніки, наративне переоформлення минулого, мають перспективу підвищення якості подружніх стосунків.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження було спрямовано на вивчення особливостей прив'язаності в подружніх парах, як чинника прогнозування часової перспективи. Основну увагу було приділено взаємозв'язку між типами

прив'язаності, часовими орієнтаціями особистості за Ф. Зімбардо та структурним характеристикам міжособистісних стосунків. Для дослідження цих феноменів були застосовані такі методики: опитувальник «Досвід близьких стосунків» (ECR), методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності», методика «Структура стосунків» (RS) та опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI). Це дало змогу здійснити інтегрований аналіз емоційних, когнітивних і темпоральних параметрів взаємодії у подружніх парах.

Отримані результати свідчать, що в досліджуваній вибірці подружніх пар домінує безпечний тип прив'язаності респондентів, на другому місці за частотою виявився тривожний та унікаючий тип і найменше представлений дезорганізований тип. Такий розподіл вказує на високий рівень психологічної зрілості та стабільності досліджуваних стосунків, що узгоджується з положеннями теорії прив'язаності Д. Боулбі про те, що безпечна прив'язаність забезпечує гармонійну взаємодію, довіру та емоційну стабільність у дорослих парах.

Аналіз результатів за методикою ECR продемонстрував, що середні значення показників тривожності та уникнення перебувають в межах середнього рівня, при цьому спостерігається тенденція до переважання нижчих показників уникнення порівняно з тривожністю. Це свідчить про наявність у більшості подружніх партнерів готовності до близьких взаємин, при одночасному прагненні зберігати автономію. Згідно з дослідженнями П. Шейвера та М. Мікулінчера, саме поєднання помірної тривожності й невисокого уникнення свідчить про адаптивну форму емоційної регуляції та здатність підтримувати баланс між близькістю і незалежністю.

Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» підтвердила зазначену тенденцію, що найбільша частка респондентів ідентифікувала себе з безпечним типом, що свідчить про наявність внутрішнього відчуття стабільності, відкритості у взаємодії та довіри до партнера. Тривожний тип продемонстрував схильність до потреби в

підтвердженні значущості, а уникаючи до прагнення зберігати контроль над емоційною дистанцією. Дезорганізований тип проявився лише в поодиноких випадках, що є позитивним показником для зрілих стосунків.

Методика «Структура стосунків» (RS) виявила тісний взаємозв'язок між типами прив'язаності та образом значущих фігур дитинства. Найвищі показники безпечної прив'язаності ми отримали в ставленні до матері та партнера, де переважали такі характеристики, як підтримка, довіра, емоційна прийнятність. Натомість уникнення частіше простежувалося у стосунках із батьком, що підтверджує вплив досвіду ранньої автономізації на формування дорослих моделей взаємодії. Отримані результати узгоджуються з даними адаптації методики, здійсненої М. Казанжи та Ю. Вторніковою, які також виявили вищі показники довіри у стосунках із матір'ю та нижчі з батьком. Можна припустити, що це пов'язано з тим, що багато сучасних сімей розлучені, живуть окремо і діти залишаються під опікою та більшим впливом матері.

Аналіз за методикою ZTPІ Ф. Зімбардо показав, що середні значення орієнтацій на Майбутнє та Позитивне минуле є найвищими в вибірці, тоді як орієнтації на Негативне минуле та Фаталістичне теперішнє мають найнижчі середні бали. Це свідчить про переважно оптимістичне та перспективне бачення життєвого часу, наявність планів і прагнення до розвитку. Такі результати повністю узгоджуються з домінуванням безпечного типу прив'язаності, де партнери з високим рівнем довіри один до одного та емоційною стабільністю й частіше орієнтуються на майбутнє та позитивно сприймають минуле.

Порівнюючи індивідуальні і парні результати, ми виявили, що у більшості пар спостерігається висока синхронізація та узгодженість поглядів на часову перспективу подружжя. Такі результати узгоджуються з концепцією Ф. Зімбардо, який вказував, що збалансована часова перспектива є показником психологічного благополуччя й гармонійних стосунків.

Порівняння отриманих результатів із даними дослідження М. Казанжи підтвердило високий рівень узгодженості між показниками різних методик, які були виявлені та зазначені в її дослідженні. Так само, як і в її дослідженні, в нашій вибірці виявлено позитивні кореляції між шкалами ECR і RS, що підтверджує їх психометричну валідність. Проте на відміну від студентської вибірки М. Казанжи, в якій переважали емоційно нестійкі типи (В та D), у досліджуваних подружніх парах спостерігається домінування безпечного типу (А) і нижчий рівень тривожності. Це свідчить про вищий рівень емоційної зрілості та сформовану здатність до стабільних партнерських зв'язків, адже переважна більшість респондентів нашого дослідження перебуває в довготривалому шлюбі, тому така відмінність в результатах цілком логічна та закономірна.

Гендерний аналіз результатів нашого дослідження показав, що жінки частіше мають типи А та В, що відображає орієнтацію на емоційну взаємність і виражену потребу в близькості. Чоловіки ж частіше мають типи А та С, що свідчить про прагнення до автономії, стриманість у вираженні емоцій і орієнтацію на контроль взаємодії. Такі тенденції підтверджують спостереження, згідно з якими жінки частіше використовують стратегії підтримання зв'язку, тоді як чоловіки – стратегії уникнення надмірної залежності. В часовій перспективі ці відмінності відображаються в тому, що жінки демонструють більш позитивне сприйняття минулого й сильнішу орієнтацію на майбутнє, а чоловіки мають вищі показники гедоністичного теперішнього і прагнуть отримувати задоволення від життя тут і зараз.

На парному рівні ми виявили декілька типових комбінацій прив'язаності. Найчастішими є пари А–А, А–В та А–С, які характеризуються високою узгодженістю часових орієнтацій і низьким рівнем емоційної напруги. Пари типу В–С демонструють більшу варіативність і можливість конфліктів через різноспрямованість стратегій регуляції близькості. Комбінації, що включають D, зустрічаються поодинокі й вказують на потребу в психологічній підтримці. Отримані результати підтверджують, що

гармонійні стосунки частіше формуються в парах, де принаймні один партнер має безпечний тип прив'язаності.

Підводячи підсумок всіх методик, можна зробити висновок, що тип прив'язаності виступає прогностичним чинником часової перспективи подружжя. Безпечна прив'язаність корелює з орієнтацією на майбутнє, позитивним сприйняттям минулого та високим рівнем життєвого оптимізму. Натомість тривожна прив'язаність пов'язана з фокусом на гедоністичному теперішньому та коливаннями у сприйнятті часу, а уникаюча з фаталістичними уявленнями про майбутнє. Дезорганізована прив'язаність, хоч і трапляється рідко, але виявляє найбільшу дезінтеграцію часової структури, має сплутаність минулого й майбутнього, притаманна відсутність відчуття послідовності подій.

Отже, отримані результати констатували наступне

1. між типом прив'язаності та часовою перспективою існує статистично значущий взаємозв'язок;
2. безпечний тип прив'язаності асоціюється з гармонійним сприйняттям часу, а тривожний і уникаючий з фрагментарним;
3. узгодженість типів прив'язаності в парі позитивно корелює з їх уявленнями про спільне майбутнє та тривалість відносин;
4. міжособистісна стабільність виступає важливим предиктором збалансованої часової перспективи.

Узагальнюючи, можна зазначити, що результати емпіричного дослідження підтверджують, що прив'язаність в подружжі виступає не лише емоційним феноменом, а й когнітивним механізмом, який визначає сприйняття часу, здатність до планування, перспективності мислення та узгодження життєвих цілей партнерів. Безпечна прив'язаність формує цілісну часову лінію, у якій минуле сприймається як ресурс, а теперішнє, як досвід, майбутнє, як спільна мета.

Практичне значення результатів полягає в можливості використання отриманих даних у психологічному консультуванні та психокорекційній

роботі з подружніми парами. Виявлені закономірності можуть бути основою для розроблення програм розвитку емоційної компетентності, довіри, конструктивного вирішення конфліктів і планування спільного майбутнього. Зокрема, результати дають змогу прогнозувати потенційні труднощі в парах з різними типами прив'язаності, визначати напрями психокорекційного впливу та формувати індивідуальні рекомендації.

Отримані емпіричні результати становлять науково-практичну цінність, оскільки підтверджують роль прив'язаності як предиктора часової перспективи і демонструють інтегративне значення психоемоційних і часових процесів в системі подружніх взаємин.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ПОДРУЖЖЯ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ

3.1. Особливості та методи роботи психолога з парами

Психотерапія пар, це особлива форма психологічної допомоги, яка спрямована на покращення взаємин між двома людьми, що перебувають в близьких стосунках, це може бути шлюб, романтичні стосунки або сумісне проживання. Головна мета парної психотерапії, підвищити рівень взаєморозуміння, емоційної близькості та ефективності спілкування між партнерами, а також допомогти їм конструктивно розв'язувати конфлікти.

Важливим та специфічним аспектом консультування пар є те, що психолог працює не з окремим індивідом, а з парою як системою, де кожен індивід впливає на іншого і зміни в одному, зумовлюють зміни в іншому. Мета парної терапії не знайти, хто правий, а допомогти партнерам зрозуміти свої патерни поведінки, що підтримують конфлікти, свої потреби та очікування від партнера, навчити проговорювати відверто те, що турбує через «я» послання, а не звинувачення в тому, що партнера в тому, що він не відповідає очікуванням іншого в парі. Головна умова ефективної терапії створення безпечного простору, де кожен може висловити свої почуття без страху критики чи осуду. Психолог зобов'язаний зберігати нейтральну позицію, не ставати на бік жодного з партнерів, а має розглядати та підтримувати сімейну систему як цілісність. Робота психолога частіше зосереджується на поточних взаєминах і ситуаціях в парі, хоча іноді можуть залучатися дитячі переживання або минулі стосунки для розуміння механізмів прив'язаності кожного з партнерів.

Варто зазначити та дотримуватись основних правил роботи психолога з парою:

- Нейтральність – ні в якому разі не підтримувати жодну з сторін.

- Рівний простір для кожного – обидва партнери мають можливість висловитися і для кожного має бути регламентований на це час.
- Конфіденційність – інформація не обговорюється окремо без згоди другого партнера.
- Контракт на роботу – визначення мети, меж і тривалості терапії.
- Безпека – зупиняти сесії, якщо конфлікт переходить в агресію та стає неконтрольованим та носить деструктивний характер.
- Фокус на процесі, а не лише на змісті – терапевт відстежує, як партнери взаємодіють у сесії та сам процес робить феноменом та частиною терапії.
- Домашні завдання – вправи на спільне проведення часу, висловлення вдячності, практики активного слухання та інше.

Феномен подружніх взаємин розглядається в сучасній психології як система взаємозалежних емоційних, когнітивних і поведінкових процесів, які формуються на основі внутрішніх моделей прив'язаності. Д. Боулбі визначав прив'язаність як тривалий емоційний зв'язок між людьми, який забезпечує відчуття безпеки та стабільності. У контексті подружніх стосунків ці внутрішні моделі визначають, як партнери сприймають себе та іншого, як реагують на близькість, конфлікти, розлуку і підтримку.

Для подальшої роботи з парами, щоб коректно скласти програму психологічного супроводу, важливо коротко зазначити основні типи прив'язаності, які зустрічаються у дорослих:

Безпечний тип (А) характеризується довірою, емоційною відкритістю, здатністю підтримувати баланс між близькістю та автономією. Такі партнери конструктивно розв'язують конфлікти, адекватно виражають емоції й сприймають партнера як джерело підтримки.

Тривожний або амбівалентний тип (В) виявляє підвищену потребу у близькості, схильність до ревнощів, страх відторгнення, підозрілість до партнера. Поведінка часто супроводжується емоційною нестабільністю та потребою в постійному підтвердженні любові.

