МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВПЛИВ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ПЕРЕБІГ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-3
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Руцька Любов Вікторівна
Керівник: к. психол. н., доцент кафедри психології Грандт В. В.
Рецензент: к. психол. н., доцент кафедри психології Малина О. Г.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Руцькій Любові Вікторівні

Тема роботи: Вплив типу прив'язаності на перебіг конфліктів у сім'ях
керівник роботи Грандт В. В., к. психол. н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати поняття та теорії прив'язаності у сучасному науковому дискурсі; охарактеризувати типи прив'язаності у дорослих; обґрунтувати роль прив'язаності у перебігу конфліктів у сім'ї; емпірично дослідити вплив типу прив'язаності на перебіг конфліктів у сім'ях; розробити програму психологічного консультування партнерів різних типів прив'язаності щодо зниження рівня конфліктності у сім'ї та рекомендації для психологів, подружніх пар щодо зниження конфліктності у сім'ях з урахуванням типу прив'язаності.
5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 3 рисунки.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Грандт В. В., доцент		
Розділ 1	Грандт В. В., доцент		
Розділ 2	Грандт В. В., доцент		
Розділ 3	Грандт В. В., доцент		
Висновки	Грандт В. В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ Л. В. Руцька

Керівник роботи _____ В. В. Грандт

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 62 сторінок, 3 таблиці, 3 рисунка, 46 джерел, 1 додаток.

Об’єкт дослідження – прив’язаність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – вплив типу прив’язаності на особливості перебігу конфліктів у сім’ях.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив типу прив’язаності на перебіг конфліктів у сім’ях; розробити програму та рекомендації психологічної роботи з партнерами різних типів прив’язаності щодо зниження рівня конфліктності у сім’ї.

Гіпотеза дослідження: тип прив’язаності є предиктором вибору стилю поведінки у конфліктних ситуаціях, зокрема надійний тип прив’язаності пов’язаний із компромісом, співпрацею; тривожно-амбівалентний тип прив’язаності детермінує ймовірність використання стратегії пристосування та знижену схильність до співпраці, суперництва й компромісу; уникаючий тип прив’язаності пов’язаний з домінуванням стратегії уникнення; дезорганізований тип прив’язаності пов’язаний із суперництвом.

Методи дослідження: аналіз, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення, класифікація; бесіда, опитування; якісний та кількісний аналіз, коефіцієнт кореляції К. Пірсона.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що узагальнено типи прив’язаності у дорослих; розширено уявлення про роль прив’язаності у перебігу конфліктів у сім’ї.

Галузь використання: практичні психологи, сімейні консультанти, подружні пари.

ДЕЗОРГАНІЗОВАНА ПРИВ’ЯЗАНІСТЬ, КОНФЛІКТ, КОНФЛІКТНА ПОВЕДІНКА, СІМЕЙНІ КОНФЛІКТИ, ПРИВ’ЯЗАНІСТЬ, ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ, ТРИВОЖНІСТЬ, УНИКНЕННЯ.

SUMMARY

Rutska L. V. Influence of attachment type on the course of conflicts in families.

The qualifying work consists of Iintroduction, 3 Chapters, Conclusion, References (46 items, 22 of foreign origin), 1 appendix on 1 pages. The qualifying work volume is 68 pages long, 62 of them – main text. There are 3 tables and 3 illustrations.

The qualification work gives theoretical survey and describes an empirical study of the influence of attachment type on the course of conflicts in families. The master's thesis is composed of 3 chapters, each of which is devoted to a different aspect of studying the influence of attachment type on the course of conflicts in families.

The research object: attachment as a psychological phenomenon.

The research subject: influence of attachment type on the characteristics of the course of conflicts in families.

The research goal: is to theoretically substantiate and empirically investigate the influence of attachment type on the course of conflicts in families; to develop a program and recommendations for psychological work with partners of different attachment types to reduce the level of conflict in the family.

The research tasks are:

– to analyze the concepts and theories of attachment in modern scientific discourse;

– to characterize the types of attachment in adults;

– to substantiate the role of attachment in the course of family conflicts;

– to empirically investigate the influence of the type of attachment on the course of conflicts in families;

– to develop a program of psychological counseling for partners of different types of attachment to reduce the level of conflict in the family and

recommendations for psychologists and married couples to reduce conflict in families, taking into account the type of attachment.

Chapter 1 «Theoretical basis of researching attachment and family conflicts» the concept and theories of attachment in modern scientific discourse are analyzed; types of attachment in adults are characterized; the role of attachment in the course of family conflicts is substantiated.

Chapter 2 «Empirical study of the influence of attachment type on the course of conflict in families» the organization and methods of the study are described; attachment and the course of conflicts in families are analyzed; the relationship between attachment type and conflict behavior in families is determined.

Chapter 3 «Work of a psychologist with couples with different types of attachment» a program of psychological counseling for partners of different attachment types to reduce the level of conflict in the family has been presented; recommendations have been developed for psychologists and married couples to reduce conflict in families, taking into account the type of attachment.

Key words: disorganized attachment, conflict, conflict behavior, family conflict, attachment, friendship, anxiety, avoidance.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ 12
1.1. Поняття та теорії прив'язаності у сучасному науковому дискурсі 12
1.2. Типи прив'язаності у дорослих та їх психологічні характеристики 17
1.3. Роль прив'язаності у перебігу конфліктів у сім'ї 22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ПЕРЕБІГ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ 28
2.1. Організація і методи дослідження 28
2.2. Аналіз прив'язаності та перебігу конфліктів у сім'ях 33
2.3. Взаємозв'язок типу прив'язаності та перебігу конфліктів у сім'ях 39
РОЗДІЛ 3. РОБОТА ПСИХОЛОГА З ПОДРУЖНІМИ ПАРАМИ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ 43
3.1. Програма психологічного консультування партнерів різних типів прив'язаності щодо зниження рівня конфліктності у сім'ї 43
3.2. Рекомендації для психологів, подружніх пар щодо зниження конфліктності у сім'ях з урахуванням типу прив'язаності 50
ВИСНОВКИ 58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 63
ДОДАТКИ 68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сімейні стосунки є однією з найважливіших сфер життєдіяльності людини, оскільки саме в межах подружньої взаємодії формуються базові умови для емоційної підтримки, стабільності та психологічного благополуччя. Проте сучасні соціальні, економічні й культурні зміни, а також підвищення рівня стресу зумовлюють зростання кількості конфліктів у сім'ях. Конфлікти є невід'ємною частиною подружнього життя, однак характер їхнього перебігу, інтенсивність та наслідки залежать не лише від об'єктивних причин, а й від індивідуально-психологічних особливостей партнерів. Одним із ключових чинників, що визначають стиль реагування в міжособистісних стосунках, виступає тип прив'язаності, сформований ще в дитинстві й актуалізований у дорослому житті у взаєминах зі значущими іншими.

Вивчення впливу типу прив'язаності на перебіг конфліктів у сім'ях є надзвичайно актуальним у сучасних умовах, коли зростає кількість розлучень, знижується стійкість партнерських стосунків та підвищується емоційна напруга у подружніх парах. Сучасні наукові підходи доводять, що саме стиль прив'язаності визначає те, як людина сприймає близькість, реагує на загрозу відторгнення, вибудовує комунікацію та обирає поведінкові стратегії у конфліктних ситуаціях (Н. Барбаро, Д. Барнетт, Е. Берк, К. Беррі, Дж. Боулбі, М. Бондаренко, М. Вайлі, С. Галушко, Д. Глейзер, А. Данкуа, С. Зеан, Д. Кессіді, З. Крижановська, Г. Лазос, С. Перріс, П. Сейбл, А. Слейд, Б. Сондерс, Суховецька М., Р. Хансон, П. Шавер та ін.). Надійна прив'язаність сприяє конструктивному діалогу та емоційній стабільності, тоді як тривожно-амбівалентна, уникаюча чи дезорганізована моделі можуть значно посилювати конфліктність, провокувати непорозуміння та руйнувати взаємодовіру.

Попри значну кількість наукових праць, присвячених окремо прив'язаності та сімейним конфліктам, недостатньо дослідженим залишається питання комплексного впливу стилів прив'язаності на конкретні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях. Актуальність дослідження та означена проблема зумовили вибір теми дослідження: «Вплив типу прив'язаності на перебіг конфліктів у сім'ях».

Об'єкт дослідження – прив'язаність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – вплив типу прив'язаності на особливості перебігу конфліктів у сім'ях.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив типу прив'язаності на перебіг конфліктів у сім'ях; розробити програму та рекомендації психологічної роботи з партнерами різних типів прив'язаності щодо зниження рівня конфліктності у сім'ї.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що тип прив'язаності є предиктором вибору стилю поведінки у конфліктних ситуаціях, зокрема надійний тип прив'язаності пов'язаний із переважанням конструктивних моделей розв'язання конфліктів (компроміс, співпраця); тривожно-амбівалентний тип прив'язаності детермінує високу ймовірність використання стратегії пристосування та знижену схильність до співпраці, суперництва й компромісу; уникаючий тип прив'язаності пов'язаний з домінуванням стратегії уникнення; дезорганізований тип прив'язаності пов'язаний із суперництвом.

Для досягнення мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття та теорії прив'язаності у сучасному науковому дискурсі.

2. Охарактеризувати типи прив'язаності у дорослих.

3. Обґрунтувати роль прив'язаності у перебігу конфліктів у сім'ї.

4. Емпірично дослідити вплив типу прив'язаності на перебіг конфліктів у сім'ях.

5. Розробити програму психологічного консультування партнерів різних типів прив'язаності щодо зниження рівня конфліктності у сім'ї та рекомендації для психологів, подружніх пар щодо зниження конфліктності у сім'ях з урахуванням типу прив'язаності.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення, класифікація; емпіричні: бесіда, опитування; психодіагностичні: опитувальник «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан в адаптації М. Казанжи; методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» К. Бартоломю в адаптації М. Казанжи; опитувальник «Типи поведінки у конфлікті» Томаса-Кілманна; математико-статистичні: якісний та кількісний аналіз результатів емпіричного дослідження, для визначення вплив типу прив'язаності на перебіг конфліктів у сім'ях було використано коефіцієнт кореляції К. Пірсона.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що узагальнено типи прив'язаності у дорослих; розширено уявлення про роль прив'язаності у перебігу конфліктів у сім'ї.

Практична значущість полягає у розробці програму психологічного консультування партнерів різних типів прив'язаності щодо зниження рівня конфліктності у сім'ї та рекомендації для психологів, подружніх пар щодо зниження конфліктності у сім'ях з урахуванням типу прив'язаності. Результати дослідження можуть бути корисними практичним психологам, сімейним консультантам, подружнім парам та фахівцям, які працюють із подружніми стосунками, для підвищення ефективності подолання конфліктів з урахуванням типу прив'язаності партнерів.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечено комплексним використанням валідних психодіагностичних методик, відповідністю вибірки меті й завданням дослідження, дотриманням вимог до проведення опитувань, а також застосуванням статистичної обробки даних, що підтвердило об'єктивність отриманих взаємозв'язків між типами прив'язаності та поведінковими стратегіями у конфлікті.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження представлені на університетській конференції «Молода наука – 2025» на тему «Психологічні особливості конфліктів у сім’ях військовослужбовців», яка проходила з 14 по 18 квітня 2025 року, м. Запоріжжя.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 47 найменувань та додатків на 10 сторінках. Загальний обсяг роботи – 68 сторінок, з них основного тексту – 62 сторінки. Робота містить 2 таблиці та 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

1.1 Поняття та теорії прив'язаності у сучасному науковому дискурсі

У сучасній психологічній науці концепція прив'язаності посідає провідне місце серед підходів, що пояснюють закономірності емоційного, соціального та особистісного розвитку людини. Її значущість зумовлена тим, що саме ранні емоційні зв'язки між дитиною та значущим дорослим визначають фундаментальні механізми формування відчуття безпеки, довіри та стабільності, які надалі впливають на поведінкові стратегії, стилі спілкування, регуляцію емоцій та загальну здатність будувати стосунки впродовж життя.

Прив'язаність як складний психологічний феномен привертала увагу широкого кола дослідників, які розглядали її під різними науковими кутами. У низці робіт вона виступає як самостійний об'єкт дослідження (Н. Барбаро, Дж. Боулбі, М. Вайлі, Д. Глейзер, Д. Кессіді, П. Шавер та ін.), що дозволило сформувати теоретичні засади сучасного розуміння природи прив'язаності.

Інша група науковців аналізує прив'язаність як ключовий чинник соціалізації та розвитку особистості, особливо в системах ранніх емоційних стосунків «батьки-дитина» (Дж. Бенвер, М. Ейнсворт, Д. Каширський, Дж. Мерсер, Р. Мухамедрахімов, В. Роулз, Дж. Сімпсон та ін.) та у взаємодіях «дорослий-дорослий» (С. Джонсон, С. Хазан, Ф. Шейвер, Р. Фрейлі та ін.), де прив'язаність розглядається як регулятор близькості, довіри та емоційної взаємозалежності.

Значна увага приділяється також ролі прив'язаності у розвитку емоційного інтелекту та формуванні емпатії (Х. Келлер, Х. Кунст,

К. Макканн, Б. Месурадо, Ф. де Санктіс, М. Чжан та ін.), адже якість ранніх емоційних зв'язків визначає здатність людини розуміти й адекватно реагувати на переживання інших. У межах клінічної психології прив'язаність досліджується як важлива складова емоційно-вольових порушень і як мішень психотерапевтичного впливу (Д. Барнетт, Е. Берк, К. Беррі, А. Данкуа, С. Зеана, С. Перріс, П. Сейбл, А. Слейд, Б. Сондерс, Р. Хансон, М. Чаффін).

Термін «прив'язаність» має своє походження з широко відомої теорії прив'язаності (англ. Attachment theory). Як зазначає Г. Лазос, саме такий переклад є найдоречнішим, оскільки він точно передає зміст перших емоційних взаємин немовляти з тими, хто забезпечує догляд та захист. У цьому контексті прив'язаність розуміється як стан тісної зв'язаності та емоційної близькості, що формує основу для подальшого психологічного та соціального розвитку дитини і має тривалий вплив на її життєвий шлях [11].

На думку М. Ейнсворт, прив'язаність являє собою особливий тип емоційного зв'язку, за якого значущий дорослий сприймається дитиною як надійна та безпечна опора, що дозволяє їй упевнено досліджувати навколишній світ. Такий афективний зв'язок має тривалий і стабільний характер, а важливою його ознакою є те, що партнер у цих взаєминах сприймається як унікальна та незамінна особистість [26].

