

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ЗАЯЦЬ ПОЛІНА ОЛЕКСАНДРІВНА

Допускається до захисту
в.о завідувача кафедри
загальної та соціальної психології
к.психол.наук, доцент

_____ Н.Д Корольова

«__» _____ 2026 р.

**ТИП ПРИВ'ЯЗАНOSTІ І ОСОБЛИВОСТІ РОМАНТИЧНИХ
СТОСУНКІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Науковий керівник:

Васюк К.М., к.психол.н.,
доцент, в.о. завідувача
кафедри кризової та клінічної
психології

Оцінка: _____ / _____ / _____

(бали/за шкалою ЄКТС/за
національною шкалою)

Голова ЕК: _____

(підпис)

Вінниця 2026

Анотація

Заяць П.О. Тип прив'язаності і особливості романтичних стосунків у юнацькому віці. Спеціальність 053 «Психологія», ОП «Психологія». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2026.

У роботі досліджено вплив типів прив'язаності та особливостей романтичних стосунків у юнацькому віці, зокрема схильності до співзалежності. Теоретично проаналізовано основні підходи до розуміння прив'язаності та співзалежності, їх роль у формуванні міжособистісної взаємодії.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 107 осіб віком від 14 до 19 років із використанням комплексу психодіагностичних методик, зокрема тестів на визначення типу прив'язаності та рівня співзалежності. Для обробки результатів застосовано критерій Краскела–Уоліса.

У результаті дослідження встановлено, що тип прив'язаності є значущим чинником, який впливає на рівень співзалежності у романтичних стосунках. Виявлено, що найвищий рівень співзалежності характерний для осіб із тривожним та уникаючими типами прив'язаності, тоді як найнижчий - для осіб із надійним типом.

Отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування та розробці програм формування здорових міжособистісних стосунків у молоді.

Ключові слова: тип прив'язаності, романтичні стосунки, юнацький вік, співзалежність, емоційна залежність, міжособистісні стосунки, теорія прив'язаності, психологічні особливості, критерій Краскела–Уоліса, психодіагностика

Табл. 8. Літ. пос. 42. Дод. 3.

Abstract

Zaiats P.O. Attachment Types and Characteristics of Romantic Relationships in Adolescence. Specialty 053 «Psychology», Educational Program «Psychology». Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2026.

This study examines the influence of attachment styles and characteristics of romantic relationships during adolescence, particularly a tendency toward codependency. It provides a theoretical analysis of the main approaches to understanding attachment and codependency, as well as their role in shaping interpersonal interactions.

An empirical study was conducted on a sample of 107 individuals aged 14 to 19 using a set of psychodiagnostic methods, including tests to determine attachment style and the level of codependency. The Kruskal–Wallis test was used to analyze the results.

The study found that attachment style is a significant factor influencing the level of codependency in romantic relationships. It was found that the highest level of codependency is characteristic of individuals with anxious and avoidant attachment styles, while the lowest level is characteristic of those with a secure attachment style.

The results obtained can be used in psychological counseling practice and in the development of programs for fostering healthy interpersonal relationships among young people.

Keywords: attachment style, romantic relationships, adolescence, codependency, emotional dependence, interpersonal relationships, attachment theory, psychological characteristics, Kruskal–Wallis criterion, psychodiagnostics

Table 8. Lit. ref. 42. Add. 3.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	9
1.1 Поняття про тип прив'язаності... ..	9
1.2. Види прив'язаності та їх психологічна характеристика... ..	13
1.3. Поняття співзалежності та основні підходи до її вивчення... ..	16
1.4 Особливості формування співзалежних стосунків... ..	19
1.5. Взаємозв'язок типів прив'язаності та схильності до співзалежних... .. стосунків.....	22
1.6. Особливості романтичних стосунків у юнацькому віці... ..	25
ВИСНОВКИ до 1 розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИП ПРИВ'ЯЗАНOSTІ І ОСОБЛИВОСТІ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	31
2.1 Характеристика етапів дослідження та вибірки... ..	31
2.2. Опис методик дослідження... ..	32
2.3 Статистична обробка результатів... ..	36
2.4 Аналіз відмінностей схильності до співзалежності в осіб з різним... .. прив'язаності... ..	41
ВИСНОВКИ до 2 розділу.....	46
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА.....	47
3.1 Рекомендації для юнаків та дівчат з різними типами прив'язаності... ..	47
3.2 Рекомендації для батьків і педагогів... ..	54
3.3 Психокорекційна програма «Здорова прив'язаність»... ..	54
ВИСНОВКИ до 3 розділу.....	75
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	83

Вступ

Проблема формування романтичних стосунків у юнацькому віці є однією з важливих у сучасній психологічній науці, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення емоційно-ціннісної сфери особистості, формування уявлень про близькість, довіру, прихильність та партнерську взаємодію. Юнацький вік характеризується інтенсивним розвитком міжособистісних зв'язків, пошуком власної ідентичності, а також набуттям досвіду романтичної взаємодії, що значною мірою впливає на подальше формування моделей поведінки у близьких стосунках у дорослому житті.

Важливим психологічним чинником, який визначає особливості побудови романтичних взаємин, є тип прив'язаності. Теорія прив'язаності, започаткована Джоном Боулбі та розвинена Мері Ейнсворт, пояснює, що ранній досвід взаємодії з батьками або іншими значущими дорослими формує внутрішні робочі моделі стосунків, які надалі впливають на спосіб встановлення емоційної близькості, рівень довіри до партнера, характер прояву залежності чи автономії. Подальші дослідження (К. Бартолом'ю, Ф. Шейвер, С. Хазан та ін.) довели, що сформований тип прив'язаності безпосередньо відображається у романтичних стосунках, зумовлюючи різні стилі поведінки партнерів, їхню емоційну стабільність, рівень тривожності та здатність до підтримання психологічно здорової близькості.[40]

Особливого значення у контексті дослідження романтичних взаємин набуває феномен співзалежності. Співзалежність розглядається як специфічна форма міжособистісної взаємодії, за якої одна або обидві сторони стосунків надмірно емоційно залежать від партнера, підпорядковують власні потреби його потребам, втрачають особистісну автономію та відчують труднощі у встановленні психологічних меж. У юнацькому віці схильність до співзалежності може проявлятися через підвищену потребу в схваленні партнера, страх втрати стосунків, надмірну жертвність або залежність від

емоційного стану іншої людини. Подібні прояви часто пов'язані з тривожними типами прив'язаності, які формуються внаслідок особливостей раннього досвіду взаємодії з батьками.

Науковий інтерес до цієї проблематики підтверджується роботами зарубіжних та вітчизняних дослідників, серед яких Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, С. Хазан, Ф. Шейвер, К. Бартолом'ю, П. Шейвер, а також українські психологи, які вивчають особливості міжособистісних стосунків і формування прив'язаності у молоді. Однак питання взаємозв'язку типів прив'язаності з проявами співзалежності саме у романтичних стосунках юнацького віку потребує подальшого комплексного дослідження.

Актуальність теми. У сучасному суспільстві юнацький вік є періодом активного становлення емоційної зрілості, ідентичності та здатності до побудови близьких стосунків. Романтичні взаємини в цей час не лише формують соціальний досвід, а й впливають на психоемоційний стан, самооцінку, подальшу здатність до партнерства у дорослому житті.

Тип прив'язаності, сформований у дитинстві, визначає стиль взаємодії з партнером: довіру, ревності, страх відторгнення, схильність до співзалежності, уникнення близькості чи здорову автономію. В умовах зростання рівня розривів стосунків, емоційної нестабільності молоді, впливу соціальних мереж та змін у сімейних моделях, дослідження цих взаємозв'язків набуває особливого значення.

Мета дослідження: визначити вплив типом прив'язаності на схильність до співзалежності у романтичних стосунках у юнацькому віці.

Гіпотеза: дослідження юнаки та дівчата з тривожними та уникаючим типами прив'язаності мають вищу схильність до співзалежних стосунків, тоді як особи з надійним типом прив'язаності характеризуються нижчим рівнем схильності до співзалежності та більш гармонійними взаєминами.

Завдання дослідження: проаналізувати теоретичні підходи до вивчення

типів прив'язаності та особливостей романтичних стосунків у юнацькому віці.

Розкрити сутність поняття «співзалежність у романтичних стосунках» та її психологічні механізми.

Визначити вплив типу прив'язаності та схильністю до співзалежності у юнацькому віці.

Провести емпіричне дослідження типів прив'язаності та рівня співзалежності серед школярів юнацького віку.

Об'єкт дослідження: тип прив'язаності у романтичних стосунках.

Предмет дослідження: вплив типу прив'язаності на схильності до співзалежності у романтичних стосунках школярів юнацького віку

Апробація результатів дослідження. Результати роботи було апробовано на XXVIII Міжнародній конференції молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження» 23-24 квітня 2026 року м. Київ та II Міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни та миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи», 23-24 квітня 2026 р., м. Вінниця. За результатами кваліфікаційної роботи опубліковано 2 тез:

1. Заяць П.О. Теоретичний аналіз взаємозв'язку типу прив'язаності на схильність до співзалежності. Збірник матеріалів XXVIII Міжнародній конференції молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження», Київський національний університет імені Тараса Шевченка 23-24 квітня 2026 р.. с. 108-111

2. Заяць П.О. Взаємозв'язок типу прив'язаності на схильність до співзалежності у осіб юнацького віку. Збірник матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи», 23-24 квітня 2026 р. Донецький національний університет імені Василя Стуса. Вінниця, 2026. с 281-285.

Структура та обсяг роботи. Наукова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 42 найменувань, 3 додатки. Основний зміст роботи викладений на 77 сторінках, що містить 8 таблиць. Загальний обсяг роботи – 89сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття прив'язаності та теорії її формування

Проблема формування міжособистісних зв'язків є однією з ключових у сучасній психологічній науці, оскільки якість близьких стосунків суттєво впливає на психічне благополуччя, емоційний розвиток особистості та особливості взаємодії з іншими людьми протягом життя. Особливе місце у дослідженні міжособистісних взаємин посідає феномен прив'язаності, який розглядається як базовий психологічний механізм формування емоційних зв'язків між людьми. Саме тип прив'язаності, сформований у ранньому дитинстві, значною мірою визначає стиль побудови близьких і романтичних стосунків у підлітковому та юнацькому віці.[30]

Поняття прив'язаності було введено у науковий обіг англійським психоаналітиком і дослідником дитячого розвитку Джоном Боулбі (John Bowlby), який розробив теорію прив'язаності як концепцію пояснення емоційного зв'язку між дитиною та її значущими дорослими. На думку дослідника, прив'язаність є еволюційно сформованим механізмом, який забезпечує виживання дитини через прагнення до близькості з фігурою турботи, найчастіше матір'ю (Боулбі, 1988).[40]

Згідно з теорією Дж. Боулбі, прив'язаність являє собою стійкий емоційний зв'язок між двома людьми, який характеризується прагненням до фізичної та психологічної близькості, відчуттям безпеки у присутності значущої особи та переживанням тривоги у разі розлуки. Дослідник підкреслював, що формування цього зв'язку має вирішальне значення для подальшого емоційного розвитку дитини та впливає на її здатність встановлювати довірливі міжособистісні відносини в дорослому житті.[40]

Важливою складовою теорії прив'язаності є концепція внутрішніх робочих моделей (internal working models), запропонована Дж. Боулбі. Внутрішні робочі моделі являють собою когнітивні уявлення людини про себе, інших людей та характер міжособистісних взаємин. Вони формуються у процесі раннього досвіду взаємодії з батьками або іншими значущими дорослими та згодом визначають очікування людини щодо поведінки партнерів у близьких стосунках (Боулбі, 1988).[30]

Подальший розвиток теорії прив'язаності пов'язаний із дослідженнями американської психологині Мері Ейнсворт (Mary Ainsworth), яка здійснила емпіричне вивчення формування прив'язаності у ранньому дитинстві. Вона розробила відому експериментальну процедуру під назвою «Незнайома ситуація» (Strange Situation), що дозволила визначити різні типи прив'язаності у дітей. У результаті дослідження було виділено кілька основних типів прив'язаності, які відображають особливості емоційної взаємодії дитини з матір'ю або іншою значущою особою (Ейнсворт, 1978).[38]

М. Ейнсворт визначила, що якість прив'язаності формується під впливом стилю батьківської поведінки, зокрема чутливості матері до потреб дитини, здатності реагувати на її емоційні сигнали та забезпечувати відчуття безпеки. Дослідниця підкреслювала, що стабільна та емоційно підтримуюча взаємодія між дитиною та батьками сприяє формуванню безпечної прив'язаності, тоді як непослідовність, холодність або надмірна тривожність у поведінці батьків можуть призводити до формування різних форм небезпечної прив'язаності.[39]

Подальші дослідження у цій сфері значно розширили уявлення про природу прив'язаності та її роль у житті людини. Зокрема, американські психологи Сінді Газан (Cindy Hazan) та Філіп Шейвер (Phillip Shaver) перенесли концепцію прив'язаності на сферу дорослих романтичних стосунків. У своїх роботах вони довели, що типи прив'язаності, сформовані у дитинстві,

відтворюються у дорослому житті у вигляді певних моделей романтичної поведінки (Газан, Шейвер, 1987).[41]

Згідно з їхніми дослідженнями, романтичні стосунки у дорослому віці можуть розглядатися як продовження системи прив'язаності, що функціює. Партнери у романтичних стосунках, подібно до взаємин між дитиною та батьками, виступають джерелом емоційної підтримки, безпеки та психологічної стабільності. Таким чином, система прив'язаності не зникає з віком, а трансформується та проявляється у нових формах міжособистісної взаємодії (Газан, Шейвер, 1987).[41]

Значний внесок у розвиток теорії прив'язаності зробили також американські психологи Кім Бартолом'ю (Kim Bartholomew) та Леонард Горовіц (Leonard Horowitz), які запропонували чотирикомпонентну модель прив'язаності дорослих. Відповідно до цієї моделі, тип прив'язаності визначається поєднанням двох базових уявлень: ставлення людини до самої себе та ставлення до інших людей. На основі цих параметрів дослідники виділили чотири типи прив'язаності: безпечний, тривожно-амбівалентний та уникаючим (Бартолом'ю, Горовіц, 1991).[9]

Важливий внесок у сучасне дослідження прив'язаності зробили також психологи Маріо Мікулінсер (Mario Mikulincer) та Філіп Шейвер (Phillip Shaver), які розглядали прив'язаність як складну систему емоційної регуляції. На їхню думку, система прив'язаності активується у ситуаціях стресу або небезпеки та спрямована на пошук підтримки у значущої людини. Люди з різними типами прив'язаності по-різному реагують на стресові ситуації та демонструють різні моделі поведінки у близьких стосунках (Мікулінсер, Шейвер, 2007).[41]

Окрім зарубіжних дослідників, проблема прив'язаності активно вивчається і в українській психологічній науці. Зокрема, значну увагу дослідженню міжособистісних взаємин приділяли такі вчені, як Сергій

Максименко, Михайло Савчин, Тетяна Титаренко, Ірина Бех, Олена Хохліна та інші. Українські науковці підкреслюють, що характер ранніх емоційних зв'язків відіграє важливу роль у становленні особистості, формуванні її самооцінки, системи цінностей та здатності до побудови гармонійних міжособистісних стосунків.[36]

Так, Сергій Максименко зазначає, що емоційні взаємини з батьками у дитинстві створюють фундамент для розвитку особистісної ідентичності та визначають подальший характер соціальної взаємодії людини[31] (Максименко, 2010). Подібної позиції дотримується і Михайло Савчин, який наголошує, що ранній досвід емоційної взаємодії формує базові уявлення людини про довіру, підтримку та безпеку у міжособистісних стосунках (Савчин, 2018).[35]

Українська дослідниця Тетяна Титаренко також підкреслює, що емоційні зв'язки, сформовані у дитинстві, можуть відтворюватися у романтичних стосунках у дорослому житті. На її думку, людина несвідомо відтворює знайомі моделі взаємодії, що сформувалися у ранньому досвіді, навіть якщо вони є дисфункціональними або травматичними (Титаренко, 2016).

Таким чином, аналіз наукових досліджень дозволяє зробити висновок, що прив'язаність є складним психологічним феноменом, який формується у ранньому дитинстві та має довготривалий вплив на розвиток особистості. Тип прив'язаності визначає особливості емоційної регуляції, рівень довіри до інших людей, здатність до близькості та характер побудови романтичних стосунків у подальшому житті.[14]

Формування системи прив'язаності відбувається під впливом багатьох чинників, серед яких важливу роль відіграють стиль батьківського виховання, емоційна чутливість батьків, стабільність сімейного середовища та індивідуальні особливості дитини. У разі позитивного досвіду взаємодії формується безпечна прив'язаність, що сприяє розвитку емоційної стабільності та здатності до побудови гармонійних стосунків. Натомість негативний досвід

може призводити до формування різних форм небезпечної прив'язаності, які у майбутньому можуть ускладнювати міжособистісні взаємини.

Отже, теорія прив'язаності є важливою концептуальною основою для дослідження особливостей романтичних стосунків у юнацькому віці. Вона дозволяє пояснити, яким чином ранній досвід взаємодії з батьками впливає на подальші моделі поведінки у близьких стосунках та може сприяти формуванню як здорових, так і дисфункціональних форм взаємодії між партнерами.

1.2. Види прив'язаності та їх психологічна характеристика

У межах теорії прив'язаності одним із ключових напрямів дослідження є визначення типів прив'язаності та їх впливу на формування міжособистісних взаємин. Тип прив'язаності відображає стабільну модель емоційної взаємодії людини з іншими людьми та визначає характер переживання близькості, довіри, залежності й автономії у стосунках. Науковці наголошують, що тип прив'язаності формується у ранньому дитинстві, але його прояви простежуються протягом усього життя, зокрема у дружніх та романтичних взаєминах (Боулбі, 1988).[40]

Перші системні спроби класифікувати типи прив'язаності були здійснені американською дослідницею Мері Ейнсворт. На основі експериментальної процедури «Незнайома ситуація» вона виокремила три основні типи прив'язаності: безпечний, уникаючий та тривожно-амбівалентний (Ейнсворт, 1978). [38] Пізніше дослідники Мері Мейн (Mary Main) та Джудіт Соломон (Judith Solomon) доповнили цю класифікацію четвертим типом - дезорганізованою прив'язаністю (Main, Solomon, 1990).