Уникаючий тип (С) схильний до емоційного дистанціювання, контролю, заперечення власних потреб у підтримці. Такі люди уникають відвертих розмов про почуття, схильні до формального вирішення конфліктів.

Боязкий або дезорганізований тип (D) поєднує суперечливі тенденції: потребу у близькості та страх перед нею. Відносини характеризуються амбівалентністю, емоційною напругою та труднощами в побудові стабільного партнерства.

Дослідження підкреслюють, що прив'язаність дорослої людини є не лише емоційною системою, а й когнітивною схемою, яка впливає на сприйняття партнера, процеси пам'яті та уваги у взаєминах. Робота психолога має бути спрямована не лише на поведінкові прояви, а й на переосмислення глибинних уявлень про себе та іншого. Основними завданнями психолога при роботі з подружжям із різними типами прив'язаності є:

- ✓ діагностика типів прив'язаності обох партнерів (через опитувальники ECR, RS, Self-Evaluation, спостереження, інтерв'ю);
- ✓ виявлення моделей емоційного реагування та типових сценаріїв поведінки під час конфліктів;
- ✓ розвиток навичок емоційної регуляції, взаємної підтримки та емпатії;
- ✓ корекція неадаптивних патернів прив'язаності, формування більш безпечних моделей взаємодії;
- ✓ стимулювання парної рефлексії та побудови нових, функціональних форм спілкування.

Ефективна робота психолога з парами передбачає інтеграцію когнітивно-поведінкових, емоційно-фокусованих та системних методів консультування. Позитивним результатом психотерапії пар можна вважати: підвищення рівня емоційної близькості, відновлення довіри та поваги, зменшення кількості конфліктів, покращення сексуального та емоційного контакту, формування навичок ефективного спілкування.

Розглянемо основні підходи та методи психологічного супроводу пар, які може задіяти в своїй роботі психолог:

Емоційно-фокусована терапія (EFT, С. Джонсон) орієнтована на усвідомлення емоційних реакцій, які лежать в основі конфліктів. Психолог допомагає партнерам виявити глибинні емоційні потреби, навчитися відкрито їх висловлювати й приймати реакції одне одного без критики. Метод особливо ефективний при тривожному типі прив'язаності, коли важливо знизити страх відторгнення.

Когнітивно-поведінкова подружня терапія (Д. Бек, Д. Епштейн) використовується для реконструкції деструктивних переконань, формування навичок проблемного вирішення та ефективної комунікації. Для унікаючого типу прив'язаності цей підхід допомагає зменшити захисне дистанціювання та підвищити емоційну залученість.

Системно-сімейна терапія (М. Боуен, В. Сатір) зосереджується на структурі сімейної системи, її ієрархії та кордонах. Вона дозволяє усвідомити міжпоколінні патерни прив'язаності, які відтворюються у власних стосунках. Психолог допомагає побачити, як невирішені стосунки з батьками впливають на поточну динаміку пари.

Наративна терапія (М. Вайт) використовується для переосмислення особистої історії стосунків. Пари з тривожним або дезорганізованим типом прив'язаності вчать створювати альтернативний, більш ресурсний наратив про власні стосунки, у якому є місце розвитку та прийняттю.

Арт-терапевтичні техніки дозволяють безпечно виразити емоції, сприяють зниженню напруги. Використовуються як допоміжний метод у випадках високої тривожності або емоційної закритості одного з партнерів. Символічне зображення взаємин допомагає побачити підсвідомі установки та очікування.

Логотерапія (В. Франкл) ефективна при кризах сенсу у відносинах або в парах із дезорганізованою прив'язаністю. Допомагає переосмислити спільні

цінності, віднайти сенс страждання та конфліктів, повернути відчуття цілісності «ми».

Гештальт-підхід (Ф. Перлз) розглядає людину як цілісну систему, в якій емоції, мислення і поведінка взаємопов'язані. Центральним принципом є усвідомлення, тобто здатність помічати свої відчуття, потреби й емоції «тут і тепер». В подружній терапії цей підхід спрямований на розвиток автентичного та глибокого емоційного контакту між партнерами. Для пар із тривожним типом прив'язаності гештальт-терапія допомагає навчитися залишатися в контакті без надмірного контролю, усвідомлювати власні почуття страху та потреби в безпеці. Через техніки «порожнього стільця» або «діалогу з частинами себе» партнери можуть висловити невимовлені емоції, що накопичувалися протягом тривалого часу.

Для унікаючого типу гештальт-терапія є способом поступового наближення до власних почуттів, зниження захисної дистанції та формування довіри. Через фокусування на тілесних відчуттях і мікроконтактах партнери вчаться залишатися в емоційному контакті, не уникаючи близькості.

У випадках дезорганізованої прив'язаності, гештальт-терапія сприяє інтеграції протилежних тенденцій від прагнення до близькості та страху її втратити. Терапевт допомагає партнерам визнати суперечливі почуття, не засуджуючи, а досліджуючи їх як частину життєвого досвіду.

Гештальт-підхід також ефективний при роботі з емоційним відчуженням у парах, де обидва партнери вміють раціоналізувати почуття, але втрачають контакт з емоційною реальністю. Через вправи з відтворення невербальної взаємодії, роботу з простором, експериментальні діалоги створюється нова якість контакту, де «зустріч» як момент спільного усвідомлення присутності партнера. Перевагою гештальт-терапії є її нормативність і м'якість, вона не фіксується на патології, а орієнтується на природні способи відновлення контакту. Це робить підхід універсальним для роботи з парами, де є конфлікт між автономією і близькістю, а також для профілактики емоційного вигорання у стосунках.

Важливо зазначити психологічні особливості роботи з різними типами прив'язаності:

- З безпечними партнерами робота спрямована на підтримку ефективних стратегій, поглиблення довіри, розвиток емоційної чутливості та профілактику вигорання у стосунках.
- З тривожними партнерами головним завданням є зниження страху відторгнення, розвиток упевненості у власній цінності, навчання самозаспокоєнню. Корисними є методи емоційного усвідомлення, тілесно-орієнтовані практики, техніки стабілізації.
- З унікаючими партнерами психолог працює над розвитком емоційного контакту, підвищенням толерантності до близькості, усвідомленням власних потреб. Ефективними є методи тренування емпатії, рольові вправи, робота з невербальною комунікацією.
- З дезорганізованими партнерами важливими є стабілізація емоційного стану, формування відчуття безпеки, робота з травматичним досвідом. Тут ефективні методи ресурсної візуалізації, гештальт-терапія, техніки заземлення.

В парному вимірі психолог обов'язково має враховувати комбінації типів прив'язаності. Пари А–А характеризуються високою стабільністю й не потребують глибокої корекції, пари А–В або А–С потенційно гармонійні, але вимагають розвитку взаємної емпатії, тоді як пари В–С і комбінації з D високоризикові, тому робота орієнтована на нормалізацію довіри, навчання партнерів безпечному обміну емоціями.

Психологічна робота та супровід пар має такі нормативні етапи:

Діагностичний етап, це визначення типів прив'язаності, ступеня задоволеності відносинами, наявності конфліктних сценаріїв, рівня емоційної синхронності в парі.

Психоосвітній етап, про ознайомлення партнерів з поняттям прив'язаності, її типами та впливом на поведінку.

Корекційний етап це використання технік емоційно-фокусованої або когнітивно-поведінкової терапії для зміни деструктивних патернів.

Етап інтеграції про закріплення нових моделей поведінки, формування навичок взаємної підтримки, відновлення довіри.

Профілактичний етап дає розвиток стресостійкості пари, навчання конструктивним формам спілкування й планування спільного майбутнього.

Психологічна робота з подружжям, що має різні типи прив'язаності, потребує інтегративного підходу. Безпечний тип виступає ресурсом стабільності, тривожний же вимагає зниження емоційної залежності, уникаючий потребує відкриття до контакту, дезорганізованому необхідна стабілізація внутрішнього стану. Для прикладу, застосування гештальт-терапії дозволяє посилити усвідомлення, зменшити емоційний розрив і відновити контакт у моменті «тут і тепер». Комбінування емоційно-фокусованих, когнітивних, системних, гештальт- та логотерапевтичних методів забезпечує гнучкість і цілісність у корекції подружніх взаємин та дає змогу психологу знайти підхід до кожного з пари, враховуючи їх особливості прив'язаності та емоційну відкритість до контакту та роботи над стосунками.

Робота психолога з подружжям або парою, які мають різні типи прив'язаності, потребує глибокого розуміння внутрішніх моделей емоційного досвіду кожного партнера. Безпечна прив'язаність є основою для стабільних і задовільних стосунків, тоді як тривожна, уникаюча та дезорганізована вимагають корекційних впливів. Психологічна допомога має бути спрямована на формування навичок безпечної прив'язаності через усвідомлення емоцій, навчання емпатії та розвиток комунікативних навичок. Комплексне використання різних психотерапевтичних підходів дозволяє не лише подолати кризи у відносинах, а й зміцнити особистісний розвиток партнерів.

3.2. Комплекс заходів психологічного супроводу подружжя з різними типами прив'язаності

Психокорекційно-психотерапевтичний комплекс у роботі з подружжям є системою методів і засобів, спрямованих на гармонізацію подружньої взаємодії, формування безпечної емоційної прив'язаності та розвиток здатності партнерів до узгодженого бачення спільного майбутнього. Такий підхід особливо важливий у контексті дослідження часової перспективи, оскільки стабільність і безпека емоційних зв'язків безпосередньо впливають на спільне планування майбутнього подружжя.

Метою психотерапевтичного комплексу дій, є відновлення та розвиток емоційної близькості, підвищення усвідомленості у взаєминах, гармонізація комунікації та створення умов для позитивного сприйняття спільної часової перспективи.

Основними завданнями є:

- ✓ Виявлення деструктивних моделей взаємодії в парі, що перешкоджають емоційній близькості з партнером.
- ✓ Корекція ненадійних форм прив'язаності: уникаючої, тривожної, амбівалентної. Хоча коректніше буде зазначити, що це не корекція, а скоріше формування усвідомлених навичок взаємодії з партнером, розуміючи особливості свого типу прив'язаності та його впливу на емоційні реакції особистості.
- ✓ Формування навичок відкритої комунікації та емпатійного слухання в парі.
- ✓ Підвищення рефлексії щодо власних потреб і почуттів та створення навичок щодо форм озвучення своїх потреб партнеру.
- ✓ Розвиток здатності спільно бачити та планувати майбутнє, спираючись на індивідуальні особливості минулого кожного з пари.

Психокорекційний блок спрямований на зміну поведінкових та емоційно-комунікативних патернів, що призводять до дистанції або конфліктів у стосунках. Його структура включає три основні напрями:

когнітивно-поведінковий тренінг, розвиток емоційної чутливості та використання арт-терапевтичних технік.

Когнітивно-поведінковий підхід ґрунтується на ідеї, що конфлікти в подружжі підтримуються не стільки подіями, скільки інтерпретаціями цих подій партнерами. Метою психолога є допомога партнерам усвідомити автоматичні, повторювані думки та замінити їх більш адаптивними та конструктивними. Дії психолога: психолог пропонує партнерам описати типову конфліктну ситуацію «Коли ми сваримося через фінанси...». Кожен фіксує свої автоматичні думки: «Він мене не цінує», «Вона постійно контролює». Разом з терапевтом партнери перевіряють реалістичність цих думок і формують нові когніції: замість «Він мене не любить» → «Він виражає любов по-іншому, ніж я очікую».

Приклад вправи «Перекодування переконань»: кожен партнер записує 3 повторювані негативні думки про іншого. Потім разом формують альтернативні твердження. Психолог допомагає оцінити емоційний ефект від нових переконань (зменшення тривоги, відчуття прийняття).

Оцінка ефективності: зниження частоти емоційних конфліктів; підвищення показників шлюбної. Переваги: короткостроковість, структурованість, можливість вимірювання результатів. Недоліки: обмежена робота з глибинними емоційними процесами.

