МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ З НАДІЙНИМ ТИПОМ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-1-дн
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Мотора Юлія Миколаївна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри психології Железнякова Ю. В.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри психології Мосол Н. О.

Запоріжжя – 2026

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

«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Моторій Юлії Миколаївні

1 Тема роботи Психологічні особливості осіб з надійним типом прив'язаності керівник роботи Железнякова Ю.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 стан розробки теми дослідження і розглянути теоретичні проблеми осіб з надійним типом прив’язаності й процес формування психологічних особливостей осіб з надійним типом прив'язаності, емпірично дослідити та проаналізувати особливості емоційної прив’язаності до матері у дітей з надійним типом прив'язаності та встановити її кореляційний зв'язок із показниками самооцінки, міжособистісних стосунків та емоційного благополуччя дитини, розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально апробувати програму психологічної корекції, спрямовану на формування надійного типу прив’язаності у дітей.

5. Перелік графічного матеріалу 8 рисунків, 3 таблиці

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 1	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 2	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 3	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 4	Железнякова Ю.В., доцент		
Висновки	Железнякова Ю.В., доцент		

1. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 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, третім розділом	червень-липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над четвертим розділом	вересень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	листопад 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	грудень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	січень 2026 р.	Виконано

Студент _____Ю. М. Мотора

Керівник роботи _____Ю. В. Железнякова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 75 сторінок, 3 таблиць, 8 рисунків, 62 джерела, 5 додатків.

Об’єкт дослідження: привязаність як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості формування надійного типу прив'язаності.

Мета роботи: проаналізувати психологічні особливості формування надійного типу прив'язаності у дітей дошкільного віку.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що є певні психологічні особливості дітей дошкільного віку з надійним типом привязаності.

Методи дослідження: у процесі дослідження використано комплекс теоретичних і емпіричних методів, тестування за допомогою таких методик: Методика діагностики самооцінки дітей дошкільного віку (з використанням "Квітки" або "Сонця"); Методика "Два малюнки" (дослідження стосунків "Я і Мама"); «Адаптована методика Р. Жиля»; Тест «Два будиночки»; проведення програми корекційно-розвиваючих вправ, статистичної обробки результатів дослідження, зібрані ключові концепції та ідеї з праць основоположників теорії прив'язаності (Джон Боулбі, Мері Ейнсворт) та їх послідовників.

Наукова новизна полягає в теоретичному і емпіричному уточнені впливу психологічних особливостей дітей дошкільного віку на формування надійного типу привязаності. Також емпірично конкретизовано зв'язок між сформованою емоційною прив'язаністю до матері та формуванням адекватної самооцінки у дітей дошкільного віку, що є вагомим внеском у розуміння предикторної ролі надійності у розвитку позитивної «Я-концепції.»

Галузь використання у практичному застосуванні отриманих результатів – клінічна та консультативна психологія, сімейне консультування.

ПРИВ’ЯЗАНІСТЬ, НАДІЙНИЙ ТИП ПРИВ’ЯЗАНОСТІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ЕМОЦІЙНИЙ ЗВ’ЯЗОК.

SUMMARY

Motora Yu. M. Psychological characteristics of persons with a reliable type of attachment.

The qualifying work consists of Introduction, 4 Chapters, Conclusion, References (62 items), 5 appendix on 31 pages. The qualifying work volume is 107 pages long, 75 of them – main text. There are 3 tables and 8 illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of Psychological characteristics of persons with a reliable type of attachment.

Object of Research: Attachment as a socio-psychological phenomenon.

Subject of Research: Psychological features of the formation of secure attachment type.

Goal of the Work: To analyze the psychological features of the formation of secure attachment type in preschool children.

The research tasks are:

to analyze the state of development of the research topic and consider the theoretical problems of individuals with a secure type of attachment and the process of forming the psychological characteristics of individuals with a secure type of attachment, to empirically investigate and analyze the features of emotional attachment to the mother in children with a secure type of attachment and establish its correlation with indicators of self-esteem, interpersonal relationships and emotional well-being of the child, to develop, theoretically substantiate and experimentally test a psychological correction program aimed at forming a secure type of attachment in children.

Chapter 1 «Theoretical basis of researching the secure attachment type» provides theoretical analysis of secure attachment type.

In the Chapter 2 «Methods of psychological research on attachment» provides empirical analysis of secure attachment type.

Chapter 3 «Methodological principles of organization and diagnostic toolkit» explains the design and methods of research.