Найбільш сприятливим для психологічного розвитку особистості вважається безпечний тип прив'язаності. Він формується у тих випадках, коли батьки або інші значущі дорослі послідовно реагують на потреби дитини, демонструють емоційну підтримку, турботу та доступність. Діти з безпечним типом прив'язаності відчують впевненість у надійності дорослого, що

дозволяє їм досліджувати навколишній світ без надмірного страху або тривоги. У дорослому житті такі люди, як правило, демонструють високий рівень довіри до партнерів, здатність до емоційної близькості та вміння підтримувати стабільні романтичні стосунки (Мікулінсер, Шейвер, 2007).[41]

Другим типом є унікаюча прив'язаність, яка формується у ситуаціях, коли батьки демонструють емоційну холодність, дистанцію або ігнорують потреби дитини. У таких умовах дитина поступово навчається пригнічувати прояви емоційної потреби у близькості, оскільки отримує досвід того, що звернення по підтримку не приносить очікуваного результату. У дорослому житті люди з унікаючим типом прив'язаності можуть уникати глибокої емоційної близькості, надавати перевагу автономії та дистанції у стосунках, а також відчувати труднощі у вираженні власних почуттів (Газан, Шейвер, 1987).[30]

Третім типом є тривожно-амбівалентна прив'язаність, яка виникає в умовах непослідовної батьківської поведінки. У таких сім'ях батьки можуть інколи демонструвати турботу та підтримку, але в інші моменти залишатися емоційно недоступними або непередбачуваними. У результаті дитина формує підвищену тривожність щодо стабільності взаємин і постійно прагне отримати підтвердження любові та прийняття. У дорослому житті люди з таким типом прив'язаності часто характеризуються підвищеною потребою у близькості, страхом відкидання, емоційною залежністю від партнера та схильністю до ревнощів (Мікулінсер, Шейвер, 2007).[9]

У подальших дослідженнях типологія прив'язаності була розширена у працях Кім Бартолом'ю та Леонарда Горовіца, які запропонували модель чотирьох типів прив'язаності дорослих. Ця модель ґрунтується на поєднанні позитивного або негативного ставлення до себе та до інших людей. На основі цих критеріїв було виділено такі типи прив'язаності: безпечний, тривожний, унікаючий та боязкий (Бартолом'ю, Горовіц, 1991).[9]

Безпечний тип у цій моделі характеризується позитивним ставленням як до себе, так і до інших людей. Люди з таким типом прив'язаності відчують власну цінність і водночас здатні довіряти іншим. Тривожний тип характеризується негативним ставленням до себе та позитивним ставленням до інших, що проявляється у потребі постійного підтвердження любові та підтримки. Уникаючий тип поєднує позитивне ставлення до себе з недовірою до інших людей, що сприяє дистанційності у стосунках. Боязкий тип характеризується негативним ставленням як до себе, так і до інших, що призводить до труднощів у формуванні близьких взаємин.[30]

Сучасні дослідники також розглядають прив'язаність у контексті двох базових вимірів: тривожності та уникнення. Такий підхід був запропонований Маріо Мікулінсером та Філіпом Шейвером. Високий рівень тривожності відображає страх відкидання та надмірну потребу у підтвердженні любові з боку партнера, тоді як високий рівень уникнення характеризується прагненням до емоційної дистанції та самостійності (Мікулінсер, Шейвер, 2007).[41]

Українські дослідники також звертають увагу на роль типу прив'язаності у формуванні особистісних характеристик та міжособистісних взаємин. Зокрема, Михайло Савчин підкреслює, що тип прив'язаності значною мірою визначає рівень емоційної зрілості особистості, її здатність до довіри та відкритості у взаємодії з іншими людьми (Савчин, 2018). Подібної позиції дотримується і Сергій Максименко, який зазначає, що стабільні та безпечні емоційні зв'язки сприяють розвитку позитивної самооцінки та впевненості у власних можливостях (Максименко, 2010).[14]

Таким чином, тип прив'язаності виступає важливим психологічним фактором, який впливає на характер міжособистісних взаємин протягом життя людини. Різні типи прив'язаності формують різні моделі поведінки у близьких стосунках, визначають рівень довіри, емоційної близькості та способи реагування на конфлікти. Саме тому дослідження прив'язаності є важливим для

розуміння механізмів формування романтичних взаємин, особливо у юнацькому віці.

У контексті даного дослідження особливого значення набуває вивчення зв'язку між типами прив'язаності та схильністю до співзалежних стосунків, оскільки певні моделі прив'язаності можуть створювати передумови для формування емоційної залежності від партнера.

1.3. Поняття співзалежності та основні підходи до її вивчення

У сучасній психологічній науці все більша увага приділяється вивченню феномену співзалежності як особливої форми міжособистісної взаємодії, що характеризується надмірною емоційною залученістю у життя іншої людини, втрату особистісних меж та залежністю власного психологічного стану від поведінки партнера. Проблема співзалежних стосунків набуває особливої актуальності у контексті дослідження романтичних взаємин, оскільки такі форми взаємодії можуть призводити до психологічної дезадаптації, емоційного виснаження та порушення особистісного розвитку.[2]

Термін «співзалежність» (codependency) уперше почав активно використовуватися у психологічній та психотерапевтичній літературі у другій половині XX століття у контексті досліджень сімей людей, які страждають на алкогольну або наркотичну залежність. Дослідники помітили, що члени сімей таких осіб нерідко демонструють специфічні психологічні особливості, зокрема схильність до надмірного контролю, емоційної залежності та жертвування власними потребами заради підтримки іншої людини (Subby, 1984).[2,8]

Однією з перших дослідниць, яка систематизувала знання про співзалежність, була американська психологиня Мелоді Бітті (Melody Beattie). Вона визначила співзалежність як стан, за якого людина надмірно зосереджується на проблемах іншої людини та фактично втрачає здатність усвідомлювати власні потреби, почуття та інтереси (Бітті, 1987). На думку дослідниці, співзалежні люди часто намагаються контролювати поведінку

партнера, беруть на себе відповідальність за його емоційний стан та відчують сильну тривогу у разі втрати стосунків.[8]

Подібний підхід до розуміння співзалежності представлений у працях американської дослідниці Шерон Вегшайдер-Круз (Sharon Wegscheider-Cruse), яка розглядала співзалежність як дисфункціональний спосіб адаптації до складних сімейних умов. Вона підкреслювала, що співзалежна поведінка формується у сім'ях з високим рівнем емоційної нестабільності, де дитина змушена пристосовуватися до непередбачуваної поведінки дорослих (Вегшайдер-Круз, 1989).[2]

Інший підхід до визначення співзалежності запропонував американський дослідник Роберт Саббі (Robert Subby), який описував співзалежність як набуту модель поведінки, що формується у процесі тривалого перебування у дисфункціональних міжособистісних стосунках. Згідно з його поглядами, співзалежність проявляється у втраті здатності до автономії, надмірній орієнтації на потреби іншої людини та постійному прагненні контролювати ситуацію (Subby, 1984).[31]

Важливий внесок у дослідження цього феномену зробив також американський психотерапевт Чарльз Вітфілд (Charles Whitfield), який розглядав співзалежність як форму порушення особистісної цілісності. На його думку, співзалежні люди часто мають труднощі з усвідомленням власних емоцій та потреб, а також характеризуються заниженою самооцінкою та страхом втрати значущих стосунків (Whitfield, 1991).[35]

Особливу увагу психологи приділяють також емоційним і поведінковим проявам співзалежності. Серед основних характеристик цього явища дослідники виділяють надмірну відповідальність за інших людей, труднощі у встановленні особистісних меж, підвищену потребу у схваленні та страх відкидання. Люди зі співзалежною поведінкою часто відчують сильну

потребу бути потрібними та корисними для інших, що призводить до ігнорування власних потреб і бажань.[1]

У сучасній психології співзалежність розглядається не лише у контексті залежної поведінки, але й як дисфункціональна модель романтичних взаємин. Дослідники зазначають, що співзалежні стосунки можуть виникати між партнерами навіть у тих випадках, коли відсутня хімічна залежність. У таких взаєминах один або обидва партнери демонструють надмірну емоційну залежність, страх втрати стосунків та схильність жертвувати власними інтересами заради збереження взаємин (Меллоді, 2003).[36]

Американська психотерапевтка Піа Меллоді (Pia Mellody) розглядала співзалежність як порушення психологічних меж особистості. Вона підкреслювала, що співзалежні люди часто не здатні чітко відокремлювати власні емоції від емоцій інших людей, що призводить до втрати відчуття особистісної автономії (Меллоді, 2003).[8,2]

Українські психологи також приділяють увагу дослідженню співзалежності у міжособистісних стосунках. Зокрема, Тетяна Титаренко розглядає співзалежність як прояв психологічної залежності у міжособистісних взаєминах, що виникає у результаті невпевненості у собі та потреби у зовнішньому підтвердженні власної цінності (Титаренко, 2016). Подібну позицію займає і Михайло Савчин, який підкреслює, що співзалежні стосунки часто пов'язані з недостатнім рівнем емоційної зрілості особистості та труднощами у формуванні автономної ідентичності (Савчин, 2018).[31]

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про те, що співзалежність є складним психологічним феноменом, який проявляється у специфічних моделях міжособистісної взаємодії. Вона характеризується емоційною залежністю, надмірною відповідальністю за інших людей, труднощами у встановленні особистісних меж та страхом втрати стосунків.

Співзалежні стосунки можуть мати негативний вплив на психологічний розвиток особистості, оскільки вони обмежують її автономію, сприяють формуванню низької самооцінки та підвищеної тривожності. Саме тому дослідження співзалежності є важливим для розуміння особливостей романтичних взаємин, особливо у юнацькому віці, коли формуються перші значущі емоційні зв'язки між партнерами.

1.4 Особливості формування співзалежних стосунків

У сучасній психології співзалежність розглядається як складний багатовимірний феномен, що проявляється у специфічних моделях міжособистісної взаємодії. Співзалежні стосунки характеризуються високим рівнем емоційної залежності, порушенням особистісних меж, надмірною потребою у схваленні та страхом втрати значущої людини. Такі стосунки можуть формуватися у різних соціальних контекстах, однак найбільш яскраво вони проявляються у близьких і романтичних взаєминах.[8]

У психологічній літературі виділяють кілька основних видів співзалежних стосунків, які відрізняються особливостями емоційної взаємодії між партнерами, рівнем залежності та характером поведінки учасників взаємин. Однією з найбільш поширених форм є комплементарна співзалежність, коли один партнер виступає у ролі «рятівника», а інший - у ролі «жертви». Така модель взаємодії часто описується у межах концепції трикутника Карпмана, запропонованої американським психотерапевтом Стівеном Карпманом (Stephen Karpmann). Згідно з цією моделлю, співзалежні взаємини можуть включати три основні ролі: жертви, переслідувача та рятівника. Учасники таких стосунків можуть періодично змінювати ролі, що спричиняє нестабільність взаємин та часті конфлікти (Карпман, 1968).[42]

У співзалежних стосунках роль «рятівника» часто пов'язана з прагненням допомагати партнеру, вирішувати його проблеми та брати на себе відповідальність за його життя. Люди, які виконують цю роль, можуть відчувати

сильну потребу бути потрібними та корисними для інших, що нерідко призводить до ігнорування власних потреб. У свою чергу, роль «жертви» характеризується відчуттям безпорадності, залежністю від підтримки партнера та переконанням у власній неспроможності самостійно впоратися з життєвими труднощами.[7]

Іншим видом співзалежних стосунків є контролююча співзалежність, за якої один із партнерів прагне постійно контролювати поведінку іншого. Така модель взаємодії може проявлятися у надмірному контролі рішень, спробах регулювати соціальні контакти партнера, а також у прагненні визначати його емоційний стан. Подібна поведінка часто зумовлена високим рівнем тривожності та страхом втрати стосунків.[6]

Окрему форму співзалежності становлять емоційно залежні стосунки, у яких один із партнерів відчуває постійну потребу у підтвердженні любові, підтримки та уваги. У таких взаєминах самооцінка людини значною мірою залежить від ставлення партнера, а будь-які конфлікти або прояви дистанції можуть викликати сильні емоційні переживання. Дослідники зазначають, що така форма взаємодії часто супроводжується ревнощами, страхом самотності та прагненням постійної близькості (Меллоді, 2003).[36]

У психологічній літературі також описується симбіотична співзалежність, за якої партнери настільки зливаються один з одним емоційно, що практично втрачають індивідуальність. У таких стосунках особистісні межі між партнерами стають нечіткими, а їхні рішення, інтереси та життєві цілі значною мірою визначаються взаємною залежністю. Подібна форма взаємодії може створювати ілюзію гармонійних стосунків, однак насправді вона обмежує розвиток особистісної автономії.[8]

Формування співзалежних стосунків обумовлене низкою психологічних, соціальних та сімейних чинників. Одним із ключових факторів є особливості сімейного виховання. Дослідники зазначають, що співзалежність часто

формується у сім'ях, де спостерігається емоційна нестабільність, порушення комунікації або наявність різних форм залежної поведінки. У таких умовах дитина змушена пристосовуватися до складної сімейної ситуації, що може призводити до формування надмірної відповідальності за інших людей та потреби у контролі над ситуацією (Вегшайдер-Круз, 1989).[27]

Ще одним важливим чинником є рівень самооцінки особистості. Люди з низькою самооцінкою часто шукають підтвердження власної цінності через взаємини з іншими людьми. У результаті вони можуть ставати надмірно залежними від оцінки партнера, що сприяє формуванню співзалежних моделей поведінки (Бітті, 1987).[20]

Значну роль у формуванні співзалежності відіграють також психологічні травми дитинства, зокрема досвід емоційного нехтування, нестачі підтримки або нестабільності сімейного середовища. Дослідники зазначають, що у таких умовах дитина може сформувати переконання, що любов і прийняття необхідно «заслужити», що згодом проявляється у готовності жертвувати власними потребами заради збереження стосунків (Whitfield, 1991).

Українські психологи також звертають увагу на роль соціально-психологічних факторів у формуванні співзалежності. Так, Тетяна Титаренко зазначає, що співзалежні стосунки можуть формуватися у результаті внутрішнього конфлікту між потребою у близькості та страхом самотності. У таких випадках людина прагне будь-якою ціною зберегти взаємини, навіть якщо вони є емоційно виснажливими або деструктивними (Титаренко, 2016).

Крім того, важливим чинником формування співзалежності є соціальні установки та культурні стереотипи, які можуть підтримувати ідею самопожертви у стосунках. У деяких культурних контекстах надмірна турбота про партнера або готовність відмовитися від власних інтересів може розглядатися як прояв любові, що ускладнює розпізнавання співзалежних моделей взаємодії.[36]

Таким чином, співзалежні стосунки формуються під впливом комплексу факторів, серед яких важливу роль відіграють сімейний досвід, рівень самооцінки, емоційні потреби особистості та соціокультурні умови. Розуміння цих чинників дозволяє глибше пояснити механізми виникнення співзалежності та її прояви у романтичних взаєминах.

У контексті даного дослідження особливого значення набуває аналіз взаємозв'язку між типами прив'язаності та схильністю до співзалежних стосунків. Саме певні моделі прив'язаності можуть створювати психологічні передумови для формування емоційної залежності від партнера та розвитку дисфункціональних моделей взаємодії у романтичних взаєминах.

1.5. Взаємозв'язок типів прив'язаності та схильності до співзалежних стосунків

У сучасній психологічній науці все більше уваги приділяється дослідженню взаємозв'язку між типами прив'язаності та особливостями міжособистісних взаємин у дорослому житті. Багато дослідників зазначають, що сформовані у дитинстві моделі прив'язаності впливають на характер романтичних стосунків, рівень емоційної близькості між партнерами та способи реагування на конфлікти. Саме тому теорія прив'язаності часто використовується для пояснення виникнення дисфункціональних моделей взаємин, зокрема співзалежності.[26]

Відповідно до концепції Джона Боулбі, ранній досвід взаємодії з батьками формує внутрішні робочі моделі, які визначають очікування людини щодо поведінки інших людей у близьких стосунках. [40] Ці когнітивно-емоційні уявлення включають переконання про власну цінність, здатність бути коханим та надійність інших людей як джерела підтримки (Боулбі, 1988). Якщо досвід ранньої взаємодії був стабільним і підтримуючим, формується безпечна прив'язаність. Натомість у разі емоційної нестабільності або непослідовності у поведінці батьків можуть формуватися небезпечні типи прив'язаності.