Тренінг комунікативної взаємодії: метою є формування навичок конструктивного діалогу, слухання, відкритого вираження почуттів.

Методика «Я–повідомлення»: партнери навчаються висловлювати свої почуття без звинувачень: «Я засмучуюся, коли ти запізнюєшся, бо мені важливо відчувати, що наш час має значення» > замість > «Ти ніколи не приходиш вчасно!»

Вправа «Дзеркало»: один партнер говорить про певну ситуацію, другий має дослівно відтворити сказане й описати, як він це зрозумів. Це тренує емпатію та уважність. Роль психолога: модерує процес, контролює безпеку

комунікації, допомагає зупиняти взаємні звинувачення; підкреслює важливість «я-позиції» замість «ти-звинувачення».

Переваги: швидке покращення взаєморозуміння; підвищення емпатії.
Недоліки: вимагає подальшого закріплення у побутових ситуаціях.

Арт-терапевтичні техніки: мета:, активізація невербального рівня спілкування, розвиток емоційної взаємності.

Вправа «Наш дім»: Партнери спільно малюють дім, де кожен додає свої деталі. Потім обговорюється символіка: хто яку частину намалював, що це означає. Якщо хтось малює себе осторонь, можливий сигнал емоційного віддалення. Якщо малюнок інтегрований, то ознака гармонії.

Вправа «Карта майбутнього»: Подружжя створює колаж із зображень, які символізують спільне майбутнє (діти, подорожі, кар'єра, мрії). Це сприяє формуванню позитивної часової перспективи. Роль психолога: підтримує процес інтерпретації, допомагає усвідомити емоційний підтекст; уникає оцінок і нав'язування значень. Переваги: зниження напруги, розвиток емпатії; підходить навіть для вербально неактивних пар. Недоліки: суб'єктивність інтерпретацій, потреба у професійній підготовці психолога.

Емоційно-фокусована терапія пар (EFT, С. Джонсон) Суть: Теорія прив'язаності лежить в основі EFT. Вона розглядає дистантну або конфліктну поведінку як прояв страху втрати зв'язку.

Дії психолога:

1. Визначає повторюваний «негативний цикл» (наприклад: віддалення одного → критика іншого → ще більше віддалення).
2. Допомагає партнерам виявити емоційні потреби під поведінкою («Я відчуваю себе покинутим», «Я боюся, що ти мене не потребуєш»).
3. Проводить сеанс «емоційного відкриття» – один партнер озвучує свою вразливість, другий відповідає підтримкою.

Вправа «Безпечне вікно»: партнери по черзі описують ситуацію, коли їм було боляче у стосунках, а інший лише слухає й відгукується словами підтримки. Оцінка ефективності: підвищення показників емоційної

близькості, зменшення тривожності прив'язаності. Переваги: глибока робота з емоціями, Недоліки: тривалість процесу (10–20 сесій), потребує високої емоційної компетентності психолога.

Гештальт-терапія в роботі з подружжям

Мета: розвиток усвідомлення «тут і тепер», розпізнавання способів переривання контакту. Дії психолога: створює ситуації безпосереднього діалогу; відображає невербальні прояви (жести, пози); допомагає побачити, як партнери уникають справжнього контакту (через звинувачення, мовчання, іронію). Вправа «Два стільці»: партнери сідають навпроти, по черзі висловлюють почуття, а потім міняються місцями, відповідаючи з позиції іншого. Це дає змогу прожити емоції з різних ролей. Переваги: розвиває усвідомлення й автентичність, підвищує контактність. Недоліки: можливе емоційне перевантаження; потребує обережності при сильних конфліктах.

Логотерапія (В. Франкл) Мета: пошук сенсу у стосунках, особливо при кризах або відчутті «емоційного вигорання пари». Дії психолога: допомагає партнерам усвідомити цінності, що їх об'єднують, стимулює екзистенційне осмислення любові як взаємного зростання. Вправа «Цінності нашого подружжя»: партнери окремо складають список 10 життєвих цінностей, потім порівнюють і визначають спільні. Психолог модерує обговорення: що з цього реально втілюється у житті, що втратило значення. Переваги: поглиблює духовний рівень стосунків; сприяє відновленню смислу життя разом. Недоліки: менш ефективна при високій агресії чи деструктивній комунікації.

Системна сімейна терапія мета: відновлення структурних меж у парі, усвідомлення ролей, патернів і сценаріїв. Метод «Генограма»: психолог допомагає створити сімейну карту до трьох поколінь, виявляючи повторювані моделі (емоційне віддалення, жертвування, залежність). Це допомагає подружжю зрозуміти, що частина їхніх конфліктів не особисті, а міжпоколінні. Вправа «Сімейна скульптура»: партнери фізично розташовують себе у просторі відповідно до відчуття емоційної близькості. Потім психолог запитує, як би вони хотіли змінити позиції. Переваги: робота з глибинними

сценаріями; підходить для пар із тривалими конфліктами. Недоліки: вимагає тривалого часу та складна для самостійного застосування.

Тип прив'язаності визначає не лише стиль емоційної взаємодії, а й спосіб сприйняття часу, побудову планів, відчуття стабільності та спільності у подружжі. Безпечна прив'язаність дає відчуття послідовності та тривалості «ми» у часі; натомість тривожна чи уникаюча призводить до фрагментарності сприйняття часу, де партнери застрягають в минулих конфліктах або не бачать спільного майбутнього. Психокорекційна та психотерапевтична робота повинна враховувати ці відмінності, поєднуючи техніки регуляції прив'язаності та терапії часової перспективи. Парам з тривожною прив'язаністю характерна надмірна потреба в емоційній близькості; страх відторгнення, ревності, цикли наближення – протест – віддалення; час сприймається через призму страху втрати, де домінує орієнтація на минуле, травматичні досвіди або короткий горизонт планування.

Корекційна стратегія має бути направлена на зниження тривоги, розвиток безпечної саморегуляції, навчання конструктивному вираженню потреб без звинувачень, формування стабільності через ритуали та спільні перспективні дії. Можна застосовувати такі терапевтичні методи:

Емоційно-фокусована терапія для формування досвіду «я можу бути вразливим і почутим».

Арт-терапевтична вправа «Календар близькості» де партнери планують тиждень, відзначаючи моменти спільного часу, турботи, вдячності. Вправа «Лист у майбутнє» де кожен пише короткий лист своєму партнеру через рік, описуючи спільні досягнення. Це стабілізує часову перспективу й зменшує тривогу.

Оцінка результатів: зниження інтенсивності ревності і протестної поведінки, формування реалістичного бачення майбутнього, зростання балів за шкалою довіри та емоційної безпеки.

Пари з уникаючою прив'язаністю, котрим характерно: емоційна дистанція, уникання залежності, прагнення контролю, труднощі в обговоренні

почуттів, час сприймається переважно через теперішнє «тут і зараз», без тенденції планувати спільне майбутнє. Корекційна стратегія: розвиток толерантності до емоційної близькості, навчання вираженню власних почуттів і прийняттю емоцій іншого, поступове формування спільних перспектив.

Ефективні методи:

Гештальт-терапія: вправи «Два стільці» або «Діалог очима», спрямовані на усвідомлення власних реакцій уникнення.

Когнітивно-поведінкові техніки – робота з переконаннями типу «близькість = слабкість».

Вправа «Спільна мета в просторі» партнери разом створюють символічну мапу майбутніх кроків (робота, відпочинок, сім'я), розміщуючи себе як співавторів.

Оцінка результатів: збільшення кількості емоційних ініціатив, зменшення уникання тем про майбутнє, позитивна динаміка у проєктивних вправах на «лінію життя».

Пари з дезорганізованою або амбівалентною прив'язаністю, їм характерно суперечливе поєднання тривоги і відстороненості, високий рівень емоційної турбулентності. В часовій перспективі може бути хаотичне сприйняття, а саме часті повернення до минулого, відсутність узгоджених планів. Корекційна стратегія: стабілізація емоційної регуляції; усвідомлення моделей з дитячого досвіду; відновлення почуття безпеки у стосунках.

Ефективні методи:

Системна сімейна терапія з генограмою – робота з міжпоколінними сценаріями прив'язаності;

Емоційно-фокусована терапія відтворення моментів підтримки замість циклів агресії;

Арт-терапевтична вправа «Міст часу», де партнери малюють минуле, теперішнє і майбутнє своїх стосунків, обговорюють, як перейти з хаосу до послідовності. Результати: стабілізація емоційних реакцій, підвищення

здатності домовлятися про спільні плани, розвиток сприйняття часу як неперервного досвіду.

Пари з безпечною прив'язаністю їм притаманна висока довіра, емоційна відкритість, співучасть; часовий горизонт широкий, є спільні цілі та бачення.

Завдання психолога: підтримка стабільності; профілактика кризових періодів; зміцнення почуття партнерства.

Методи:

Логотерапевтична вправа «Сенс нашої історії», про усвідомлення ціннісного виміру спільного життя.

Арт-терапія «Коло часу» – створення символічного малюнка спільних етапів розвитку подружжя (минуле – сьогодення – майбутнє).

Практика вдячності – щоденне обговорення «трьох моментів, за які я вдячний тобі сьогодні».

Результати: зміцнення почуття єдності «ми»; формування позитивної часової перспективи «спільного майбутнього»; зростання гнучкості у розв'язанні конфліктів.

Психокорекційний та психотерапевтичний комплекс у роботі з подружжям є інтегративною системою методів, спрямованих на гармонізацію емоційних зв'язків, розвиток безпечної прив'язаності та формування спільної часової перспективи. В межах комплексного підходу поєднуються когнітивно-поведінкові, емоційно-фокусовані, гештальт-, логотерапевтичні, системні та арт-терапевтичні техніки.

3.3. Рекомендації щодо оптимізації спільних цілей і планів як чинника стабільності стосунків в парі

Робота з часовою перспективою передбачає поступовий перехід від хаотичного або індивідуального бачення майбутнього до інтегрованої моделі «нашого часу», де партнери сприймають своє життя як спільний процес. Формування такої перспективи підвищує стабільність емоційного зв'язку, зміцнює почуття партнерства, відповідальності та узгоджує життєві цінності.

Психолог у цьому процесі виконує роль модератора і дзеркала для подружньої системи, допомагає усвідомити повторювані сценарії прив'язаності, перетворити їх на ресурс розвитку. Водночас терапевт повинен дотримуватися етичних меж, забезпечувати безпечний простір, уникати ідентифікації з одним із партнерів та своєчасно звертатися до супервізії при емоційному перевантаженні. Психокорекційно-психотерапевтичний комплекс є дієвим інструментом не лише для подолання конфліктів, а й для формування зрілої, взаємопідтримувальної подружньої системи, у якій безпечна прив'язаність стає основою спільної часової перспективи, спільного бачення життя і майбутнього.

Спільні цілі та життєві плани є не лише когнітивним, а й емоційно-смысловим продуктом прив'язаності. У пари з різними типами прив'язаності мотиваційна база та темпоральна організація цілей істотно відрізняються, саме тому психологічна робота з формування спільних цілей має бути специфічною і обов'язково враховувати стиль прив'язаності кожного партнера.

Пари з безпечною прив'язаністю мають такі особливості: висока довіра, відкрита комунікація, готовність до співпраці, цілі здебільшого узгоджуються природно, але потребують періодичного перегляду.

Методи психологічного супроводу для надійного типу:

- Логотерапевтична вправа «Сенс нашого шляху» про поглиблення ціннісного виміру цілей.
- Арт-терапія «Коло часу» це візуалізація спільних етапів життя.
- «Річний план розвитку подружжя» про складання спільних кроків у кар'єрі, дозвіллі, самореалізації.

Психолог, в цьому випадку, підтримує гнучкість пари, стимулює розвиток індивідуальних цілей кожного в межах спільного поля. Ефектом психологічного супроводу буде поглиблення партнерства, збереження емоційної стабільності та задоволеність стосунками.