На думку Х. Патрік та співавторів, прив'язаність не зводиться лише до позитивного чи негативного емоційного тону, життєвої енергії або рівня самооцінки. Дослідники підкреслюють, що задоволення потреби у прив'язаності є фундаментальним чинником благополуччя, коли людина відчуває емоційну підтримку та безпеку у важливих стосунках, вона демонструє вищий рівень задоволеності життям, більшу відданість професійній чи особистісній діяльності та здатність більш гнучко й конструктивно реагувати на конфліктні ситуації [39].

Теорія прив'язаності, започаткована Дж. Боулбі, виникла як спроба пояснити глибокий емоційний дистрес, який переживають маленькі діти під час розлуки з батьками. Спостерігаючи за реакціями немовлят і здобувачів

дошкільної освіти, дослідник зауважив, що розлука викликає тривале плакання, пошуки дорослого та інші форми поведінки, спрямовані на відновлення контакту та емоційної близькості. Дж. Боулбі звернув увагу на те, що подібні реакції характерні для багатьох видів ссавців, що дозволило йому висунути припущення про їхній еволюційний сенс [28].

Спираючись на принципи еволюційної біології, Дж. Боулбі доводив, що поведінкові прояви прив'язаності – плач, пошук, сигнали тривоги є адаптивними механізмами, які забезпечують збереження близькості між дитиною та первинним піклувальником. Оскільки людські немовлята є надзвичайно вразливими та повністю залежними від дорослого, здатність підтримувати контакт із тим, хто забезпечує захист, харчування та емоційну підтримку, значно підвищувала шанси на виживання впродовж еволюційної історії людства. Ті діти, які ефективніше утримували зв'язок зі значущим дорослим, мали більше шансів досягти репродуктивного віку, а, отже, передати ці адаптивні механізми наступним поколінням [31].

У цьому контексті Дж. Боулбі вводить ключове поняття – «поведінкова система прив'язаності». Він розглядає її як спеціально сформовану в процесі природного добору мотиваційну систему, покликану регулювати оптимальну дистанцію між дитиною та піклувальником. Система прив'язаності, за Дж. Боулбі, постійно «поставляє» внутрішнє запитання: «Чи доступний піклувальник? Чи реагує він? Чи є він поруч?» Якщо відповідь на ці запити є позитивною, дитина відчуває безпеку, діє спокійно, досліджує досліджує взаємодіє з однолітками. Натомість негативна відповідь активує тривожність і поведінку, спрямовану на відновлення близькості [28]. Дж. Боулбі наголошував, що така поведінка буде тривати доти, доки дитині не вдасться відновити необхідний рівень фізичної чи емоційної близькості або доки вона не виснажиться внаслідок тривалої розлуки чи втрати. У випадках затяжної сепарації маленькі діти переживають сильне відчуття безпорадності, глибокий смуток, що може переходити у депресивні стани.

Дослідниця М. Ейнсворт, продовжуючи розвивати ідеї Дж. Боулбі, висунула припущення, що вирішальним чинником формування типу прив'язаності є якість взаємодії між немовлям і доглядаючою особою. Саме те, наскільки мати або інший опікун у сенситивний період є передбачуваним, емоційно доступним чи, навпаки, холодним, уважним або жорстким у поводженні з дитиною, визначає домінуючі переживання, які людина переноситиме у свої близькі стосунки в майбутньому [26].

Згідно з теорією прив'язаності, цей феномен має вроджену природу та інтенсивно розвивається протягом перших років життя, однак характер прив'язаності формується насамперед під впливом виховання та середовища, в якому зростає дитина. М. Ейнсворт підкреслювала, що ключову роль у становленні прив'язаності відіграє здатність матері бути для малюка «надійною базою» – місцем, куди він повертається у моменти стресу та звідки вирушає досліджувати світ [26].

Дослідження М. Де Вольф та М. Х. ван Айзендорн додатково підтвердили, що чутливість опікуна, тобто його здатність своєчасно помічати сигнали дитини, коректно їх трактувати й відповідати на них адекватним чином, має значний вплив на якість прив'язаності. Саме чутливість дорослого створює підґрунтя для формування у дитини відчуття безпеки, довіри та стабільності у подальших взаєминах [29].

Ранні взаємодії дитини з фігурами прив'язаності відіграють визначальну роль у формуванні її здатності надалі вибудовувати емоційні зв'язки з іншими людьми – друзями, партнерами та власними дітьми. Саме цей досвід впливає на те, як людина сприймає себе, оцінює інших і будує моделі взаємодії впродовж життя. Як підкреслює С. Галушко, потреба дорослої людини у прив'язаності є природним показником психологічного благополуччя. Вона проявляється у прагненні до теплих, довірливих стосунків, у бажанні відчувати турботу, безпеку та емоційний комфорт у взаєминах з близькими [4].

Однією з найсучасніших концепцій у межах теорії прив'язаності є багаторівнева модель прив'язаності, запропонована канадським психологом і психотерапевтом Г. Ньюфелдом. Дослідник розглядає прив'язаність значно ширше, ніж просто прагнення дитини до фізичної близькості з дорослим (тобто бондинг). У його трактуванні прив'язаність охоплює будь-яке прагнення до контакту, близькості та зв'язаності – не лише фізичної, а й емоційної та психологічної. Г. Ньюфелд наголошує, що потреба у прив'язаності є первинною та фундаментальною для людини – за важливістю вона навіть перевищує базові фізіологічні потреби, такі як їжа [38].

Проте зміст понять «близькість» і «бути поруч» змінюється в міру розвитку дитини, дозрівання її мозку та становлення особистості. Якщо немовля потребує постійного тілесного контакту з доглядаючою фігурою, то з віком дитина здобуває здатність прив'язуватися на інших, глибших рівнях. За Г. Ньюфелдом, протягом перших шести років дитина природно проходить шість рівнів розвитку прив'язаності, кожен з яких ускладнює і поглиблює її здатність встановлювати близькі стосунки:

1) прив'язаність через відчуття (з народження). Немовля виживає завдяки постійній фізичній близькості й тілесному контакту з дорослим;

2) прив'язаність через схожість (приблизно 2-й рік життя). Дитина прагне бути схожою на батьків, наслідуючи їх поведінку та особливості як спосіб відчувати близькість;

3) прив'язаність через належність і вірність (близько 3 років). Малюк хоче «належати» тим, кого любить, і прагне, щоб близькі належали йому; формується основа вірності та відданості;

4) прив'язаність через значущість (4-й рік). Дитина прагне бути важливою для батьків, отримувати їхнє схвалення та бути «особливою» в їхніх очах;

5) прив'язаність через любов (5-й рік). З'являється здатність щиро любити та віддавати своє серце іншим; фізична присутність дорослого вже не є необхідною для збереження відчуття близькості;

6) прив’язаність через бути пізнаним (6-й рік). Найглибший рівень: дитина прагне відкривати свій внутрішній світ, ділитися особистим, довіряти секрети, щоб відчути глибоку психологічну близькість. Цей шостий рівень – психологічна прив’язаність, є найбільш вразливим і водночас найціннішим. Не кожен дорослий у своєму житті має досвід такої глибини взаємності, адже вона потребує повної довіри, безпеки та стабільних, підтримувальних стосунків [38]. Теорія Г. Ньюфелда розширює уявлення про прив’язаність, показуючи її як багатогранний, динамічний процес, який формується поступово та суттєво впливає на подальший емоційний розвиток особистості.

Отже, прив’язаність є фундаментальним механізмом емоційного та соціального розвитку особистості, який формується у ранній взаємодії з батьками чи опікунами та визначає подальші моделі міжособистісних взаємин. Класичні теорії підкреслюють еволюційний характер прив’язаності й вирішальне значення чутливості та доступності піклувальника для формування типу прив’язаності. Сучасні дослідження демонструють, що ранній досвід близькості впливає на емоційну регуляцію, довіру, здатність до співпереживання та побудову стосунків у дорослому віці, тоді як новітні концепції, зокрема багаторівнева модель, розглядають прив’язаність як динамічний, багатошаровий процес, що поглиблюється з віком.

1.2 Типи прив’язаності у дорослих та їх психологічні характеристики

У сучасному науковому дискурсі прив’язаність розглядається не лише як важливий компонент розвитку в ранньому дитинстві, але й як фундаментальна характеристика міжособистісних взаємин упродовж усього життя. Дорослі зберігають ті самі базові механізми емоційної регуляції, пошуку безпеки та потреби у значущих стосунках, що формуються у дитинстві, однак вони набувають складніших форм, пов’язаних із романтичними, сімейними та соціальними взаємодіями. Саме тому

дослідження типів прив’язаності у дорослому віці дає змогу глибше зрозуміти природу партнерських стосунків, вибір моделей поведінки, стратегії реагування на стрес, конфлікти та близькість.

У психологічній науці виділяють кілька стійких типів прив’язаності, що формуються в ранньому дитинстві та визначають характер взаємодії дитини зі значущим дорослим:

– надійна прив’язаність проявляється в тому, що малюк почувається захищеним у присутності піклувальника й активно досліджує навколишній світ. Коротка сепарація може спричинити легке занепокоєння, однак повернення дорослого швидко заспокоює дитину, після чого вона легко відновлює дослідницьку активність;

– уникаючий стиль прив’язаності характеризується зовнішньою байдужістю немовлят до розлуки зі значущим дорослим. Вони рідко демонструють дистрес, а під час возз’єднання можуть уникати контакту або виглядати зайнятим дослідженням середовища. Проте таке «поглинання» часто є поверховим: реальна дослідницька активність у них нижча, ніж у дітей із надійною прив’язаністю, оскільки уникнення слугує захисною стратегією;

– за амбівалентного типу прив’язаності увага дитини постійно прикута до піклувальника. Розлука викликає сильний дистрес, а повернення дорослого часто супроводжується суперечливою поведінкою: дитина прагне близькості, але водночас протестує, сердиться, відштовхує. Така надмірна зосередженість на фігурі прив’язаності значно обмежує дослідницьку активність і свободу взаємодії з довкіллям;

– дезорганізована або дезорієнтована прив’язаність проявляється у відсутності сталої стратегії поведінки. Дитина може виглядати розгубленою, демонструвати хаотичні рухи, тупцювати на місці, не знаючи, як реагувати на присутність чи повернення піклувальника. Дитина коливається між прагненням до підтримки та страхом перед дорослим, що унеможливлює формування послідовного стилю взаємодії;

– окремо виділяють контролюючий тип поведінки, коли дитина бере на себе роль дорослого. Це може проявлятися як жорстке домінування й вимогливість, так і надмірна турбота про емоційний стан піклувальника. У таких взаєминах порушується природна ієрархія, і дитина змушена виконувати функції, що не відповідають її віку та можливостям [44]. Такі стилі прив'язаності формують основу подальшого емоційного розвитку та визначають, у який спосіб дитина надалі вступатиме у близькі взаємини з іншими людьми.

Наукові напрацювання 1980-х років (К. Бартоломей, Р. Борнштейн, Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, та ін.) створили концептуальний фундамент для дослідження прив'язаності не лише у взаємодії «дитина-батьки», а й у стосунках дорослих, зокрема подружніх і партнерських. У зрілому віці сформований стиль прив'язаності визначає, яким чином людина будує емоційні зв'язки, встановлює близькість, реагує на уразливість та підтримує взаємини з партнером. Він впливає на здатність до довіри, інтимності, взаємної підтримки та ефективної комунікації, визначаючи загальну динаміку та якість стосунків у дорослому житті.

Одними з перших, хто перевірив припущення Дж. Боулбі про тривалість дії механізмів прив'язаності протягом усього життя людини, були С. Хазан і П. Шевер. Вони прагнули з'ясувати, чи проявляються закономірності прив'язаності в романтичних стосунках дорослих так само, як у відносинах між дитиною та її опікуном [33].

Результати їхнього дослідження засвідчили, що емоційний зв'язок між партнерами має спільне коріння з поведінковою системою прив'язаності, яка формує взаємодію «дитина-піклувальник». Науковці виявили низку подібностей між дитячо-батьківськими та романтичними стосунками дорослих, зокрема:

– відчуття безпеки й спокою в присутності значущого іншого;

– потребу в близькості, тілесному та емоційному контакті;

– зростання тривоги при відсутності партнера;

– бажання ділитися своїми переживаннями, відкриттями, інтересами;

– вираження ніжності через невербальні засоби та підсилену міміку;

– використання «пестливої» чи спрощеної мови у спілкуванні. Спираючись на ці дані, С. Хазан і П. Шевер дійшли висновку, що романтична любов є однією з форм прояву поведінкової системи прив'язаності, яка взаємодіє з мотиваційними системами турботи та сексуальності [33].

У дослідженні Г. Афузової, В. Кротенко та Г. Найдьонова типи прив'язаності у дорослих поділені на дві великі групи: надійна та ненадійна прив'язаність. Надійний стиль сприяє конструктивним, зрілим стосункам, у яких людина здатна відкрито говорити про свої потреби, приймати вразливість, відновлюватися після емоційних труднощів, підтримувати баланс між автономією та близькістю, а також ефективно розв'язувати конфлікти. Такий тип прив'язаності пов'язаний з психологічним благополуччям, стійкістю та загальним здоровим функціонуванням [14, 103].

Ненадійна прив'язаність, навпаки, характеризується емоційною негнучкістю та зниженими ресурсами для відновлення після стресу чи травми. До неї належать уникаючий (відторгуючий), тривожний-амбівалентний (стурбований) і дезорганізований стилі. Особливої уваги заслуговує дезорганізована прив'язаність, яка часто виникає як наслідок травматичних переживань, втрат або розривів, що кардинально порушують звичні механізми емоційного реагування і способи подолання труднощів [14, 103].

За висновками М. Мікулінцера та П. Шевера, ненадійна прив'язаність виступає суттєвим психологічним ризиком, оскільки пов'язана з низкою ускладнень у самосприйнятті, емоційній регуляції та сфері міжособистісних стосунків. По-перше, вона формує нестійке відчуття власної цінності, що може проявлятися у надмірній залежності від зовнішнього схвалення, підвищеній чутливості до критики та прагненні досягати ідеальних результатів, аби компенсувати внутрішню невпевненість чи переживання меншовартості. По-друге, ненадійна прив'язаність супроводжується

емоційними труднощами: прагненням надмірно контролювати власні почуття, страхом відкривати їх іншим, накопиченням напруження, що послаблює здатність ефективно долати життєві виклики. У деяких випадках це, навпаки, може призводити до імпульсивності, різких емоційних реакцій або спалахів гніву. По-третє, такі особи часто стикаються з проблемами у сфері міжособистісних взаємин: вони можуть уникати близькості, відгороджуватися від людей, відчувати хронічну самотність чи незадоволеність стосунками, які часто розвиваються у деструктивному напрямі [36].