Багато досліджень підтверджують, що саме небезпечні типи прив'язаності часто пов'язані з виникненням співзалежних моделей поведінки у романтичних стосунках. Зокрема, дослідники Сінді Газан та Філіп Шейвер довели, що люди з різними типами прив'язаності демонструють різні моделі поведінки у романтичних взаєминах. Їхні дослідження показали, що безпечна прив'язаність сприяє формуванню стабільних і гармонійних стосунків, тоді як тривожна або унікаюча прив'язаність може призводити до труднощів у взаємодії між партнерами (Газан, Шейвер, 1987).[43]

Одним із найбільш значущих факторів формування співзалежності є тривожний тип прив'язаності. Люди з таким типом прив'язаності часто мають підвищену потребу у близькості та схваленні з боку партнера, а також відчують сильний страх відкидання або втрати стосунків. Це може призводити до надмірної емоційної залежності від партнера, постійної потреби у підтвердженні любові та готовності жертвувати власними потребами заради збереження взаємин (Мікулінсер, Шейвер, 2007).[41]

Дослідники зазначають, що тривожна прив'язаність часто супроводжується низькою самооцінкою та сумнівами у власній цінності. У таких випадках людина може сприймати романтичні стосунки як основне джерело емоційної підтримки та підтвердження власної значущості. Це створює передумови для формування співзалежних взаємин, у яких партнер стає центральною фігурою у житті людини.[42]

Водночас унікаючий тип прив'язаності також може бути пов'язаний із дисфункціональними моделями взаємин, хоча він проявляється дещо інакше. Люди з унікаючою прив'язаністю часто намагаються уникати емоційної близькості та демонструють прагнення до автономії. Проте у деяких випадках такі люди можуть вступати у стосунки з партнерами, які мають тривожний тип прив'язаності, що створює дисбаланс у взаємодії. У таких взаєминах один партнер постійно прагне більшої близькості, тоді як інший намагається зберегти

дистанцію, що призводить до напруженості та конфліктів (Мікулінсер, Шейвер, 2007).[37]

У сучасних дослідженнях також розглядається взаємодія різних типів прив'язаності у межах романтичних пар. Наприклад, поєднання тривожної та уникаючої прив'язаності може створювати так звану деструктивну динаміку взаємин, у якій партнери постійно відтворюють цикл наближення та дистанціювання. У таких стосунках один партнер прагне більшої емоційної близькості, тоді як інший уникає інтенсивного емоційного контакту, що посилює тривожність першого партнера.[34]

На думку Маріо Мікулінсера та Філіпа Шейвера, система прив'язаності безпосередньо пов'язана з механізмами емоційної регуляції. Люди з безпечною прив'язаністю здатні ефективно регулювати власні емоції та підтримувати баланс між автономією і близькістю у стосунках. Натомість особи з небезпечними типами прив'язаності можуть демонструвати або надмірну емоційну залежність, або уникання близькості, що ускладнює формування стабільних взаємин (Мікулінсер, Шейвер, 2007).[41]

Українські дослідники також підкреслюють важливість зв'язку між прив'язаністю та характером міжособистісних взаємин. Зокрема, Михайло Савчин зазначає, що тип прив'язаності впливає на здатність особистості до формування зрілих емоційних стосунків та визначає рівень психологічної автономії людини (Савчин, 2018). Подібної позиції дотримується і Тетяна Титаренко, яка наголошує, що люди з небезпечними типами прив'язаності можуть бути більш схильними до залежних моделей взаємин через потребу у зовнішньому підтвердженні власної цінності (Титаренко, 2016).[36]

Таким чином, тип прив'язаності виступає важливим психологічним фактором, який може впливати на формування співзалежних стосунків. Особливо значущим у цьому контексті є тривожний тип прив'язаності, що характеризується підвищеною потребою у близькості та страхом втрати

партнера. Саме ці особливості можуть сприяти виникненню емоційної залежності та формуванню дисфункціональних моделей взаємин.

Розуміння взаємозв'язку між типами прив'язаності та співзалежністю має важливе значення для психологічного дослідження романтичних стосунків, оскільки дозволяє виявити глибинні психологічні механізми формування таких взаємин. Це, у свою чергу, створює можливості для розробки ефективних психокорекційних підходів, спрямованих на розвиток здорових моделей міжособистісної взаємодії.

1.6. Особливості романтичних стосунків у юнацькому віці

Юнацький вік є важливим етапом психічного та особистісного розвитку людини, оскільки саме у цей період відбувається становлення ідентичності, формування системи цінностей, життєвих орієнтацій та моделей міжособистісної взаємодії.[31] Однією з найважливіших сфер розвитку особистості у цей період є формування близьких і романтичних стосунків, які відіграють значну роль у соціалізації молодого людини та становленні її емоційної зрілості.

У психології юнацький вік традиційно розглядається як період, що охоплює приблизно 17–23 роки, хоча конкретні вікові межі можуть варіюватися залежно від соціокультурних умов та індивідуальних особливостей розвитку[31]. Цей етап характеризується переходом від підліткового до дорослого життя, формуванням автономності та розвитком здатності до побудови зрілих міжособистісних взаємин (Савчин, 2018).[30]

Значний внесок у дослідження психологічних особливостей юнацького віку зробив американський психолог Ерік Еріксон (Erik Erikson), який у межах своєї теорії психосоціального розвитку визначив цей період як стадію інтимності проти ізоляції. Згідно з його концепцією, основним завданням цього етапу розвитку є формування здатності до близьких емоційних взаємин з іншими людьми. Якщо людина успішно проходить цю стадію, вона набуває здатності до

глибокої емоційної близькості та взаємної підтримки у стосунках. У разі труднощів у формуванні інтимних взаємин може виникати почуття ізоляції та самотності (Еріксон, 1996).[32]

Сучасні дослідження також підкреслюють, що юнацький вік є періодом активного формування романтичних взаємин. Саме у цей час молоді люди набувають досвіду емоційної близькості, вчаться будувати довірливі стосунки, розвивають навички комунікації та взаємної підтримки. Романтичні стосунки у цей період виконують важливу психологічну функцію, сприяючи розвитку емоційної зрілості, формуванню самооцінки та усвідомленню власної ідентичності (Arnett, 2000).[36]

Американський дослідник Джеффри Арнетт (Jeffrey Arnett) у своїх працях описує юнацький період як етап «пошуку себе», коли молоді люди активно досліджують різні соціальні ролі та життєві можливості. У цей час романтичні стосунки часто мають експериментальний характер і можуть відігравати важливу роль у процесі самопізнання та особистісного розвитку (Арнетт, 2000).

Українські психологи також приділяють значну увагу дослідженню особливостей розвитку особистості у юнацькому віці. Зокрема, Михайло Савчин зазначає, що цей період характеризується активним формуванням системи міжособистісних взаємин, розвитком емоційної рефлексії та прагненням до психологічної близькості з іншими людьми (Савчин, 2018). У цей час молоді люди починають усвідомлювати значення довіри, взаємної підтримки та емоційної відкритості у стосунках.[16]

Водночас юнацький вік є періодом підвищеної емоційної чутливості та інтенсивних переживань. Молоді люди можуть відчувати сильну потребу у прийнятті, любові та підтримці з боку значущих осіб. У деяких випадках ця потреба може набувати надмірного характеру, що створює передумови для формування емоційної залежності у стосунках.[14]

На думку Тетяни Титаренко, романтичні стосунки у юнацькому віці часто пов'язані з пошуком емоційної підтримки та підтвердження власної цінності. У цей період самооцінка людини ще перебуває у процесі формування, тому ставлення партнера може мати значний вплив на емоційний стан особистості (Титаренко, 2016).[31]

Крім того, у юнацькому віці активно формуються уявлення про кохання, партнерство та сімейні стосунки. Ці уявлення можуть формуватися під впливом сімейного досвіду, соціального оточення, культурних норм та особистісних переконань. Якщо попередній досвід міжособистісних взаємин був позитивним і стабільним, молоді люди зазвичай демонструють здатність до побудови гармонійних і взаємопідтримуючих стосунків. Натомість негативний досвід може сприяти формуванню дисфункціональних моделей взаємодії.[31]

Однією з таких моделей є співзалежні стосунки, які можуть виникати у ситуаціях, коли один або обидва партнери відчують надмірну емоційну залежність один від одного. У юнацькому віці такі взаємини можуть формуватися через недостатній рівень емоційної зрілості, низьку самооцінку або страх самотності.[8,36]

Дослідники зазначають, що у цьому віці молоді люди часто перебувають у процесі формування власної ідентичності, тому романтичні стосунки можуть відігравати важливу роль у визначенні їхнього самосприйняття. У деяких випадках це призводить до того, що особистість починає надмірно орієнтуватися на партнера, втрачаючи власну автономію.[14,15]

Таким чином, юнацький вік є періодом інтенсивного розвитку міжособистісних взаємин та формування перших значущих романтичних стосунків. Особливості психологічного розвитку цього етапу, зокрема потреба у близькості, пошук ідентичності та емоційна чутливість, можуть створювати передумови для виникнення як здорових, так і дисфункціональних моделей взаємин.

З огляду на це, дослідження взаємозв'язку між типами прив'язаності та схильністю до співзалежних стосунків у юнацькому віці є важливим для глибшого розуміння психологічних механізмів формування романтичних взаємин та розробки ефективних підходів до підтримки емоційного благополуччя молоді.

Висновки до 1 розділу

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел було розглянуто основні підходи до вивчення типів прив'язаності та особливостей співзалежних стосунків у юнацькому віці. Узагальнення результатів досліджень дозволяє сформулювати такі висновки.

По-перше, прив'язаність є одним із ключових психологічних механізмів формування міжособистісних взаємин. Згідно з теорією прив'язаності, розробленою Джоном Боулбі, емоційний зв'язок між дитиною та значущими дорослими формується у ранньому дитинстві та має довготривалий вплив на подальший розвиток особистості. Ранній досвід взаємодії з батьками формує так звані внутрішні робочі моделі, які визначають уявлення людини про себе, інших людей та характер близьких взаємин у майбутньому.

У межах теорії прив'язаності дослідники виокремлюють різні типи прив'язаності, що відображають особливості емоційної взаємодії людини з іншими людьми. Найбільш поширеною є класифікація, запропонована Мері Ейнсворт, яка включає безпечний, уникаючий та тривожно-амбівалентний типи прив'язаності. Подальші дослідження Кім Бартолом'ю та Леонарда Горовіца розширили цю типологію у контексті дорослих міжособистісних взаємин. Встановлено, що безпечний тип прив'язаності сприяє формуванню стабільних і гармонійних стосунків, тоді як небезпечні типи можуть створювати труднощі у міжособистісній взаємодії.

Співзалежність розглядається у психології як особлива форма дисфункціональних міжособистісних взаємин, що характеризується надмірною

емоційною залежністю від партнера, порушенням особистісних меж та зосередженістю на потребах іншої людини. У працях Мелоді Бітті, Роберта Саббі, Шерон Вегшайдер-Круз, Чарльза Вітфілда та Піа Меллоді співзалежність визначається як модель поведінки, що формується під впливом негативного досвіду сімейних взаємин, низької самооцінки та психологічних травм.

Також, співзалежні стосунки можуть проявлятися у різних формах, зокрема у вигляді контролюючої, емоційно залежної або симбіотичної взаємодії між партнерами. У таких взаєминах часто спостерігається нерівномірний розподіл відповідальності, порушення особистісних меж, страх втрати партнера та готовність жертвувати власними інтересами заради збереження стосунків. Формування співзалежності обумовлене комплексом факторів, серед яких важливу роль відіграють сімейний досвід, рівень самооцінки, психологічні травми дитинства та соціокультурні установки.

Аналіз наукових досліджень свідчить про існування тісного взаємозв'язку між типами прив'язаності та схильністю до співзалежних стосунків. Зокрема, тривожний тип прив'язаності характеризується підвищеною потребою у близькості, страхом відкидання та надмірною залежністю від партнера, що створює передумови для формування співзалежних моделей взаємодії. Уникаючий тип прив'язаності також може призводити до труднощів у побудові гармонійних взаємин через прагнення до емоційної дистанції та уникання близькості.

Зрештою, юнацький вік є важливим періодом розвитку особистості, у якому відбувається формування романтичних стосунків, становлення особистісної ідентичності та розвиток емоційної зрілості. У цей період молоді люди активно набувають досвіду близьких взаємин, що відіграє важливу роль у формуванні їхніх уявлень про партнерство та кохання.

Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що тип прив'язаності є важливим психологічним фактором, який впливає на

особливості романтичних стосунків у юнацькому віці. Небезпечні типи прив'язаності, зокрема тривожний та уникаючий, можуть створювати передумови для формування співзалежних взаємин, що обумовлює необхідність подальшого емпіричного дослідження цього взаємозв'язку.



РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИП ПРИВ'ЯЗАНOSTІ І ОСОБЛИВОСТІ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У ЮНАЦЬКОМІ ВІЦІ

2.1 Характеристика етапів дослідження та вибірки

На першому етапі було проведено теоретичний аналіз та систематизацію наукових джерел, що стосуються проблематики вивчення внутрішніх мотивів особистості.

Другий етап передбачав визначення групи респондентів, якими стали школярі 10- 11 класів ліцею № 7 і 3 та студенти 1 курсу Донецького національного університету у місті Вінниця.

На третьому етапі проведено емпіричне дослідження, у межах якого використовувалися методики для виявлення внутрішніх мотивів у навчанні та рівень академічної успішності.

Четвертий етап охоплював обробку та інтерпретацію отриманих результатів.

У ході емпіричного дослідження було проведено тестування 107 учнів 10- 11 класів Вінницького ліцею №7, 3 та студентів Донецького національного університету 1 курсу. Метою дослідження було виявити зв'язок між типом прив'язаності та співзалежністю у романтичних взаєминах в юнацькому віці. Сирі зведені дані подані у (додатку А)

В опитуванні взяли участь 107 респондентів віком від 14 до 25 років з яких 74% це респонденти жіночої статі, а 22% чоловічої 2% респонденти не зазначили свою стать Також для більш кращого розуміння поведінки респондентів було поставлене питання про досвід романтичних взаємин. З нього ми можемо побачити, що 48% респондентів не мали досвіду близьких стосунків, у той час як 26% безпосередньо знаходяться у стосунках, а решта 26% мали досвід романтичних взаємин, проте зараз не знаходяться у стосунках.

2.2 Опис методик дослідження

Для досягнення поставлених цілей застосовувався комплекс методів, що відповідають предмету дослідження:

1. Теоретичні методи – аналіз, синтез, порівняння та систематизація соціально-психологічних джерел з обраної тематики.
2. Емпіричні методи – тестування.
3. Математико-статистичні методи – кількісний та якісний аналіз отриманих даних.

Обробка результатів здійснювалася за допомогою Microsoft Excel (Office 365)

Для виявлення домінуючих типів прив'язаності у школярів було використано такий опитувальник, як методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності», також для визначення більш детального формування типу прив'язаності були використані такі методики, як «Тест на визначення якості прив'язаності» та Опитувальник «Досвід близьких стосунків». Для визначення рівня співзалежності у респондентів були обрані такі методики, як Тест Уайнхольда та Шкала співзалежності Спана-Фішера SF CDS

1. «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»

Мета: Визначити генералізований тип прив'язаності

Автор: (К. Бартолом'ю, Л. Хоровітц в адаптації Т.В. Казанцевої).

В основу прототипів покладено два параметри, зазначених ще М. Ейнсворт – 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 «тривожносуперечливий» – має негативне уявлення про себе та позитивне – про інших;

тип С – «відсторонено-унікаючий» – 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.

Інструкція 1 частина:

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

Інструкція 2 частина:

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

Стиль А

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

Стиль В

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

Стиль С

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

Стиль D

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

2. «Тест на визначення якості прив'язаності»

Мета: Визначити домінуючий тип прив'язаності

Автор: Тест був розроблений К. С. Карвером у 2013 році

Тест складається з 14 питань, які розділяються на 4 шкали: шкала «безпека», шкала «уникнення», шкала «амбівалентність занепокоєння» та «амбівалентність заглиблення у себе»

Інструкція: Дайте відповідь на запитання, звертаючи увагу на те, наскільки ви з ними погоджуєтесь або не погоджуєтесь. Будь ласка, спробуйте бути точним, наскільки це можливо та постарайтеся, щоб ваша відповідь не вплинула на інші відповіді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, ви просто висловлює свої почуття та власну думку. Вибирайте з поміж цих варіантів відповідей

: 1 = Я більшою мірою Не погоджуюся з твердженням

. 2 = Я певною мірою Не погоджуюся з твердженням.

3 = Я певною мірою погоджуюся з твердженням.

4 = Я більшою мірою погоджуюся з твердженням.

3. Опитувальник «Досвід близьких стосунків»

Мета: Визначення стилю прив'язаності в романтичних стосунках шляхом оцінювання рівня тривожності та уникнення близькості у міжособистісних відносинах.

Автори: К.А. Brennan, R.C. Fraley, який був адаптований Т.В. Казанцевою. Опитувальник спрямований на дослідження показників співвідношення ШкТр (шкала тривожності у відносинах прив'язаності) та ШкУнБл (шкала уникнення близькості у відносинах прив'язаності), поєднання яких утворює певний тип прив'язаності в континуумі від надійного типу уподобання до боязкого типу (Brennan, 1998).

Інструкція: 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.

4. Шкала співзалежності Уайнхольда

Мета: Визначити рівень співзалежності у відносинах

Автори: Беррі та Дженней Уайнхольда

Тест дозволяє оцінити рівень вираженості співзалежності у відносинах

Тест складається із 20 питань-затверджень. Після закінчення тестування слід обчислити суму, та поділяється на чотири шкали:

60-80 - Моделі з дуже високою взаємозалежністю.

40-59 - Сильно взаємозалежні моделі.

30-39 - Середній ступінь моделей взаємозалежності та/або антизалежності.

20-29 - Невелика кількість взаємозалежних та/або дуже антизалежних моделей.

Інструкція: Прочитайте твердження та надайте відповіді, відповідайте правдиво на всі запитання. Зазвичай перша відповідь, яка спадає вам на думку, є найправдивішою і найточнішою. Поставте цифри від 1 до 4 у дужках перед кожним запитанням:

1 - ніколи 2 - іноді 3 - часто 4 - майже завжди

5. Шкала співзалежності Спана-Фішера SF CDS

Мета: Визначити схильність особистості до співзалежних взаємин

Автори: Джудіт Спан та Ліндою Фішер

Психодіагностичний інструмент для оцінки рівня співзалежної поведінки у міжособистісних стосунках. Вона допомагає виявити, наскільки людина схильна нехтувати власні потреби заради задоволення потреб інших, часто в дисфункційних стосунках. Ця шкала допомагає визначити інтенсивність співзалежних тенденцій, що є важливим для подальшої психотерапевтичної роботи.

Інтерпретація результатів відбувається за допомогою сумування балів за кожну відповідь. Запитання 5 і 7 зворотно закодовані. Критерії інтерпретації:

16-32 – норма;

33-60 – помірно виражена співзалежність;

61-96 – сильно виражена співзалежність

Інструкція: уважно читаючи кожне твердження, виберіть той варіант відповіді, який найбільше Вам відповідає та оберіть цифру, що означає Вашу відповідь: 1 – Абсолютно невірно; 2 – Скоріше невірно; 3 – Частково невірно; 4 – Частково вірно; 5 – Скоріше вірно; 6 – Абсолютно вірно.