Парам з тривожною прив'язаністю притаманні такі особливості: домінує страх розлуки, потреба у постійних запевненнях своєї цінності та потрібності,

схильність до катастрофізації майбутнього, неузгодженість планів з партнером через тривожне очікування розтавання. В такому випадку, задачею психолога є допомогти партнерам перейти від страху втрати до конструктивного бачення майбутнього, стабілізувати емоційний фон через планування конкретних спільних дій.

Методи які можуть бути застосовані психологом:

- Емоційно-фокусована вправа «Безпечне завтра» в якій партнери описують, що кожному потрібно, щоб почуватися впевнено в спільному майбутньому.
- Вправа «Наш спільний рік» про складання календаря подій з фіксованими позитивними моментами, такими як відпочинок, зустрічі, сімейні свята.
- Арт-терапія «Лист у майбутнє» це письмове звернення до партнера з вираженням спільних надій через рік.

Психолог має підтримувати почуття безпеки, уникати критики за надмірну залежність або прив'язаність до партнера, також спрямовує увагу зі страху розриву на спільне майбутнє. Як очікуваний ефект від психологічних заходів, ми маємо стабілізацію прив'язаності, появу відчуття передбачуваності, розвиток спільних планів на 6–12 місяців, що поступово розширюються.

Пари з унікаючою прив'язаністю мають дистанційність, прагнення зберегти автономію, уникають розмов про спільне майбутнє, відсутнє спільне з партнером планування майбутнього. В такому випадку, психолог має повільно та поступово формувати толерантність до спільності, допомагати переживати близькість не як загрозу, а як підтримку і саме головне робити це м'яко та ненав'язливо, щоб не створити відчуття тиску, що спровокує сильний опір до змін у унікаючого партнера.

Методи, які будуть м'яко та повільно працювати на мету:

- Гештальт-вправа Територія “ми” в якій партнери малюють два кола, що частково перетинаються, і позначають, які сфери життя готові зробити спільними з партнером, а куди не готові пускати в даний момент.
- Когнітивна техніка «Міф про втрату свободи» про виявлення і переосмислення унікаючих та обмежуючих переконань типу «спільні цілі обмежують мене і мою свободу».
- Спільний проєкт малих дій, де партнерам пропонується вибір невеликої цілі, наприклад, спільна подорож або якась справа, яка подобається обом в парі, що дає позитивний досвід співпраці.

Задача психолога, не тиснути, не вимагати глибоких зізнань, наголошувати на практичній користі партнерства, а не лише емоціях. Очікуваний результат від роботи психолога, це поступове зростання довіри, розширення зони спільних цілей, пом'якшення страху втрати автономії.

Парам з дезорганізованою прив'язаністю притаманно суперечливе поєднання потреби в близькості й страху бути покинутим, відторгнутим, знеціненим. Їм характерна нестабільність в часі, вони часто планують і відмовляються від планів через емоційні коливання. Психолог має стабілізувати емоційну сферу, допомогти структурувати майбутнє у вигляді послідовних, досяжних кроків. Методи, які варто застосувати в роботі з таким випадком:

- Системна техніка «Лінія часу подружжя» яка побудована на хронології спільного життя, аналіз моментів стабільності й кризи.
- Арт-терапія «Міст часу», це візуалізація переходу від минулого до бажаного майбутнього через символічний міст.
- Психосвітня вправа «Емоції і рішення» про усвідомлення, як емоційні імпульси впливають на відмову від планів.

Психолог таким чином нормалізує суперечливість почуттів, допомагає знизити емоційні гойдалки та поступово переводить пару від імпульсивності до структурованості. Як результат, відбувається формування послідовності в

плануванні, розвиток довіри до майбутнього як безпечного простору з партнером.

Психолог в роботі з парою обов'язково має дотримуватись терапевтичних принципів формування спільних цілей:

1. Поступовість та плавність дій і інтервенцій, переходити від короткострокових до середньо- та довгострокових планів крок за кроком, зупиняючись на кожному етапі стільки часу, скільки цього потребує один з партнерів..
2. Спільна відповідальність, де кожен партнер відповідає за частину реалізації мети, усвідомлює та погоджується на це.
3. Регулярне оновлення цілей, коли раз на пів року пара переглядає свої плани, що запобігає застою та повертає фокус уваги до парної справи.
4. Баланс автономії та спільності відбувається за рахунок підтримки простору «моє» у межах «нашого». Цей баланс особливо важливий та значущий для пар з ненадійними типами прив'язаності.
5. Емоційна безпека, яку створює психолог та навчає партнерів, що обговорення планів можливе лише за умов поваги, без критики та тиску.

Розвиток спільних цілей у парах із різними типами прив'язаності, це поступове відновлення цілісності часової перспективи. Для тривожних, це спосіб приборкати страх майбутнього через конкретні дії, для уникаючих, шлях до відновлення контакту, для дезорганізованих це про стабілізацію хаотичного часу, а для безпечних це поглиблення сенсу й духовного виміру партнерства. Таким чином, робота психолога зі спільними цілями це не лише планування, а терапія часу, де партнери вчаться бачити себе як співучасників єдиного процесу життя.

Ключовим чинником стабільності та психологічної зрілості подружніх стосунків є розвиток спільних цілей і життєвих планів. Узгодженість у баченні майбутнього зменшує тривогу, підвищує рівень довіри й дозволяє партнерам відчувати безперервність спільного життєвого шляху. Формування спільної часової перспективи відбувається поетапно, від усвідомлення індивідуальних

потреб до побудови єдиного життєвого сценарію пари. Далі розглянемо комплекс рекомендацій, які спрямовані на оптимізацію процесу формування та підтримки спільних цілей у подружжі з урахуванням особливостей типів прив'язаності. Надзвичайно важливо створити безпечний емоційний простір для кожного з подружжя, незалежно від типу прив'язаності. Без відчуття прийняття та довіри обговорення майбутнього може викликати супротив або тривогу. Психолог має формувати атмосферу емоційної безпеки, де партнери можуть вільно висловлювати бажання без критики та оцінки.

Важливо підтримувати рівновагу між особистими й спільними планами і формувати простір окремо для кожної сфери, щоб не було відчуття пропрацювання і уваги тільки до парних потреб. Розвиток автономії кожного партнера не суперечить єдності пари, а навпаки, підсилює її зрілість. Узгодження цілей має відбуватися не лише на поведінковому рівні «що робити», а й на смисловому, екзистенційному «для чого ми це робимо». Це формує глибше відчуття спільності.

Важливо зазначити, що рекомендації мають бути адаптовані під різні типи прив'язаності та дії психолога мають бути відкалібровані, залежно від того, з якою парою йде робота. Для пари з тривожною прив'язаністю рекомендовано застосовувати техніку «Я повідомлень» в плануванні говорити про власні потреби без вимог «Мені важливо, щоб ми проводили більше часу разом, бо це допомагає мені відчувати близькість». Поступово переходити від короткострокових планів до середньо і довгострокових, щоб зменшити страх невизначеності. Використовувати спільні ритуали стабільності, щотижневі вечори разом, «дні вдячності». Психологу потрібно підтримувати емоційне заспокоєння й допомагати перевести надмірну емоційність в конструктивне планування.

Для пар з унікаючою прив'язаністю, потрібно починати з нейтральних, практичних цілей: ремонт, відпустка, фінанси, уникаючи надмірного емоційного тиску. Застосовувати гештальт-техніку «Територія ми» і візуально позначати сфери життя, які можна зробити спільними, не порушуючи

особистих меж один одного. Психолог повинен поступово розширювати простір спільності, підтримуючи почуття контролю у партнерів. Уникати моралізаторства та форсування емоційних тем.

Для пари з амбівалентною прив'язаністю, рекомендовано психологу допомогти партнерам усвідомити емоційні цикли “наближення–віддалення” у парі і навчити їх регулювати. Використовувати арт-терапевтичні вправи «Міст часу», «Карта стабільності», які допомагають структурувати майбутнє візуально. Планування проводити в формі невеликих, але досяжних кроків: один тиждень – одна мета, потім узагальнення результатів і рефлексія, як це далось просто чи складно. Поступове нарощування послідовності створює відчуття передбачуваності й стабільності у стосунках.

Парам з безпечною прив'язаністю, психолог рекомендує сприяти оновленню спільних цінностей і сенсів, щоб уникнути емоційного застою. Розвивати духовний аспект стосунків через логотерапевтичні бесіди про сенс спільного життя, місію сім'ї, виховання тощо. Використовувати практики вдячності й спільне планування проєктів розвитку.

Оптимізація спільних цілей відбувається не миттєво. Рекомендується формувати короткі, досяжні цілі, які підкріплюють довіру між партнерами. Психолог має бути фасилітатором діалогу та допомагати партнерам домовлятися, але не нав'язувати рішень. Його роль, утримання нейтрального поля, де кожен може бути почутим. Важливо фокусувати увагу пари не лише на минулих конфліктах, а й на потенціалі майбутнього. Для цього застосовуються вправи типу «Лист у майбутнє», «Наш спільний рік», «Сімейне дерево цілей». Психолог в процесі супроводу та психокорекції повинен робити повторні діагностики типів прив'язаності та задоволеності шлюбом через 3–6 місяців після початку роботи, щоб пари відчували ефект і фіксували його. Це дозволяє оцінити стабільність результатів та звернути увагу на те, що зміни є, тямучо процес буде йти повільно і результати не завжди помітні парі.

Рекомендації для подружніх пар:

- Визначайте щорічно три великі спільні цілі у сфері особистісного розвитку, сімейного життя та відпочинку.
- Створюйте сімейний щоденник або календар, в який записуються спільні мрії, досягнення, традиції.
- Обговорюйте майбутнє в позитивному ключі. Замість фокусування на труднощах, підкреслюйте спільні ресурси.
- Підтримуйте рівновагу між моїм і нашим. Індивідуальні досягнення кожного мають сприйматися як внесок в розвиток пари.
- Закріплюйте успіхи і наприкінці кожного місяця обговорюйте, що вдалося реалізувати з спільних планів і святкуйте ці досягнення.

Оптимізація спільних цілей і планів у подружжі є не лише технікою організації спільного життя, а й глибинним психологічним процесом відновлення безпечної прив'язаності, який потребує часу і не відбувається за 10 нормативних сесій. Психологу важливо чесно проговорити це на початку роботи з парою, не тиснути на процес і не намагатись прискорити зміни, а мати змогу витримувати невизначеність або сталість процесу. Реалізація наведених рекомендацій сприяє переходу від індивідуалістичного сприйняття часу до спільного ми у часі, що є провідним чинником стабільності та зрілості стосунків у подружжі.

Висновки до розділу 3

Проведений теоретико-емпіричний аналіз і розробка психокорекційно-психотерапевтичного комплексу дозволили обґрунтувати, що ефективність роботи психолога з подружжям визначається інтеграцією підходів, спрямованих на гармонізацію прив'язаності, розвиток емоційної чутливості, комунікативної взаємодії та спільного бачення майбутнього. Сімейна система функціонує як динамічний простір емоційних зв'язків, в якому тип прив'язаності кожного партнера визначає характер подружньої взаємодії, рівень довіри, способи вирішення конфліктів і здатність до спільного прогнозування часу.

В роботі психолога з парами важливо враховувати, що тип прив'язаності є не статичною рисою, а може бути пластичною моделлю, яку можна гармонізувати завдяки досвіду безпечного емоційного контакту та кропіткої роботи психолога. Робота психолога має бути побудована на принципах нейтральності, конфіденційності, системності, індивідуалізації підходів та стабільності витримувати фрустрації та нешвидкі зміни.