У класичних дослідженнях М. Ейнсворт, які стали основою сучасної теорії прив'язаності, було виокремлено три ключові типи прив'язаності: безпечну (надійну) прив'язаність, а також два варіанти тривожної прив'язаності – тривожно-уникаючу та тривожно-амбівалентну (протестуючу). Згодом науковці доповнили класифікацію ще одним типом – тривожно-дезорганізованою прив'язаністю [25].

Спираючись на засади теорії прив'язаності, закладені Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, вчені К. Бартоломю та Л. Горовітц розробили чотирикомпонентну модель, що описує індивідуальні відмінності прив'язаності у дорослому віці. Дослідники виходили з того, що особливості емоційної взаємодії людини з партнером визначаються двома фундаментальними установками: уявленням про себе (model of self) та уявленням про інших (model of others). Комбінація позитивного або негативного ставлення до цих двох складових формує чотири стилі прив'язаності, які суттєво впливають на розвиток, стабільність і якість подружніх та партнерських взаємин. Чотири стилі прив'язаності дорослих – надійний, тривожно-амбівалентний, уникаючий та дезорганізований визначають, як людина вибудовує близькі стосунки, реагує на вразливість, переживає конфлікти та підтримує емоційний зв'язок із партнером. Надійна прив'язаність сприяє гармонійним відносинам, тоді як ненадійні стилі різною мірою ускладнюють стабільність і якість подружньої взаємодії [27].

У сучасній психотерапевтичній практиці найчастіше застосовують двофакторну модель прив’язаності, що охоплює такі виміри, як тривожність та уникнення. Ці параметри дають змогу чітко описати індивідуальні стратегії емоційної регуляції у близьких взаєминах. Особи з високими показниками уникнення зазвичай демонструють тенденцію до емоційного відсторонення, стриманості та мінімізації власних потреб у близькості. Натомість люди з підвищеною тривожністю вирізняються надмірною емоційною реактивністю, залежністю від партнера та вираженим страхом бути покинутими [35].

Отже, тип прив’язаності, сформований у дитячому віці, зберігає свою впливовість у дорослому житті, визначаючи характер емоційної взаємодії, моделі поведінки у близьких стосунках та здатність до побудови стабільних партнерських зв’язків. Надійний стиль прив’язаності слугує основою зрілих, гармонійних взаємин, забезпечуючи баланс між автономією та близькістю, тоді як ненадійні стилі – тривожний, уникаючий і дезорганізований асоціюються з емоційною нестабільністю, труднощами у регуляції почуттів, зниженим рівнем довіри та підвищеним ризиком деструктивних конфліктних реакцій. Результати сучасних досліджень засвідчують, що дорослі форми прив’язаності є функціональним продовженням дитячих патернів, однак набувають складніших проявів, що інтегрують потребу у близькості, здатність до інтимності, стратегії подолання стресу та особливості партнерської взаємодії. Це підкреслює значущість розуміння типів прив’язаності не лише для опису міжособистісної поведінки, але й для практичної роботи у сфері психологічного консультування, психотерапії та профілактики дисфункцій у стосунках.

1.3 Роль прив’язаності у перебігу конфліктів у сім’ї

У сучасній психології все більше досліджень підтверджують, що стиль прив’язаності є одним із ключових чинників, які визначають перебіг,

динаміку та способи розв’язання конфліктів у сімейних стосунках. Оскільки прив’язаність формує базові уявлення людини про себе, інших та природу емоційної близькості, вона впливає на те, як партнери реагують на напругу, переживають уразливість, висловлюють потреби та долають суперечності. У контексті подружніх взаємин стиль прив’язаності визначає особливості комунікації, рівень довіри, схильність до компромісів, здатність до емоційної регуляції та конструктивної поведінки в умовах конфлікту. Розуміння того, як саме прив’язаність моделює конфліктну взаємодію, є надзвичайно важливим для аналізу сімейних стосунків, а також для розроблення ефективних психотерапевтичних інтервенцій, спрямованих на покращення подружньої взаємодії та зміцнення емоційного зв’язку між партнерами.

Конфлікт можна визначити як протистояння учасників взаємодії, що виникає внаслідок зіткнення їхніх різноспрямованих цінностей, інтересів, цілей, поглядів чи позицій [1, 12].

Сімейні конфлікти – це зіткнення протилежних мотивів, інтересів і переконань між членами сім’ї, що проявляється у формі взаємного протиборства. Їхнє виникнення та перебіг мають низку специфічних особливостей, які необхідно враховувати для ефективного попередження та конструктивного вирішення суперечок [8].

Унікальність сімейних стосунків полягає в тому, що вони поєднують емоційно-особистісну складову (любов, прихильність, кровну спорідненість) із нормативно визначеними правовими, моральними та етичними зобов’язаннями. Саме виконання ключових сімейних функцій – народження і виховання дітей, ведення побуту та сімейної економіки, організація спільного дозвілля і щоденного спілкування створює особливий контекст, у якому конфлікти набувають своєрідної форми та значення.

Як підкреслюють М. Павлюк та Н. Архипенко, конфлікт у подружніх стосунках відображає їхню глибинну змістову природу, а однією з ключових ланок його виникнення є дезадаптація – соціально-психологічний стан, за якого захисно-пристосувальні реакції набувають затяжного, хронічного

характеру. Такі тривалі конфліктні прояви характерні навіть для зовні благополучних сімей, де вони поступово перетворюються на дезадаптивні моделі взаємодії, що невиправдано поширюються на різні аспекти подружнього життя. У крайніх випадках ці реакції здатні настільки загострюватися, що роблять подальше спільне життя проблематичним або неможливим. Насамперед під їхнім впливом руйнується гармонія сімейних стосунків – базовий стабілізувальний чинник, який у здорово функціонуючій сім'ї забезпечує позитивний розвиток та регуляцію взаємодії між партнерами [16].

Сімейні конфлікти найчастіше виникають тоді, коли один із партнерів прагне задовольнити власні потреби або створити умови для їх реалізації, не враховуючи інтересів чи кордонів іншого. Зазвичай джерелом напруження стає не одна причина, а сукупність взаємопов'язаних чинників. До найпоширеніших детермінант подружніх суперечок належать боротьба за лідерство в родині, нерівномірний розподіл побутових обов'язків, суперечки щодо управління фінансами, домінування авторитарного стилю взаємодії, а також тривалі матеріальні труднощі, які важко подолати. Додатковими чинниками є надмірне втручання родичів у подружні стосунки, протилежні очікування та інтереси, обмежені можливості для реалізації потреб одного з партнерів, психосексуальна несумісність, брак визнання й поваги до особистісної цінності іншого. Також конфлікти можуть загострюватися через відсутність емоційної підтримки, тепла, турботи й уваги, а в окремих випадках – через адиктивну поведінку одного з подружжя. Незадоволення потреб у взаємодопомозі, спільному розв'язанні побутових чи виховних питань, а також розбіжності у способах проведення дозвілля чи особистих захопленнях також виступають важливими причинами загострення сімейних взаємин [6].

Дослідники Н. Левус та О. Смолинська, узагальнюючи результати власного дослідження, окреслюють характерні моделі поведінки у партнерських стосунках, характерні особам із різними типами прив'язаності.

Особи з домінуванням дезорганізованої прив’язаності демонструють підвищену залежність від партнера, що зумовлено внутрішньою невпевненістю та схильністю до тривожних переживань. Їм характерна недовіра до людей, схильність бачити загрозу навіть у нейтральних ситуаціях, обмеженість інтересів і низький рівень відкритості до нового досвіду. Такі люди, як правило, нижче оцінюють якість партнерських взаємин. Респонденти з переважанням безпечного типу прив’язаності демонструють позитивніше ставлення до своїх стосунків та дають їм вищі оцінки. Вони менше залежать від думки оточення чи партнера, здатні зберігати автономність і водночас підтримувати емоційну близькість. Дослідники також зазначають, що серед таких осіб частіше трапляються риси впевненості, лідерства, схильність до конструктивного домінування, а також доброзичливість і ввічливість у взаємодії. Люди з уникаючим типом прив’язаності частіше проявляють агресивні реакції та незадоволення власними стосунками. Вони схильні дистанціюватися, знецінювати близькість і демонструвати нижчу оцінку партнерських взаємин. Частина таких осіб, як зазначають автори, походить із неповних сімей, що могло вплинути на специфіку їхньої прив’язаності й моделей поведінки у дорослому житті [12, 167–168].

Автори З. Крижановська та Б. Філюк наголошують, що одним із ключових чинників, які визначають якість партнерських взаємин, є стиль прив’язаності, сформований у ранньому дитинстві під впливом емоційної взаємодії з матір’ю. Результати їхнього дослідження засвідчили, що особи з надійним стилем прив’язаності поводяться у стосунках відкрито, впевнено та безпечно: вони шанують цінності й особливості партнера, не демонструють залежної чи нав’язливої поведінки. Натомість у людей з ненадійними стилями прив’язаності ситуація виявилася значно складнішою. Для партнерів із тривожним або уникаючим типами характерними є недовіра, підозрілість, емоційна напруга та схильність до депресивних переживань. Проблемними виявилися стосунки, де один або обидва партнери мали дезорганізований

стиль прив’язаності. Такі взаємини супроводжувалися високим рівнем залежності, негативним оцінюванням стосунків загалом і небажанням брати на себе відповідальність за якість взаємодії [9, 29].

Колектив авторів К. Гайдон, В. Коллінз, Дж. Сімпсон та С. Тран, здійснили масштабне лонгітюдне дослідження, у якому простежили розвиток романтичних стосунків крізь призму теорії прив’язаності. Отримані результати переконливо свідчать, що особливості емоційної поведінки дорослих у партнерських взаєминах значною мірою зумовлені досвідом їхньої ранньої прив’язаності. Дослідники виявили, що чотири базові моделі прив’язаності, характерні для дитячого віку, зберігають свою структуру й у дорослому житті. Зокрема, особи з надійним стилем прив’язаності демонструють здатність будувати теплі, довірливі та інтимні стосунки. Вони високо цінують свої взаємини, вміють покладатися на партнера та використовують відчуття безпеки як ресурс для ефективної емоційної саморегуляції [42]. Такі дані підтверджують, що ранні прив’язаності мають довготривалий вплив на якість і характер взаємодії у романтичних стосунках дорослих.

Автори І. Вікаріо-Моліна, Е. Гонсалес, Б. Оргас-Баз та А. Фуертес, аналізуючи, як поєднання стилів прив’язаності партнерів впливає на стилі розв’язання конфліктів і задоволеність стосунками, виявили, що присутність хоча б одного партнера з безпечним стилем підвищує якість стосунків і знижує використання дисфункціональних стилів конфліктів [32].

Вчені Дж. Фіні, Дж. Фіцджеральд підсумовують, що прив’язаність здійснює вплив на перебіг конфліктів у парах: на сприймання ситуації, фізіологічні реакції (стрес), а також на поведінкові моделі реагування. Ненадійні стилі прив’язаності (тривожність, уникнення) асоціюються з менш ефективними і часто деструктивними моделями конфліктної взаємодії, наприклад, з ухиляннням, емоційним відстороненням, неадекватною реактивністю. Ці патерни «роз’їдають» якість стосунків – знижують довіру, зменшують задоволеність шлюбом, зменшують здатність до конструктивного розв’язання проблем [30].

Отримані результати З. ЯзданПанах та Н. Сомаар переконливо підтверджують, що як індивідуальні риси особистості, так і стилі прив'язаності подружніх партнерів здійснюють суттєвий вплив на рівень їхньої подружньої адаптації. Виявлені кореляції демонструють: підвищений невротизм і тривожні або уникаючі стилі прив'язаності статистично значуще пов'язані зі зниженням шлюбної адаптації, тоді як екстраверсія та надійна прив'язаність – із її зростанням. Дослідження також доводить наявність значущих опосередкованих ефектів: стилі прив'язаності виступають медіаторами між подібністю рис особистості та подружньою адаптацією, підсилюючи або послаблюючи вплив особистісних характеристик на якість подружніх стосунків та виникнення конфліктів [46].

У ході дослідження Ж. Рефахі встановлено, що в осіб із надійним стилем прив'язаності частота конфліктів зростає з віком, але водночас знижується із підвищенням рівня освіти. Це пояснюється тим, що зі зрілістю та розширенням інтелектуального потенціалу такі люди демонструють конструктивніші та гнучкіші стратегії розв'язання суперечок. Вони схильні використовувати ширший спектр когнітивних і комунікативних підходів, краще розуміють потреби партнера та вміють адаптивно реагувати на складні ситуації у взаєминах. Саме високий рівень усвідомленості та емоційної компетентності сприяє ефективному зниженню інтенсивності конфліктів у подружніх стосунках. Отже, стиль прив'язаності є одним із визначальних чинників перебігу й інтенсивності конфліктів у сімейних стосунках, оскільки він формує базові способи сприймання напруги, реагування на уразливість та вибудовування комунікації між партнерами. Надійна прив'язаність сприяє конструктивному розв'язанню суперечок, кращій гнучкості, здатності до емоційної регуляції та взаємопідтримки, тоді як ненадійні стилі зумовлюють підвищену конфліктність, деструктивні поведінкові патерни, труднощі у взаєморозумінні та зниження задоволеності шлюбом. Результати численних емпіричних досліджень переконливо демонструють, що тип прив'язаності впливає не лише на ймовірність виникнення конфлікту, а й на його динаміку, тривалість та емоційні наслідки, опосередковуючи вплив особистісних рис і життєвого досвіду партнерів.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ПЕРЕБІГ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ

2.1. Організація і методи дослідження

Емпіричне вивчення впливу типу прив'язаності на перебіг конфліктів у сім'ях потребує ретельної методологічної побудови, що забезпечує валідність та надійність отриманих даних. Оскільки стиль прив'язаності визначає характер емоційної взаємодії партнерів, їхню реакцію на стрес та стратегії врегулювання конфліктних ситуацій, важливо дослідити ці особливості використовуючи комплексний підхід.