2.3 Статистична обробка результатів

Проаналізувавши результати методики “Самооцінка генералізованого типу прив’язаності”, можна помітити, що більшість 40% респондентів обирають домінуючий тип прив’язаності С - відсторонено-уникаючий, 30% респондентів обрали, як свій тип прив’язаності А - надійний або безпечний тип прив’язаності 18% обрали тип прив’язаності В – надзалучений, а решта 12% обрали, як свій тип прив’язаності варіант D - «боязливий», або «обережний»

За результатами опитувальника Опитувальник «Досвід близьких

стосунків» Респондентів було поділено на дві шкали людей що мають більш домінуючий рівень тривожності у взаєминах має 55% респондентів, в той час, як до уникнення схильні 45% відсотків.

Також у таблиці 2.1, можна побачити який відсоток показує, наскільки одна шкала переважає іншу в межах типу. Звідси ми можемо побачити, що для типу С - унікаючого, цілком прогнозовано доманіє у 54% схильність до уникнення близькості. Також результати характерні і для типу В - де тривожність у стосунках переважає в 70% випадків, та у типі D - де тривожність також переважає у 54%. Цікаво розглянути випадок з типом А - надійний, де тривожність також переважає на у 56% це може бути пов'язаним з тим, що молодь у юнацькому віці навіть ті, хто має надійний стиль, у цей період часто демонструють вищу емоційну вразливість. А також важливо врахувати, що що у опитувальнику “Досвід близьких стосунків” шкала “тривожності” не означає клінічну тривогу, а скоріше: частоту думок про близькість, страх відкидання, потребу у підтвердженні важливості стосунків. Тобто високий бал за Т може свідчити не про патологію, а про високу включеність у міжособистісну сферу. Такі люди можуть бути дуже емпатійними, турботливими і чутливими - що цілком відповідає надійному типу.

Відсоткові результати методики Досвід близьких стосунків		
тип прив'язаності	шкала тривоги (Т) та уникнення (У)	відсоток
A	Т	56%
B	Т	70%
C	У	54%
D	Т	54%

Таблиця 2.1. Відсоткові результати методики Досвід близьких стосунків

За результатами Тест на визначення якості прив'язаності було виокремлено наступні результати Див. Таблиця 2.2 У таблиці ми можемо помітити, що тип Безпеки є домінуючим і складає 34%, Амбівалентність занепокоєння (суперечливий тип) складає 24%, в той час, як тип прив'язаності уникнення та амбівалентності заглиблення у себе по 21%. Отже, результати тесту свідчать, що переважає безпечний тип прив'язаності (34%), що вказує на наявність у більшості досліджуваних довірливих і стабільних стосунків з оточенням. Водночас амбівалентні та уникаючі типи (разом близько 45%) демонструють, що частина респондентів має емоційну нестабільність або схильність до дистанціювання у близьких взаєминах, що може відображати індивідуальні відмінності у способах побудови міжособистісних зв'язків.

Відсоткові результати тест на визначення якості прив'язаності	
Безпека	34%
Амбівалентність занепокоєння	24%
Уникнення	21%
Амбівалентність заглиблення у себе	21%

Таблиця 2.2 Відсоткові результати тест на визначення якості прив'язаності

Обраховуючи результати за методикою Шкала співзалежності Уайнхольда було виявлено наступні результати: Респонденти з домінуючим типом D - боязливий, мають найбільш виражану схильність до співзалежності, яка складає 62% , далі тип В - тривожний, що цілком очікувано також має одне з найбільш значень 57% і що означає, що респонденти цього типу схильні до співзалежності у взаєминах. Тип А - надійний, теж очікувано, немає такої сильної схильності до співзалежності, як тип D та В. Цікаво розглянути тип С - уникаючий, де схильність до співзалежності проявилася у 51% респондентів, що дає нам підстави припускати, що уникнення від романтичних стосунків, є певним захисним механізмом у взаєминах, аби не стати співзалежним у романтичних стосунках. Такі люди попри зовнішню холодність і дистанцію, будучи з уникаючим типом прив'язаності часто внутрішньо сильно потребують близькості, але бояться її через ризик відкидання або втрати контролю. Див.

Таблиця 2.3

Відсоткові результати методики співзалежності Уайнхольда			
Тип	Середнє значення	взаємозалежності	Відсоток%
B	45	Сильна	57
C	41	Сильна	51
A	39	Середній	49

Таблиця 2.3.Відсоткові результати методики співзалежності Уайнхольда

Цікаво співставити результати методики Уайнхольда та Шкали співзалежності Спана-Фішера SF CDS Див. Таблицю 2.4. Помітно, що результати для типів B, D, A залишаються в однакових діапазонах і мають подібні дані до схильності співзалежності. Проте є відмінності у типі C - унікаючий, що може бути пов'язаним з методиками у шкалі Спанна-Фішерановій ми використовували іншу систему оцінки (16–96), тоді як попередня мала вузький діапазон (20–80). Також варто врахувати, що коли інструмент вимірювання фокусується на емоційній залежності та страху втрати, люди з унікаючим типом не показують високих балів, бо свідомо можуть заперечують такі почуття. Якщо ж опитувальник більш “поведінковий” то виявляються патерни контролю, емоційного відсторонення, потреби в стабільності, можна краще та ефективніше. Отже, відповідно до результатів дослідження за допомогою методик Самооцінка генералізованого типу прив'язаності”, Шкали співзалежності Спана-Фішера SF CDS та Шкала співзалежності Уайнхольда було отримано наступні результати: більшість респондентів мають домінуючи й тип прив'язаності C - унікаючий тип, який схильний до співзалежності, а також тип D та B - тривожно-унікаючий та

уникаючий відповідно також більше схильні до співзалежності. У той час, як тим А - надійний менш схильний до проявів співзалежної поведінки.

Відсоткові результати шкали співзалежності Спана-Фішера SF CDS			
Тип	Середнє значення	взаємозалежності	Відсоток%
В	59	Сильна	52
С	41	Помірна	40
А	39	Помірна	40

Таблиця 2.4 Відсоткові результати шкали співзалежності Спана-Фішера SF CDS

2.4 Аналіз відмінностей схильності до співзалежності в осіб з різним типом прив'язаності

Для вимірювання рівня співзалежності застосовано Тест Уайнхольда та Шкалу співзалежності Спана-Фішера (SF CDS). Використання двох різних методик дозволяє отримати більш надійну оцінку явища співзалежності, оскільки вони відображають як загальний рівень залежності у стосунках, так і конкретні поведінкові прояви.

Для групування респондентів за типами прив'язаності було використана методика « » вибір саме цієї методики, як базового інструменту для групування респондентів зумовлений його здатністю чітко диференціювати типи прив'язаності, що необхідно для подальшого статистичного аналізу. Саме ця методика дозволила сформувати незалежні групи для застосування критерію Краскала–Уоліса.

Опитувальник «Досвід близьких стосунків» та «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» виконували допоміжну функцію, дозволяючи уточнити характеристики прив'язаності та перевірити узгодженість результатів.

З метою статистичного аналізу отриманих даних було використано непараметричний критерій Краскела–Уоліса. Вибір саме цього критерію зумовлений тим, що розподіл даних не відповідає нормальному, а також наявністю більше ніж двох незалежних груп, сформованих за типами прив'язаності. Критерій Краскела–Уоліса дозволяє визначити, чи існують статистично значущі відмінності між кількома групами за рівнем досліджуваного показника.

Для перевірки гіпотези про існування відмінностей рівня співзалежності між групами з різними типами прив'язаності було проведено аналіз за критерієм Краскела–Уоліса.

На першому етапі було здійснено ранжування всіх отриманих показників рівня співзалежності за методикою Уайнхольда. Кожному значенню було присвоєно відповідний ранг у загальній вибірці від найменшого до найбільшого. Після цього було обчислено середні ранги для кожної групи, що дозволяє оцінити відносний рівень співзалежності в межах кожного типу прив'язаності. Див Таблиця 2.5 Як видно з представлених даних, середні ранги суттєво відрізняються між групами. Найнижчий середній ранг зафіксовано у групі з надійним типом прив'язаності, що свідчить про найнижчий рівень співзалежності серед цих респондентів. Натомість найвищі рангові показники характерні для осіб з тривожним та унікаючими типами прив'язаності.

Середні ранги рівня співзалежності (методика Уайнхольда)	
Тип прив'язаності	Середній ранг
Надійний	32,4
Тривожний	71,2
Унікаючий	58,6

Таблиця 2.5 Середні ранги рівня співзалежності (методика Уайнхольда)

У результаті обчислень було отримано значення:

$H = 18,73$ при рівні значущості $p < 0,01$.

Отримане значення перевищує критичний рівень для трьох незалежних вибірок, що дозволяє стверджувати про наявність статистично значущих відмінностей між групами. Таким чином, гіпотеза про залежність рівня співзалежності від типу прив'язаності підтверджується.

Аналогічно до попереднього етапу дослідження, респонденти були розподілені на групи відповідно до типу прив'язаності, визначеного за «Тестом на визначення якості прив'язаності». Для кожної групи було обчислено середні ранги показників співзалежності на основі результатів шкали Спана–Фішера. Див Таблиця 2.6

Середні ранги показників співзалежності за шкалою Спана–Фішера залежно від типу прив'язаності	
Тип прив'язаності	Середній ранг
Надійний	34,1
Тривожний	68,5
Уникаючий	55,3

Таблиця 2.6 Середні ранги показників співзалежності за шкалою Спана–Фішера залежно від типу прив'язаності

Значення критерію склало: $H = 16,92$ при рівні значущості $p < 0,01$.

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність чіткої диференціації рівня співзалежності між групами з різними типами прив'язаності. Найнижчі значення середніх рангів спостерігаються у респондентів з надійним типом прив'язаності, що підтверджує їхню здатність до збереження автономії у міжособистісних стосунках та відсутність виражених співзалежних тенденцій.

У групі з тривожним типом прив'язаності зафіксовано значно вищі показники співзалежності. Це вказує на те, що для таких осіб характерна підвищена емоційна залученість у стосунки, залежність від схвалення партнера та схильність до самопожертви. Високі ранги за шкалою Спана–Фішера свідчать про труднощі у відмежуванні власних потреб від потреб іншої людини, що є ключовою ознакою співзалежності.

Респонденти з уникаючим типом прив'язаності демонструють середні значення рангових показників. Такий результат підтверджує припущення про наявність латентних форм співзалежності, які можуть не проявлятися відкрито. Для осіб даної групи характерне зовнішнє дистанціювання від близьких

стосунків, однак при цьому зберігається внутрішня залежність від значущих інших, що проявляється у формі емоційної закритості та уникнення відповідальності за власні переживання.

Порівняльний аналіз результатів, отриманих за двома різними методиками вимірювання співзалежності, дозволяє констатувати їхню узгодженість. В обох випадках спостерігається однакова тенденція: найнижчий рівень співзалежності характерний для надійного типу прив'язаності, тоді як найвищий - для тривожного типів.

Інтерпретація отриманих результатів дозволяє зробити висновок про те, що співзалежність у юнацькому віці має складну структуру та формується під впливом ранніх моделей прив'язаності. Високі показники співзалежності у тривожного типу Е свідчать про наявність внутрішньої невпевненості, нестабільності емоційної сфери та труднощів у побудові гармонійних стосунків.

Водночас низький рівень співзалежності у осіб з надійним типом прив'язаності підтверджує їхню здатність до формування здорових міжособистісних зв'язків, що базуються на взаємній довірі, повазі та автономії.

Таким чином, результати аналізу за шкалою Спана-Фішера не лише підтверджують попередні висновки, але й дозволяють глибше зрозуміти механізми формування співзалежності у юнацькому віці, що має важливе значення для подальших наукових досліджень та практичної психологічної роботи.

Висновки до розділу 2

Аналіз розподілу типів прив'язаності показав, що поряд із переважанням надійного типу значна частка респондентів демонструє небезпечні типи прив'язаності, зокрема тривожний та уникаючий. Це свідчить про наявність у частини молоді потенційних труднощів у побудові гармонійних міжособистісних стосунків.

Результати, отримані за методиками Уайнхольда та Спана–Фішера, виявили високу узгодженість, що підтверджує надійність емпіричних даних. Встановлена закономірність свідчить про те, що тип прив'язаності виступає значущим психологічним чинником, який визначає схильність особистості до формування співзалежних моделей поведінки у романтичних стосунках.

Інтерпретація отриманих результатів дозволяє зробити висновок про те, що тривожний тип прив'язаності пов'язаний з підвищеною емоційною залежністю, страхом втрати партнера та потребою у постійному підтвердженні значущості, що сприяє розвитку співзалежності. Натомість надійний тип прив'язаності забезпечує формування здорових моделей міжособистісної взаємодії, що характеризуються довірою, автономією та здатністю до емоційної регуляції, що знижує ймовірність розвитку співзалежних стосунків.

Таким чином, результати емпіричного дослідження повністю підтверджують висунуту гіпотезу про наявність взаємозв'язку між типом прив'язаності та рівнем співзалежності у юнацькому віці. Встановлені закономірності мають важливе значення для розуміння психологічних механізмів формування романтичних стосунків та можуть бути використані у практиці психологічного консультування і психокорекції.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, проведеного у попередніх розділах, підтвердили наявність статистично значущого взаємозв'язку між типом прив'язаності та рівнем схильності до співзалежності у романтичних стосунках в юнацькому віці. Встановлено, що особи з тривожним та типами прив'язаності демонструють найвищі показники співзалежної поведінки, тоді як надійний тип прив'язаності забезпечує здатність до побудови автономних, взаємоповажних стосунків.

Практичні рекомендації побудовано з урахуванням диференційованого підходу: вони сформульовані окремо для кожного типу прив'язаності, а також адресовані батькам і педагогам як ключовим суб'єктам профілактичної роботи. Психокорекційна програма розроблена на основі доказових психологічних підходів і спрямована на формування у молоді здорових моделей міжособистісної взаємодії. Водночас запропонована програма на цьому етапі має теоретико-методичний характер і не пройшла процедури практичної апробації, однак її структура, змістове наповнення та опора на сучасні наукові підходи дозволяють розглядати її як перспективну основу для подальшого емпіричного впровадження й перевірки ефективності.

3.1 Рекомендації для юнаків та дівчат з різними типами прив'язаності

Надання психологічних рекомендацій особам юнацького віку щодо їхніх романтичних стосунків є складним завданням, яке потребує врахування індивідуальних особливостей кожного типу прив'язаності. Оскільки кожен тип прив'язаності характеризується специфічними психологічними потребами, страхами та захисними механізмами, однаковий підхід до всіх працює не дуже ефективно.

Окремі рекомендації дозволяють адресно впливати на ті аспекти

емоційного та поведінкового функціонування, які є найбільш проблематичними для кожної групи.

Важливо наголосити, що рекомендації не є директивними настановами, а орієнтирами для саморозвитку та психологічного зростання. Їхня ефективність залежить від готовності особи до рефлексії, а також від наявності середовища, що підтримує - сімейного, дружнього або терапевтичного. У разі вираженої психологічної симптоматики рекомендується звернення до кваліфікованого психолога або психотерапевта.

3.1.1. Рекомендації для осіб із тривожним типом прив'язаності

Тривожний тип прив'язаності характеризується поєднанням негативного ставлення до себе та позитивного ставлення до інших, що породжує постійну потребу в зовнішньому підтвердженні власної цінності. Такі особи схильні сприймати романтичні стосунки як єдине або основне джерело емоційного благополуччя, що створює сприятливе підґрунтя для формування співзалежної поведінки. Підвищена тривожність щодо стабільності взаємин, страх відкидання та надмірна орієнтація на партнера є ключовими ознаками цього типу, що потребують психологічного опрацювання.

Центральним завданням психологічної роботи з особами тривожного типу є формування внутрішньої стабільності та самодостатності - здатності відчувати власну цінність незалежно від ставлення партнера. Досягнення цієї мети вимагає послідовної роботи у декількох напрямках.

Першим і найважливішим напрямом є розвиток навичок самоспостереження та емоційної рефлексії. Особи з тривожним типом прив'язаності нерідко реагують на ситуації у стосунках автоматично, не усвідомлюючи глибинних мотивів своїх дій. Наприклад, відсутність відповіді на повідомлення від партнера може миттєво запускати ланцюг негативних думок і сильних емоційних реакцій - тривоги, образи або злості. Ведення щоденника

почуттів допомагає уповільнити цей автоматичний процес: регулярний запис власних емоційних станів, думок і тілесних реакцій у різних ситуаціях сприяє поступовому усвідомленню емоційних тригерів і вироблення більш зваженого ставлення до власних переживань.

Не менш важливим є формування позитивного самоставлення, яке не залежить від оцінки партнера. Для цього корисними є такі практики, як регулярне складання переліку власних сильних сторін і досягнень, практика самоспівчуття (self-compassion) за методикою К. Нефф, а також цілеспрямоване опрацювання негативних переконань про себе у форматі когнітивної реструктуризації. Остання передбачає виявлення та оскарження автоматичних думок на кшталт «якщо партнер не проявляє постійної уваги, це означає, що я не гідний любові» або «якщо він не передзвонив - він мене кидає». Такі думки є когнітивними викривленнями, а не відображенням реальності, і саме їхнє усвідомлення та оскарження є ключовим психологічним інструментом.

Важливим напрямом роботи є опрацювання страху відкидання. Цей страх має глибоке еволюційне коріння і пов'язаний із раннім досвідом взаємодії з батьками або іншими значущими дорослими. У разі непослідовної батьківської поведінки дитина формує переконання, що любов і підтримка є непередбачуваними, тому їх потрібно постійно здобувати. Усвідомлення цього зв'язку між минулим досвідом і поточними реакціями є важливим кроком до його трансформації. Психологічна робота з цим страхом може включати технологію «дефузії» з думками (відокремлення себе від тривожних думок і спостереження за ними без злиття з ними), практики толерування невизначеності, а також поступового формування досвіду того, що навіть у ситуаціях тимчасової дистанції з партнером людина залишається цілісною і в безпеці.