Застосування когнітивно-поведінкових, емоційно-фокусованих, гештальт, логотерапевтичних, арт-терапевтичних і системних методів дозволяє комплексно впливати на когнітивний, емоційний і поведінковий рівні взаємодії. Таке поєднання методів сприяє не лише зменшенню кількості конфліктів, а й формуванню нового рівня емоційної зрілості подружжя або пари. Комплекс заходів психологічного супроводу подружжя з різними типами прив'язаності має бути диференційованим та з урахуванням індивідуальних особливостей партнерів в парі. Для пар з тривожною прив'язаністю, головним завданням є стабілізація емоційного стану, розвиток довіри та формування ритуалів спільності, які знижують страх втрати партнера. Для унікаючих пар, це розширення толерантності до близькості, навчання вираженню почуттів і прийняттю емоцій іншого без загрози автономії. Пари з амбівалентною прив'язаністю потребують стабілізації емоційної регуляції, усвідомлення повторюваних сценаріїв поведінки та навчання послідовності у побудові планів. Для безпечно прив'язаних пар актуальною є підтримка гармонійного розвитку, духовної єдності та профілактика кризових періодів через оновлення сенсів спільного життя.

Емпіричне дослідження показує, що саме гармонізація типу прив'язаності веде до покращення часової перспективи і партнери починають сприймати себе як ми у часі, що проявляється у збільшенні горизонту спільного планування, зменшенні тривоги щодо майбутнього та більш реалістичному прогнозуванні подружнього розвитку.

Оптимізація спільних цілей і планів є важливим індикатором стабільності стосунків. Здатність пари узгоджувати життєві орієнтири,

домовлятися про пріоритети та бачити спільне майбутнє є не лише когнітивною навичкою, а й проявом безпечної емоційної прив'язаності. Формування спільних цілей через методи «Сімейне дерево цілей», «Карта спільного майбутнього», «Наш спільний рік» сприяє розвитку довіри, відчуття партнерства, узгодженості часової перспективи. Важливим аспектом є збереження балансу між автономією та єдністю, де подружжя повинно сприймати свої плани не як компроміс, а як простір співтворення.

Запропоновані у комплексі рекомендації дають можливість психологу ефективно оптимізувати процес узгодження цілей у парах з різними типами прив'язаності. Зокрема, для тривожних пар рекомендовано поступовий перехід від коротких до довгострокових планів; для унікаючих важливо формування спільних дій через практичні завдання; для амбівалентних потрібно провести структурування майбутнього через послідовні етапи; для безпечних, надати підтримку й оновлення сенсу партнерства. Такі дії сприяють формуванню позитивної часової перспективи, що є однією з ключових умов стабільності шлюбу. Результатом роботи психолога, що заснований на врахуванні типів прив'язаності, можна вважати підвищений рівень емоційної близькості, довіри та розуміння між партнерами. Зниження частоти конфліктів і деструктивної поведінки, сформоване узгоджене бачення майбутнього, спільні життєві орієнтири.

Таким чином, ми можемо стверджувати, що психологічна робота з подружжям має бути спрямована не лише на усунення конфліктів, а й на створення нової якості взаємин безпечної прив'язаності, узгоджених цінностей і часової перспективи, орієнтованої на спільний розвиток. Формування позитивного образу спільного майбутнього є інтегральним результатом ефективного психологічного супроводу, який забезпечує емоційну стабільність, задоволеність і стійкість подружніх стосунків у часі.

ВИСНОВКИ

Типи прив'язаності у дорослих мають значний вплив на якість міжособистісних відносин та психоемоційне благополуччя. Безпечна прив'язаність асоціюється з більшою задоволеністю у стосунках, емоційною стабільністю та кращою адаптацією до життєвих труднощів. Амбівалентна та тривожна прив'язаність можуть викликати труднощі у побудові стабільних відносин, призводити до конфліктів та емоційної нестабільності. Уникаюча прив'язаність пов'язана з підвищеним рівнем тривожності, депресії та складнощами у побудові довірливих зв'язків. Розуміння типів прив'язаності дозволяє не лише аналізувати причини труднощів у відносинах, але й розробляти стратегії для покращення емоційної близькості та комунікації в парі. В результаті роботи набули актуальності теоретичні уявлення щодо виникнення прив'язаності у дорослих, було визначено чинники, що формують та впливають на досліджені типи прив'язаності, що в подальшому дає змогу аналізувати вплив часової перспективи на стосунки людей з певними типами прив'язаності.

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дозволило досягти мети роботи з теоретичного обґрунтування й емпірично дослідити прив'язаність у парі як чинника прогнозування подружжям часової перспективи, а також розробити практичні рекомендації щодо гармонізації стосунків і спільного бачення майбутнього в процесі психологічного супроводу.

1. Здійснено теоретико-методичний аналіз прив'язаності у парі та як це впливає вибір партнера. В першому розділі проаналізовано теоретико-методологічні засади дослідження прив'язаності та часової перспективи в подружжі. На основі узагальнення наукових джерел охарактеризовано основні підходи до розуміння феномену прив'язаності в психологічних школах Д. Болбі, М. Ейнсворт, К. Бартолом'ю, Ф. Шейвер, та інші. Виявлено, що прив'язаність є стійкою емоційною системою, яка формує внутрішню модель взаємодії з партнером і визначає очікування безпеки, прийняття та підтримки

в стосунках. В результаті проведеного теоретико-методологічного аналізу щодо особливостей прив'язаності у дорослих можна зробити висновки, що прив'язаність у дорослих це емоційний зв'язок, який формується між дорослими людьми та забезпечує почуття безпеки, підтримки та стабільності. Цей зв'язок може проявлятися у романтичних відносинах, дружбі та сімейних стосунках. Загальними ознаками прив'язаності є: емоційна близькість, потреба у взаємній підтримці, прагнення до тривалих відносин, реакція на відсутність партнера та здатність до співпереживання. Сформована прив'язаність у дорослому віці значною мірою базується на ранньому досвіді відносин з батьками або опікунами та має тривалий вплив на спосіб побудови міжособистісних зв'язків. Виділяють чотири типи прив'язаності у дорослих за класифікацією К. Бартолом'ю, які відображаються у поведінці та емоційних реакціях особистості:

Безпечна або надійна прив'язаність: характеризується позитивним сприйняттям себе та інших. Люди з цим типом прив'язаності відчують комфорт у близьких стосунках, здатні довіряти та приймати підтримку.

Тривожно-уникаюча або амбівалентна прив'язаність: проявляється позитивним сприйняттям себе, але негативним сприйняттям інших. Такі люди цінують незалежність, уникають емоційної близькості та можуть здаватися емоційно відстороненими.

Тривожна прив'язаність: характеризується негативним сприйняттям себе, але позитивним сприйняттям інших. Люди з цим типом прив'язаності прагнуть надмірної близькості, турбуються про стабільність відносин і бояться відторгнення.

Уникаюча або дезорганізована прив'язаність: поєднує негативне сприйняття як себе, так і інших. Люди з цим типом прив'язаності мають суперечливі почуття щодо близькості, відчують страх бути покинутими та уникають інтимності через недовіру.

2. Обґрунтовано механізми та чинники прив'язаності та їх вплив на життєве планування та часову перспективу подружжя. Розкрито чинники

розвитку прив'язаності в онтогенезі, її трансформацію від дитячо-батьківських зв'язків до романтичних відносин дорослих. Були розглянуті та виділені наступні чинники:

- Досвід дитинства: якість відносин з батьками або первинними опікунами.
- Соціальне середовище: культура, соціальні норми та життєві умови.
- Індивідуальні особливості особистості: емоційна зрілість, самооцінка.
- Психологічні установки: переконання щодо близькості та незалежності.
- Стратегії регуляції емоцій: здатність до управління стресом і негативними емоціями.

Окрему увагу було приділено ролі типу прив'язаності у виборі партнера та формуванню стилю спілкування у подружжі. Також проаналізовано поняття часової перспективи за Ф. Зімбардо, К. Левіном, Т. Титаренко, як системи уявлень людини про власне минуле, теперішнє і майбутнє. Доведено, що тип прив'язаності впливає на характер планування, тривалість і глибину часової перспективи: безпечна прив'язаність сприяє цілісному сприйняттю часу, тоді як тривожна чи уникаюча, зумовлює короткий або фрагментований часовий горизонт в стосунках. Узагальнення теоретичних положень дозволило сформулювати модель взаємозв'язку між емоційною безпекою пари та здатністю до спільного прогнозування майбутнього.

3. Емпірично досліджено вплив прив'язаності в парі на прогнозування часової перспективи. В другому розділі представлено організацію та методику емпіричного дослідження впливу типів прив'язаності на часову перспективу подружжя. Використано комплекс валідних психодіагностичних методик: опитувальники К. Бартолом'ю, К. Фрейлі, К. Бреннана, Ф. Шейвера, тест часової перспективи Ф. Зімбардо. Отримані результати показали наявність статистично значущих кореляцій між типом прив'язаності та особливостями

сприйняття часу. У пар з безпечним типом прив'язаності спостерігається цілісна, гармонійна структура часової перспективи, спрямована на майбутнє, що супроводжується високою емоційною задоволеністю шлюбом. Для тривожно прив'язаних пар характерний фокус уваги на минулому й підвищена тривога щодо майбутнього, схильність до надмірної залежності й потреби у підтвердженні любові. Пари з унікаючою прив'язаністю демонструють нестабільне відношення до часу їм притаманно уникання спільного планування та емоційна дистанція. У дезорганізованих пар спостерігається нестійкість у часі, суперечливість цінностей, відсутність спільного прогнозу. Кореляційний аналіз підтвердив взаємозв'язок між високим рівнем емоційної безпеки та широтою часової перспективи, а також показав, що формування безпечної прив'язаності сприяє узгодженню майбутніх цілей подружжя. Отримані емпіричні дані стали основою для побудови узагальненої моделі впливу типів прив'язаності на часову перспективу подружжя, що дозволило розробити психокорекційні та психотерапевтичні заходи гармонізації емоційних зв'язків.

4. Розроблено програму з формування спільних цілей і планів як чиннику стабільності стосунків. Проаналізовано психотерапевтичні підходи в формуванні спільних цілей і планів як чиннику стабільності стосунків. Третій розділ був присвячений розкриттю практичного аспекту дослідження: психологічний супровід і корекційно-терапевтичні засоби гармонізації прив'язаності та часової перспективи подружжя. Визначено особливості роботи психолога з парами: необхідність збереження нейтральності, створення безпечного простору, застосування інтегрованого підходу. Розроблено комплекс психокорекційно-психотерапевтичних заходів, що поєднує когнітивно-поведінкові, емоційно-фокусовані, гештальт-, логотерапевтичні, арт-терапевтичні та системні методи. Для кожного типу прив'язаності окреслено специфічні техніки. Для тривожних пар важлива стабілізація емоційної сфери, ритуали довіри. Для унікаючих, важливий розвиток емоційної відкритості, поступове формування спільності.

Амбівалентним важлива стабілізація контактів, послідовність у плануванні. Безпечним потрібна підтримка духовного виміру та оновлення сенсу спільного життя.

5. Розроблено систему рекомендацій подружжю з приводу гармонізації часової перспективи. Окрему увагу приділено оптимізації спільних цілей і планів, як чиннику стабільності стосунків. Запропоновано практичні рекомендації з розвитку спільної часової перспективи: вправи «Сімейне дерево цілей», «Наш спільний рік», «Карта майбутнього», логотерапевтична практика «Сенс нашого шляху». Застосування цих вправ та технік може допомогти подружжям розширити горизонт спільного планування, узгодити життєві цінності, зміцнити почуття єдності ми в часі. Розроблені рекомендації сприяють гармонізації прив'язаності, підвищенню задоволеності стосунками та формуванню стабільних, зрілих подружніх зв'язків.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що тип прив'язаності є ключовим чинником у прогнозуванні часової перспективи подружжя. Він визначає не лише глибину емоційної близькості, а й спосіб бачення майбутнього, рівень спільності та взаємної відповідальності за стосунки. Розвиток безпечної прив'язаності створює підґрунтя для стабільності шлюбних стосунків, довіри та спільного життєвого планування. Таким чином, поставлені в роботі завдання виконані повністю. Проведено теоретичний аналіз прив'язаності в парі та її впливу на вибір партнера. Визначено механізми взаємозв'язку прив'язаності й часової перспективи. Емпірично підтверджено вплив типу прив'язаності на прогнозування спільного майбутнього та розроблено психокорекційний і психотерапевтичний комплекс з рекомендаціями щодо оптимізації спільних цілей та планів.