У дослідженні взяли участь 36 досліджуваних (18 подружніх пар), які перебувають у офіційно зареєстрованому шлюбі від 3 до 15 років. Такий діапазон тривалості подружнього життя був обраний не випадково, адже саме в цей період сімейного циклу формується відносна стабільність у стосунках, водночас зберігається ймовірність виникнення конфліктів, пов'язаних із розподілом ролей, професійним навантаженням, вихованням дітей та зміною життєвих пріоритетів. Усі подружні пари проживали разом та характеризувалися наявністю спільного побуту, що забезпечувало достовірність оцінки особливостей їхньої взаємодії. Вибір саме подружніх пар, як досліджуваних, дозволив отримати комплексне уявлення про взаємозв'язок між типом прив'язаності кожного партнера та характером сімейних конфліктів.

Добір досліджуваних здійснювався за принципом добровільності та інформованої згоди. Пари погоджувалися на участь у дослідженні після ознайомлення з його метою, умовами та гарантіями конфіденційності. Середній вік досліджуваних становив від 27 до 45 років, що відповідає періоду найбільшої соціальної, сімейної та професійної активності, коли

питання емоційної близькості, взаєморозуміння й конструктивного розв’язання конфліктів є особливо актуальними.

Дослідження здійснювалося у три послідовні та логічно пов’язані етапи, кожен із яких виконував забезпечував цілісність отриманих результатів:

1) на першому етапі було сформовано вибірку досліджуваних. Досліджувані надали інформовану згоду, після чого було здійснено добір валідного психодіагностичного інструментарію, який дозволяє оцінити тип прив’язаності партнерів та рівень конфліктності у сім’ї. На цьому етапі проведено психодіагностику, що включала індивідуальне опитування кожного учасника та збір даних для подальшого аналізу;

2) другий етап був спрямований на глибокий аналіз типів прив’язаності партнерів та особливостей перебігу конфліктів у їхніх сім’ях. Проводилася статистична обробка отриманих даних, зокрема кореляційний аналіз, що дозволив встановити взаємозв’язки між стилем прив’язаності та рівнем конфліктності. На цьому етапі визначалося, які саме типи прив’язаності є предикторами конструктивної чи деструктивної поведінки у сімейних конфліктах;

3) на третьому етапі дослідження була розроблена комплексна програма психологічної роботи, спрямована на зниження рівня конфліктності у сім’ях з урахуванням індивідуальних особливостей прив’язаності кожного партнера. Програма містить психокорекційні техніки, вправи на розвиток комунікації, емоційної регуляції, формування довіри та емоційної близькості. Крім того, було підготовлено практичні рекомендації для психологів і подружніх пар, які можуть бути застосовані як у консультативній практиці, так і подружжям.

Для проведення емпіпичного дослідження було використано такі психодіагностичні методики:

1) опитувальник «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан в адаптації М. Казанжи;

2) методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» К. Бартоломю в адаптації М. Казанжи;

3) опитувальник «Типи поведінки у конфлікті» Томаса-Кілманна.

Опитувальник «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан в адаптації М. Казанжи. Шкала досвіду близьких стосунків є одним із найпоширеніших і надійних інструментів, призначених для оцінки особливостей дорослої прив'язаності у сфері романтичних взаємин. Опитувальник застосовується для визначення неадаптивних форм прив'язаності та аналізу того, як людина поводиться в емоційно значущих стосунках.

Опитувальник містить 36 тверджень, які структуровано об'єднані у дві основні шкали: шкалу тривожності прив'язаності (яка відображає ступінь упевненості чи невпевненості в надійності, доступності та підтримці з боку значущої особи) та шкалу уникнення близькості (що характеризує рівень дискомфорту під час емоційного зближення й тенденцію уникати залежності від партнера). Після адаптації методики було сформовано скорочений варіант із 28 тверджень, серед яких 24 рівномірно розподілені між двома субшкалами [7, 46–47].

До шкали тривожності входять пункти 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26. Підрахунок результату здійснюється шляхом сумування відповідей, що позначають згоду з твердженням; за кожну позитивну відповідь нараховується 1 бал. Максимальний можливий результат за цією шкалою становить 12 балів.

Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження – 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27 (де враховуються позитивні відповіді), так і два зворотні пункти – 2 та 19 (для яких у підсумок додаються негативні відповіді). Така комбінована структура шкали дає можливість точніше оцінити схильність досліджуваного до емоційного дистанціювання, уникнення інтимності та збереження автономії у близьких стосунках [7, 47].

Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» К. Бартоломю в адаптації М. Казанжи. Досліджуваним пропонується

співвіднести свій звичний стиль взаємодії у близьких стосунках із чотирма описаними прототипами: спочатку вони обирають той, що найточніше відображає їхню поведінку, а потім оцінюють вираженість кожного типу за 7-бальною шкалою. Такий підхід дозволяє отримати як якісні характеристики стилю прив'язаності, так і кількісні показники його інтенсивності.

Концептуально чотири моделі прив'язаності ґрунтуються на двох ключових параметрах, уперше виділених М. Ейнсворт: рівні міжособистісної тривоги (пов'язаної зі страхом відторгнення, розриву або недостатньої любові) та ступені уникання близькості (дискомфорт у зближенні, залежності, емоційному обміні). У подальшій інтерпретації К. Бартоломю ці параметри стали відображенням внутрішніх робочих моделей себе та Іншого: тривога відображає ставлення до себе (позитивне чи негативне), тоді як уникання – ставлення до інших (також позитивне або негативне). Комбінація цих двох вимірів і формує чотири базові типи прив'язаності:

– тип А – «надійний» (безпечний) вирізняється позитивним баченням і себе, і партнера: людина вважає себе гідною любові, а інших – доступними та підтримувальними;

– тип В – «надзалучений» (тривожно-амбівалентний) поєднує негативну модель себе з позитивною моделлю Іншого, що спричиняє потребу в постійному підтвердженні значущості;

– тип С – «уникаючий» (відсторонено-уникаючий) характеризується позитивною оцінкою себе та недовірою до інших, що проявляється у прагненні до автономії та дистанції;

– тип D – «боязливий» (дезорганізований, обережний) поєднує негативне ставлення до себе та до інших, що створює суперечливе прагнення одночасно до близькості й уникання [7, 47].

Опитувальник «Типи поведінки у конфлікті» Томаса-Кілманна. Тест Томаса-Кілманна є одним із найпоширеніших інструментів для визначення індивідуальної моделі поведінки під час конфлікту. Його основне завдання – виявити, як людина реагує у ситуації зіткнення інтересів та яким чином

взаємодіє з опонентом, коли виникає необхідність відстоювати власну позицію. Методика орієнтована на аналіз саме ситуацій конфронтації, у яких учасники мають різні погляди чи потреби. Важливою особливістю тесту є те, що він не лише описує типову реакцію людини, а й дозволяє оцінити її ефективність для подолання конфлікту та вибудовування конструктивного діалогу.

Опитувальник складається з 30 пар тверджень, серед яких респондент має обрати те, що найбільш точно характеризує його поведінку. Тест оцінює п’ять основних стилів поведінки: суперництво, співпрацю, компроміс, уникнення та пристосування. Кожна шкала містить по 12 питань. Відповіді порівнюються з ключем: збіг – 1 бал, відсутність збігу – 0 балів. Максимальний результат становить 12 балів і вказує на домінування відповідного стилю поведінки в конфліктних ситуаціях [15].

Стиль суперництва передбачає активне й наполегливе відстоювання власних інтересів, інколи без урахування позиції іншої сторони. Він може бути корисним у ситуаціях, що потребують швидких рішень або захисту важливих цінностей, але нерідко призводить до напруженості у стосунках. Стратегія співпраці, навпаки, орієнтована на пошук взаємовигідного рішення. Вона передбачає глибоке обговорення проблеми, залучення обох сторін до формування спільного рішення та формування довіри, хоча потребує значних часових і емоційних ресурсів.

Уникнення, як стиль, характеризується бажанням відійти від проблеми, не вступаючи у протистояння. Це може бути доречним, коли конфлікт малозначущий або коли емоційний фон надто напружений. Пристосування проявляється у перевазі інтересів партнера над власними – його часто обирають ті, хто прагне зберегти гармонію навіть ціною власних потреб. Компроміс передбачає взаємні поступки, коли обидві сторони частково задовольняють свої інтереси, що дозволяє швидко досягнути згоди.

Тест створений у співпраці К. Томаса та Р. Кілманна й ґрунтується на двовимірній моделі регуляції конфліктів: наполегливість (орієнтація на

власні інтереси) та кооперація (орієнтація на інтереси інших). Унікальність підходу полягає в тому, що автори відмовились від сприймання конфлікту як суто негативного явища. Натомість вони підкреслили, що конфлікти можуть мати конструктивну функцію, якщо людина здатна правильно обирати стиль поведінки.

Для встановлення взаємозв'язку між типом прив'язаності партнерів і їхньою поведінкою в конфліктних ситуаціях у межах дослідження було застосовано кореляційний аналіз за коефіцієнтом К. Пірсона. Цей статистичний метод дозволяє визначити силу та напрям лінійного зв'язку між двома змінними. У даному випадку коефіцієнт К. Пірсона дав змогу кількісно оцінити, наскільки типи прив'язаності пов'язані з різними стилями поведінки в конфлікті (суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування). Завдяки цьому аналізу стало можливим виявити, які саме аспекти прив'язаності впливають на вибір тієї чи іншої стратегії розв'язання конфлікту.

Отже, організація та методи дослідження повністю відповідали поставленим завданням, забезпечили достовірність результатів і заклали міцний фундамент для аналізу впливу типу прив'язаності на перебіг конфліктів у сімейних стосунках.

2.2 Аналіз прив'язаності та перебігу конфліктів у сім'ях

Результати аналізу отриманих емпіричних даних, що дають змогу описати специфіку конфліктів у сім'ях з різними типами прив'язаності, встановити рівень напруженості у взаєминах, виявити провідні проблемні зони та визначити, які форми поведінки є найбільш характерними для кожного стилю прив'язаності.

У процесі дослідження було проведено діагностику індивідуальних особливостей досліджуваних щодо специфіки їхніх стосунків прив'язаності за допомогою опитувальника «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан.

Аналіз отриманих діагностичних даних дав змогу визначити рівень вираженості ключових параметрів прив’язаності (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Тривожність та уникання близькості подружжя за К. Бреннан, %

Шкала	Рівні прояву		
	Високий	Середній	Низький
Тривожність	22,2	52,8	25,0
Уникнення близькості	19,4	47,3	33,3

Аналіз даних, поданих у таблиці 2.1, дає змогу простежити загальні тенденції у прояві тривожності та уникання близькості серед подружніх пар, що брали участь у дослідженні. Переважна частина респондентів демонструє середній рівень обох компонентів прив’язаності: 52,8% – щодо тривожності та 47,3% – щодо уникання близькості (рис. 2.1). Це свідчить про те, що для більшості пар характерні помірні переживання, пов’язані з емоційною доступністю партнера, а також відносно стримана, але не критична схильність до дистанціювання у взаєминах.

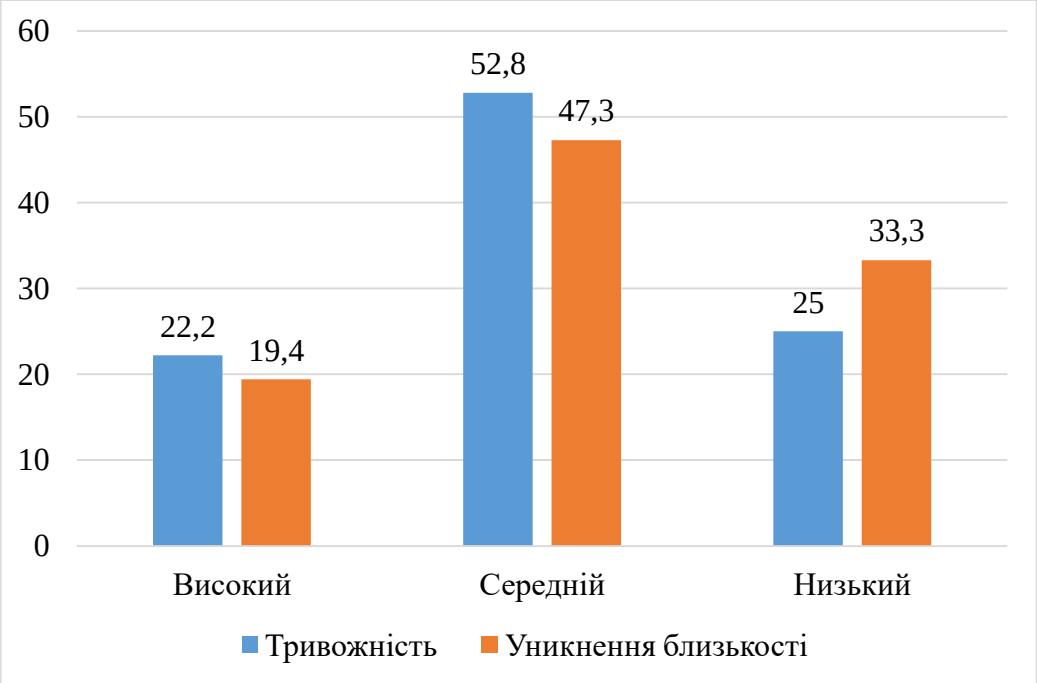


Рисунок 2.1 – Рівні тривожності та уникання близькості подружжя за К. Бреннан, %

Водночас високий рівень тривожності втрати зафіксовано у 22,2% досліджуваних, що є індикатором їхньої підвищеної чутливості до можливого відторгнення, нестабільності у стосунках або недостатності емоційної підтримки. Такі партнери частіше переживають страх покинутості та потребують підтвердження любові. Високий рівень уникання близькості виявлено у 19,4% респондентів, що вказує на наявність тенденції до емоційного відсторонення, труднощів у встановленні глибокого контакту та прагнення до автономії навіть у близьких стосунках. Помітною є також кількість осіб із низькими рівнями тривожності (25,0%) та уникання (33,3%). Це може свідчити про відносно сприятливий емоційний клімат у частини пар, де партнери здатні підтримувати стабільність, довіру та емоційну відкритість без надмірних побоювань чи уникаючої поведінки.

Загалом отримані результати відображають неоднорідність стилів прив'язаності у вибірці та підтверджують, що у більшості сімей наявні певні, хоч і помірні, труднощі у сфері емоційної близькості.

Результати самооцінки генералізованого типу прив'язаності за К. Бартоломю в адаптації М. Казанжи представлено на рис. 2.2.