Chapter 4 «Results of empirical research and justification of the correction program» explains the Results of empirical research and justification of the correction program.

Key words: attachment, secure attachment type, psychological features, emotional connection.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ НАДІЙНОГО ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ 11
1.1. Поняття прив’язаності та надійний тип прив’язаності в психології 11
1.2. Теоретичний аналіз особистості в розрізі теорії прив’язаності 15
1.3. Прив’язаність до матері як чинник формування типу прив'язаності 19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ПРИВ’ЯЗАНОСТІ 26
2.1. Методи психологічних досліджень прив’язаності у дітей та дорослих 26
2.2. Порушення прив’язаності 29
2.3. Теоретичний аналіз порушень прив’язаності та їх діагностика 31
РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ 34
3.1. Характеристика етапів і вибірки дослідження 34
3.2. Опис методів та методик дослідження 35
3.3. Обґрунтування програми психологічної корекції прив’язаності до матері 39
РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ 48
4.1. Порівняльний психологічний аналіз емоційної прив`язаності до матері в дітей дошкільного віку (дослідження стосунків "Я і Мама") 48
4.2. Взаємозв`язок емоційної прив`язаності до матері і самооцінки дітей дошкільного віку 53
4.3. Результати впровадження програми психологічної корекції прив’язаності до матері в дітей дошкільного віку 58
ВИСНОВКИ 66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 76
ДОДАТКИ 83

ВСТУП

Актуальність дослідження теорії прив'язаності. ґрунтується на ключовому положенні теорії прив'язаності про те, що надійний тип прив'язаності формується в ранньому дитинстві. Відповідно, повне розуміння психологічних особливостей дорослих з надійним типом прив'язаності неможливе без глибокого аналізу генезису цього типу, що вимагає звернення до досліджень, проведених у дитячому віці. Теорія прив'язаності, розроблена Джоном Боулбі, залишається однією з найвпливовіших і найактуальніших у сучасній психології. Її релевантність у XXI столітті зумовлена глибоким розумінням, яке вона дає для пояснення багатьох аспектів життя сучасної людини: від дитячого виховання до дорослих стосунків і психічного здоров'я. Герой революції відносин – Джон Боулбі, британський психіатр, родоначальник теорії прив'язаності, яка за останні сорок років глибоко проникла в нашу культуру і змінила сучасні підходи до виховання дітей.

Теорія прив'язаності Джона Боулбі є надзвичайно актуальною, оскільки вона пояснює, як ранній досвід взаємодії з батьками чи опікунами формує психологічні патерни, що впливають на міжособистісні стосунки, емоційну регуляцію та загальне психічне благополуччя протягом усього життя. Вона допомагає зрозуміти, чому деякі люди легше будують довірливі стосунки, а інші відчувають тривогу або уникають близькості. Крім того, в умовах сучасних викликів, таких як соціальні конфлікти, війна та стрес, розуміння механізмів прив'язаності стає ще важливішим для надання психологічної допомоги та розробки програм підтримки, спрямованих на зміцнення психічної стійкості.

Актуальність теорії прив'язаності пояснюється її універсальністю та практичним застосуванням для розуміння людської поведінки в сучасному світі. Вона слугує теоретичною основою для багатьох галузей психології та допомагає пояснити широкий спектр феноменів, від дитячого розвитку до дорослих стосунків.

Об’єкт дослідження: привязаність як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості формування надійного типу прив'язаності.

Мета роботи: проаналізувати психологічні особливості формування надійного типу прив'язаності у дітей дошкільного віку.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що є певні психологічні особливості дітей дошкільного віку з надійним типом привязаності.

Завдання: проаналізувати стан розробки теми дослідження і розглянути теоретичні проблеми осіб з надійним типом прив’язаності й процес формування психологічних особливостей осіб з надійним типом прив'язаності, емпірично дослідити та проаналізувати особливості емоційної прив’язаності до матері у дітей з надійним типом прив'язаності та встановити її кореляційний зв'язок із показниками самооцінки, міжособистісних стосунків та емоційного благополуччя дитини, розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально апробувати програму психологічної корекції, спрямовану на формування надійного типу прив’язаності у дітей.