Отримані результати мають важливе теоретичне значення, оскільки вони розширюють уявлення про зв'язок прив'язаності з часовими змінами та характеристиками особистості. Мають практичну цінність, адже можуть бути використані в консультативній і психотерапевтичній роботі з подружжям або

парою, в тренінгах розвитку сімейної компетентності та підготовки до шлюбу. В перспективі, результати дослідження можуть слугувати підґрунтям для подальших наукових досліджень, присвячених питанням міжособистісної довіри, емоційної стабільності та спільного життєвого прогнозування у сімейних системах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балецька Л. Особливості дослідження феномену прив'язаності батьків та дітей // *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія.* – 2016. – Вип. 3. – С. 18–26.
2. Березовська Л., Сахон В., Павлик У. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків // *Вісник Національного університету оборони України.* – 2021. – С. 28–35. – URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-59-1-28-35>
3. Боулбі Дж. Прив'язаність. – Київ : Основи, 2018. – 352 с.
4. Бондаренко О. Ф. Основи психокорекції: сучасні підходи та методи. – Харків : Гуманітарний центр, 2020. – 304 с.
5. Боуен М. Сімейна терапія в клінічній практиці. – Київ : Генеза, 2017. – 416 с.
6. Бріш К. Г. Розлади прив'язаності: від теорії до терапії : посібник. – Львів : Світ, 2012. – 238 с.
7. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної сім'ї. – Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2005. – 120 с.
8. Вакуліч Т. М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема // *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* – 2012. – № 2. – С. 3–11.
9. Васильченко О., Бацман Є. Образ «Я» і уявлення про майбутнє у молоді // *Вчені записки Університету «КРОК».* – 2022. – № 3(67). – С. 147–152. – DOI: [10.31732/2663-2209-2022-67-147-152](https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-147-152)
10. Вайт М., Епстон Д. Наративні засоби для терапії та консультування. – Київ : Сфера, 2016. – 256 с.
11. Власнова А. А. Психологічні особливості подружніх стосунків із різним типом прив'язаності у різні вікові періоди : матеріали наук.-практ. конф. – Чернівці, 2021. – С. 80–83.

12. Власова О. І., Жихарєва Л. В. Психологічні особливості матері як чинник формування якості прихильності дитини // *Питання психології*. – 2015. – № 2(45). – С. 41–46.
13. Гавриловська К., Пирог Г., Паламар А. Особливості сімейної взаємодії осіб із різними типами прив'язаності // *Журнал соціальної та практичної психології*. – 2024. – № 3. – С. 50–55. – DOI: [10.32782/psy-2024-3-8](https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-8)
14. Галушко С. М. «Прив'язаність» як науковий психологічний термін та особистісна характеристика // *Проблеми сучасної психології*. – 2019. – № 2. – С. 21–28.
15. Ганошина А. І. Прив'язаність до батьків як чинник подружніх стосунків // *Актуальні проблеми особистісного зростання : зб. наук. праць*. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – С. 221–224.
16. Гібсон Т. Прив'язаність. Як налагодити відносини з тими, хто нам дорогий. – Київ : Сварог, 2023. – 142 с.
17. Готтман Дж., Сільвер Н. Сім принципів щасливого шлюбу. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. – 352 с.
18. Данилова А. С. Тривожний тип прив'язаності та його вплив на взаємовідносини // *Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології*. – 2024. – URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-380-7-27>
19. Дем'яненко Б. Т., Бойко Н. В., Качур Л. Ю. Порушення прихильності і механізми формування емоційних і поведінкових проблем у психотерапевтичній практиці // *Науковий часопис*. – 2017. – № 33. – С. 141–147.
20. Джонсон С. Теорія прив'язаності в практиці. Емоційно-фокусована терапія для пар і сімей. – Київ : Книголав, 2021. – 416 с.
21. Джонсон С. Теорія прив'язаності. Емоційно-фокусована терапія для створення гармонійних стосунків. – Київ : Наукова думка, 2023. – 256 с.
22. Джонсон С. Пригорни мене міцніше. 7 бесід про кохання тривалістю в життя. – Київ : Наукова думка, 2024. – 187 с.

23. Дідук І. А. Сім'я як чинник політичної ідентифікації особистості // *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. – 2001. – Т. 3, ч. 4. – С. 60–64.
24. Желєзнякова Я. Самотність у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема // *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. – 2013. – Т. 21, № 9/1. – DOI: [10.15421/1013109](https://doi.org/10.15421/1013109)
25. Заброцький М. М. Основи вікової психології : навч. посіб. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2003. – 112 с.
26. Карелін П. А. Особливості психологічних меж особистості у різних комунікативних контекстах : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Київ, 2019. – 18 с.
27. Казанжи М., Вторнікова Ю. Адаптація методик діагностики типів прив'язаності у дорослих. – Одеса : ОНУ ім. І. Мечникова, 2022. – 84 с.
28. Коляда Н., Тарасюк Д., Клименко А. Корекція деструктивних типів прив'язаності осіб юнацького віку з різними дитячо-батьківськими стосунками // *Перспективи та інновації науки*. – 2024. – № 5(39). – DOI: [10.52058/2786-4952-2024-5\(39\)-802-809](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-5(39)-802-809)
29. Кожевнікова Д., Крижановська З. Ю. Вплив типу прив'язаності на довіру до інших та самооцінку підлітка // *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика*. – Харків : Українська інженерно-педагогічна академія, 2021.
30. Кочарян А. Сімейна арт-терапія. – Київ : Центр практичної психології, 2018. – 256 с.
31. Король О. Прив'язаність: як впливають стосунки з батьками на доросле життя. – Київ : Либідь, 2019. – 315 с.
32. Кривановська З., Бабак К. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок // *Psychological Prospects Journal*. – 2022. – № 39. – DOI: [10.29038/2227-1376-2022-39-kry](https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-kry)

33. Крижановська З. Ю., Бабак К. В. Вплив травматичного досвіду дитинства на якість прив'язаності // *Психологічні студії*. – 2023. – № 3. – С. 74–80. – DOI: [10.32782/psych.studies/2023.3.11](https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.3.11)
34. Крижановська З. Ю., Пілецька О. Психоаналітичні погляди на романтичні взаємини в контексті теорії прив'язаності // *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології*. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2022.
35. Крижановська З. Ю., Філюк Б. Експериментальне вивчення ролі стилю прив'язаності для романтичних взаємин // *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. – 2022. – № 3. – С. 20–25. – DOI: [10.32782/psy-visnyk/2022.3.5](https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.5)
36. Кучманич І. Особливості емоційної компоненти взаємостосунків у сиблінговій підсистемі // *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. – 2023. – № 5(35). – DOI: [10.52058/2708-7530-2023-5\(35\)-814-824](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-5(35)-814-824)
37. Лазос Г. П. Стиль прив'язаності як важливий фактор резильєнтності фахівців допоміжних професій // *Психологічний журнал Інституту психології ім. Г. С. Костюка*. – 2020. – Вип. 6. – С. 130–144.
38. Левус Н., Смолинська О. Прив'язаність як психологічний чинник стосунків у парі // *Тези звітної наукової конференції філософського факультету*. – Львів, 2021.
39. Мінухін С. Сім'ї та сімейна терапія. – Львів : Світ, 2020. – 288 с.
40. Моржевська Т. Соціально-психологічні чинники прогнозування часової перспективи особистістю, що перебуває у шлюбі, в умовах вимушеного окремого проживання // *Вчені записки Університету «КРОК»*. – 2025. – № 2(78). – С. 560–567. – DOI: [10.31732/2663-2209-2025-78-560-567](https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-560-567)
41. Москаленко В. В. Генетична теорія розвитку мислення Ж. Піаже у соціально-психологічному контексті // *Актуальні проблеми психології. Психологія творчості*. – 2020. – Т. 12, вип. 27. – С. 200–211.

42. Павлюк М. М., Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки // *Актуальні проблеми психології*. – 2018. – URL: <https://lib.iitta.gov.ua/715423/>
43. Панок В. Г. Психологічна допомога сім'ї: теорія і практика. – Київ : Академвидав, 2022. – 276 с.
44. Петрунько О. В. Дитина у просторі між владою соціалізації та особистою свободою // *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. – Київ : Міленіум, 2007. – С. 98–104.
45. Петрунько О. В. Батьківське виховання: типові помилки // *Практичний психолог: дитячий садок*. – 2014. – Вип. 4.
46. Петрунько О. В., Склярчук А. В. Міжособистісна комунікація та реплікація досвіду в проблемних сімейних системах // *Scientific Notes of the University «KROK»*. – 2022. – С. 173–183. – DOI: [10.31732/2663-2209-2022-66-173-183](https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-66-173-183)
47. Писарик О. Прив'язаність – життєво-важливий зв'язок. Збірка статей, написаних на основі курсу Гордона Ньюфелда «Життєвий зв'язок». – Львів : Видавництво УАД, 2011. – 70 с.
48. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. – Хмельницький : PolyLux design & print, 2020. – 192 с.
49. Прокопенко Н., Тертична Н. Погляди на шлюб та сім'ю в системі ціннісних орієнтацій сучасної молоді // *Молодий вчений*. – 2022. – № 8(108). – С. 26–29. – DOI: [10.32839/2304-5809/2022-8-108-7](https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-8-108-7)
50. Самошкіна Л., Алексеева Г. Характер зв'язку прив'язаності до матері в дитинстві з переживанням дорослою людиною благополуччя у власній родині // *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія*. – 2015. – Т. 21, № 9/1. – DOI: [10.15421/101512](https://doi.org/10.15421/101512)
51. Сенік О. М. Соціально-психологічні чинники уявлень студентської молоді про часову перспективу : дис. ... канд. психол. наук. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2016. – URL: <https://ispp.org.ua/2020/05/06/senik-o-m-socialno->

[psixologichni-chinniki-uyavlen-studentsko%D1%97-molodi-pro-chasovu-perspektivu/](#)

52. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів // *Вчені записки Університету «КРОК»*. – 2021. – № 1(61). – С. 251–257.
53. Смуk О. Вплив спілкування на формування особистості, на розвиток її внутрішнього світу // *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. – 2012. – Вип. 25. – С. 183–188.
54. Сатір В. Як будувати себе і свою родину. – Київ : Психея, 2021. – 312 с.
55. Титаренко Т. М. Психологія життєвого шляху особистості. – Київ : Либідь, 2020. – 332 с.
56. Титаренко, Т. М. (2003). *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. Київ: Либідь.
57. Ткаченко Н. Специфіка зв'язку типу прив'язаності зі співзалежністю у осіб зрілого віку // *Scientific Collection «InterConf»*. – 2022. – Вип. 136. – С. 217–222.
58. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. – Київ : Terra Incognita, 2019. – 160 с.
59. Фурман А. В. Психологія «Я»-концепції : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Львів : Новий Світ-2000, 2006. – 360 с.
60. Чайка Г. Вплив базової довіри на психологічне здоров'я людини // *Наукові праці МАУП. Психологія*. – 2023. – № 1(57). – С. 46–51. – DOI: [10.32689/maup.psych.2023.1.8](#)
61. Чен Е. Теорія прив'язаності. Ефективні практики, які допоможуть побудувати міцні та стабільні стосунки. – Київ : Науковий світ, 2023. – 240 с.
62. Яроцька А. С. Особливості психологічних меж особистості у співзалежних стосунках у парі // *Наука і освіта*. – 2013. – № 1–2. – С. 112–115.
63. Ainsworth M. D. S. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. – New York : Psychology Press, 2015. – 118 p.