Окремою важливою рекомендацією є розвиток особистісної автономії. Особи з тривожним типом нерідко «зникають» у стосунках, повністю

ідентифікуючись із роллю партнера і відмовляючись від власних інтересів, захоплень і соціальних зв'язків. Цілеспрямоване плекання власного кола інтересів, підтримка дружніх зв'язків і розвиток особистісних цілей, що існують незалежно від романтичних стосунків, формують ту внутрішню основу, яка знижує надмірну залежність від партнера. Важливо розуміти, що автономія у стосунках не означає дистанції або байдужості - навпаки, людина, яка має розвинену ідентичність поза стосунками, здатна любити глибше і стабільніше, оскільки її самоцінність не залежить від того, чи відповідає партнер її очікуванням у кожний момент.

Нарешті, особам із тривожним типом прив'язаності настійно рекомендується звернутися за індивідуальною психологічною підтримкою. Тривожна прив'язаність, як правило, формується внаслідок тривалого досвіду непередбачуваної або непослідовної батьківської поведінки, тому самотійна зміна глибинних переконань і емоційних патернів є складним і повільним процесом. Індивідуальна психотерапія або участь у групах підтримки може значно прискорити цей процес, забезпечуючи безпечний простір для опрацювання ранніх переживань і формування нового досвіду прив'язаності.

3.1.2. Рекомендації для осіб із унікаючим типом прив'язаності

Унікаючий тип прив'язаності характеризується позитивним ставленням до себе та негативним або скептичним ставленням до інших людей, що призводить до схильності тримати емоційну дистанцію, уникати глибокої близькості та надавати перевагу автономії. Зовні такі особи можуть видаватися незалежними та самодостатніми, однак за цим фасадом нерідко приховуються придушені потреби у близькості та прив'язаності, які не знайшли безпечного виразу в ранньому дитинстві. Як показали результати емпіричного дослідження, унікаючий тип прив'язаності пов'язаний із середніми показниками співзалежності, що свідчить про наявність латентних форм емоційної

залежності, які не виявляються у прямому прагненні до злиття, але можуть проявлятися у специфічних поведінкових патернах - наприклад, у постійному контролі власних емоцій або у залежності від стосунків як підтвердження власної цінності через відмову від них.

Центральним завданням психологічної роботи з особами унікаючого типу є поступове відновлення довіри до людей та розширення здатності до емоційної близькості без відчуття загрози особистісній автономії. Цей процес вимагає обережності та поваги до темпу самої людини - форсування відкритості є контрпродуктивним і може посилити захисні механізми.

Першою і ключовою рекомендацією є визнання та легітимізація власних потреб у близькості. Особи з унікаючим типом нерідко несвідомо навчилися придушувати ці потреби ще в дитинстві, отримуючи досвід того, що звернення по підтримку залишається без відповіді або викликає відкидання. Внаслідок цього потреба у близькості може сприйматися як ознака слабкості або як загроза. Важливим кроком є усвідомлення того, що потреба у прив'язаності - це не недолік, а природна і здорова частина людської психіки, яка є однаковою мірою важливою, як і потреба в автономії.

Другою рекомендацією є практика поступового відкриття у безпечних стосунках. Замість радикальної зміни поведінки (яка є малоімовірною і може викликати сильний дискомфорт), рекомендується методика поступового збільшення глибини емоційної відкритості. Починаючи з менш загрозливих тем і досвіду, людина поступово формує новий внутрішній досвід: близькість не обов'язково закінчується болем або відкиданням. Кожна успішна взаємодія, у якій відкритість зустрічається з прийняттям і повагою, є корекційним досвідом, що поступово трансформує внутрішню робочу модель стосунків.

Паралельно рекомендується розвивати навички розпізнавання та вираження власних емоцій. Оскільки унікаюча прив'язаність формується в умовах, де емоційна виразність не заохочувалась або ігнорувалась, особи цього

типу нерідко мають труднощі з ідентифікацією та вербалізацією власних почуттів. Ведення щоденника, арт-терапія або тілесно-орієнтовані практики можуть допомогти налагодити контакт із власним емоційним досвідом. Тілесні відчуття - напруга у грудях, тяжкість у шлунку, відчуття стиснення - часто є першою ознакою емоцій, яку помічають люди з унікаючим типом, тому робота через тілесний досвід є особливо ефективною.

Важливо також усвідомлювати, що дистанціювання від стосунків є захисним механізмом, а не непорушною особистісною рисою. Це розуміння є ключовим, оскільки знімає відчуття «я такий від природи і змінитися неможливо». Захисні механізми формуються як адаптація до конкретних умов розвитку і можуть бути трансформовані у процесі психологічної роботи. Усвідомлення функції уникнення - захист від очікуваного болю - дозволяє зустрічатися з цим болем більш безпосередньо і поступово знижувати потребу в захисті.

Особам з унікаючим типом прив'язаності також рекомендується звернути увагу на власні патерни поведінки у конфліктних ситуаціях, зокрема на схильність до «стоунволлінгу» (емоційного замовчування та відходу від контакту під час конфлікту). Такий стиль реагування, хоча і знижує рівень гостроти конфлікту в короткостроковій перспективі, у довгостроковій підриває довіру та близькість у стосунках. Розвиток навичок конструктивного виразу незгоди та залишання у контакті навіть у складних ситуаціях є важливим елементом психологічної роботи.

3.1.3. Рекомендації для осіб із надійним типом прив'язаності

Особи з надійним типом прив'язаності демонструють найнижчий рівень співзалежності та найвищу здатність до побудови стабільних, збалансованих романтичних стосунків. Надійна прив'язаність формується у ситуаціях, коли батьки або інші значущі дорослі стабільно, чуйно і послідовно реагують на потреби дитини, забезпечуючи їй відчуття безпеки та прийняття. Внаслідок

цього у людини формується позитивне ставлення як до себе, так і до інших, що є психологічним підґрунтям для довіри, емоційної близькості та поваги до автономії партнера.

Незважаючи на те, що надійний тип прив'язаності є найбільш сприятливим для психологічного розвитку, це не означає відсутності будь-яких труднощів у стосунках. Навіть особи з надійною прив'язаністю можуть стикатися з викликами, особливо коли їхній партнер має небезпечний тип прив'язаності. Тому певні рекомендації є актуальними і для цієї групи.

Першою рекомендацією є продовження розвитку емоційної грамотності та навичок комунікації у стосунках. Надійна прив'язаність є хорошим підґрунтям, але не гарантією автоматичного вирішення всіх труднощів у стосунках. Свідоме ставлення до якості комунікації, здатність відкрито і ненасильницьки висловлювати власні потреби та слухати партнера є навичками, які потребують постійного розвитку незалежно від типу прив'язаності.

Важливою рекомендацією є усвідомлення власного ресурсу та меж у стосунках з партнерами, що мають небезпечний тип прив'язаності. Особи з надійним типом нерідко опиняються у стосунках із тривожними або унікаючими партнерами та беруть на себе роль стабілізуючого фактора. Хоча це є виявом природної турботи та підтримки, існує ризик поступового виснаження власних ресурсів та перетворення здорової підтримки на співзалежну поведінку. Усвідомлення різниці між підтримкою та рятуванням, між здоровою турботою та взяттям на себе відповідальності за емоційний стан іншої людини є важливим елементом психологічної компетентності.

Нарешті, особам з надійним типом прив'язаності рекомендується зберігати баланс між близькістю та автономією, не допускаючи того, щоб потреба партнера у злитті або надмірна вимогливість розмивали власні особистісні межі. Надійна прив'язаність є цінним ресурсом і для себе, і для

партнера, але лише за умови збереження власної психологічної цілісності та здатності дбати про власні потреби.

3.2 Рекомендації для батьків і педагогів

Оскільки тип прив'язаності формується переважно у ранньому дитинстві та підлітковому віці під безпосереднім впливом батьків і педагогів, профілактична робота з цими категоріями дорослих є стратегічно важливим напрямом. Зусилля, спрямовані на формування здорових моделей прив'язаності у дітей та підлітків, є набагато ефективнішими, ніж подальша корекція вже сформованих дисфункціональних патернів. Тому психологічна просвіта батьків і педагогів щодо ролі прив'язаності у розвитку особистості є важливою складовою системи психологічного супроводу молоді. З рекомендаціями для батьків можна ознайомитися в додатку Б з рекомендаціями для педагогів можна ознайомитися у додатку В.

3.3 Психокорекційна програма «Здорова прив'язаність»

3.3.1. Обґрунтування та загальна характеристика програми

Психокорекційна програма «Здорова прив'язаність: шлях до гармонійних стосунків» розроблена на основі синтезу теоретичних концепцій та емпіричних результатів дослідження, описаних у попередніх розділах цієї роботи. Необхідність розробки програми обумовлена кількома ключовими чинниками.

По-перше, отримані емпіричні дані підтвердили, що значна частина юнаків і дівчат демонструє небезпечні типи прив'язаності, пов'язані з підвищеним рівнем співзалежності. Зокрема, 40% респондентів мають унікаючий тип, 18% - тривожний. Сукупно це означає, що більше половини вибірки потенційно перебувають у зоні ризику щодо формування дисфункціональних моделей романтичних стосунків.

По-друге, юнацький вік є сенситивним періодом для формування перших значущих романтичних взаємин і набуття досвіду емоційної близькості. Саме у цей час психологічне втручання може бути найбільш ефективним, оскільки

особистість ще знаходиться у процесі активного становлення, а патерни поведінки у стосунках ще не стали жорстко закріпленими.

По-третє, у сучасному науковому дискурсі накопичено значний масив даних щодо ефективності групових психокорекційних програм, орієнтованих на роботу з прив'язаністю та міжособистісними стосунками. Дослідження демонструють, що поєднання психоедукації, рефлексивних вправ, рольових ігор та елементів різних терапевтичних підходів у форматі групової роботи сприяє суттєвому покращенню якості прив'язаності та зниженню показників дисфункціональної поведінки у стосунках.

Програма спирається на такі концептуальні засади та терапевтичні підходи: теорія прив'язаності Боулбі–Ейнсворт (як базова теоретична рамка); когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) - для роботи з дисфункціональними переконаннями та автоматичними думками; терапія прийняття і відповідальності (АСТ) - для розвитку психологічної гнучкості та усвідомленості; ненасильницьке спілкування (NVC) за М. Розенбергом - для розвитку навичок здорової комунікації; елементи арт-терапії та тілесно-орієнтованих підходів - для роботи з емоційним досвідом через творче самовираження та тілесне усвідомлення; практики майндфулнес - для розвитку усвідомленості та емоційної регуляції.

Параметр	Характеристика
Назва програми	«Здорова прив'язаність: шлях до гармонійних стосунків»
Цільова аудиторія	Юнаки та дівчата 14–19 років із небезпечними типами прив'язаності
Мета	Зниження рівня співзалежності та формування здорових моделей прив'язаності у романтичних стосунках

Тривалість	8 тижнів (16 занять)
Тривалість заняття	90 хвилин
Частота занять	2 рази на тиждень
Розмір групи	8–12 осіб
Ведучий	Психолог або психотерапевт із досвідом групової роботи
Теоретичні засади	Теорія прив'язаності, КПТ, АСТ, NVC, арт-терапія, майндфулнес

Таблиця 3.1. Загальна характеристика програми «Здорова прив'язаність»

Програма розрахована на роботу у форматі закритої групи, де учасники не змінюються протягом всього циклу занять. Це є принципово важливим, оскільки дозволяє формувати групову довіру та використовувати саму групову динаміку як корекційний інструмент. Взаємодія у групі стає «лабораторією» нових патернів прив'язаності: учасники отримують можливість формувати досвід безпечних стосунків безпосередньо у процесі роботи.

Кожне заняття має структуру, що складається з чотирьох частин: ритуал відкриття (5–10 хвилин) - стабілізуюча практика, що налаштовує на роботу; основна тематична частина (60–70 хвилин) - психоедукація, вправи та обговорення; рефлексія (10–15 хвилин) - осмислення досвіду заняття; ритуал закриття (5 хвилин) - завершення зустрічі та завдання для самостійної роботи.

3.3.2. Завдання програми

Програма «Здорова прив'язаність» спрямована на досягнення наступних конкретних психологічних завдань, реалізація яких відбувається поступово протягом восьми тижнів роботи.

Першим завданням є формування у учасників усвідомленого розуміння власного типу прив'язаності та його впливу на романтичні стосунки. Більшість молодих людей не мають чіткого уявлення про те, як їхній ранній досвід визначає поточні патерни поведінки у стосунках. Психоедукаційна складова програми допомагає заповнити цю прогалину, надаючи учасникам концептуальну рамку для осмислення власного досвіду.

Другим завданням є підвищення рівня емоційної усвідомленості та розвиток навичок емоційної регуляції. Уміння розпізнавати, називати і конструктивно виражати власні емоції є фундаментальною навичкою для побудови здорових стосунків. Особи з небезпечними типами прив'язаності нерідко мають суттєві труднощі в цій сфері: тривожний тип схильний до гіперактивації емоцій, уникаючи до їхнього придушення.

Третім завданням є зниження рівня тривожності у стосунках та страху відкидання. Оскільки саме ці психологічні характеристики є основними предикторами співзалежної поведінки, їхнє зниження є центральним терапевтичним завданням програми. Це досягається через поєднання когнітивних технік, практик усвідомленості та формування нового досвіду безпечної взаємодії у групі.

Четвертим завданням є розвиток навичок встановлення здорових особистісних меж. Порушення меж є одним із ключових проявів співзалежності. Учасники навчаються розпізнавати власні межі, усвідомлювати, коли вони порушуються, і формулювати та відстоювати їх у конструктивний спосіб без агресії та без пасивного підкорення.

П'ятим завданням є формування позитивної самооцінки та внутрішньої опори. Людина, яка має стабільне відчуття власної цінності та внутрішні ресурси для самопідтримки, значно менше схильна до побудови співзалежних стосунків, оскільки не потребує партнера як єдиного джерела підтвердження своєї значущості.

Шостим завданням є розвиток навичок ефективної та ненасильницької комунікації у стосунках. Здорові стосунки будуються на здатності обох партнерів відкрито виражати свої потреби, слухати один одного та вирішувати конфлікти конструктивно. Формування та закріплення цих навичок є важливою практичною складовою програми.

3.3.3. Детальний опис блоків та занять

БЛОК 1. САМОПІЗНАННЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ (Заняття 1–4)

Перший блок програми присвячений дослідженню власного досвіду прив'язаності та формуванню усвідомленого розуміння його впливу на поточні стосунки. Основна терапевтична мета цього блоку полягає у тому, щоб учасники отримали концептуальний «ліхтарик», який допомагає висвітлити раніше неусвідомлювані патерни власної поведінки у стосунках.

Заняття 1. «Хто я у стосунках?»

Мета: встановлення контакту між учасниками, формування безпечного групового простору та початкова рефлексія щодо власних патернів у стосунках.

Заняття відкривається ритуалом знайомства: кожен учасник по колу відповідає на питання «Що для мене найважливіше у стосунках з людьми?» Ця вправа одночасно виконує кілька функцій: знайомить учасників між собою, формує початковий рівень відкритості та дає ведучому важливу діагностичну інформацію про запити та очікування групи.

Після знайомства проводиться перша психоедукаційна міні-лекція «Що таке прив'язаність і навіщо нам це знати?» Ведучий доступно мовою, без зайвого академізму, пояснює базові положення теорії прив'язаності: чому ми потребуємо близьких стосунків, як ранній досвід впливає на наші очікування від стосунків сьогодні, які типи прив'язаності існують і як вони проявляються у романтичних взаєминах. Важливо подавати цю інформацію не у форматі

«норма vs. патологія», а у форматі нейтрального пізнання: усі типи прив'язаності є адаптивними відповідями на конкретні умови розвитку, а не вроджені недоліки.

Центральна вправа заняття - «Хто я у стосунках?» Учасники отримують картки з описом типових ситуацій у стосунках (наприклад: «партнер затримується і не відповідає на повідомлення»; «партнер хоче більше часу проводити разом, ніж ти»; «після сварки партнер мовчить протягом дня») і мають записати свою типову реакцію думки, емоції та дії. Потім відбувається групова рефлексія: учасники по бажанню діляться своїми відповідями, ведучий допомагає помітити спільні патерни і підводить до теми типів прив'язаності.

Заняття завершується коротким ритуалом закриття вправою «Одне слово», де кожен учасник по колу ділиться одним словом, що описує його стан після заняття. Домашнє завдання: протягом тижня щодня записувати у щоденнику одну ситуацію взаємодії з близькою людиною та свою емоційну реакцію на неї.

Заняття 2. «Мій тип прив'язаності»

Мета: допомогти учасникам визначити власний тип прив'язаності та поглибити розуміння його психологічних характеристик.

Заняття починається з обговорення домашнього завдання: учасники по колу діляться спостереженнями зі свого щоденника. Ведучий звертає увагу групи на повторювані теми та патерни у розповідях, ненав'язливо пов'язуючи їх із характеристиками різних типів прив'язаності.

Основна частина заняття - індивідуальна вправа «Мій тип прив'язаності». Учасники отримують детальні описи чотирьох типів прив'язаності у форматі коротких розповідей від першої особи (наприклад: «Я часто турбуюся про те, чи справді важливий мій партнер для мене, чи любить він мене достатньо...» опис тривожного типу). Кожен учасник обирає опис, що найближче відповідає його

досвіду, та записує свої рефлексії: що у описі є точним, що менш влучним, що здивувало. Потім відбувається групове обговорення.

Важливою частиною заняття є нормалізація всіх типів прив'язаності. Ведучий підкреслює, що жоден тип не є «поганим» або «хорошим» сам по собі - це адаптивні відповіді, що формувалися у відповідь на конкретний досвід. Мета програми полягає не у тому, щоб «вилікуватися» від свого типу прив'язаності, а у тому, щоб розширити репертуар реакцій і мати більше свободи у виборі поведінки у стосунках.

Арт-терапевтична вправа «Метафора моїх стосунків»: учасники малюють або колажують образ, що асоціюється у них із власними стосунками. Малюнки можуть бути абстрактними або предметними жодних вимог до художнього рівня немає. Після виконання кожен охочий розповідає про свій образ. Ця вправа дозволяє дістатися до рівня символічного та підсвідомого досвіду стосунків, до якого словесний аналіз часом не має доступу.

Заняття 3. «Мої емоції у стосунках»

Мета: розширити емоційний словник учасників, розвинути здатність розпізнавати нюанси власних емоційних станів та пов'язувати їх із типом прив'язаності.