Методи дослідження: у процесі дослідження використано комплекс теоретичних і емпіричних методів, тестування за допомогою таких методик: Методика діагностики самооцінки дітей дошкільного віку (з використанням "Квітки" або "Сонця"); Методика "Два малюнки" (дослідження стосунків "Я і Мама"); «Адаптована методика Р. Жиля»; Тест «Два будиночки»; проведення програми корекційно-розвиваючих вправ, статистичної обробки результатів дослідження, зібрані ключові концепції та ідеї з праць основоположників теорії прив'язаності (Джон Боулбі, Мері Ейнсворт) та їх послідовників.

Наукова новизна полягає в теоретичному і емпіричному уточнені впливу психологічних особливостей дітей дошкільного віку на формування надійного типу привязаності. Також емпірично конкретизовано зв'язок між сформованою емоційною прив'язаністю до матері та формуванням адекватної самооцінки у дітей дошкільного віку, що є вагомим внеском у розуміння предикторної ролі надійності у розвитку позитивної «Я-концепції».

Практичне значення дослідження надає чіткі діагностичні критерії для раннього виявлення дітей, у яких формується ненадійний тип прив'язаності та пов'язані з ним негативні наслідки (низька самооцінка, труднощі у міжособистісних стосунках). Результати дослідження стануть основою для створення науково обґрунтованих рекомендацій для батьків, вихователів та педагогів. Ці рекомендації допоможуть зрозуміти важливість чутливості та послідовності у взаємодії з дитиною. Створити «безпечну базу» для емоційного та когнітивного розвитку дитини.Сучасне суспільство у дослідженнях теорії прив'язаності використовує різноманітні методи, які адаптовані до віку досліджуваних, оскільки оцінка прив'язаності у дітей та дорослих потребує різних підходів.

Надійна прив'язаність — це фундамент здорової особистості, що формується у дитинстві. Її дослідження є надзвичайно актуальним, адже розуміння цього феномену дозволяє краще зрозуміти механізми адаптації, стресостійкості та формування міжособистісних стосунків протягом усього життя.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, чотирьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел 62 найменування. Загальний обсяг основного тексту 75 сторінок. Робота містить 5 рисунків, 3 таблиці та 5 додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ НАДІЙНОГО ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

1.1 Поняття прив’язаності та надійний тип прив’язаності психології

У психології, тип прив’язаності — це сукупність патернів поведінки при взаємодії людей, яка характеризується емоційним фоном, діями та реакціями на них. Теорія прив'язаності [9, 10; 20] (Attachment Theory) – нова сучасна психологічна теорія, яка отримала широке поширення та визнання в сучасному світі. Вона спрямована проти усіляких форм насилля, яке реалізовує базовий механізм формування психотравми. Типи прив’язаності – це психологічні моделі поведінки людей, [20] які формуються в контексті раннього досвіду взаємодії з людьми та підтримуються більш пізніми міжособистісними взаєминами в зрілому віці. Патерни прив’язаності впливають на те, яким чином люди сприймають себе та інших в близьких взаєминах (романтичних, партнерських, подружніх), [1, 2; 14; 34] що у свою чергу, впливає на те, як люди сприймають стрес та долають його впродовж життя. Надійний тип прив'язаності — це тип прив'язаності, який формується у людини в результаті послідовного, чуйного та доступного піклування в ранньому дитинстві [29]. Це закладає основу для довіри до себе та інших, формуючи переконання, що людина варта любові, а її потреби будуть задоволені. Люди з таким типом зазвичай мають високу самооцінку і вірять, що інші люди є надійними та заслуговують довіри. Вони ефективно справляються зі стресом, можуть відкрито висловлювати свої емоції та шукати підтримки, коли це необхідно. Такі люди легко будують близькі та інтимні стосунки, [35] не боячись ані занадто великої близькості, ані залежності. Вони здатні знаходити баланс між потребами партнера та

власними. Вони демонструють високий рівень емпатії, ефективні комунікативні навички та здатність вирішувати конфлікти конструктивним шляхом. Цей тип прив'язаності вважається найздоровішим, оскільки він дозволяє людині почуватися в безпеці, досліджувати світ і будувати повноцінні, стабільні стосунки.

Джон Боулбі [20], британський психіатр, родоначальник теорії прив'язаності, яка за останні сорок років глибоко проникла в нашу культуру і змінила сучасні підходи до виховання дітей. У віці семи років Джона відправили в закриту приватну школу-інтернат і ця подія, за визнанням самого психіатра, дуже сильно його травмувала. В результаті питання відносин дітей з батьками та іншими значущими дорослими стало для Боулбі особистим, важливим і цікавим.