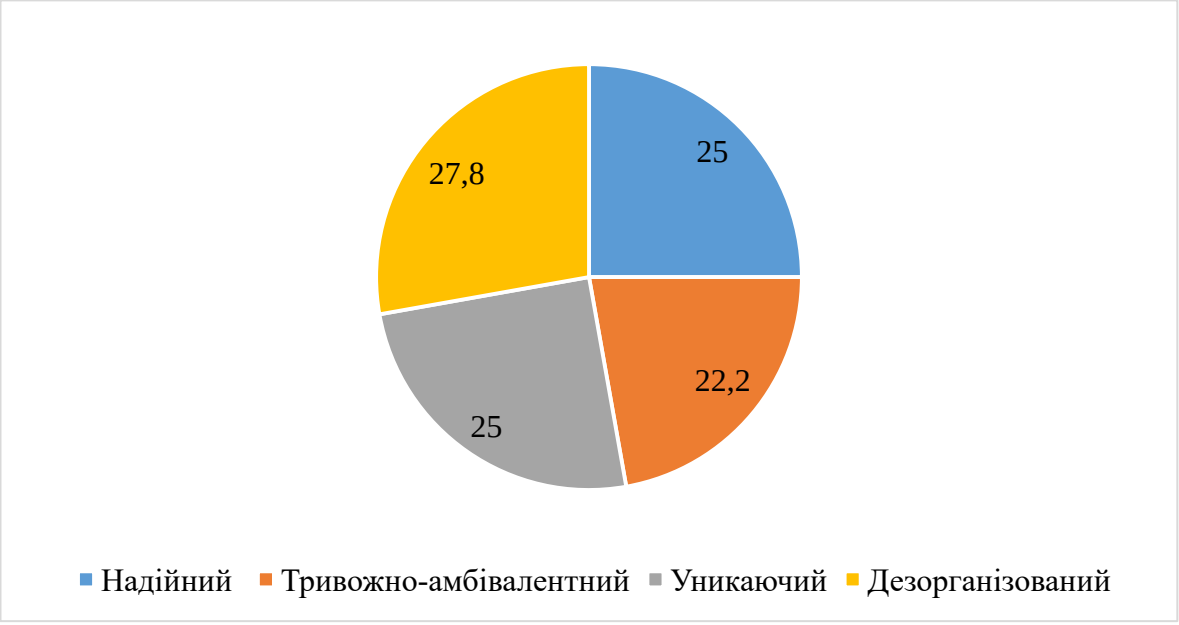


Рисунок 2.2 – Типи прив'язаності досліджуваних за К. Бартоломю, %

Аналіз отриманих даних щодо типів прив’язаності серед подружніх пар демонструє відносно рівномірний розподіл стилів прив’язаності, що свідчить про значну варіативність моделей міжособистісної взаємодії у сімейних системах. Найменш представленим є тривожно-амбівалентний тип (22,2%), який характеризується високою чутливістю до сигналів відторгнення, емоційною нестабільністю та підвищеною потребою в підтвердженні значущості. Такий показник свідчить про те, що лише частина досліджуваних має схильність до надмірної залежності й коливань у стосунках.

Натомість інші три типи – надійний (25,0%), уникаючий (25,0%) та дезорганізований (27,8%) розподілилися майже однаково, що відображає складну динаміку прив’язаності в сім’ях, де, ймовірно, наявні як конструктивні, так і дезадаптивні патерни взаємодії. Кількість досліджуваних надійного типу (25,0%) свідчить про те, що певна кількість партнерів демонструє емоційну врівноваженість, здатність до близькості та ефективне подолання конфліктів. Досліджувані уникаючого типу можуть мати труднощі з відкритим вираженням емоцій, схильність до дистанціювання та уникнення конфронтації.

Найбільше виявилося досліджуваних із дезорганізованим типом прив’язаності (27,8%), що є менш адаптивним і часто пов’язаний із суперечливими поведінковими реакціями, нестабільністю у стосунках, труднощами в регуляції емоцій. Домінування цього типу вказує на те, що значна частина досліджуваних переживає внутрішню амбівалентність і потребує комплексної психологічної підтримки для стабілізації взаємин.

Отже, отримана картина типів прив’язаності відображає як потенціал для конструктивної взаємодії (завдяки наявності надійного стилю), так і ризики підвищеної конфліктності та емоційної напруги (через значну представленість уникаючого та дезорганізованого типів).

На рис. 2.3 представлено типи поведінки досліджуваних у конфлікті за Томасом-Кілманном. Отримані дані дозволяють оцінити, які саме стратегії

найчастіше обирають подружні партнери під час зіткнення інтересів, а також визначити домінуючі моделі реагування у сімейних конфліктах. Представлені показники відображають загальну тенденцію вибору поведінкових реакцій і є важливим компонентом для подальшого визначення взаємозв'язків між типами прив'язаності та характером перебігу конфліктів у подружніх парах.



Рисунок 2.3 – Типи поведінки досліджуваних у конфлікті за Томасом-Кілманном, %

Аналіз розподілу стилів поведінки у конфліктних ситуаціях, представлений на рисунку 2.3, дає змогу виявити характерні тенденції реагування подружніх партнерів під час конфронтації інтересів. Найбільшу частку займає стиль уникнення (25,0%), що свідчить про схильність значної частини досліджуваних відкладати розв'язання конфлікту, уникати відкритого обговорення проблем та зменшувати напругу шляхом дистанціювання. Така стратегія часто є наслідком емоційної вразливості або страху загострення ситуації, однак у довгостроковій перспективі може спричиняти накопичення невдоволення та погіршення взаєморозуміння. Другим за поширеністю є стиль суперництва (22,2%), що відображає прагнення частини партнерів відстоювати власні інтереси наполегливо й домінантно, інколи без урахування потреб іншої сторони. Це може свідчити

про внутрішню напругу, низький рівень гнучкості або виражені лідерські тенденції одного з партнерів.

Співпраця та пристосування мають однаковий показник (19,5%), що демонструє певний баланс між прагненням досліджуваних до конструктивного діалогу та схильністю окремих учасників поступатися задля збереження стосунків. Співпраця свідчить про наявність у частини досліджуваних здатності до відкритого обговорення, пошуку взаємовигідних рішень і готовності враховувати позиції одне одного. Натомість пристосування вказує на гармонію, але може бути пов’язане з недостатньою впевненістю чи потребою уникнути конфліктної ескалації. Найменший показник має стратегія компромісу (13,8%), що демонструє відносно низьку частоту взаємних поступок серед досліджуваних. Це може вказувати на труднощі у знаходженні вигідних для обох рішень або на схильність партнерів віддавати перевагу іншим, більш емоційно зумовленим моделям поведінки.

Загалом отримані дані свідчать про те, що поведінка досліджуваних у конфлікті характеризується переважанням двох полярних стратегій – уникання та суперництва, що зумовлює напруженість у стосунках і ускладнює конструктивне розв’язання проблем. Водночас наявність частини респондентів, які обирають співпрацю, як стратегію взаємодії, відкриває можливості для формування адаптивних моделей комунікації та підвищення ефективності подружнього діалогу.

Отже, аналіз особливостей прив’язаності та стилів поведінки у конфлікті засвідчив наявність у подружніх досліджуваних переважно помірних рівнів тривожності й уникання, що вказує на відносну емоційну стабільність стосунків, однак доповнену певною обережністю та вразливістю. Водночас суттєва кількість респондентів із високими рівнями тривожності та уникання свідчить про труднощі у формуванні довіри та стабільної емоційної близькості. Варіативність типів прив’язаності, зокрема значна кількість досліджуваних із дезорганізованим стилем, відображає

суперечливість внутрішніх моделей взаємодії, що може ускладнювати подружню комунікацію. Домінування уникання та суперництва як стратегій реагування підтверджує наявність непродуктивних моделей розв'язання конфліктів, тоді як конструктивні стилі – співпраця та компроміс проявляються значно рідше, що підкреслює потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці подружніх пар.

2.3 Взаємозв'язок типу прив'язаності та перебігу конфліктів у сім'ях

Емоційна природа подружніх стосунків значною мірою визначається тим, як партнери переживають близькість, реагують на напруження та обирають стратегії взаємодії в ситуаціях конфлікту. Тип прив'язаності, сформований у дитячому та юнацькому віці та закріплений у досвіді дорослих взаємин, відіграє центральну роль у регуляції емоцій, способах сприймання партнера та стилях подолання розбіжностей у шлюбі. Саме тому аналіз взаємозв'язку між стилем прив'язаності й поведінкою у конфлікті є важливим етапом дослідження, що дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми виникнення сімейних суперечок.

Для встановлення взаємозв'язку між типом прив'язаності партнерів та їхньою поведінкою у конфліктних ситуаціях було здійснено комплексний статистичний аналіз отриманих емпіричних даних. З цією метою проаналізовано результати двох методик: «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» К. Бартоломю в адаптації М. Казанжи, яка дозволяє визначити індивідуальний стиль прив'язаності (надійний, тривожно-амбівалентний, уникаючий або дезорганізований), та опитувальника «Типи поведінки у конфлікті» Томаса-Кілманна, що оцінює домінуючі стратегії реагування у конфліктних ситуаціях (суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування) (додаток А).

Для кількісного визначення сили та напряму взаємозв'язку між цими психологічними параметрами застосовано коефіцієнт кореляції К. Пірсона. Даний статистичний метод дає змогу оцінити, наскільки зміни в одному показнику (тип прив'язаності) пов'язані зі змінами в іншому (поведінка у конфлікті), та визначити, які саме стилі прив'язаності виступають предикторами конструктивних або деструктивних моделей поведінки у подружніх конфліктах.

У таблиці 2.2 представлено результати взаємозв'язку типу прив'язаності досліджуваних та їхньою поведінкою у конфліктних ситуаціях.

Таблиця 2.2 – Взаємозв'язок типу прив'язаності та поведінки у конфлікті в сім'ях

Тип прив'язаності	**Поведінка у конфлікті**				
	Суперництво	**Співпраця**	**Компроміс**	**Уникнення**	**Пристосування**
Надійний	-0,397	0,217	0,364	0,008	-0,218
Тривожно-амбівалентний	-0,146	-0,143	-0,196	-0,199	0,709
Уникаючий	-0,139	-0,169	-0,105	0,864	-0,07
Дезорганізов.	0,443	0,164	-0,188	-0,281	-0,291

Примітки: значущість при $p<0,05$

Показники надійного типу прив'язаності свідчать про його загалом адаптивний вплив на поведінку у конфлікті. Виявлений негативний зв'язок із суперництвом ($r = -0,397$, $p<0,05$) та пристосуванням ($r = -0,218$, $p<0,05$) свідчить про те, що партнери з надійною прив'язаністю менш схильні до жорсткого домінування або повної відмови від власних потреб. Водночас помірний позитивний зв'язок виявлено із компромісом ($r = 0,364$, $p<0,05$) відображає конструктивність цього типу прив'язаності, оскільки такі респонденти частіше обирають взаємні поступки як ефективний спосіб розв'язання конфліктів. Незначний зв'язок зі співпрацею ($r = 0,217$, $p<0,05$) також свідчить про тенденцію до діалогу, хоча він виражений меншою мірою.

Зовсім інша динаміка простежується серед тривожно-амбівалентного типу прив’язаності. Виявлено дуже сильний позитивний зв’язок цього типу з пристосуванням ($r = 0,709$, $p<0,05$), що вказує на схильність таких партнерів поступатися власними інтересами, прагнути схвалення та уникати загострення через страх втрати емоційної підтримки. Негативні кореляції зі співпрацею ($r = -0,143$, $p<0,05$), суперництвом ($r = -0,146$, $p<0,05$) та компромісом ($r = -0,196$, $p<0,05$) свідчать про труднощі у самостійній і впевненій поведінці, що формують ризик нерівноправних та емоційно напружених взаємин. Такі особи частіше покладаються на пасивні стратегії, що може призводити до накопичення внутрішнього невдоволення.

Найяскравіші закономірності проявляються у респондентів з уникаючим типом прив’язаності. Практично сильна позитивна кореляція з уникненням ($r = 0,864$, $p<0,05$) є статистично найвагомішою у всій таблиці та демонструє, що емоційне дистанціювання та уникнення відкритого обговорення проблем є ключовою поведінковою стратегією для цієї групи. Негативні кореляції з іншими стилями (суперництво $r = -0,139$, $p<0,05$; співпраця $r = -0,169$, $p<0,05$; компроміс $r = -0,105$, $p<0,05$) лише підтверджують загальну тенденцію до ізоляції, обмеження комунікації та відсутності прагнення до спільного розв’язання конфлікту. Такий стиль прив’язаності є чинником ризику для стабільності подружніх стосунків, оскільки надмірне уникання з часом призводить до емоційної холодності та віддалення партнерів.

Дезорганізований тип прив’язаності демонструє суперечливу поведінкову динаміку, що відповідає теоретичним уявленням про цей стиль. Позитивний зв’язок із суперництвом ($r = 0,443$, $p<0,05$) свідчить про імпульсивність, внутрішню напругу та труднощі з емоційною регуляцією, що спонукають таких осіб до конфронтаційної поведінки. Водночас негативні зв’язки з уникненням ($r = -0,281$, $p<0,05$), компромісом ($r = -0,188$, $p<0,05$) та пристосуванням ($r = -0,291$, $p<0,05$) вказують на відсутність сформованої, стабільної моделі реагування. Такі партнери можуть хаотично змінювати стратегії, що ускладнює стабільність та передбачуваність взаємин.

Отже, проведений аналіз підтверджує чіткі взаємозв’язки між типами прив’язаності та поведінкою у конфлікті. Надійний тип забезпечує основу для конструктивних моделей взаємодії, тоді як тривожно-амбівалентний та уникаючий типи формують дезадаптивні стратегії, пов’язані з поступливістю або дистанціюванням. Найбільш уразливим виявляється дезорганізований тип, який поєднує імпульсивність і непослідовність. Отримані результати є важливим аналітичним підґрунтям для подальшої корекційної роботи та розробки програм психологічної підтримки дослыджуваних.

РОЗДІЛ 3
РОБОТА ПСИХОЛОГА З ПОДРУЖНІМИ ПАРАМИ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

3.1 Програма психологічного консультування партнерів різних типів прив'язаності щодо зниження рівня конфліктності у сім'ї

Ефективна психологічна допомога подружнім парам потребує врахування індивідуальних відмінностей у стилях прив'язаності, оскільки саме вони визначають особливості емоційного реагування, моделі поведінки у стресових ситуаціях та способи розв'язання конфліктів. Дослідження показують, що партнери з надійним стилем прив'язаності здатні до конструктивної комунікації та гнучкого розв'язання суперечок, тоді як тривожний, уникаючий і дезорганізований стилі пов'язані з підвищеною емоційною реактивністю, труднощами у встановленні близькості, схильністю до деструктивних стратегій та ескалації конфліктів.