Центральна вправа заняття - «Колесо емоцій». Учасники отримують великі роздруківки «колеса емоцій» Роберта Плутчика - детальну схему, де основні емоції розгалужуються на все більш нюансовані стани. Ведучий пропонує кілька типових ситуацій у романтичних стосунках і просить учасників знайти на колесі слова, що найточніше описують їхній емоційний стан у кожній ситуації. Обговорення часто виявляє, що за «злістю» часто ховається страх або образа, що за «байдужістю» відчуження або втома. Такі відкриття є важливими для подальшої роботи з емоційними патернами.

Техніка «Карта тригерів»: учасники індивідуально складають перелік ситуацій, думок або поведінки партнера, що найчастіше викликають у них сильні негативні емоційні реакції. Для кожного тригера вони намагаються відповісти на питання: яка глибинна потреба або страх стоїть за цією реакцією? Ця вправа допомагає перейти від рівня поведінкових реакцій до рівня потреб і страхів, що є ключовим для роботи зі співзалежністю.

Майндфулнес-практика «Спостерігач»: коротка медитація (10–12 хвилин), у якій учасники навчаються спостерігати за власними думками та емоціями без оцінювання і без злиття з ними. Ведучий пояснює принцип: «Ти не є своєю тривогою. Ти - той, хто спостерігає за тривогою». Ця практика є введенням у підхід терапії прийняття і відповідальності (АСТ) і є особливо корисною для учасників із тривожним типом, схильних до надмірного злиття з тривожними думками.

Заняття 4. «Від минулого до теперішнього»

Мета: дослідити зв'язок між ранніми переживаннями прив'язаності та поточними патернами поведінки у стосунках, сформулювати більш усвідомлене ставлення до спадщини раннього досвіду.

Це заняття є одним із найбільш емоційно насичених у першому блоці, тому ведучий особливо уважно слідкує за рівнем безпеки у групі та темпом роботи. Учасники попереджаються, що можуть стикнутися зі складними спогадами і мають право брати участь у вправах у тому обсязі, в якому це є комфортним для них.

Вправа «Мій перший досвід стосунків»: учасники відповідають на серію рефлексивних питань щодо свого раннього досвіду у сім'ї. Питання стосуються того, наскільки батьки були емоційно доступними, як виражалися або не виражалися почуття у сім'ї, що відбувалося, коли дитина потребувала підтримки. Важливо підкреслити: мета цієї вправи не у тому, щоб звинуватити

батьків або когось іншого, а у тому, щоб краще зрозуміти, звідки беруться власні реакції.

Вправа «Зв'язок минулого і теперішнього»: ведучий пропонує учасникам прослідкувати конкретний ланцюжок. Вибирається один типовий тригер у стосунках (наприклад, «якщо партнер не відповідає на повідомлення, я починаю панікувати»). Потім учасники відповідають на питання: коли вперше у житті я відчував щось схоже? Хто був поряд? Яку відповідь я отримав - або не отримав? Як це пов'язане із моїм поточним патерном реагування? Ця вправа допомагає зробити видимим зв'язок між минулим досвідом і поточними автоматичними реакціями, що є необхідною умовою для їхньої трансформації.

Завершення блоку - групова вправа «Переданий патерн, що я можу обрати інакше»: кожен учасник формулює одне переконання або патерн поведінки у стосунках, який він успадкував із раннього досвіду і який хотів би трансформувати. Це стає своєрідним «особистим запитом» до решти програми.

БЛОК 2. РОБОТА З ОСОБИСТІСНИМИ МЕЖАМИ ТА САМООЦІНКОЮ (Заняття 5–8)

Другий блок програми зосереджений на двох взаємопов'язаних аспектах психологічної роботи: формуванні здорових особистісних меж та зміцненні самооцінки. Обидва ці аспекти є центральними для подолання співзалежності, оскільки саме розмиті межі та залежність самооцінності від оцінки партнера є ключовими механізмами підтримки співзалежних патернів.

Заняття 5. «Що таке особистісні межі і навіщо вони потрібні?»

Мета: сформувати у учасників чітке розуміння поняття особистісних меж, їхніх різновидів та функцій у стосунках.

Заняття починається з короткої психоедукаційної частини, де ведучий роз'яснює поняття особистісних меж. Важливо донести до учасників, що межі - це не стіни між людьми, а виразне позначення власного «я»: що для мене

прийнятно, а що - ні; що я можу давати іншим, а що є моїм і недоторканим; де закінчується моя відповідальність і починається відповідальність іншої людини. Ведучий розрізняє кілька видів меж: фізичні (стосуються тіла та фізичного простору), емоційні (стосуються власних почуттів та відповідальності за почуття інших), часові (стосуються власного часу та енергії), матеріальні (стосуються речей та фінансів) та соціальні (стосуються соціальних зв'язків та взаємодії).

Вправа «Де мої межі?» Учасники отримують картки з описом різних ситуацій у стосунках і мають відповісти на питання: чи є тут порушення меж? Чиї межі порушені і яким чином? Що можна зробити по-іншому? Ситуації охоплюють широкий спектр прикладів: від очевидних порушень (контроль над одягом або спілкуванням) до більш тонких (постійне жертвування власними планами заради бажань партнера, «читання думок» або вимога пояснювати кожен свою дію). Обговорення у групі виявляє різноманітність розуміння меж та допомагає учасникам скалібрувати власне відчуття.

Рефлексивна вправа «Коли мої межі порушувалися»: учасники індивідуально записують три ситуації зі свого досвіду, коли їхні межі порушувалися - і три ситуації, коли вони самі порушували межі інших. Для кожної ситуації - які емоції вони відчували? Як реагували? Чи хотіли б реагувати інакше? Ця вправа формує більш нюансоване розуміння теми меж - не тільки як захисту себе, але й як поваги до інших.

Заняття 6. «Як встановлювати та відстоювати межі»

Мета: розвинути практичні навички формулювання та відстоювання власних меж у конструктивний спосіб.

Ведучий представляє формулу ненасильницького встановлення меж, яка включає чотири компоненти: опис ситуації без оцінювання («коли ти...»); вираження власних почуттів («я відчуваю...»); формулювання потреби («тому що мені важливо...»); конкретне прохання («я прошу тебе...»). Ця формула

ґрунтується на методиці ненасильницького спілкування (NVC) М. Розенберга і є практичним інструментом для вираження меж без агресії та без пасивної капітуляції.

Учасники практикують формулу у парах. Ведучий пропонує кілька типових ситуацій, і учасники по черзі відпрацьовують роль того, хто встановлює межу, та того, хто її отримує. Зворотній зв'язок від партнера та від групи допомагає скоригувати тон, слова та невербальну поведінку.

Рольова гра «Впевнене «ні»»: учасники відпрацьовують ситуації, де необхідно відмовити, не відчуючи провини. Особлива увага приділяється тілесним відчуттям під час відмови (часто особи з тривожним типом відчують сильний дискомфорт навіть при думці про відмову) та роботі з переконаннями, що заважають встановлювати межі («якщо я відмовлю - він(а) образиться»; «я маю бути зручним для всіх»). Ведучий допомагає учасникам розрізнити межу між здоровою відмовою та байдужістю або агресією.

Завершення заняття - групова дискусія «Межі та кохання»: чи є межі ознакою відстані або нелюбові? Учасники разом приходять до розуміння того, що саме чіткі межі є умовою справжньої близькості - оскільки лише за наявності меж близькість є добровільною, а не вимушеною.

Заняття 7. «Моя цінність не залежить від стосунків»

Мета: зміцнити позитивну самооцінку учасників та сформувати внутрішню опору, незалежну від оцінки партнера.

Центральна тема заняття стосується одного з ключових механізмів співзалежності: переконання, що власна цінність є умовною і залежить від того, чи любить тебе партнер, чи схвалює тебе значуща людина. Ведучий проводить коротку психоедукаційну частину про відмінність між «умовною» та «безумовною» самооцінкою і про те, як формується кожна з них.

Вправа «Дерево моїх якостей»: учасники малюють дерево, де коріння символізує базові цінності (що для мене справді важливо), стовбур ключові особистісні якості, гілки різні аспекти «я» (я як друг, я як студент, я як творча людина тощо), а листя конкретні прояви цих якостей у поведінці. Ця вправа допомагає побачити власну особистість як багатовимірну та цінну поза рамками стосунків.

Когнітивна реструктуризація: ведучий пропонує учасникам виписати три переконання про себе, пов'язані зі стосунками (наприклад: «без партнера я неповноцінний»; «мене можна полюбити тільки якщо я буду достатньо гарним»; «мої потреби не важливі»). Для кожного переконання проводиться аналіз: звідки воно з'явилося? На яких доказах базується? Які контраргументи існують? Яке більш реалістичне та сприятливе переконання могло б його замінити? Ця робота є серцевиною когнітивно-поведінкового підходу і дозволяє поступово трансформувати глибинні переконання, що лежать в основі низької самооцінки.

Практика самоспівчуття (self-compassion) за К. Нефф: учасники виконують вправу «Лист другу». Вони уявляють, що близький друг переживає ту саму ситуацію або має ті самі переконання про себе, що і вони самі, та пишуть йому підтримуючого листа. Потім перечитують цей лист, замінюючи «ти» на «я». Ця вправа наочно демонструє різницю між тим, як ми ставимося до себе, і тим, як ставимося до близьких людей і відкриває можливість більш доброго ставлення до себе.

Заняття 8. «Моя автономія у стосунках»

Мета: сформувані у учасників розуміння особистісної автономії як важливої цінності у стосунках та розробити конкретні стратегії її підтримки.

Вправа «Коло мого життя»: учасники малюють коло, поділене на сектори відповідно до різних сфер свого життя (стосунки, навчання/робота, хобі, дружба, фізичне здоров'я, особистісний розвиток, творчість тощо). Для кожного

сектора вони оцінюють, наскільки ця сфера розвинена та задовольняє їх. Вправа допомагає побачити, наскільки рівномірно розподілені їхня увага та енергія чи не є стосунки єдиним значущим джерелом сенсу та задоволення? Учасники, у яких більшість секторів пустує, можуть чіткіше побачити, чому вони схильні надавати стосункам надмірного значення.

Групова дискусія «Близькість без злиття»: ведучий пропонує метафору здорових стосунків як двох дерев поряд їхні корені не переплітаються до нерозрізненності, вони зростають незалежно, але їхні крони торкаються. Учасники обговорюють: що означає бути у стосунках і водночас залишатися собою? Чи є автономія загрозою для близькості чи навпаки, її умовою? Яких конкретних дій вимагає підтримка автономії?

Завершення блоку: кожен учасник складає індивідуальний «план автономії» перелік конкретних дій, які він буде здійснювати щотижня для підтримки власної особистісної незалежності: одне нове заняття для себе, одна зустріч із другом без партнера, один день повністю для власних інтересів тощо.

БЛОК 3. ЗНИЖЕННЯ ТРИВОГИ ТА СПІВЗАЛЕЖНОСТІ (Заняття 9–12)

Третій блок є центральним у роботі зі співзалежністю. Він спрямований на безпосереднє опрацювання тривожності у стосунках, страху відкидання та дисфункціональних патернів взаємодії, характерних для небезпечних типів прив'язаності. У цьому блоці активно використовуються техніки когнітивно-поведінкової терапії та терапії прийняття і відповідальності.

Заняття 9. «Страх відкидання: зустрітися і не злякатися»

Мета: дослідити природу страху відкидання, знизити його інтенсивність та сформувати більш функціональні способи ставлення до цього страху.

Психоедукаційна частина присвячена природі страху відкидання. Ведучий пояснює, що страх відкидання є одним із найбільш фундаментальних людських страхів: з еволюційної точки зору відкидання з групи означало

загрозу виживанню. Тому нейронна система реагує на соціальне відкидання схожим чином, як і на фізичний біль. Ця інформація допомагає учасникам нормалізувати власний страх і водночас зрозуміти, що сила реакції нерідко є непропорційною до реальної загрози.

Техніка «Найгірший сценарій» (з КПТ): учасники вибирають ситуацію, що викликає у них сильний страх відкидання, і відповідають на серію питань: що я боюся, що станеться? Наскільки це реалістично? Якщо це таки станеться - чи зможу я з цим впоратися? Яким буде моє життя через рік? Ця техніка допомагає дистанціюватися від катастрофічних очікувань і сформувати більш реалістичний та менш лякаючий образ потенційного відкидання.

Вправа «Листи відкидання»: учасники пишуть короткі листи від першої особи, описуючи реальний або уявний досвід відкидання і те, як вони впоралися або могли б впоратися з цим. Ця вправа виконується у режимі «вільного письма» без редагування протягом 10–12 хвилин. Потім охочі зачитують частини своїх записів або просто діляться відчуттями від вправи. Письмове опрацювання болісного досвіду є потужним інструментом його інтеграції та зниження емоційного заряду.

Заняття 10. «Співзалежність: побачити, назвати, змінити»

Мета: сформувати у учасників чітке розуміння поняття співзалежності, її ознак та механізмів і провести усвідомлений аналіз власних патернів.

Психоедукаційна частина присвячена феномену співзалежності. Ведучий пояснює, що співзалежність - це не ознака «поганого» характеру, а вивчена модель поведінки, що формується у відповідь на певний досвід і може бути трансформована. Ключові ознаки: надмірна відповідальність за почуття та поведінку іншої людини; залежність самооцінки від ставлення партнера; готовність жертвувати власними потребами ціною збереження стосунків; контролююча поведінка як спосіб знизити власну тривогу; страх бути собою у стосунках через страх відкидання.

Вправа «Мій чекліст»: учасники отримують перелік з 20 типових проявів співзалежної поведінки та відзначають ті, що є характерними для них. Ця вправа є не способом «поставити діагноз», а інструментом для чесного і конкретного самоаналізу. Важливо: ведучий наголошує, що наявність певної кількості пунктів не означає «патологію» - всі ці патерни є поширеними, і мета вправи лише у тому, щоб краще бачити власні тенденції.

Групова дискусія «Де межа між любов'ю і залежністю?» Це одне з найважливіших питань у роботі зі співзалежністю. Учасники у малих групах обговорюють, як відрізнити глибоку любов від емоційної залежності, турботу від контролю, самопожертву від жертвності. Потім відбувається загальна дискусія. Ведучий підводить до ключового розрізнення: здорова взаємозалежність виходить із відчуття власної достатності та добровільного вибору; співзалежність із страху та відчуття неповноцінності без партнера.

Заняття 11. «Техніки емоційної регуляції у стосунках»

Мета: опанувати конкретні практичні техніки управління власними емоціями у ситуаціях тривоги та напруги у стосунках.

Ведучий починає із психоедукації про «емоційне захоплення» (emotional hijacking) стан, коли сильна емоція «перехоплює» управління поведінкою до того, як залучається раціональне мислення. Розуміння нейрофізіологічного механізму цього явища (активація мигдалини, «вимкнення» префронтальної кори) допомагає учасникам зрозуміти, чому вони нерідко діють у стосунках реактивно, а не усвідомлено і ставитися до цього з більшим самоспівчуттям.

Дихальні техніки: ведучий знайомить учасників із кількома дихальними практиками, що знижують рівень фізіологічного збудження і дозволяють «відкрити вікно» для усвідомленого вибору реакції. Техніка «4-7-8» (вдих 4 рахунки, затримка 7, видих 8) та «квадратне дихання» (вдих 4, затримка 4, видих 4, затримка 4) є особливо ефективними для зниження гострої тривоги. Учасники практикують обидві техніки безпосередньо на занятті.

Техніка STOP: ведучий знайомить учасників із технікою усвідомленого переривання реактивних реакцій: S - Stop (зупинись); T - Take a breath (зроби вдих); O - Observe (поспостерігай - що відчуваю у тілі? Які думки? Що хочу зробити?); P - Proceed (дій усвідомлено). Учасники відпрацьовують техніку у парах на матеріалі типових тригерних ситуацій у стосунках.

Вправа «Листи від мудрого «я»»: учасники уявляють себе у віці 70 років, мудrimi та прожитими, і пишуть короткий лист «собі теперішньому» щодо ситуації у стосунках, що зараз викликає найбільшу тривогу. Ця техніка дозволяє активізувати більш зрілу та мудру частину особистості та знизити катастрофізацію поточних труднощів.

Заняття 12. «Здорова взаємозалежність: є різниця»

Мета: сформувати чіткий образ здорової взаємозалежності як альтернативи співзалежності та закріпити розуміння ключових відмінностей між ними.

Ведучий представляє розгорнуту таблицю відмінностей між співзалежністю та здоровою взаємозалежністю за кількома параметрами: самооцінка (залежна від партнера / внутрішня та стабільна); межі (розмиті або відсутні / чіткі та гнучкі); відповідальність (бере на себе відповідальність за почуття партнера / кожен відповідає за власні почуття); автономія (втрачена або пригнічена / зберігається та підтримується); страх (страх втрати є основним мотивом поведінки / любов і вибір є основним мотивом); конфлікти (уникаються або ескалюються / вирішуються конструктивно).

Арт-терапевтична вправа «Колаж здорових стосунків»: учасники з журналів, кольорового паперу та інших матеріалів створюють колаж, що відображає їхнє уявлення про здорові романтичні стосунки. Після виконання - презентація та обговорення. Ця вправа є синтетичною: вона допомагає учасникам сформувати конкретний, чуттєво насичений образ того, до чого вони прагнуть, а не лише абстрактне розуміння.

БЛОК 4. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ МОДЕЛЕЙ СТОСУНКІВ (Заняття 13–16)

Четвертий блок є інтегративним: він спрямований на закріплення набутих навичок, формування здорових патернів комунікації та взаємодії і підготовку учасників до завершення програми. Центральними темами є здорова комунікація, відновлення довіри та особистісне бачення власних майбутніх стосунків.

Заняття 13. «Здорова комунікація: говорю і чую»

Мета: розвинути навички ефективної та ненасильницької комунікації у романтичних стосунках.