Він почав вивчати психологію, працював в прогресивних інтернатах з важкими підлітками, потім став лікарем, а пізніше – психоаналітиком.

І незабаром опинився в опозиції до ортодоксів психоаналізу. Спираючись на вчення Фрейда [49], вони вважали, що проблеми пацієнтів майже завжди є внутрішніми, тоді як власний досвід змушував Боулбі вірити, що проблеми багатьох його пацієнтів були викликані зовнішніми причинами – їх реально існуючими відносинами з іншими людьми. Продовжуючи працювати з дітьми та підлітками із порушеннями психіки, Боулбі дійшов висновку, що розрив або відсутність емоційного зв'язку з батьками або іншими значущими дорослими можуть перешкоджати здоровому емоційному і соціальному розвитку дитини, приводячи до відчудження та озлобленості. Однак теорії Боулбі бракувало емпірично підтверджених доказів. Тут на допомогу йому прийшла психолог-дослідник з Канади Мері Ейнсворт [22, 23]. Ейнсворт розробила простий, але хитромудрий експеримент, який досі вважається одним з найбільш важливих і переламних в історії всієї психології. Експеримент був названий "Незнайома ситуація" – в інтернеті можна знайти кілька протоколів його проведення [20].

Суть його дуже проста: мати з дитиною віком до трьох років запрошується в незнайоме приміщення. Через кілька хвилин з'являється співробітник, а мати йде – малюк залишається один на один з незнайомим йому дорослим. Через три хвилини мати повертається. Більшість дітей, природно, засмучується, коли бачать, що мати залишає приміщення: вони починають плакати, жбурляти іграшки, неспокійно обертатися з боку в бік.

А в момент возз'єднання дитини з матір'ю і проявляється одна з трьох моделей поведінки, і ці моделі визначають тип емоційного зв'язку, що склался між малюком і матір'ю. Числені дослідження виявили закономірність – у життєрадісних діток, які швидко заспокоюються, легко йдуть на контакт зі своїми мамами, коли ті повертаються до кімнати, і потім продовжують досліджувати навколишній простір, мами зазвичай теплі і чуйні. У дітей, які продовжують нервувати, демонструють ворожість і вимогливість або відчайдушно чіпляються за матір, коли та повертається, мами, частіше за все, емоційно непослідовні. Вони то пестять дитину, то відштовхують її від себе. І третя група – діти, які не виявляють ні радості, ні смутку чи гніву і залишаються байдуже відстороненими – це діти емоційно холодних матерів. Боулбі і Ейнсворт визначили ці емоційні стратегії, або типи прив'язаності дітей, як надійний, тривожно-амбівалентний і уникаючий відповідно.

Прив’язаність – це глобальна конструкція, що містить у собі сукупність феноменів в соціальному розвитку людини. Зміст цього поняття зводиться до того, що часом називають «першими відносинами любові»: до тісного емоційного зв'язку, що формується між дитиною та її батьками. У даному контексті, перш за все, цікавить, як формується такий зв'язок, і від яких чинників залежить її інтенсивність і стійкість. Тому дане питання є одним з першорядних в психології розвитку. Більшість науковців вважають найбільш чутливим періодом для формування прив'язаності є перший рік життя дитини [31, 32]. Приблизно у віці 6-10 місяців дитина стає вибірковою по відношенню до дорослих у зв'язку з формуванням початкового "об'єктного збереження" і обирає батька як об'єкт прив'язаності. Якщо прив'язаність не