Мета програми – зниження рівня конфліктності у сім'ї шляхом розвитку навичок конструктивної комунікації, емоційної регуляції та відновлення емоційної близькості між партнерами з різними типами прив'язаності, а також формування адаптивних моделей взаємодії у подружніх стосунках.

Завдання програми:

– формувати навички усвідомленої комунікації: активного слухання, «Я-повідомлень», емпатичного відгуку;

– розвивати здатність до емоційної регуляції та зниження реактивності в стресових ситуаціях;

– опрацювати деструктивні патерни поведінки, характерні для різних типів прив'язаності (уникнення, залежність, страх залишення, емоційне відсторонення);

– сформувати адаптивні стратегії розв’язання конфліктів з урахуванням індивідуальних особливостей партнерів;

– підвищити рівень довіри та емоційної близькості між партнерами через терапевтичні техніки й вправи на взаєморозуміння;

– закріпити нові способи взаємодії та комунікації у щоденному житті сім’ї.

Тривалість реалізації програми визначається необхідністю поступового, поетапного опрацювання комунікативних, емоційних та поведінкових аспектів взаємодії партнерів і становить у середньому 8-10 тижнів. Такий термін дозволяє забезпечити достатній час для формування нових навичок, їх інтеграції в реальну поведінку та відстеження позитивної динаміки у стосунках. Основний зміст програми реалізується під час 8 корекційно-розвиткових зустрічей, де партнери вчаться конструктивним формам комунікації, емоційної регуляції, опрацюванню деструктивних моделей поведінки та розвитку довірливої, безпечної взаємодії. Завершується програма підсумковою сесією, на якій оцінюється досягнута динаміка, визначаються подальші кроки та надаються індивідуальні рекомендації щодо підтримки позитивних змін.

Програма реалізується у форматі комбінованої психологічної роботи, що поєднує парні та індивідуальні зустрічі, а також практичні вправи для самостійного виконання. Основний акцент робиться на парній психокорекції, під час якої партнери вчаться конструктивно взаємодіяти у безпечному терапевтичному середовищі. Сеанси проводяться у форматі очних зустрічей або, за потреби, онлайн-консультацій, що забезпечує гнучкість та доступність участі. Кожна сесія включає елементи психоедукації, обговорення актуальних труднощів, виконання терапевтичних вправ, рефлексію та формування навичок у реальному діалозі.

Окремі компоненти програми передбачають індивідуальну роботу з кожним партнером, спрямовану на опрацювання особистісних бар’єрів, емоційних реакцій та проявів поведінки, які ускладнюють міжособистісну

взаємодію. Значна частина програми реалізується у форматі тренінгових технік і практичних завдань, які подружжя виконує між сесіями для закріплення нових моделей поведінки у щоденному житті.

У програмі застосовується комплекс методів і технік, спрямованих на зниження конфліктності у сім'ї, підвищення емоційної регуляції та формування конструктивних моделей взаємодії між партнерами з різними типами прив'язаності. Основою роботи є психоедукація, у межах якої партнери отримують знання про природу прив'язаності, її вплив на конфліктну поведінку, особисті тригери та цикли взаємодії. Це створює базу для усвідомлених змін у стосунках. Значне місце відводиться технікам конструктивної комунікації: активному слуханню, емпатичному відображенню, формуванню «Я-повідомлень», використанню «тайм-аутів» для запобігання ескалації напруги. Упроваджуються правила безпечного діалогу, що сприяють повазі до кордонів та уникненню руйнівної критики.

Важливим блоком є техніки емоційної регуляції, які знижують інтенсивність негативного афекту під час конфліктів. Використовуються дихальні вправи (діафрагмальне дихання, техніка «4-7-8»), прийоми «заземлення», усвідомлення тілесних реакцій та емоційних станів, а також когнітивні методи переформулювання автоматичних думок.

Окремою частиною є системна робота з конфліктами, яка включає аналіз циклу конфлікту, виявлення тригерів, рольові ігри та моделювання типових ситуацій. Використовується метод договірних правил, де партнери формують власний набір принципів розв'язання суперечок. Для відновлення емоційної близькості застосовуються вправи «Емоційний місток», практика вдячності, щоденні «15 хвилин близькості», техніки тілесної співприсутності. Підсумковим елементом програми є система домашніх завдань: ведення щоденника емоцій, вправи на емпатію, практика конструктивного діалогу та спільні позитивні активності, які сприяють закріпленню нових моделей поведінки. Така комплексна система методів забезпечує глибоку трансформацію взаємодії в парі, зниження конфліктності та зміцнення емоційного зв'язку.

У таблиці 3.1 представлено тематичний план програми психологічної роботи з партнерами різних типів прив’язаності.

Таблиця 3.1 – Тематичний план програми психологічної роботи з партнерами різних типів прив’язаності

№ сесії	Тема заняття	Мета заняття	Методи, техніки та вправи
1	Психоедукація щодо прив’язаності	пояснити вплив стилів прив’язаності на конфлікти	міні-лекція; модель «Тригери – реакції – наслідки»; вправа «Мій стиль прив’язаності»
2	Емоційна регуляція	навчити контролювати емоції під час конфлікту	дихальні техніки; заземлення; «Стоп-сигнал»
3	Комунікація без звинувачень	формувати навички безпечного діалогу	вправа «Я-повідомлення», активне слухання, емпатійне відображення
4	Подолання деструктивних патернів	опрацювати поведінкові стратегії уникання та залежності	вправа «Драбина емоцій», робота з когнітивними викривленнями
5	Формування довіри	розвивати відкритість і почуття безпеки	вправа «Емоційний місток», практика вдячності, синхронізація
6	Конфлікт-менеджмент	опанувати моделі ненасильницького вирішення конфліктів	ННС-комунікація; рольові ігри; техніка «Тайм-аут»
7	Моделювання конфліктних ситуацій	тренувати конструктивні стратегії	психодрама; «Стоп-кадр»; розігрування сценаріїв
8	Інтеграція навичок	закріпити нові моделі поведінки	щоденник взаємодії; «Договори про взаємодію»
9	Підсумкова сесія	оцінити зміни, сформувати рекомендації	обговорення результатів, рефлексія

Індивідуальна робота з партнерами є важливим доповненням до спільних сесій, оскільки дозволяє глибше опрацювати особистісні чинники, що впливають на конфліктність у сім'ї, а також індивідуальні патерни прив'язаності, які проявляються у взаємодії з партнером. Така форма роботи допомагає створити безпечний простір, де кожен може відкрито говорити про свої переживання, страхи, потреби та труднощі без ризику негайної реакції партнера. Це дає можливість психологу детальніше проаналізувати уразливі зони сформовані внаслідок минулого досвіду, сімейного виховання або попередніх стосунків.

Під час індивідуальних зустрічей особлива увага приділяється дослідженню типу прив'язаності, його поведінкових проявів, емоційних тригерів і способів реагування на напруження. З клієнтами з тривожним типом працюють над подоланням надмірної залежності, страху покинення, підвищеної чутливості до відмови, розвитком навичок внутрішньої стабільності та самозаспокоєння. Клієнтам з уникаючим типом допомагають поступово підвищувати толерантність до емоційної близькості, усвідомлювати власні потреби, навчатися відкрито висловлювати почуття та не уникати конфліктів. У разі дезорганізованої прив'язаності важливими стають стабілізація емоційного стану, робота з травматичним досвідом, формування базових навичок саморегуляції та безпечної поведінки у стосунках. Якщо партнер має надійний стиль прив'язаності, індивідуальні зустрічі допомагають йому краще розуміти особливості іншого партнера та адаптувати власні комунікативні стратегії.

Ключовим елементом індивідуальної роботи є опрацювання деструктивних комунікативних схем, які кожен партнер демонструє у стресових ситуаціях: тенденції до звинувачення, відсторонення, замовчування, надмірного контролю або емоційної реактивності. Психолог допомагає клієнту усвідомити природу цих реакцій, відокремити реальність від інтерпретацій, навчитися уповільнювати імпульсивні відповіді та обирати більш конструктивну поведінку. Значна увага приділяється формуванню

навичок емоційної регуляції, зокрема технік дихання, м’язової релаксації, когнітивних перепозиціонувань, усвідомлення тілесних відчуттів та емоційних тригерів.

Окремим напрямом виступає робота з внутрішніми потребами та очікуваннями у стосунках: умінням розпізнавати власні потреби, говорити про них спокійно, формувати адекватні кордони, інтерпретувати поведінку партнера без надмірних узагальнень чи катастрофізації. Це сприяє підвищенню усвідомленості у взаємодії та знижує ймовірність ескалації конфліктів.

Завдяки індивідуальній роботі кожен партнер отримує можливість пропрацювати особисту історію прив’язаності, набудувати нові адаптивні моделі реагування та підготуватися до більш ефективної взаємодії у спільних сесіях. Індивідуальні зустрічі створюють міцний фундамент, на якому будується успішна парна взаємодія, адже забезпечують зростання емоційної зрілості, саморефлексії та відповідальності за власні реакції. Це сприяє зниженню рівня конфліктності та формуванню здорового, безпечного і підтримувального сімейного середовища.

Ефективність психологічної роботи з подружніми парами значною мірою залежить від дотримання низки ключових принципів, які забезпечують безпечну, етичну та результативну взаємодію між психологом і учасниками програми. Важливим є принцип добровільності та усвідомленої участі, який передбачає, що обидва партнери беруть участь у програмі за власним бажанням, розуміючи її мету, структуру та очікувані результати. Лише за умови мотивованості та відкритості сторін можливе формування конструктивних змін у стосунках.

Другим ключовим принципом є конфіденційність, що гарантує збереження приватності інформації, отриманої під час індивідуальних чи спільних зустрічей. Дотримання цього принципу створює атмосферу психологічної безпеки та довіри, сприяючи відкритому висловленню почуттів, переживань і потреб.

Не менш важливим є принцип недирективності та рівноправності, який передбачає, що психолог не приймає рішень за партнерів і не визначає «винних» у конфлікті. Він виступає нейтральним фасилітатором, який допомагає кожному з учасників усвідомити власні патерни поведінки, почути перспективу іншого та знайти спільний шлях до розв'язання проблеми. У цьому контексті реалізується і принцип партнерства, який наголошує на активній участі клієнтів у формуванні рішень та виборі способів подолання конфліктів.

Принцип індивідуалізації передбачає врахування особливостей кожного партнера: типу прив'язаності, рівня емоційної регуляції, попереднього досвіду, мотиваційних чинників та особистісних характеристик. Це означає, що техніки та вправи адаптуються відповідно до потреб конкретної пари, а темп і глибина роботи можуть варіюватися.

Особливої уваги потребує принцип емпатійності та безоцінного прийняття, що дає змогу кожному партнеру відчути підтримку, прийняття та розуміння. Це сприяє зниженню емоційної напруги, підвищує готовність до відкритого діалогу та полегшує опрацювання конфліктних переживань.

Принцип системності передбачає комплексний підхід до роботи з парою, який охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову та комунікативну сфери. Зміни в одній сфері поступово сприяють позитивній динаміці в інших, що забезпечує стійкі результати. Не менш значущим є принцип орієнтації на ресурси, що полягає у пошуку сильних сторін пари та їх використанні як підґрунтя для змін. Це допомагає розвивати відчуття компетентності, впевненості та здатності до подолання труднощів.

Завершує систему принципів орієнтація на практичну застосовність, яка передбачає формування навичок, що можуть бути легко інтегровані у щоденне життя сім'ї. Психологічна програма не лише навчає технік, але й допомагає переносити їх у реальні життєві ситуації, забезпечуючи довготривалу ефективність.

Очікувані результати реалізації програми:

– зниження частоти та інтенсивності конфліктів у подружніх стосунках;

– підвищення рівня емоційної регуляції партнерів, зменшення імпульсивності та реактивності;

– формування конструктивних моделей комунікації;

– зростання довіри та емоційної близькості, відновлення почуття безпеки у стосунках;

– зменшення впливу деструктивних патернів прив’язаності (уникнення, залежність, тривожність);

– підвищення позитивного сприймання взаємин;

– формування адаптивних стратегій розв’язання конфліктів, враховуючи індивідуальні особливості партнерів;

– покращення розуміння власних емоційних потреб і потреб партнера;

– зміцнення сімейної системи, підвищення її стресостійкості та стабільності.

Отже, впровадження програми дасть змогу досягти суттєвих позитивних змін у подружніх взаєминах: зменшення конфліктності, підвищення емоційної стабільності, покращення взаєморозуміння та поглиблення емоційної близькості. Усе це сприятиме формуванню зрілих, безпечних і гармонійних стосунків, що є важливою передумовою психологічного благополуччя партнерів та стабільності сім’ї загалом.

3.2 Рекомендації для психологів, подружніх пар щодо зниження конфліктності у сім’ях з урахуванням типу прив’язаності

Ефективне подолання конфліктів у подружніх стосунках неможливе без розуміння того, як різні типи прив’язаності впливають на емоційні реакції, поведінку та стиль комунікації партнерів. Сформована в дитинстві модель прив’язаності значною мірою визначає те, як доросла людина реагує на напруження, переживає близькість, виражає потреби та вибудовує взаємодію в ситуаціях суперечностей.

Загальні рекомендації для всіх подружніх пар

Зниження конфліктності у сім'ї та зміцнення партнерських взаємин значною мірою залежить від базових умінь та навичок, які стосуються комунікації, емоційної регуляції, підтримки близькості та узгодження спільних очікувань. Саме ці елементи є фундаментом здорових і зрілих стосунків, незалежно від стилю прив'язаності кожного з партнерів.

1. Ефективна комунікація є головним інструментом подолання конфліктів та формування взаєморозуміння. Одним із ключових принципів є відкритий вираз почуттів через «Я-повідомлення», які дозволяють партнерові висловити переживання без звинувачень і агресії (наприклад: «Я засмучуюсь, коли…», «Мені важливо, щоб…»). Це знижує захисні реакції іншого та допомагає зосередитися на суті проблеми. Не менш важливо практикувати активне слухання, що включає відображення почуттів партнера, уточнення змісту його висловлювань, утримання від перебивання та критики. Такий стиль взаємодії сприяє тому, що кожен відчуває себе почутим і зрозумілим. Доречним є й застосування правила «24 годин», яке допомагає не замовчувати проблему довго, але водночас не ініціювати складні розмови у стані сильного емоційного напруження. Це дозволяє обговорювати складні питання у більш спокійному стані, з вищою ймовірністю конструктивного результату.