64. Bartholomew K. Avoidance of intimacy: An attachment perspective // *Journal of Social and Personal Relationships*. – 1990. – Vol. 7(2). – P. 147–178. – DOI: [10.1177/0265407590072001](https://doi.org/10.1177/0265407590072001)
65. Bartholomew K., Allison C. J. An attachment perspective on abusive dynamics in intimate relationships // In: Mikulincer M., Goodman G. S. (Eds.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex*. – New York : Guilford Press, 2006. – P. 102–127.
66. Bartholomew K., Horowitz L. M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1991. – Vol. 61(2). – P. 226–244. – DOI: [10.1037/0022-3514.61.2.226](https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226)
67. Bartholomew K., Shaver P. R. Methods of assessing adult attachment: Do they converge? // In: Simpson J. A., Rholes W. S. (Eds.), *Attachment theory and close relationships*. – New York : Guilford Press, 1998. – P. 25–45.
68. Beaulieu-Pelletier G., Philippe F. L., Lecours S., Couture S. The role of attachment avoidance in extradyadic sex // *Attachment and Human Development*. – 2011. – Vol. 13(3). – P. 293–313. – DOI: [10.1080/14616734.2011.562419](https://doi.org/10.1080/14616734.2011.562419)
69. Belsky J., Brennan K. Personal relationships. – 2000. – Vol. 7. – P. 25–43.
70. Bowlby J. *Attachment and loss. Vol. 1. Attachment*. – New York : Basic Books, 1982. – 450 p.
71. Bowlby J. *Attachment and loss. Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. – New York : Basic Books, 1973. – 429 p.
72. Brisch K. H. *SAFE® – Safe Education for Parents*. – Stuttgart : Klett-Cotta, 2010. – 176 p.
73. Brennan K. A., Clark C. L., Shaver P. R. Self-report measurement of adult attachment // In: Simpson J. A., Rholes W. S. (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships*. – New York : Guilford Press, 1998. – P. 46–76.
74. De Wolff M., van Ijzendoorn M. H. Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment // *Child Development*. – 1997. – Vol. 68(4). – P. 571–591.

75. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. – New York : Norton & Company, 1968. – 336 p.
76. Johnson S. M. *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. – New York : Little, Brown and Company, 2008. – 320 p.
77. Kazan C., Shaver P. R. Romantic love conceptualized as an attachment process // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1987. – Vol. 52(3). – P. 511–524.
78. Koh A., Hatzigeorgiadis A. The impact of emotional support on relationship satisfaction and longevity: A longitudinal study // *Journal of Social Psychology*. – 2020. – Vol. 160(4). – P. 473–488.
79. Main M., Solomon J. Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth strange situation // In: *Greenberg M. T., Cicchetti D. (Eds.), Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*. – Chicago : University of Chicago Press, 1990. – P. 121–160.
80. Mikulincer M., Shaver P. R. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. – New York : Guilford Press, 2018. – 200 p. – DOI: 10.31732/2663-2209-2021-61-251-257
81. Shaver P. R. The adult attachment interview and self-report of romantic attachment. – Manuscript.
82. Zimbardo P., Boyd J. *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. – New York : Free Press, 2008. – 400 p.

Всього джерел: 82,

Джерел за останні десять років (2015–2025) Всього: 51 Номери: 1–2, 7, 9–15, 17, 18, 19–27, 29–32, 34–38, 39–40, 42, 44–49, 51–55, 57–59, 61–64, 65, 67–70, 74, 78, 80, 82.

Зарубіжні джерела за останні десять років (2015–2025) Кількість: 3.Номери: 65, 80, 82.

Українські джерела за останні десять років (2015–2025) Кількість: 48 Номери: 1–2, 7, 9–15, 17, 18, 19–27, 29–32, 34–38, 39–40, 42, 44–49, 51–55, 57–59, 61–64.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Досвід близьких стосунків»

Згадайте, будь ласка, когось зі своїх близьких, кохану людину, родича чи друга і те, як складаються Ваші стосунки. Оцініть, чи відповідає кожне із наведених тверджень Вашим почуттям у цих відносинах. Напроти кожного твердження позначте, чи згодні Ви з тим, що воно є правильним для Вас, поставивши знаки (+) або (–) відповідно.

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу партнеру.
2. Я говорю своєму партнеру практично про все.
3. Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я стаю тривожним та неспокійним.
4. Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоротити дистанцію між нами надто сильно.
5. Я боюся, що можу залишитись один.
6. Ми з моїм партнером дійсно розуміємо одне одного.
7. Я хочу бути ближчим зі своїм партнером, але щось у мені змушує триматися на відстані.
8. Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не проводить зі мною багато часу.
9. Звернення до партнера не завжди допомагає мені, коли я відчуваю труднощі.
10. Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього.
11. Коли мій партнер незадоволений мною, я втрачаю повагу до себе.
12. Мене засмучує, якщо партнера немає поруч у потрібний момент.
13. Я намагаюся не показувати партнерові, що відчуваю в глибині душі.
14. Якщо я не можу добитися уваги з боку партнера, я засмучуюсь або злюся.
15. Як тільки стосунки починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.
16. Я часто переживаю через те, що можу втратити свого партнера.

17. Я намагаюся уникати зайвої близькості до партнера.
 18. Мені часто хочеться стати з партнером єдиним цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.
 19. Мені легко відчувати свою залежність від партнера.
 20. Я намагаюся не завантажувати партнера своїми проблемами.
 21. Я волію зберігати кордони у відносинах із партнером.
 22. Іноді я відчуваю, що змушую партнера показувати сильніші почуття та більше відданості.
 23. Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися у собі.
 24. Мені важко бути відвертим зі своїм партнером.
 25. Я багато хвилююся через свої стосунки.
 26. Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене.
 27. Я іноді боюся, що, познайомившись зі мною ближче, партнер може розчаруватись і відвернутися від мене.
 28. Я можу вільно попросити у партнера допомоги, підтримки чи поради.
- Методика є сучасною, адаптованою, і її можна застосовувати як окрему (основну) методику дослідження, так і в складі батареї методик. Тест містить 36 тверджень, які становлять дві шкали – шкалу тривожності у відносинах прив'язаності (тобто рівня впевненості чи невпевненості у надійності та чуйності значущої особи) та шкалу уникнення близькості у відносинах прив'язаності (тобто ступеня дискомфорту, що виникає при психологічному зближенні з іншою людиною та формування залежності від нього/неї). Остаточний варіант адаптованої методики містить 28 тверджень, 24 з яких складають дві рівноважні за кількістю пунктів шкали.
- Шкала тривожності включає твердження 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26. Загальна оцінка складається з суми позитивних відповідей, за кожен позитивну відповідь нараховується 1 бал, максимально можлива кількість балів – 12.
- Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження – 4, 7, 9, 13, 15,

17, 20, 21, 24, 27 (підсумовуються позитивні відповіді), так і зворотні (підсумовуються негативні відповіді) – 2, 19.

Додаток Б

Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»

1. Нижче наводиться характеристика чотирьох стилів взаємовідносин, які найчастіше описуються людьми. Поставте помітку навпроти літери, що означає той стиль, який підходить Вам найбільше або описує Вас якнайкраще.

_____ **А.** Мені приємно відчувати близькість та/ або взаємозалежність: легко зближуватися з іншими людьми, відчувати свою залежність від них та їхню залежність від мене. Я рідко турбуюся про те, що мене можуть покинути або про те, що хтось може надто зблизитися зі мною.

_____ **В.** Я дуже потребую близькості: мені здається, що люди не хочуть зближуватися зі мною так, як того хотілося б мені. Я часто турбуюся про те, чи справді мій партнер любить мене і чи хоче залишатися зі мною. Я хочу повністю злитися з іншою людиною, і це бажання часом відлякує людей.

_____ **С.** Я можу обходитися без близьких емоційних стосунків; мені важливо відчувати свою свободу і самодостатність, тому я волію ні від кого не залежати сам і не викликати залежність від мене в інших.

_____ **Д.** Мені нелегко зближуватись з іншими людьми. Я хочу цього, але мені важко повністю покладатися на людей і залежати від когось. Я боюся, що якщо дозволю собі довіритися іншій людині, вона може мене поранити чи вразити.

2. Оцініть, будь ласка, наскільки кожен із описаних вище стилів взаємовідносин відповідає Вашому (за 7-бальною шкалою).

Вивчення генералізованого типу прив'язаності проводилося з використанням російськомовної версії методики К. Бартолом'ю та Л. Горовиця. Випробуванням пропонується співвіднести свій звичний тип відносин із чотирма прототипами (вибрати один, найбільш повно відповідний, а потім оцінити за 7-бальною шкалою ступінь виразності у себе кожного з

них). Дослідник у результаті отримує якісні та кількісні показники типу прив'язаності.

В основу прототипів покладено два параметри, зазначених ще М. – міжособистісна тривога (з приводу розлучення, заперечення або недостатнього кохання) та уникнення (близькість, залежність, емоційність). В інтерпретації Кім Бартолом'ю ці параметри є внутрішніми робочими моделями себе та Іншого. Вона запропонувала розглядати вимір тривоги як модель себе (негативну чи позитивну), а вимір уникнення – як модель Іншого (так само, негативну чи позитивну). Таким чином, чотири типи утворено шляхом поєднання цих двох параметрів.

Тип А – «надійний», або «безпечний» – характеризується позитивним поглядом на себе та інших (вважає себе гідним кохання, а партнерів – чуйними та надійними); тип В – «надзалучений», або «тривожно- суперечливий» – має негативне уявлення про себе та позитивне про інших; тип С – «відсторонено-уникаючий» – має позитивну модель себе та негативну модель Іншого; тип D – «боязливий», або «обережний» – негативно ставиться і до себе, і до інших. К. Бартолом'ю передбачала, що, оскільки люди схильні до узгодженого уявлення про себе та інших, тип А і тип D мають бути переважаючими.

Стиль А, В, С, D.

1	2	3	4	5	6	7
Пов	Не	Ско	Ней	Ско	Зго	Пов
ністю не	згоден	ріше не	тральний	ріше	ден	ністю
згоден		згоден		згоден		згоден

Додаток В

Методика «Структура стосунків»

Інструкція щодо проходження методики.

А. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання стосовно вашої матері.

В. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання стосовно вашого батька.

С. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання стосовно вашого романтичного чи шлюбного партнера. Примітка: якщо ви зараз не перебуваєте у стосунках, дайте відповіді на ці запитання стосовно колишнього партнера або стосунків, до яких ви прагнете.

Д. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання стосовно вашого найкращого друга.

Твердження.

1. Мені допомагає звернутися до цієї людини у скрутний час.
2. Я зазвичай обговорюю свої проблеми та хвилювання з цією людиною.
3. Я можу поговорити з цією людиною про що завгодно.
4. Мені легко залежати від цієї людини.
5. Мені незручно відкриватися цій людині.
6. Я вважаю за краще не показувати цій людині, що я відчуваю в глибині душі.
7. Я часто хвилююся, що ця людина насправді байдужа до мене.
8. Я боюся, що ця людина може залишити мене.
9. Я переживаю, що ця людина не любитиме мене так сильно, як я його/її.

Це інструмент самооцінки, призначений для оцінки певних паттернів прив'язаності у різних близьких стосунках. Дев'ять тверджень методики використовуються для оцінки стилів прив'язаності щодо 4 об'єктів прив'язаності (до матері, батька, романтичного партнера та найкращого друга). Твердження розроблено таким чином, щоб їх можна було використовувати для різних об'єктів міжособистісних взаємин (не лише для

романтичних стосунків), а також для різних вікових груп. У разі необхідності, наведені 9 тверджень можна використовувати для вимірювання лише одного типу стосунків, і, отже, цей інструмент може бути застосований як версія методики ECR-R («Досвід близьких стосунків»), але з 9 пунктів.