сформована до 12 місяців, психічний розвиток дитини серйозно порушується. Наявність надійного типу прив’язаності у віці 2-3 років характеризується установкой на сприйняття світу як надійного та безпечного, приносить високий рівень розвитку психічних процесів та особистості, навіть при зміні його на менш сприятливий тип прив’язаності в 4-5 роки. Характер матері, зокрема такі риси, як ступінь впевненості в собі і ступінь самореалізації, мають значний вплив на психічні процеси і розвиток особистості дитини. Рівень самореалізації проявляється в гуманістичних цінностях, сприйнятті інших людей як рівноправних партнерів у спілкуванні, а також у ступені довіри до себе та людям. Спираючись на роботи Д. Боулбі [20], та М. Ейнсворт [22, 23], було визначено, що феномен прив'язаності включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, які відповідають базовим компонентам соціальної установки, що формуються в перших стосунках з близькою людиною. Численні дослідження показали, що материнська прив'язаність має тривалий вплив на людину і не обмежується періодом раннього дитинства. Вона залишає глибокі відбитки на всіх наступних етапах життя. «Тісна прив'язаність», сформована в дитинстві, відіграють важливу роль у процесі створення дитиною ефективної системи психологічного захисту. І саме фактор надійної прив'язаності стимулює розвиток і вдосконалення просоціальних моделей поведінки і тим самим гарантує дитині психічну стабільність і здатність протистояти негативним стресовим факторам" [30, 31; 33]. Надійна прив'язаність у підлітків [38; 40]. сприяє розвитку стресостійкості та може виступати ресурсом для подолання труднощів. Натомість, ненадійна прив'язаність створює дефіцит, який потребує заповнення для формування здорових механізмів реагування на стрес. Таким чином, є закономірність, згідно з якою надійна прив’язаність, яка сформована в дитинстві, відіграє важливу роль у процесі створення ефективної системи психічного захисту у дитини, сприяючи розвитку та вдосконаленню просоціальних моделей поведінки та формуючи основу для стресостійкості. Слід зазначити, що потреба в прив'язаності існує паралельно

з розвитком автономії, а потреба в автономії доповнює її. Це говорить про те, що безпечна прив'язаність є основою для розвитку незалежності, тобто здатності покладатися на себе. Адже довіра в прив'язаності створюється тоді, коли люди можуть довіряти і покладатися один на одного, а не тоді, коли діти з ненадійною прив'язаністю погано відокремлені від батьків [14, 15].

1.2 Теоретичний аналіз особистості в розрізі теорії прив’язаності

Останнім часом в соціальних науках зріс інтерес до проблем людських відносин, а саме до дослідження прив’язаності. Нині всі без винятку психологічні напрями визнають вирішальну роль впливу дитячо-батьківських стосунків у психологічному розвитку дитини. Дослідники вісімдесятих років (Дж. Боулбі [20], М. Ейнсворт [21, 22], Л. Балецька [2], Б. Е. Сімпсон і т. д.) розкривали сутність прив’язаності у людей та дали поштовх для подальших досліджень. Серед українських дослідників подібні роботи проводяться з початку 2000-х років, і до цих пір залишаються розрізненими і одиничними [8; 16; 19; 27]. Відтак, науковці починали з огляду цього поняття у закордонній психології кінця ХХ ст., описі методів дослідження, динаміки, парадигм його вивчення.

Перші спроби дослідження прив’язаності в пострадянському просторі психології були зроблені в 1995 році в статті «Теорія прив’язаності: концепція та експеримент», де було вперше проведено оцінку використання конструкту прив’язаності, а також окреслено перспективні аспекти вивчення прив'язаності у контексті взаємодії матері та дитини. «Зверненість теорії прив'язаності до ранніх етапів онтогенезу та до відносин дитини та дорослого допомагає зрозуміти сутність та походження діалогізму свідомості та самосвідомості дитини. З цього погляду цей напрямок має великий інтерес для вітчизняної психології» Пізніше цю тематику наукових досліджень підхопили й інші дослідники [1; 3; 8; 15]. Мета їх досліджень полягла у встановленні зв'язку між прив'язаністю дитини до матері та її образом себе як

результату спілкування дорослого з дитиною [32; 34; 39]. Як суб'єкт дослідження виступала пара «мати – дитина». У дослідженні вивчався образ-Я дитини, тип її прив’язаності до матері, образ себе матері, її уявлення про дитину, а також оцінка матір'ю своєї прив’язаності до дитини [33; 36].