2. У подружніх стосунках важливою є здатність партнерів контролювати власні емоційні реакції, особливо під час конфліктів. Використання технік дихання, заземлення та тілесної релаксації перед обговоренням складних тем допомагає знизити рівень фізіологічного напруження, стабілізувати стан та уникнути емоційних спалахів. Ефективною стратегією є також уміння брати «тайм-аут» у конфлікті: домовленість про коротку перерву (10-20 хвилин), якщо емоційна реактивність надто висока. Така пауза не є уникненням проблеми, а навпаки – способом запобігти ескалації та повернутися до діалогу в урівноваженому стані.

3. Для стабільних стосунків надзвичайно важливо підтримувати регулярний емоційний зв’язок. Однією з ефективних практик є щоденні 15 хвилин якісного спілкування без гаджетів, телевізора або сторонніх подразників. Такий невеликий проміжок часу, присвячений лише партнеру, сприяє зміцненню довіри, підвищує рівень емоційної близькості та допомагає краще розуміти потреби одне одного. Корисною є й практика вдячності: щодня варто називати хоча б одну дію чи рису партнера, яку ви цінуєте. Це формує позитивне сприймання взаємин, знижує невдоволення і створює атмосферу підтримки та тепла.

4. Однією з частих причин конфліктів у подружніх стосунках є невідповідність або невисловленість очікувань. Регулярне узгодження того, як партнери бачать розподіл побутових обов’язків, управління бюджетом, потребу в дозвіллі чи інтимності, допомагає запобігти накопиченню образ, нерозуміння та напруги. Варто створювати простір для регулярних «сімейних зустрічей», на яких обговорюються спільні плани, потреби та можливі труднощі. Не менш важливо встановлювати чіткі особисті та сімейні кордони – узгоджувати, наскільки допустиме втручання родичів, як розподіляється приватний простір, яким має бути баланс між роботою та сім’єю. Чіткі кордони допомагають партнерам почуватися захищеними, знижують кількість непорозумінь і створюють здорову взаємодію у сімейній системі.

Рекомендації з урахуванням типу прив’язаності

1. Для пар, де один або обидва партнери мають надійний тип прив’язаності. Надійний тип прив’язаності забезпечує здатність до стабільної, зрілої емоційної взаємодії, конструктивного пошуку рішень та збереження близькості навіть у конфліктних ситуаціях. Такі партнери, як правило, добре справляються зі стресовими обставинами, можуть підтримувати рівновагу у діалозі, не уникають відкритого обговорення проблем. Проте важливо враховувати, що навіть надійно прив’язані особи потребують підтримки, особливо якщо у стосунках присутній партнер із тривожним, уникаючим чи дезорганізованим типом прив’язаності.

Надійні партнери можуть використовувати свою природну здатність до емоційної підтримки як значущий ресурс для зміцнення стосунків, проте важливо не перебирати на себе відповідальність за емоційний стан іншого, оскільки це може сформувати нерівні, залежні взаємини. Корисним є моделювання здорових реакцій на стрес, демонстрація передбачуваності та послідовності – саме ці чинники заспокоюють тривожних та зменшують напругу уникаючих партнерів. Важливо стимулювати відкритий діалог, зберігаючи спокійний тон, чіткі кордони та підтримку, не дозволяючи партнерові переносити власні емоції на стосунки.

2. Для тривожного типу прив'язаності. Тривожний тип прив'язаності характеризується сильними потребами в любові та підтвердженні значущості, гострою чутливістю до відмови, страхом залишення, тенденцією до надмірного аналізування поведінки партнера. Ці особливості можуть ускладнювати перебіг конфліктів, оскільки призводять до емоційної реактивності, імпульсивних висловлювань та катастрофізації нейтральних ситуацій.

Психологічна робота з тривожними партнерами має бути спрямована на формування внутрішнього відчуття безпеки, зменшення залежності від зовнішнього схвалення та розвиток навичок емоційної саморегуляції. Доцільно використовувати техніки mindfulness, дихальні та тілесно-орієнтовані вправи, які допомагають стабілізувати стан. Важливо навчати клієнта відрізняти реальні факти від інтерпретацій і припущень, що виникають під впливом тривоги.

Поради для пари. У стосунках з тривожним партнером корисно регулярно демонструвати емоційну доступність: короткі фрази «Я поруч», «Я тебе чую», «Я ціную тебе» знижують внутрішню напругу та допомагають відновлювати довіру. Під час конфліктів слід уникати різких пауз, мовчазної дистанції або раптового припинення діалогу – такі стратегії різко підсилюють тривогу. Важливими є ритуали близькості, наприклад: щоденний обмін враженнями, обійми, планування спільних справ. Партнеру з

тривожною прив’язаністю варто вчитися не сприймати нейтральну поведінку як загрозу, а уточнювати наміри іншого.

3. Для уникаючого типу прив’язаності. Уникаючий стиль прив’язаності характеризується потребою у значному особистому просторі, емоційною стриманістю, труднощами у вираженні почуттів та схильністю уникати конфліктів. Такі партнери часто сприймають близькість як загрозу втрати автономії, що ускладнює побудову довірливих взаємин.

У роботі з уникаючими клієнтами важливо поступово підвищувати їхню толерантність до емоційного контакту, допомагаючи в безпечних умовах досліджувати власні почуття. Ефективними є техніки тілесної усвідомленості, які сприяють розвитку емоційної чутливості. Важливо вчити формулювати прості, короткі висловлювання про свої переживання, без тиску та завищених очікувань.

Поради для пари. У стосунках з уникаючим партнером необхідно утримуватися від примусу до висловлювань або емоційних «допитів», адже це викликає ще більший внутрішній захист. Партнерам варто домовитися про комфортні формати розмов: дозволяти перерви під час конфлікту, але з обов’язковим поверненням до діалогу після заспокоєння. Необхідно приймати потребу уникаючого партнера в особистому просторі як природну, а не як брак почуттів. Маленькі спроби відкритості слід підтримувати схвальною, м’якою реакцією, щоб поступово формувати досвід безпечної близькості.

4. Для дезорганізованого типу прив’язаності. Дезорганізована прив’язаність є найскладнішою, оскільки поєднує суперечливі реакції на близькість: водночас страх і потребу у ній. Партнери з цим типом можуть демонструвати нестабільність поведінки, імпульсивність, труднощі з довірою, підвищену емоційну реактивність та хаотичні стратегії взаємодії.

Поради для психологів. Психотерапевтична робота з такими клієнтами потребує особливої обережності та структурованості. Важливо працювати з травматичними переживаннями, дефіцитом базової безпеки та порушеннями

емоційної регуляції. Необхідно формувати навички самостабілізації, поступово вибудовуючи моделі безпечної взаємодії з психологом та партнером. У таких випадках ключовим є створення передбачуваного, чіткого терапевтичного контексту.

Поради для пари. У стосунках із дезорганізованим партнером важливо не реагувати різкими або критичними реакціями на його суперечливу поведінку, адже така особа часто переживає внутрішні коливання, які не може контролювати. Подружжя повинно узгодити правила безпеки у конфлікті: виключення принижень, агресії, маніпуляцій, різких висловлювань. Надзвичайно важливими є передбачуваність, сталість ритуалів та регулярні спільні дії, які створюють відчуття структурованості. Заохочення поступового емоційного самовираження – у малих порціях, коротких описах стану, сприяє формуванню довіри та зниженню хаотичності взаємодії.

Рекомендації спеціально для психологів

1. Диференційована психокорекція. Психолог має враховувати індивідуальні особливості кожного партнера, їхній тип прив’язаності, особисту історію, емоційні тригери та типову поведінку у стресових ситуаціях. Важливо на діагностичному етапі визначити, які події або слова запускають тривогу, агресію, уникання чи відстороненість – саме ці тригери формують основу конфліктогенної динаміки пари. На основі цього аналізу психолог створює індивідуальний корекційний маршрут.

У процесі психокорекції доцільно застосовувати емоційно-фокусовану терапію, яка допомагає партнерам розпізнавати базові потреби за емоціями та створювати нові безпечні моделі реагування. Арт-терапевтичні техніки корисні для зниження напруги, актуалізації несвідомих переживань та розвитку емпатії між партнерами. Схемотерапія дає можливість пропрацювати глибинні патерни дитячих травм («покинутий», «незахищений» внутрішній «Я-стан») та усвідомити, як вони впливають на поточні конфлікти. Когнітивно-поведінкові техніки дозволяють партнерам

аналізувати автоматичні думки, змінювати деструктивні інтерпретації, формувати реалістичні очікування від стосунків та моделювати альтернативні стратегії поведінки.

2. Робота з парою. Ефективна парна терапія потребує розгляду стосунків як цілісної системи, де поведінка одного партнера впливає на реакції іншого, створюючи стійкі цикли взаємодії. Найпоширенішим із них є патерн «переслідувач – відсторонений», де тривожний партнер активізується та вимагає близькості, а уникаючий – посилює дистанцію, що ще більше загострює тривогу першого. Завдання психолога – допомогти кожному партнеру побачити не лише свою роль у конфлікті, а й механіку взаємного підсилення.

Корекційна робота має спрямовуватися на те, щоб кожен партнер перестав сприймати іншого як «джерело проблеми» та почав бачити людину з певними незадоволеними потребами, емоціями та вразливостями. Психолог підтримує рефлексію кожного учасника, допомагає розпізнавати приховані смисли поведінки партнера, розвивати здатність до емпатичного відгуку та створювати нові сценарії взаємодії, у яких обидва відчувають безпеку, повагу й можливість бути почутими.

3. Формування безпечного терапевтичного простору. Ефективна робота з парою неможлива без створення безпечної та збалансованої атмосфери. Психолог повинен забезпечити рівний обсяг уваги, часу та підтримки кожному партнеру, не допускаючи маніпуляцій, домінування чи прихованої коаліції. Важливим є чітке встановлення правил взаємодії у кабінеті: повага, недопустимість образ, спокійний темп висловлювань, обмеження перекрикування та емоційного тиску.

Одним із ключових завдань терапевта є вчасне стримування «звинувачувальних атак» – моментів, коли один із партнерів переходить до звинувачень, узагальнень («ти завжди», «ти ніколи»), дискваліфікації або силової емоційної напруги. Психолог допомагає перевести такі висловлювання у площину почуттів і потреб, використовуючи техніки

переформулювання: «Я відчуваю…», «Мені важливо…», «Мені бракує…». Це не лише знижує емоційне вигорання у сесії, а й формує нову культуру спілкування, яку партнери поступово інтегрують у реальне життя.

Отже, урахування типу прив’язаності є критично важливим у роботі з конфліктами у подружніх стосунках. Партнери по-різному реагують на напруження та близькість, тому універсальні поради не завжди ефективні. Диференційований підхід дозволяє перетворити стосунки на простір безпеки, взаєморозуміння та підтримки. Застосування цих рекомендацій сприяє зниженню конфліктності, покращенню комунікації та зміцненню емоційної близькості, роблячи сім’ю більш стабільною та ресурсною.

ВИСНОВКИ

На основі результатів проведеного дослідження, присвяченого вивченню впливу типу прив’язаності на перебіг конфліктів у сім’ях можна зробити такі висновки.

1. Узагальнення наукових підходів до вивчення прив’язаності засвідчує, що вона є фундаментальним психологічним феноменом, який визначає базові механізми формування емоційної безпеки, довіри та міжособистісної взаємодії впродовж життя. Теорія прив’язаності, започаткована Дж. Боулбі та поглиблена М. Ейнсворт, стала ключовою парадигмою сучасної психології, що дозволяє пояснити закономірності емоційного розвитку, індивідуальні відмінності у здатності будувати стосунки та природу труднощів, які виникають у сфері міжособистісної близькості. Подальший розвиток концепції у працях К. Бартолом’ю, Г. Ньюфелда та інших дослідників розширив розуміння прив’язаності як багаторівневої системи, що охоплює когнітивні, поведінкові та емоційні компоненти. Представлені теоретичні моделі підтверджують, що якість раннього емоційного досвіду визначає стиль прив’язаності, який суттєво впливає на особливості дорослих романтичних стосунків, способи реагування на стрес і поведінку у конфліктних ситуаціях.

2. Аналіз теоретичних підходів до вивчення типів прив’язаності у дорослому віці показує, що прив’язаність є не лише продуктом раннього дитячого досвіду, але й стійкою психологічною системою, яка визначає якість міжособистісних стосунків у зрілості. Розглянуті моделі послідовно доводять, що сформований стиль прив’язаності впливає на особливості емоційної регуляції, здатність до близькості, толерантність до стресу, вибір стратегії поведінки у конфлікті та рівень задоволеності стосунками. Надійна прив’язаність забезпечує психологічну гнучкість, уміння підтримувати баланс між автономією та близькістю, а також сприяє конструктивній

взаємодії з партнером. Натомість ненадійні стилі – тривожно-амбівалентний, уникаючий і дезорганізований формують ризик непродуктивних моделей поведінки, підвищеної емоційної реактивності, страху втрати чи, навпаки, надмірного дистанціювання, що ускладнює стабільність та гармонійність стосунків. Узагальнення наукових даних підтверджує, що тип прив'язаності є ключовим чинником, який визначає характер романтичних і подружніх взаємин, рівень конфліктності та способи подолання труднощів.

3. Встановлено, що стиль прив'язаності є одним із ключових психологічних механізмів, які визначають особливості перебігу конфліктів у подружніх взаєминах. Надійна прив'язаність сприяє формуванню довірливих, стабільних і конструктивних взаємин, підвищує здатність партнерів відкрито комунікувати, шукати компроміс і спільно долати труднощі. Натомість ненадійні стилі – тривожно-амбівалентний, уникаючий та дезорганізований значною мірою ускладнюють конфліктну взаємодію, оскільки супроводжуються підвищеною емоційною реактивністю, страхом втрати, недовірою, дистанціюванням або хаотичними реакціями. Такі патерни сприяють виникненню деструктивних способів розв'язання конфліктів, зниженню якості партнерської комунікації та поглибленню сімейної дезадаптації.