Перша стаття, що репрезентувала дану методику, базувалася на глобальній сукупності індивідуальних балів реляційної області (Fraley, 2011). Повний звіт про методику був опублікований у науковому журналі *Psychological Assessment*. У цьому звіті обговорено розробку тверджень та визначено зв'язки між прив'язаністю до різних об'єктів міжособистісних взаємин (Fraley, 2011).

Методика містить дві шкали – шкалу уникнення близькості у стосунках прив'язаності та шкалу тривожності у стосунках прив'язаності, що обчислюються окремо для кожного з 4-х об'єктів прив'язаності – мати, батько, романтичний партнер, друг. Значення шкали уникнення близькості може бути обчислено шляхом усереднення відповідей на твердження 1-6, що включають зворотні твердження – 1, 2, 3 і 4. Значення шкали тривожності обчислюється шляхом усереднення відповідей на твердження 7–9. Ці дві шкали слід обчислювати окремо для кожного з 4-х об'єктів прив'язаності.

Щоб отримати загальну чи глобальну шкалу прив'язаності, слід обчислити середнє значення одержаних вище показників окремо для кожного з об'єктів прив'язаності. Так, генералізована шкала уникнення буде усередненим показником уникнення у відносинах з матір'ю, з батьком, з партнером і з другом. Подібним чином генералізована шкала тривожності буде усередненим показником тривожності у відносинах з матір'ю, з батьком, з партнером і з другом.

Додаток Г

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо

Прочитайте кожен пункт і якомога точніше дайте відповідь на запитання: **«Наскільки характерним це є для Вас чи наскільки це є правдиво стосовно Вас?»** Поставте позначку у відповідній клітинці, користуючись поданою нижче шкалою. Будь ласка, дайте відповіді на УСІ запитання.

1 – зовсім не характерно/ зовсім не правдиво

2 – не характерно/ не правдиво

3 – нейтрально

4 – характерно/ правдиво

5 – дуже характерно/ дуже правдиво

1. Я вважаю, що збиратися з друзями на вечірки – це одне з важливих задоволень у житті.					
2. Знайомі з дитинства місця, запахи, звуки часто навівають потік чудових спогадів.					
3. У моєму житті багато визначає доля.					
4. Я часто думаю про те, що слід було зробити у своєму житті по-іншому.					
5. На мої рішення переважно впливають люди і речі, які мене оточують.					
6. Я вважаю, що слід планувати свій день наперед кожного ранку.					
7. Мені приємно думати про своє минуле.					
8. Я дію імпульсивно.					

9. Якщо не вдається зробити щось вчасно, я не хвилююся з цього приводу.					
10. Коли я хочу чогось досягнути, то ставлю перед собою цілі і розглядаю конкретні засоби їх досягнення.					
11. Загалом, у моїх спогадах про минуле значно більше доброго, ніж поганого.					
12. Слухаючи свою улюблену музику, я часто втрачаю відчуття часу.					
13. Мені важливіше виконати термінову і необхідну роботу на завтра, ніж добре провести час сьогодні ввечері.					
14. Якщо вже чомусь судилося статися, то насправді немає значення, що я робитиму.					
15. Мені подобаються історії про те, як все було колись «у старі добрі часи».					
16. Болісний досвід минулого не виходить у мене з голови.					
17. Я живу одним днем, намагаючись прожити його якомога повніше.					
18. Мені неприємно запізнюватися на зустрічі.					
19. В ідеалі я б жив кожен день так, наче він останній у моєму житті.					
20. Щасливі спогади про добрі часи часто виринають у мене в голові.					
21. Я вчасно виконую свої зобов'язання перед друзями та керівництвом.					
22. В минулому мені таки довелося зазнати образ та неприйняття.					
23. Я приймаю рішення спонтанно, під впливом моменту.					

24. Я приймаю кожен день таким, яким він є, не планую його.					
25. З минулим пов'язано так багато неприємних спогадів, що мені хочеться про нього не думати.					
26. Мені важливо наповнювати своє життя задоволенням і втіхою.					
27. В минулому я робив помилки, про які шкодую.					
28. Я відчуваю, що важливіше насолоджуватися процесом роботи, аніж виконати її вчасно.					
29. Я інколи сумую за дитинством.					
30. Перш ніж прийняти рішення, я зважую усі «за» і «проти».					
31. Ризик у моєму житті не дає мені нудьгувати.					
32. Для мене важливіше насолоджуватися життям, аніж зосереджуватися на досягненні конкретної цілі.					
33. Справи рідко йдуть так, як я очікую.					
34. Мені важко забути неприємні спогади з моєї юності.					
35. Процес діяльності перестає приносити мені задоволення, якщо доводиться думати про цілі, наслідки та практичні результати.					
36. Навіть коли я насолоджуюся теперішнім, все одно порівнюю його з подібним минулим досвідом.					
37. Не можна по-справжньому планувати майбутнє, тому що обставини є дуже мінливими.					
38. Мій життєвий шлях контролюють сили, на які я не можу вплинути.					
39. Немає змісту хвилюватися про майбутнє, оскільки я в будь-якому разі не можу нічого зробити.					
40. Я завершую роботу вчасно, виконуючи її регулярно.					

41. Я помічаю, що втрачаю інтерес до розмови, коли близькі починають згадувати минуле.					
42. Я ризикую, аби надати життю гостроти і збудження.					
43. Я складаю список того, що маю зробити.					
44. Часто слухаюся серця, а не розуму.					
45. Я можу не піддатися спокусі, коли знаю, що мене чекає робота, яку потрібно зробити.					
46. Хвилюючі моменти так захоплюють мене, що я можу забути про все на світі.					
47. Теперішнє життя надто складне, я б надав перевагу простішому життю минулого.					
48. Мені більше подобаються друзі, які діють спонтанно, а не прогнозовано.					
49. Я люблю сімейні традиції, яких постійно дотримуються.					
50. Я думаю про те погане, що сталося зі мною в минулому.					
51. Я не полишаю роботу над складними і нецікавими завданнями, якщо вони допоможуть мені досягнути успіху.					
52. Краще витратити зароблені гроші на задоволення сьогодні, ніж відкласти їх на майбутнє.					
53. Часто везіння приносить більше, ніж наполеглива праця.					
54. Я думаю про те хороше, що упустив у своєму житті.					
55. Я люблю, щоб мої близькі стосунки були емоційними.					
56. Завжди знайдеться час доробити незроблене.					

Українська версія для україномовних українців, 2017 рік (Київ, Львів і Херсон, N=1493, 554 чоловіків і 939 жінок, середній вік 24,33).

Бал за конкретною шкалою рахується, як середнє арифметичне відповідних пунктів:

Негативне минуле: 4, 5, 11*, 16, 22, 25, 27, 33, 34, 36, 50, 54 (n=12);

Гедоністичне теперішнє: 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 52, 53, 55, 56 (n=18);

Майбутнє: 6, 9*, 10, 13, 18, 21, 24*, 30, 40, 43, 45, 51 (n=12);

Позитивне минуле: 2, 7, 11, 15, 20, 25*, 29, 41*, 49 (n=9);

Фаталістичне теперішнє: 3, 14, 24, 33, 35, 37, 38, 39, 47, 53 (n=10).

* - обернені питання: 1 → 5, 2 → 4, 3 = 3, 4 → 2, 5 → 1.

Додаток Д

Таблиця А2. Факторні навантаження (EFA) – повна таблиця

	Factor1	Factor2	Factor3	Factor4	Factor5	Factor6	Communality
17. Я намагаюся уникати зайвої близькості до пар	0.975	-0.091	-0.129	-0.026	0.003	0.016	0.976
6. Ми з моїм партнером дійсно розуміємо одне оди	-0.038	-0.920	0.275	-0.148	0.021	0.005	0.945
Як довго тривають ваші стосунки	0.029	0.074	0.078	-0.187	-0.852	0.002	0.773
Вік	0.022	0.058	0.065	-0.176	-0.840	0.006	0.745
24. Мені важко бути відвертим зі своїм партнером	0.066	0.785	-0.039	0.268	-0.034	-0.137	0.714
11. Коли мій партнер незадоволений мною, я втрач	0.111	0.127	0.781	0.365	-0.034	0.191	0.809
14. Якщо я не можу добитися уваги з боку партнер	0.060	0.694	0.249	-0.409	0.102	0.002	0.725
2. Я говорю своєму партнеру практично про все.	-0.025	-0.668	0.145	-0.016	-0.004	-0.021	0.469
3. Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я	0.551	0.058	0.638	0.419	-0.047	-0.004	0.892
15. Як тільки стосунки починають заходити надто	0.587	0.009	0.087	-0.162	0.036	0.380	0.524
23. Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися	0.022	0.578	-0.088	-0.090	0.019	0.107	0.362
22. Іноді я відчуваю, що змушую партнера показув	0.064	0.572	0.327	-0.177	0.065	0.510	0.734
9. Звернення до партнера не завжди допомагає мен	-0.035	-0.158	-0.431	0.555	-0.107	-0.124	0.546
7. Я хочу бути ближчим зі своїм партнером, але ш	0.529	0.490	-0.221	0.097	-0.015	-0.148	0.600
26. Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підт	0.040	0.525	0.152	-0.331	0.090	0.006	0.418

5. Я боюся, що можу залишитись один	0.337	0.215	0.511	-0.251	0.060	-0.523	0.762
19. Мені легко відчувати свою залежність від пар	0.323	0.335	0.506	-0.291	0.078	-0.079	0.569
20. Я намагаюся не завантажувати партнера своїми	0.072	0.313	0.491	-0.099	0.029	0.205	0.397
21. Я волію зберігати кордони у відносинах із па	0.280	0.470	0.001	-0.209	0.030	0.011	0.345
10. Мені часто хочеться, щоб його почуття до мен	0.052	0.466	0.345	-0.430	0.108	0.031	0.537
16. Я часто переживаю через те, що можу втратити	0.367	0.310	0.353	-0.196	0.053	-0.462	0.610
8. Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не про	0.045	0.162	0.434	-0.461	0.116	-0.070	0.447
18. Мені часто хочеться стати з партнером єдиним	0.011	0.125	0.208	-0.455	0.104	0.100	0.287
13. Я намагаюся не показувати партнераві, що від	0.029	0.370	0.214	-0.454	0.098	0.086	0.406
25. Я багато хвилююся через свої стосунки.	0.044	0.413	0.206	-0.021	0.025	-0.046	0.218
28. Я можу вільно попросити у партнера допомоги,	-0.069	-0.079	-0.404	-0.356	0.049	0.262	0.372
4. Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоро	0.401	0.196	0.109	-0.282	0.058	0.128	0.311
12. Мене засмучує, якщо партнера немає поруч у п	-0.309	-0.214	0.046	0.123	0.004	-0.064	0.162
D. Мені нелегко зближуватись з іншими людьми. Я	-0.030	-0.067	-0.052	0.028	-0.059	0.006	0.012
A. Мені приємно відчувати близькість та/ або вза	0.013	0.030	0.024	-0.014	0.029	-0.008	0.003

В. Я дуже потребую близькості: мені здається, що	-0.011	-0.024	-0.019	0.012	-0.023	0.009	0.002
С. Я можу обходитися без близьких емоційних стос	0.003	0.007	0.005	-0.003	0.004	-0.003	0.000

Примітка. Жирним позначено найбільше за модулем навантаження у кожному рядку; Communality – сума квадратів навантажень.

Моя наукова робота була написана мною у моєму власному викладенні, за виключенням цитат з опублікованих та неопублікованих джерел, які чітко ідентифіковані в роботах і визнані як такі.

Я усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт чи парафраз таких матеріалів без вказання авторства будуть розтлумачені як плагіат. Джерело кожного рисунку, схеми чи іншої ілюстрації відповідно ідентифікується, а також джерела матеріалів, опублікованих чи неопублікованих, які не є результатом моїх власних досліджень, експериментів чи спостережень