В Україні дослідження прив’язаності ще не набули такої популярності і найчастіше мають характер теоретичного аналізу вже згаданих вище публікацій, а також (С.М. Галушко, З. Крижановська, Д. Кожевнікова, В. Манжос та ін. [13; 28; 37]). Сучасними дослідниками [27-37] прив’язаність дитини до матері (або людини, яка її заміщує) розглядається як базове утворення першого року життя [44], що впливає на подальший психічний (емоційний, інтелектуальний), фізіологічний та соціальний розвиток дитини. В даний час інтерес дослідників спрямований на збільшення і накопичення знань про феномен прив’язаності його вплив на процес ранньої соціалізації [28, 29, 30]. Однак в українській психології все ще залишаються неохопленим питання впливу на адаптацію до школи дітей з різним типом прив’язаності в сімейно-родинних стосунках, зміна вектору прив’язаності, його корекція, формування надійної прив’язаності тощо [61]. При цьому, важливо зауважити, що усі згадані дослідники так чи інакше схиляються до розуміння прив’язаності, запропоноване концепцією Дж. Боулбі [9, 10], а методологічне вивчення відбувається за допомогою процедур, запропонованих М. Ейнсворд [21, 22]. Таким чином, на сучасному етапі в психології панівним є підхід до розуміння прив’язаності в руслі зарубіжної психології, а саме поняття застосовується як критерій для оцінки якості взаємодії дорослого та дитини, можливостей дитини бути адаптивним до соціальних умов. Цінним в такому підході, як зазначає Д. Кожевнікова [28, 29] та З. Крижановська [33, 34, 35] є вивчення матері як особистості, що організує взаємодію з дитиною, а не тільки людини в рольовій позиції. Зміст її самосвідомості щодо себе, дитини – це і є ті фактори, що впливають на якість розвитку останньої.

Однак перш ніж перейти до безпосереднього аналізу теорії прив'язаності Дж. Боулбі та його послідовників важливо також зауважити, що з поняттям «прив'язаності» в психології часто тісно переплітається поняття «близькість» [25; 35; 49; 50]. У дослідженнях феноменології психологічної близькості (А. Арон, Д. Смоллан, М. Тюдор, Г. Нельсон та інші) досліджують як інтимність переживається людьми, якими є критерії, що відрізняють тісні відносини від поверхневих, істинно близькі від псевдо близьких [7; 8; 25; 35; 36]. Незважаючи на безліч робіт, присвячених вивченню близькості, термін найчастіше вводиться без уточнення. Серед тих дослідників, які визначають визначення феномену, на цей час єдності в думках немає. Так, наприклад, у закордонній літературі для позначення близькості у міжособистісних відносинах використовуються два терміни — «intimacy» і «closeness» [2, 3]. Як вважає N.L. Collins [30] та B.C. Feeney, близькість-closeness передбачає когнітивну, емоційну та поведінкову взаємозалежність. Взаємозалежність, на його думку, означає участь партнера у задоволенні важливих потреб — соціальних, емоційних і фізичних [3]. Термін «intimacy» є вужчим поняттям. Автори використовують його для позначення взаємодії, при якому один із партнерів ділиться значними переживаннями і, завдяки емоційному відгуку та прийняттю, відчуває розуміння та турботу з боку іншого партнера [1; 5; 35]. Є й інші погляди щодо цієї проблеми. E. F. Kouneski та D.H. Olson, на відміну від розглянутого вище підходу, пропонують наступне розмежування двох понять — близькість як налагоджена взаємодія (intimacy) і близькість як глибина відносин (closeness). Зрештою, можна стверджувати, що психологічна близькість — багаторівневе поняття, і може розглядатися як якісно-кількісна характеристика відносин (або стадія розвитку відносин) [1, 2, 3], міжособистісний процес (саморозкриття), когнітивний конструкт (включення Іншого) в "Я-концепцію") [43], почуття або стан, а також як риса особистості (уникнення близькості) [59]. Таким чином, поняття «близькість» та «інтимність» у науковій літературі використовуються як тотожні, тоді як у

повсякденній свідомості вони мають якісні та кількісні відмінності. Близькість, як правило, сприймається ширше і відрізняється від інтимності в якісному плані відсутністю романтичного/сексуального компонента, кількісним – меншою інтенсивністю. Друге, на чому необхідно зупинитися, – це особлива увага дослідників до доказу фундаментальності потреби у близьких відносинах [11; 13]. Загалом, прагнення створювати та підтримувати близькі відносини розглядається більшістю дослідників як фундаментальна людська потреба. Рівень близькості впливає як на задоволеність міжособистісними відносинами, та й у переживання індивідом суб'єктивного благополуччя [3; 20; 35]. Однак, незважаючи на очевидну значущість цього питання, проблема глибоких емоційних зв'язків ставить перед дослідником велику кількість завдань, які потребують вирішення. Вікові та соціальні психологи прагнуть зрозуміти, що стоїть за зовнішньою адаптованістю, високими досягненнями, раціоналізмом та самовпевненістю людей з надійним типом прив’язаності [33, 34, 35]. Були отримані дані про те, що, незважаючи на зовні демонстровану і усвідомлену незворушність, люди з відстороненою прив’язаністю відчувають найсильніший фізіологічний стрес у змодельованій ситуації втрати близьких відносин. Народження первістка у сім’ях, де батьки мають відсторонений тип прив’язаності, також потребує значних вмінь у збереженні близькості стосунків, не знецінюванні батьківських ролей тощо [15; 41]. Ці дослідження дають підстави стверджувати, що потреба близькості немає винятків, і властива навіть тим, хто її заперечує. Отже, близькість — складний особистісний конструкт, який тісно пов'язаний із прив’язаністю особистості. Близькість може бути усвідомлюваною і неусвідомлюваною, може швидко виникати або довго наростати, але безсумнівно одне – це універсальний, фундаментальний феномен, у дослідженні якого теорія прив’язаності може стати джерелом нових відкриттів. Окрім цього, близькість, інтимність є фундаментальними поняттями у дослідженнях міжособистісних відносин. В деяких теоріях постулюється зв'язок інтимності з психічним та фізичним