4. Емпірично досліджено вплив типу прив'язаності на перебіг конфліктів у сім'ях. Розподіл генералізованих типів прив'язаності підтверджує різноманіття моделей сімейної взаємодії: від надійних і конструктивних до уникаючих, амбівалентних та дезорганізованих. Особливої уваги потребує високий відсоток дезорганізованого типу (27,8%), який вказує на суперечливі та нестабільні патерни емоційного реагування, що можуть посилювати конфліктність і ускладнювати конструктивну комунікацію. Аналіз типів поведінки у конфліктних ситуаціях продемонстрував домінування стратегій уникнення та суперництва, які є найменш ефективними у довготривалій перспективі. Їхнє переважання свідчить про схильність партнерів або відходити від проблеми, або

відстоювати власні інтереси без урахування позиції іншого, що підвищує ризик ескалації конфліктів та емоційної дистанції у шлюбі. Натомість співпраця та компроміс, як конструктивні та орієнтовані на взаєморозуміння стратегії, проявляються значно рідше. Проведений кореляційний аналіз переконливо засвідчує, що стиль прив'язаності є статистично значущим предиктором вибору поведінкових стратегій у подружніх конфліктах. Надійний стиль прив'язаності проявив адаптивний патерн взаємодії: значущі негативні кореляції з суперництвом ($r = -0,397$, $p<0,05$) та пристосуванням ($r = -0,218$, $p<0,05$), а також помірний позитивний зв'язок із компромісом ($r = 0,364$, $p<0,05$) підтверджують орієнтацію таких партнерів на діалог, гнучкість та взаємні поступки. Тривожно-амбівалентний стиль демонструє протилежну тенденцію: дуже сильний позитивний зв'язок із пристосуванням ($r = 0,709$, $p<0,05$) вказує на схильність цих партнерів відмовлятися від власних позицій через страх втрати прихильності. Негативні кореляції зі співпрацею, компромісом і суперництвом лише підкреслюють емоційну нестійкість та труднощі у відстоюванні власних потреб, що з часом може створювати асиметрію у стосунках та формувати приховану напруженість. Найбільше виражені кореляційні залежності простежено у респондентів з уникаючою прив'язаністю. Їхній зв'язок зі стратегією уникнення ($r = 0,864$, $p<0,05$) є найвищим серед усіх отриманих значень і свідчить про домінування емоційного дистанціювання як основного способу реагування на конфлікти. Дезорганізований стиль прив'язаності демонструє суперечливий та емоційно нестабільний патерн: позитивний зв'язок із суперництвом ($r = 0,443$, $p<0,05$) поєднується зі значущими негативними кореляціями з компромісом ($r = -0,188$, $p<0,05$), пристосуванням ($r = -0,291$, $p<0,05$) та уникненням ($r = -0,281$, $p<0,05$). Це свідчить, що поведінка партнерів із дезорганізованою прив'язаністю є непослідовною, імпульсивною та важкопередбачуваною, що ускладнює стабільність подружньої взаємодії. Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що рівень конструктивності або деструктивності конфліктної поведінки статистично значущо пов'язаний із

типом прив’язаності партнерів. Надійний стиль сприяє ефективному подоланню конфліктів, тоді як тривожно-амбівалентний, уникаючий і дезорганізований стилі підвищують ймовірність неадаптивних моделей конфліктної взаємодії.

5. Розроблено програму психологічного консультування партнерів різних типів прив’язаності щодо зниження рівня конфліктності у сім’ї та рекомендації для психологів, подружніх пар щодо зниження конфліктності у сім’ях з урахуванням типу прив’язаності. Представлена програма психологічного консультування охоплює ключові компоненти ефективної взаємодії – психоедукацію, розвиток емоційної регуляції, покращення комунікативних навичок, формування довіри та відновлення емоційної близькості, що дозволяє всебічно впливати на деструктивні патерни поведінки, характерні для тривожного, уникаючого чи дезорганізованого стилів прив’язаності. Застосування «Я-повідомлень», активного слухання, технік стабілізації, рольових ігор, методів ненасильницької комунікації та вправ на побудову довірливого діалогу сприяє формуванню конструктивних моделей подолання конфліктів, зменшенню емоційної реактивності й підвищенню якості подружніх взаємин. Особлива увага приділена індивідуальній роботі, яка дозволяє пропрацювати травматичні переживання, внутрішні конфлікти та емоційні тригери партнерів, що значною мірою посилюють напруження в сімейній системі. Використання емоційно-фокусованої терапії, когнітивно-поведінкових технік, арт-терапії та схемотерапії забезпечує можливість глибокої трансформації неадаптивних моделей прив’язаності та їхніх поведінкових проявів. Паралельно з цим визначено важливі етичні й професійні принципи роботи психолога – добровільність, конфіденційність, недирективність, рівноправність, емпатія, системність та орієнтація на ресурси, які забезпечують безпечну атмосферу та ефективність терапевтичного процесу.

Надані рекомендації для психологів і подружніх пар підкреслюють необхідність диференційованого підходу до конфліктної поведінки залежно

від типу прив’язаності. Вони допомагають зрозуміти специфіку емоційних реакцій кожного партнера й дають можливість будувати стосунки, що ґрунтуються на повазі, взаєморозумінні, передбачуваності та здатності до конструктивного діалогу. Реалізація запропонованої програми здатна істотно знизити рівень конфліктності, відновити емоційну близькість, підвищити взаємну підтримку, а відтак – зміцнити подружню систему та сприяти формуванню стабільних, зрілих і ресурсних сімейних стосунків.

Отже, поставлена мета дослідження була повністю реалізована, усі визначені завдання послідовно та змістовно розв’язані, а висунута гіпотеза отримала емпіричне підтвердження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. І. Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник. Мукачево : МДУ, 2016. 201 с.

2. Бондаренко М., Жданюк Л. Прив'язаність до домівки як фактор соціально-психологічної адаптації українців в умовах військового стану. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2023. № 68. С. 115–130.

3. Гавриловська К., Пирог Г., Паламар А. Особливості сімейної взаємодії осіб із різними типами прив'язаності. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. Р. 50–55.

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

5. Гудзь Т. О. Конфлікти у сім'ї: психологічні причини, наслідки та шляхи їх подолання. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2025. № 1. С. 102–106.

6. Зозуль Т. В. Психологічні чинники конфліктів у молодій сім'ї. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.* 2016. 47. С. 58–65.

7. Казанжи М., Вторнікова Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Наука і освіта*. 2022. № 4. С. 41–48.

8. Квас Р. Конфлікти в сім'ї: особливості та специфіка. URL : https://ena.lpnu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/13492ab2-6dc5-451a-8d0f-d7a5b16f054d/content (дата звернення: 10.10.2025).

9. Крижановська З. Ю., Б. Філюк. Експериментальне вивчення ролі стилю прив'язаності для романтичних взаємин. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Вип. 3. С. 26–30.

10. Крижановська З., Бабак К. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. *Психологічні перспективи*. 2022. № 39. С. 230–239.

11. Лазос Г. П. Стиль прив'язаності як вадливий фактор резильєнтності фахівців допоміжних професій. *Психологічний журнал інституту психології ім. Г. С. Костюка*. 2020. № 6. С. 130–144.

12. Левус Н., Смолинська О. Прив'язаність як психологічний чинник стосунків у парі. *Тези звітної наукової конференції філософського факультету*. Львів, 2022. Вип. 19. С. 166–168.

13. Мазяр О. В., Недзельська Л. В. Дослідження емоційного профілю прив'язаності. *Габітус*. 2021. № 21. Р. 155–159.

14. Найдьонова Г., Афузова Г., Кротенко В. Прив'язаність і психічне здоров'я: систематичний огляд. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 100–106.

15. Опитувальник «Типи поведінки у конфлікті» Томаса-Кілманна. URL : https://www.eztests.xyz/tests/social_thomas/ (дата звернення: 10.10.2025).

16. Павлюк М. М., Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2018. № 18 (11). С. 209–226.

17. Паламар А. Аналіз проблеми побудови міжособистісних стосунків у родинах із різними типами прив'язаності. *Актуальні проблеми психічного здоров'я* : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції, (Житомир, 25 травня 2023 р.). Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 160–163.

18. Пирог Г. В., Горнович Ю. С. Особливості зв'язку прив'язаності та задоволеності партнерськими стосунками в юнацькому та зрілому віці. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. 2022. № 15. С. 27–30.

19. Руцька Л. Психологічні особливості конфліктів у сім'ях військовослужбовців. *Молода наука-2025* : збірник наукових праць студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених: у 5 т. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. Т. 1. С. 437–439.

20. Сингаївська І., Лукаш Ю. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. № 1 (61). С. 251–257.

21. Склярова Г. Аналіз практики використання термінів «прихильність» та «привязаність» у науковій психологічній літературі. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 1 (73). С. 254–259.

22. Суховецька М. А., Онуфрієва Л. А. Взаємозв'язок прив'язаності та формування якісних романтичних стосунків. *Current methods of improving outdated technologies and methods* : The I International Scientific and Practical Conference, (Bilbao, Spain, January 08-10, 2024). Bilbao, Spain, 2024. С. 405–411.

23. Ткаченко Н. Специфіка зв'язку типу прив'язаності зі співзалежністю у осіб зрілого віку. *Науковий збірник «InterConf»*. 2022. Вип. 136. С. 217–222.

24. Чайка Г. Прив'язаність особистості до інших людей, і фактори які впливають на неї. *Psychological journal*. 2021. Vol. 7. P. 9–17.

25. Ainsworth M., Blehar M., Waters E., Wall S. Patterns of attachment: A Psychological study of the strange situation. Hillsdale : Erlbaum, 1968. 416 p.

26. Ainsworth M. Object relations, dependency and attachment: a theoretical review of the infantmother relationships. *Child Development*. 1969. Vol. 40 (4). P. 969–1025.

27. Bartholomew K., L. Horowitz. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 61. P. 226–244.

28. Bowlby J. Attachment and Loss. New York : Basic Books, 1969. 326 p.

29. De Wolff M., van IJzendoorn M. H. Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child Development*. 1997. № 68 (4). P. 571–591.

30. Feeney J., Fitzgerald J. Attachment, conflict and relationship quality: laboratory-based and clinical insights. *Current Opinion in Psychology*. 2019. Vol. 25. P. 127–131.

31. Gillath O., Karantzas G., Fraley R.C. Adult Attachment: A Concise Guide to Theory and Research. New York : Academic Press, 2016. 346 p.

32. González Ortega E., Orgaz-Baz B., Vicario-Molina I., Fuertes A. Adult attachment style combination, conflict resolution and relationship quality among young-adult couples. *Terapia psicológica.* 2020. № 38. P. 303–316.

33. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1987. Vol. 52 (3). P. 511–524.

34. Kauser S., Keyte R., Regan A., Nash E. F., Fitch G., Mantzios M., Egan H. Exploring associations between selfcompassion, self-criticism, mental health, and quality of life in adults with cystic fibrosis: Informing future interventions. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. 2022. Vol. 29 (2). P. 332–343.

35. Mikulincer M., Shaver P. R. An attachment perspective on loneliness. Coplan R. J., Bowker J. C. (eds.) The handbook of solitude. *Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*. Oxford : Wiley-Blackwell, 2013. C. 34–50.

36. Mikulincer M., Shaver P. R. An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*. 2012. Vol. 11 (1). P. 11–15.

37. Mohammadi K., Samavi A., Ghazavi Z. The relationship between attachment styles and lifestyle with marital satisfaction. *Iranian Red Crescent Medical Journal*. 2016. Vol. 18 (4). P. 23839.

38. Neufeld G., Maté G. Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers. Toronto : Alfred A. Knopf Canada, 2004. 368 p.

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

40. Refahi Zh. Attachment Styles and Marital Conflicts through the Mediation of Demographic Variables in Couples. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*. 2016. № 5 (11). P. 643–652.

41. Scheeren P., Vieira R. V. D. A., Goulart V. R., Wagner A. Marital quality and attachment: The mediator role of conflict resolution styles. *Paidéia (Ribeirão Preto)*. 2014. Vol. 24 (58). P. 177–186.

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

43. Spence R., Jacobs C., Bifulco A. Attachment style, loneliness, and depression in older age. *Aging & Mental Health*. 2018. Vol. 24. Issue 5. P. 837–839.

44. Torgersen S. The nature (and nurture) of personality disorders. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2009. Vol. 50. P. 624–632.

45. Wilson A. C., Mackintosh K., Power K. et al. Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness.* 2019. № 10. P. 979–995.

46. YazdanPanah Z., Somaar N. H. The Mediating Role Of Attachment Styles In The Relationship Between Couple's Personality Characteristics Similarity To Marital Adjustment. *Journal of Emergency Health Care*. 2022. Vol. 11 (4). P. 173–181.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати емпіричного дослідження типу прив'язаності та конфліктів у сім'ях

№	Досвід близьких стосунків		Самооцінка генералізованого типу прив'язаності				Типи поведінки у конфлікті				
	Трив.	Ун. близ.	Над.	Трив.-амб.	Уник.	Дезорган.	Суп.	Спів.	Комп.	Ун.	Прист.
1	11	6	2	7	1	2	5	3	4	6	10
2	3	11	3	2	7	3	6	2	7	11	5
3	5	2	6	2	2	2	3	4	11	4	5
4	12	7	2	7	2	3	4	6	6	5	10
5	2	10	1	2	6	2	8	5	2	10	4
6	6	3	7	2	3	1	7	5	10	5	5
7	10	7	2	6	4	1	5	4	4	4	10
8	5	2	6	1	2	2	6	6	11	5	5
9	3	10	2	1	6	3	4	2	5	10	5
10	7	8	1	2	6	1	6	4	6	11	5
11	11	3	2	7	1	1	5	5	4	4	10
12	8	4	2	3	2	7	11	4	6	3	4
13	7	8	3	3	1	6	10	2	4	5	4
14	3	11	3	1	6	2	5	6	6	11	5
15	6	8	1	2	1	6	11	4	8	4	5
16	8	4	2	1	1	6	10	4	5	4	5
17	11	7	2	6	2	2	4	2	4	5	10
18	6	8	1	1	2	2	12	4	7	6	6
19	3	10	6	1	6	3	6	8	4	10	6
20	6	7	2	2	1	7	10	5	5	5	4
21	4	8	7	1	2	1	3	11	4	3	2
22	7	4	6	2	1	1	3	11	6	4	5
23	10	8	1	6	5	2	4	6	5	11	11
24	7	12	2	2	6	3	5	4	5	10	4
25	4	8	7	3	3	1	2	10	6	5	5
26	8	7	2	3	1	6	5	11	4	4	6
27	7	8	2	3	2	6	5	10	5	5	5
28	3	10	7	1	6	1	4	5	7	10	5
29	8	6	1	2	1	6	6	10	6	4	4
30	11	4	3	6	2	2	3	2	5	5	11
31	8	7	3	2	3	6	4	10	2	5	4
32	3	7	5	2	1	2	2	2	10	4	5
33	8	4	1	3	2	6	5	10	4	2	6
34	11	4	1	8	3	3	10	7	6	3	3
35	7	4	2	1	2	2	10	6	2	2	4
36	8	3	1	3	2	3	2	4	10	2	5