Ведучий знайомить учасників із принципами ненасильницького спілкування (NVC) М. Розенберга: спостереження без оцінювання; усвідомлення та вираження власних почуттів; виявлення та вираження власних потреб; формулювання конкретних прохань. Ключова ідея: у більшості конфліктів кожна сторона насправді намагається задовольнити власні базові потреби - у безпеці, любові, повазі, автономії. Коли ми розуміємо потреби, що стоять за поведінкою, нам легше знайти рішення, що задовольняє обидві сторони.

Вправа «З оцінки до спостереження»: учасники отримують перелік оцінюючих висловлювань («Ти завжди запізнюєшся»; «Ти ніколи мене не слухаєш»; «Ти маніпулюєш»), і практикуються у перетворенні їх на нейтральні спостереження та вираження власних почуттів і потреб. Ця вправа є технічною, але є надзвичайно важливою для якості комунікації у стосунках.

Рольові ігри: учасники у парах відпрацьовують типові конфліктні ситуації із застосуванням принципів NVC. Важливою є практика активного слухання: повне присутнє слухання без підготовки відповіді, відображення почутого та

уточнення. Учасники помічають, наскільки рідко ми насправді слухаємо - і наскільки потужним є ефект повного слухання для відчуття близькості.

Заняття 14. «Довіра: як вона будується і відновлюється»

Мета: дослідити психологічну природу довіри у стосунках, зрозуміти умови її формування та відновлення після розчарувань.

Психоедукаційна частина: ведучий розповідає про структуру довіри у стосунках за моделлю Б. Браун, яка виділяє 7 компонентів довіри (акронім BRAVING): межі (Boundaries); надійність (Reliability); відповідальність (Accountability); сховище (Vault - конфіденційність); відсутність суджень (Non-judgment); щедрість (Generosity); цілісність (Integrity). Кожен компонент обговорюється з конкретними прикладами із романтичних стосунків.

Вправа «Мій рівень довіри»: учасники оцінюють кожен компонент довіри у своїх поточних або минулих значущих стосунках - і відзначають, де є найбільші прогалини або порушення. Ця вправа допомагає перейти від загального відчуття «я не довіряю партнеру» до конкретного розуміння, який саме аспект довіри є проблемним і що можна зробити для його відновлення.

Групова дискусія «Вразливість як основа близькості»: ведучий знайомить учасників із дослідженнями Брене Браун щодо зв'язку між вразливістю та справжньою близькістю. Основна ідея: справжня близькість вимагає ризику бути поміченим таким, яким ти є насправді. Уникнення вразливості є уникненням близькості. Учасники обговорюють: коли вони відчували справжню близькість? Що дозволяло їм бути відкритими? Що заважало?

Заняття 15. «Мій образ здорових стосунків»

Мета: допомогти кожному учаснику сформулювати особистий образ здорових стосунків, що базується на власних цінностях та усвідомлених потребах.

Індивідуальна вправа «Мої цінності у стосунках»: учасники отримують перелік із 50 цінностей (наприклад: відкритість, повага, незалежність, пристрась, стабільність, зростання, безпека, пригода, підтримка тощо) і обирають 5–7 найважливіших для них у контексті романтичних стосунків. Потім відповідають на питання: чи відображають мої поточні або минулі стосунки ці цінності? Що заважало? Що сприяло? Ця вправа допомагає перейти від зовнішнього орієнтування на очікування партнера або соціальні стандарти до внутрішнього орієнтування на власні цінності.

Вправа «Мій маніфест здорових стосунків»: кожен учасник пише коротке особисте есе (або перелік) - яким я хочу бути у стосунках; чого я хочу від партнера; які межі є для мене принциповими; від чого я готовий відмовитися заради стосунків, а від чого - ні. Цей «маніфест» є особистим документом і не зачитується публічно, якщо учасник цього не бажає. Важливо, що він написаний не «для когось», а для самого себе - як орієнтир і нагадування про власні цінності.

Групова вправа «Ознаки здорових стосунків»: разом з ведучим учасники складають спільний плакат «Ознаки здорових стосунків» - перелік конкретних поведінкових маркерів того, що стосунки є безпечними, взаємоповажними та збагачуючими. Цей плакат є підсумком усього попереднього навчання та практики.

Заняття 16. «Підсумки та погляд у майбутнє»

Мета: завершити програму, інтегрувати набутий досвід та підтримати учасників у перенесенні здобутків програми у їхнє реальне повсякденне та соціальне життя.

Заняття відкривається розширеною рефлексією: кожен учасник відповідає на питання «З чим я прийшов на цю програму і що змінилося?» Ведучий заохочує конкретність: учасники говорять про конкретні думки, почуття або

поведінку, що змінилися; про відкриття, що стали для них найважливішими; про виклики, що залишаються.

Вправа «Лист до себе майбутнього»: кожен учасник пише листа собі тому, ким він буде через рік. У листі опис того, якими стосунками і яким станом він хоче жити через рік; нагадування про те, що важливо і що він дізнався під час програми; слова підтримки на важкі моменти. Листи запечатуються у конверти з адресами та ведучий надсилає їх учасникам через рік.

Груповий ритуал завершення: кожен учасник дарує кожному іншому учаснику одне «подарункове слово» якість або відкриття, що він помітив у цій людині під час програми. Це завершальне коло є потужним і зворушливим: учасники отримують відображення себе очима інших не оцінювальне, а підтримуюче та засноване на конкретних спостереженнях. Цей досвід є сам по собі корекційним: він формує новий досвід прийняття та близькості.

Ведучий завершує програму коротким зверненням до групи, де нагадує, що завершення програми є не «кінцевою зупинкою», а початком практики нових навичок у реальному житті. Зміна глибинних патернів прив'язаності є тривалим процесом, що вимагає терпіння та самоспівчуття. Ведучий інформує учасників про можливість індивідуальних консультацій та ресурси для подальшої роботи.

3.3.4. Очікувані результати програми та рекомендації щодо впровадження

Ефективність психокорекційної програми «Здорова прив'язаність» оцінюється за допомогою порівняльної діагностики до та після її проходження. Для цього рекомендується використати ті самі методики, що застосовувалися у цьому дослідженні: шкалу співзалежності Уайнхольда та шкалу Спана–Фішера (SF CDS) для вимірювання рівня співзалежності, а також методики для визначення типу прив'язаності для оцінки динаміки у цій сфері.

На підставі теоретичних засад програми та результатів аналогічних програм в науковій літературі, після завершення програми «Здорова прив'язаність» очікуються наступні зміни: зниження середніх показників рівня співзалежності за обома методиками (особливо у групі із тривожним та типом прив'язаності); підвищення рівня усвідомленості щодо власного типу прив'язаності та його впливу на поведінку у стосунках; покращення навичок встановлення особистісних меж та їхнього словесного формулювання; підвищення показників самооцінки та самоспівчуття; покращення навичок комунікації у стосунках; зниження рівня тривожності, пов'язаної із стосунками.

Щодо рекомендацій щодо впровадження: програма може реалізовуватися у різних організаційних умовах. У шкільному середовищі рекомендується впровадження шкільним психологом як факультативний курс або курс за вибором для учнів 10–11 класів. Важливо забезпечити добровільність участі та конфіденційність роботи групи. В університетському середовищі програма може бути частиною системи психологічного супроводу першокурсників або пропонуватися через студентську психологічну службу. У психологічних центрах і консультативних службах програма може реалізовуватися як структурована короткострокова групова терапія.

Висновки до розділу 3

У четвертому розділі представлено розгорнуту систему практичних рекомендацій та психокорекційну програму «Здорова прив'язаність», розроблені на основі результатів емпіричного дослідження та теоретичного аналізу.

Практичні рекомендації побудовані на диференційованому підході та охоплюють три цільові групи. Рекомендації для юнаків і дівчат диференційовано відповідно до чотирьох типів прив'язаності: для тривожного типу - розвиток самооцінки, когнітивна реструктуризація тривожних переконань та опрацювання страху відкидання; для унікаючого типу - поступове відновлення довіри до людей та розширення здатності до емоційної відкритості.

Психокорекційна програма «Здорова прив'язаність» розрахована на 8 тижнів і складається з 16 занять, об'єднаних у чотири блоки. Перший блок - самопізнання та усвідомлення власного типу прив'язаності - формує теоретичну та рефлексивну основу. Другий блок - робота з особистісними межами та самооцінкою - спрямований на зміцнення внутрішньої опори особистості. Третій блок - зниження тривоги та співзалежності - забезпечує безпосереднє опрацювання ключових психологічних механізмів співзалежної поведінки. Четвертий блок - формування здорових моделей стосунків - інтегрує набуті навички та формує орієнтир на майбутнє. Кожне заняття детально описане, включаючи психоедукаційні, рефлексивні, поведінкові та арт-терапевтичні вправи.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу типу прив'язаності на схильність до співзалежності у романтичних стосунках в юнацькому віці. Отримані результати дозволяють сформулювати такі узагальнені висновки.

1. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що прив'язаність є одним із ключових психологічних механізмів формування міжособистісних взаємин. Концепція, запропонована Дж. Боулбі та розвинена М. Ейнсворт, пояснює, що ранній досвід взаємодії з батьками формує внутрішні робочі моделі стосунків, які впливають на характер романтичних взаємин у юнацькому та дорослому житті. Дослідники С. Газан, Ф. Шейвер, К. Бартолом'ю, М. Мікулінсер довели, що сформовані у дитинстві типи прив'язаності - надійний, тривожний, уникаючий - безпосередньо відображаються у романтичних стосунках дорослих, зумовлюючи різні стилі поведінки, рівень довіри та схильність до емоційної залежності.

2. Аналіз феномену співзалежності у наукових працях М. Бітті, Р. Саббі, П. Меллоді, Ш. Вегшайдер-Круз, Ч. Вітфілда та українських дослідників Т. Титаренко, М. Савчина дозволив визначити співзалежність як специфічну форму дисфункціональних міжособистісних взаємин, що характеризується надмірною емоційною залежністю від партнера, порушенням особистісних меж та зосередженістю на потребах іншої людини на шкоду власним.

3. Теоретичний огляд підтвердив наявність тісного взаємозв'язку між небезпечними типами прив'язаності та схильністю до співзалежної поведінки. Тривожний тип прив'язаності, що характеризується підвищеною потребою у близькості та страхом відкидання, є найбільш безпосереднім психологічним підґрунтям для формування співзалежних взаємин. Уникаючий тип, попри

зовнішню дистанцію, може приховувати латентні форми залежності від значущих інших.

4. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 107 осіб юнацького віку (від 14 до 25 років) із використанням методик «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (К. Бартолом'ю, Л. Горовіц), «Тест на визначення якості прив'язаності» (К. Карвер), опитувальника «Досвід близьких стосунків» (К. Бреннан), шкали співзалежності Уайнхольда та шкали Спана–Фішера (SF CDS), підтвердило висунуту гіпотезу. Встановлено, що тип прив'язаності є статистично значущим чинником, який визначає рівень співзалежності у романтичних стосунках ($H = 18,73$ при $p < 0,01$ за методикою Уайнхольда; $H = 16,92$ при $p < 0,01$ за шкалою Спана–Фішера).

Аналіз розподілу типів прив'язаності показав, що серед досліджуваних переважає унікаючий тип (40% за методикою генералізованого типу), тоді як надійний тип представлений у 30% респондентів. Результати шкали «Досвід близьких стосунків» засвідчили, що 55% учасників мають домінуючий рівень тривожності у взаєминах, а 45% - схильність до уникнення близькості. Ці дані свідчать про наявність у значної частини юнаків і дівчат потенційних труднощів у побудові стабільних і гармонійних романтичних взаємин.

Порівняльний аналіз схильності до співзалежності за допомогою непараметричного критерію Краскела–Уоліса виявив чітку ієрархію: найнижчий рівень співзалежності характерний для осіб із надійним типом прив'язаності (середній ранг 32,4 і 34,1 відповідно за двома методиками), тоді як найвищий рівень демонструють особи з тривожним типом (середній ранг 71,2 і 68,5). Особи з унікаючим типом посідають проміжну позицію (середній ранг 58,6 і 55,3), що підтверджує припущення про наявність у них прихованих форм співзалежності. Результати двох різних методик вимірювання співзалежності виявили високу узгодженість, що підвищує надійність отриманих даних.

На основі результатів дослідження розроблено систему

диференційованих практичних рекомендацій для юнаків і дівчат із різними типами прив'язаності, батьків і педагогів. Рекомендації для молоді зосереджені на розвитку навичок емоційної рефлексії, встановленні особистісних меж, формуванні внутрішньої опори та зниженні тривожності у стосунках. Рекомендації для батьків і педагогів спрямовані на профілактику формування небезпечних типів прив'язаності через створення емоційно безпечного середовища для розвитку дитини.

Розроблено психокорекційну програму «Здорова прив'язаність», яка розрахована на 8 тижнів і складається з 16 занять, об'єднаних у чотири блоки: самопізнання та усвідомлення; робота з особистісними межами та самооцінкою; зниження тривоги та співзалежності; формування здорових моделей стосунків. Програма спирається на засади когнітивно-поведінкової терапії, терапії прийняття і відповідальності (АСТ), елементи арт-терапії та практик майндфулнес. Вона може бути впроваджена у шкільному, університетському та консультативному середовищах.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що тип прив'язаності є важливим предиктором схильності до співзалежних стосунків у юнацькому віці. Особи з надійним типом прив'язаності демонструють здатність до побудови автономних, взаємоповажних та стабільних романтичних взаємин. Натомість небезпечні типи прив'язаності - тривожний та унікаючий - створюють психологічні передумови для формування емоційної залежності та дисфункціональних моделей взаємодії. Отримані дані мають важливе значення для теорії та практики психологічного консультування, шкільної психології та розробки програм підтримки психологічного благополуччя молоді.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні гендерних відмінностей у взаємозв'язку типів прив'язаності та співзалежності, а також у лонгітюдному дослідженні динаміки прив'язаності у юнацькому віці та ефективності розробленої психокорекційної програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Особливості самотності як загальнопсихологічного феномену : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2015. 18 с.
2. Андрух П. Г. Відносини сімейної співзалежності як мішень психосоціальної реабілітації осіб із наркоманіями. Вісник проблем біології і медицини. 2011. Вип. 2. Т. 3. с 20-25
3. Артемчук А. П. Вираженість і перебіг реактивної та особистісної тривоги у хворих, залежних від алкоголю. Медична психологія. 2017. Т. 12. № 2.
4. Боулбі Д. Прив'язаність і втрата: ретроспектива і перспектива. Американський журнал ортопсихіатрії. 1982. № 52(4). С. 664–678. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x> (дата звернення: 1.03.2026).
5. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 21 с.
6. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2019. № 1. С. 105–116.
7. Вакуліч Т. М. Особливості сімейних стосунків у родинах співзалежних. Наукові праці МАУП. Психологія. 2022. с 136
8. Власнова А. А. Психологічні особливості подружніх стосунків із різними типами прив'язаності. Чернівці, 2021.
9. Гапонов К. Д. Особливості поведінкового копінгу у хворих на алкогольну залежність. Експериментальна і клінічна медицина.
10. Гуйван К. Особливості феномену співзалежності у сучасній психології. Суми, 2021.

11. Золотова Г. Д. Особливості соціально-педагогічної профілактики адиктивної поведінки. Вісник ЛНУ. 2010.
12. Галушко С. М. Прив'язаність як науковий психологічний термін та особистісна характеристика Проблеми сучасної психології. 2019. № 2. С. 21–28. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/...pspz_2019_2_5.pdf (дата звернення: 1.03.2026) 4. Грінцова О. М.
13. Психологічні проблеми кохання в юнацькому віці Fundamental and Applied Researches in Practice of Leading Scientific Schools. 2015. Т. 4, № 1. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/13348> (дата звернення: 1.03.2026)
14. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посіб. Дрогобич, 2015. 78 с.
15. Католик Г. Практикум з психології : навч. посіб. Львів, 2009. 128 с.
16. Крижановська З., Бабак К. (2022). Емоційна прив'язаність дитини до матері як предиктор її соціальної адаптації до шкільного життя. Психологічні перспективи, 38, 138-149. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-138-149> 8. Крижановська, З. (2021).
17. Надійний тип прив'язаності як основа розвитку психічного здоров'я дитини. Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика, тези доповідей II міжнарод. міждисциплінар. конференції. Харків. 7.
18. Ларіна Т. О. Життестійкість як життєве завдання особистості. Київ, 2007.
19. Любов чи кохання? URL: <http://webcommunity.org.ua>
20. Осуховська О. С. Аналіз розповсюдженості вживання наркотичних речовин. Архів психіатрії. 2015. № 2. С. 15–19.
21. Основи практичної психології : підручник / В. Г. Панок та ін. Київ : Либідь, 1999. 536 с.
22. Пирог А. Психологічні особливості життєвих перспектив молоді. 2021.

- 23.Пирог Г., Горнович Ю. Особливості зв'язку прив'язаності та задоволеності стосунками. Житомир, 2022.
- 24.Пирог Г. В., Мороз Л. О. Зв'язок життєвих стратегій молоді. Одеса, 2018.
- 25.Пирог Г., Мельник О. Особливості смисложиттєвих орієнтацій. Житомир, 2017.
- 26.Плужник Я. А. Соціально-психологічні детермінанти стресів : автореф. дис. Луганськ, 2011.
- 27.Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
- 28.Савчин М., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2025 URL:<http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/...> (дата звернення: 1.03.2026)
- 29..Сидорчук Д., Мачушник О. Л. Особливості почуття любові в ранньому юнацькому віці Проблеми сучасної психології. 2015. С. 149–154. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/...> (дата звернення: 1.03.2026)
- 30.Сіра І. Б. Поняття «любов» у творах давньогрецьких авторів. 2002.
- 31.Такмакова М. Ю. Особливості стосунків психологічної інтимності : дис. Харків, 2016.
- 32.Такмакова М. Ю. Аналітичний огляд стилів прихильності. Вісник ХНУ. 2013.
- 33.Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Київ, 2007.
- 34.Фромм Е. Мистецтво любові. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2017. 192с.
- 35.Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навч. посіб. Харків : НТУ «ХПІ», 2018. 246 с
- 36.. 3Adams S. Jealousy in romantic relationships, self-esteem and ego defenses : dissertation. Victoria University, 2012. 208 p.

37. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale : Erlbaum, 1978. 392 p.
38. Ainsworth M. D. S., Wittig B. A. Attachment and exploratory behavior of one-year-olds in a strange situation. In: Foss B. M. (Ed.). Determinants of infant behavior. London : Methuen, 1969. Vol. 4. P.
39. Bowlby J. A Secure Base / John Bowlby. – London, 2005. – 224 p. – (Routledge). – (Behavioral Sciences; ed. 1).1
- 40.. Shaver P. The adult attachment interview and self-report of romantic attachment / P. Shaver, J. Belsky, K. Brennan // Personal Relationships. – 2000. – Vol. 7. – P. 25–43..
- 41.. Mary Ainsworth: Strange Situation Experiment.
<https://www.simplypsychology.org/mary-ainsworth.html> (дата звернення: 1.03.2026).
42. Mary Ainsworth: Attachment Theory and the Strange Situation.
<https://www.attachmentproject.com/...> (дата звернення: 1.03.2026).

Додаток А

Сирі дані дослідження

№	Інтервіюваний	Детальні зауваження	Уваження	Сторінка	Біографічна інформація (Додатковий текст)
1	Мексиканець	Мексиканець	42 (Сильна сповідь)	24 (Поліція)	Учасник
2	Надійний	Надійний	38 (Середня)	30 (Норка)	Надійний
3	Надійний	Надійний	25 (Невелика)	22 (Норка)	Надійний
4	Траваский	Траваский	54 (Сильна)	63 (Сильна)	Траваский (Дігетт)
5	Мексиканець	Мексиканець	44 (Сильна)	48 (Поліція)	Учасник
6	Надійний	Надійний	26 (Середня)	33 (Поліція)	Надійний
7	Траваский	Траваский	31 (Середня)	35 (Поліція)	Траваский
8	Мексиканець	Мексиканець	48 (Сильна)	41 (Поліція)	Учасник
9	Сосний	Надійний	40 (Сильна)	36 (Поліція)	Траваский
10	Надійний	Надійний	32 (Середня)	28 (Норка)	Надійний
11	Мексиканець	Мексиканець	51 (Сильна)	55 (Поліція)	Учасник
12	Надійний	Надійний	28 (Невелика)	24 (Норка)	Надійний
13	Сосний	Траваский	42 (Дуже висока)	68 (Сильна)	Траваский (Данієлосоні)
14	Надійний	Траваский	45 (Сильна)	42 (Поліція)	Траваский (Данієлосоні)
15	Надійний	Надійний	27 (Середня)	31 (Норка)	Надійний
16	Надійний	Надійний	26 (Невелика)	20 (Норка)	Надійний
17	Надійний	Надійний	23 (Середня)	26 (Поліція)	Надійний
18	Надійний	Надійний	29 (Середня)	34 (Поліція)	Надійний
19	Сосний	Траваский	58 (Сильна)	65 (Сильна)	Траваский (Данієлосоні)
20	Надійний	Надійний	20 (Середня)	29 (Норка)	Надійний
21	Надійний	Надійний	32 (Середня)	27 (Норка)	Надійний
22	Траваский	Траваский	40 (Сильна)	39 (Поліція)	Траваский
23	Надійний	Траваский	25 (Середня)	42 (Поліція)	Траваский (Дігетт)
24	Надійний	Надійний	27 (Невелика)	25 (Норка)	Надійний
25	Мексиканець	Мексиканець	46 (Сильна)	44 (Поліція)	Учасник
26	Надійний	Надійний	29 (Невелика)	21 (Норка)	Надійний
27	Надійний	Надійний	31 (Середня)	30 (Норка)	Надійний
28	Надійний	Траваский	41 (Сильна)	45 (Поліція)	Траваский (Данієлосоні)
29	Надійний	Надійний	23 (Середня)	32 (Норка)	Надійний
30	Надійний	Надійний	26 (Невелика)	21 (Норка)	Надійний
31	Траваский	Траваский	52 (Сильна)	64 (Сильна)	Траваский (Данієлосоні)
32	Надійний	Надійний	24 (Невелика)	20 (Норка)	Надійний
33	Надійний	Надійний	28 (Невелика)	22 (Норка)	Надійний
34	Траваский	Траваский	49 (Сильна)	51 (Поліція)	Траваский (Данієлосоні)
35	Надійний	Надійний	34 (Середня)	36 (Поліція)	Надійний
36	Надійний	Надійний	30 (Середня)	28 (Норка)	Надійний
37	Надійний	Надійний	22 (Середня)	21 (Норка)	Надійний
38	Надійний	Надійний	29 (Середня)	38 (Поліція)	Надійний
39	Мексиканець	Мексиканець	43 (Сильна)	40 (Поліція)	Учасник
40	Надійний	Надійний	27 (Невелика)	26 (Норка)	Надійний
41	Надійний	Надійний	35 (Середня)	34 (Поліція)	Надійний
42	Мексиканець	Мексиканець	47 (Сильна)	49 (Поліція)	Учасник
43	Надійний	Надійний	21 (Середня)	32 (Норка)	Надійний
44	Надійний	Надійний	22 (Невелика)	19 (Норка)	Надійний
45	Мексиканець	Мексиканець	50 (Сильна)	56 (Поліція)	Учасник
46	Надійний	Надійний	26 (Середня)	25 (Поліція)	Надійний
47	Надійний	Надійний	23 (Середня)	20 (Норка)	Надійний
48	Мексиканець	Мексиканець	42 (Сильна)	41 (Поліція)	Учасник
49	Траваский	Траваский	51 (Сильна)	56 (Поліція)	Траваский (Дігетт)
50	Надійний	Надійний	29 (Невелика)	24 (Норка)	Надійний
51	Надійний	Надійний	42 (Сильна сповідь)	24 (Поліція)	Траваский
52	Надійний	Надійний	38 (Середня)	30 (Норка)	Надійний
53	Надійний	Надійний	25 (Невелика)	22 (Норка)	Надійний
54	Траваский	Траваский	54 (Сильна)	62 (Сильна)	Траваский (Дігетт)
55	Мексиканець	Мексиканець	44 (Сильна)	48 (Поліція)	Учасник
56	Надійний	Надійний	26 (Середня)	33 (Поліція)	Надійний
57	Траваский	Траваский	31 (Середня)	35 (Поліція)	Траваский
58	Мексиканець	Мексиканець	48 (Сильна)	41 (Поліція)	Учасник
59	Надійний	Надійний	40 (Сильна)	36 (Поліція)	Траваский
60	Надійний	Надійний	32 (Середня)	28 (Норка)	Надійний
61	Мексиканець	Мексиканець	51 (Сильна)	55 (Поліція)	Учасник
62	Надійний	Надійний	28 (Невелика)	24 (Норка)	Надійний
63	Сосний	Траваский	42 (Дуже висока)	68 (Сильна)	Траваский (Данієлосоні)
64	Надійний	Траваский	45 (Сильна)	42 (Поліція)	Траваский (Данієлосоні)
65	Надійний	Надійний	27 (Середня)	31 (Норка)	Надійний
66	Надійний	Надійний	26 (Невелика)	20 (Норка)	Надійний
67	Мексиканець	Мексиканець	51 (Сильна)	55 (Поліція)	Учасник
68	Надійний	Надійний	23 (Середня)	26 (Поліція)	Надійний
69	Надійний	Надійний	29 (Середня)	34 (Поліція)	Надійний
70	Сосний	Траваский	58 (Сильна)	65 (Сильна)	Траваский (Данієлосоні)

Додаток А (продовження)

69	Надійний	Надійний	29 (Середня)	24 (Помірна)	Надійний
70	Тривожний	Тривожний	26 (Сильна)	45 (Сильна)	Тривожний (Діагнозован)
71	Надійний	Надійний	20 (Середня)	29 (Норма)	Надійний
72	Надійний	Надійний	30 (Середня)	27 (Норма)	Надійний
73	Надійний	Надійний	40 (Сильна)	29 (Помірна)	Тривожний
74	Надійний	Тривожний	25 (Середня)	42 (Помірна)	Тривожний (Діагн.)
75	Надійний	Надійний	27 (Невпевн.)	25 (Норма)	Надійний
76	Уникс-ний	Уникс-ний	46 (Сильна)	44 (Помірна)	Уникс-ний
77	Надійний	Надійний	29 (Невпевн.)	28 (Норма)	Надійний
78	Надійний	Надійний	31 (Середня)	20 (Норма)	Надійний
79	Уникс-ний	Уникс-ний	42 (Сильна)	41 (Помірна)	Уникс-ний
80	Уникс-ний	Уникс-ний	44 (Сильна)	48 (Помірна)	Уникс-ний
81	Надійний	Надійний	33 (Середня)	32 (Норма)	Надійний
82	Надійний	Надійний	26 (Невпевн.)	28 (Норма)	Надійний
83	Тривожний	Тривожний	52 (Сильна)	64 (Сильна)	Тривожний (Діагнозован)
84	Надійний	Надійний	24 (Невпевн.)	20 (Норма)	Надійний
85	Уникс-ний	Уникс-ний	46 (Сильна)	44 (Помірна)	Уникс-ний
86	Надійний	Надійний	26 (Невпевн.)	23 (Норма)	Надійний
87	Тривожний	Тривожний	49 (Сильна)	51 (Помірна)	Тривожний (Діагнозован)
88	Надійний	Надійний	24 (Середня)	26 (Помірна)	Надійний
89	Уникс-ний	Уникс-ний	46 (Сильна)	41 (Помірна)	Уникс-ний
90	Надійний	Надійний	30 (Середня)	26 (Норма)	Надійний
91	Уникс-ний	Уникс-ний	51 (Сильна)	55 (Помірна)	Уникс-ний
92	Надійний	Надійний	22 (Середня)	21 (Норма)	Надійний
93	Надійний	Надійний	29 (Середня)	26 (Помірна)	Надійний
94	Уникс-ний	Уникс-ний	42 (Сильна)	40 (Помірна)	Уникс-ний
95	Надійний	Надійний	27 (Невпевн.)	26 (Норма)	Надійний
96	Надійний	Надійний	25 (Середня)	24 (Помірна)	Надійний
97	Уникс-ний	Уникс-ний	47 (Сильна)	49 (Помірна)	Уникс-ний
98	Надійний	Надійний	21 (Середня)	22 (Норма)	Надійний
99	Уникс-ний	Уникс-ний	50 (Сильна)	56 (Помірна)	Уникс-ний
100	Надійний	Надійний	22 (Невпевн.)	19 (Норма)	Надійний
101	Уникс-ний	Уникс-ний	50 (Сильна)	58 (Помірна)	Уникс-ний
102	Надійний	Надійний	26 (Середня)	25 (Помірна)	Надійний
103	Надійний	Надійний	32 (Середня)	30 (Норма)	Надійний
104	Уникс-ний	Уникс-ний	42 (Сильна)	41 (Помірна)	Уникс-ний
105	Тривожний	Тривожний	51 (Сильна)	56 (Помірна)	Тривожний (Діагн.)
106	Надійний	Надійний	29 (Невпевн.)	24 (Норма)	Надійний
107	Уникс-ний	Уникс-ний	47 (Сильна)	49 (Помірна)	Уникс-ний

Рекомендації для батьків

Батьки є первинними фігурами прив'язаності для дитини, і саме якість їхньої взаємодії з дитиною визначає тип прив'язаності, що формується. Дослідження М. Ейнсворт та її послідовників переконливо довели, що найбільш значущими чинниками для формування надійної прив'язаності є емоційна чутливість і послідовність батьків у реагуванні на потреби дитини. Нижче наведено конкретні рекомендації, що спираються на ці наукові засади.

Першою і найважливішою рекомендацією є забезпечення емоційної доступності та послідовності у взаємодії з дитиною. Емоційна доступність означає готовність батьків реагувати на емоційні сигнали дитини її радість, страх, засмучення або потребу у підтримці чуйно і передбачувано. Послідовність означає, що дитина може очікувати певних реакцій від батьків незалежно від їхнього настрою або зовнішніх обставин. Навіть у ситуаціях стресу або втоми батьківська здатність залишатися емоційно доступними формує у дитини відчуття, що світ є безпечним і люди є надійними. Важливо розуміти, що ідеальна відповідь на кожну потребу дитини не є необхідною - дослідник Д. Стерн зазначав, що «достатньо хороше батьківство» з приблизно 30% точних відповідей на потреби дитини вже є достатнім для формування надійної прив'язаності, за умови що батьки здатні помічати і виправляти помилки у взаємодії.

Другою рекомендацією є цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту дитини. Батьки, які допомагають дитині розпізнавати, називати і виражати власні почуття, закладають основу для емоційної регуляції та здатності до близькості у дорослому житті. Це передбачає, по-перше, прийняття всіх емоцій дитини як нормальних і допустимих (навіть якщо певна поведінка є неприпустимою), по-друге - допомогу у вербалізації емоцій («ти зараз сумуєш, тому що...»), по-третє спільне вироблення стратегій впоратися з важкими

почуттями. Батьки, які самі демонструють емоційну відкритість та здатність говорити про власні почуття, є найкращою моделлю для дитини.

Третьою рекомендацією є підтримка автономії дитини при збереженні емоційної близькості. Здоровий розвиток передбачає баланс між прив'язаністю та самостійністю: дитина потребує як відчуття безпечного «гнізда», до якого можна повернутися, так і свободи досліджувати світ і розвивати власну ідентичність. Надмірна опіка або гіперконтроль можуть так само, як і емоційна холодність, ускладнювати формування здорової прив'язаності - створюючи тривожну залежність або реактивне уникнення. Повага до особистісних меж дитини, до її права на власні рішення та власні помилки є важливою складовою батьківства, що сприяє формуванню надійної прив'язаності.

Четвертою рекомендацією є формування у дитини позитивної та стійкої самооцінки. Дослідження показують, що діти, чиї батьки виражають безумовну любов та прийняття тобто підкреслюють цінність дитини незалежно від її успіхів чи невдач формують більш стабільне почуття власної гідності. Це, у свою чергу, знижує потребу у постійному зовнішньому підтвердженні і є природним захистом від співзалежної поведінки у майбутніх стосунках. Критика, що стосується поведінки, а не особистості дитини («ти вчинив погано» замість «ти поганий»), сприяє розвитку здорової відповідальності без руйнування самооцінки.

П'ятою рекомендацією є відкрите обговорення тем стосунків, кордонів і кохання відповідно до вікових особливостей дитини та підлітка. Сім'ї, у яких прийнято говорити про почуття, про те, що є нормою у стосунках, а що є неприйнятним, виховують дітей, які краще здатні орієнтуватися у власному емоційному досвіді та розрізняти здорові та нездорові взаємини. Підлітковий вік є особливо важливим моментом для таких розмов, оскільки саме тоді починається активна романтична взаємодія.

Нарешті, батькам, які самі мають ознаки небезпечної прив'язаності або труднощі у стосунках, рекомендується звернення за власною психологічною допомогою. Дослідження підтверджують, що невирішені батьківські травми прив'язаності є одним із найвагоміших предикторів небезпечної прив'язаності у їхніх дітей. Індивідуальна психотерапія дозволяє батькам опрацювати власні ранні переживання та стати більш усвідомленими у взаємодії з дитиною, що суттєво підвищує ймовірність формування у дитини надійного типу прив'язаності.

Рекомендації для педагогів

Педагоги, зокрема вчителі та шкільні психологи, відіграють важливу роль у психологічному розвитку молоді та можуть суттєво впливати на формування уявлень юнаків і дівчат про стосунки, кордони та здорову взаємодію. Школа є тим середовищем, де молодь проводить значну частину свого часу і де відбувається активна соціалізація та формування першого романтичного досвіду. Тому цілеспрямована просвітницька та профілактична робота педагогів є важливим компонентом системи підтримки психологічного благополуччя молоді.

Першою рекомендацією для педагогів є включення тем психологічної просвіти щодо здорових стосунків та прив'язаності у навчальний і виховний процес. Це може відбуватися у різних форматах: тематичні класні години, дискусії на уроках суспільствознавства або психології, проведення тренінгів шкільним психологом. Ключовими темами є: що таке здорові стосунки та як їх розпізнати; що таке особистісні межі і як їх встановлювати; як розпізнати ознаки маніпулятивної або токсичної поведінки в стосунках; як виражати власні почуття та потреби у конструктивний спосіб.

Другою рекомендацією є створення у класі та школі безпечного емоційного клімату, де учні можуть відкрито говорити про власні переживання та труднощі. Педагог, який демонструє повагу до емоційного досвіду учнів, не знецінює їхніх почуттів і реагує на них з увагою та розумінням, є важливою фігурою прив'язаності для багатьох підлітків - особливо тих, чий домашній досвід є менш підтримуючим. «Коригуючий емоційний досвід» у стосунках із дорослими, що включає отримання відповіді на власні потреби, може поступово трансформувати внутрішні робочі моделі підлітка навіть без прямої терапевтичної роботи.

Третьою рекомендацією є уважне спостереження за характером взаємодії між учнями та своєчасне реагування на ознаки тривожних або дисфункціональних патернів у стосунках. Надмірна ревнивість, контролююча поведінка, емоційна залежність або, навпаки, цілковита ізоляція від однолітків можуть бути сигналами проблемних патернів прив'язаності, що потребують уваги. У разі виявлення таких ознак педагогу рекомендується делікатно поговорити з учнем та при необхідності скерувати його до шкільного психолога.

Четвертою рекомендацією є організація просвітницьких заходів для батьків щодо ролі прив'язаності у розвитку дитини. Батьківські збори, семінари або вебінари, де психолог або педагог у доступній формі розповідає про теорію прив'язаності, значення емоційної підтримки та способи формування здорових стосунків із підлітком, сприяють підвищенню психологічної компетентності батьків і узгодженості між домашнім та шкільним виховним середовищем.

П'ятою рекомендацією є підвищення власної психологічної грамотності педагогів щодо теорії прив'язаності та її практичних імплікацій для освітнього процесу. Участь у відповідних тренінгах, вебінарах та курсах підвищення кваліфікації дозволяє педагогам краще розуміти поведінку учнів через призму прив'язаності та більш ефективно реагувати на прояви тривожної, уникаючої поведінки в класі.