благополуччям, успішно пояснити причини та механізми цього зв'язку може теорія прив’язаності Дж. Боулбі та його послідовників. Саме з цієї причини безліч робіт, предметом вивчення яких є психологічна близькість, використовують цю теорію як відправну точку. Враховуючи цю обставину, є сенс коротко описати суть цього підходу. Дж. Боулбі інтерпретував механізми прив’язаності, спираючись на загальну теорію систем [20]. Системний підхід дозволив йому уявити прив’язаність як комплекс поведінкових та емоційних реакцій, заснованих на складній системі внутрішнього регулювання. Згідно з Дж. Боулбі, близькість виконує функцію відновлення психологічної захищеності та набуття «безпечного тилу». За словами самого вченого, з причин, що випливають із цінностей західної культури, часто не помічається або навіть зневажається вимога дорослих людей безпечного тилу, проте «парадоксальним чином здорова особистість не виявляється такою незалежною, як це припускають культурні стереотипи.

Істотно важливими інгредієнтами здорової особистості є здатність довірливо спиратися на інших людей, коли цього вимагає ситуація, і знання, на кого варто спертися» [40, 41]. Підсумовуючи, зазначимо, що поняття «прив’язаність» тісно переплітається з поняттям «близькості» у взаємостосунках. Саме реалізація всіх цих чинників у житті конкретної дитини і визначає той тип прив’язаності, який у неї сформується, та який, скоріш за все, збережеться на все життя.

1.3 Прив’язаність до матері як чинник формування типу прив'язаності

В сучасній психології існує порівняно невелика кількість досліджень присвячених безпосередньому зв’язку різних аспектів тривожності та прив’язаності особистості [5; 30; 34]. Однак, особливості того чи іншого типу прив’язаності мають значний вплив на ставлення людини до світу, здатність довіряти іншим та собі, а також з-поміж іншого на рівень тривожності

індивіда. Відтак, аналізуючи тривожність особистості в розрізі теорій прив'язаності доцільно звернути увагу на більш детальний огляд типів прив'язаності, особливостей їх прояву та формування в житті людини [9, 10], а також їх зв'язок саме зі схильністю до надмірної тривожності. Саме М. Ейнсворд розробила процедуру, відому як «Незнайома ситуація» (Strange Situation), в котрій основними показниками якості прив'язаності дитини виступили: реакція на розлуку та возз'єднання з матір'ю. Інакше кажучи, М. Ейнсворт сформулювала один із ключових аспектів теорії прив'язаності в контексті її зв'язку з тривожністю особистості, а саме те, що існує два виміри прив'язаності – тривога з приводу розлучення та дискомфорт від близькості. Все різноманіття індивідуальних відмінностей можна розмістити в просторі цих двох вимірів, поєднання яких дає чотири базові типи: надійний і трійка ненадійних – тобто тривожно-суперечливий (залежний), відсторонений і боязкий [40] (табл.1.1.)

Таблиця 1.1 – Типи прив'язаності дитини до мами (за концепцією Дж.Боулбі та м. Ейнсворт)

Фактори що стимулюють	**Надійної прив'язаності**	**Уникаючої прив'язаності**	**Тривожної амбівалентної**	**Дезорганізованої прив'язаності**
Розлука	Переживання щодо зникнення матері	Не виявляються ознаки стресу	Чинники сильного стресу	Переляк, безпомічність
Невідомий	Уникнення незнайомця, коли один	Контакт з невідомим	Уникнення невідомого, переляк	Незрозуміла поведінка
Повернення мами	Радощі	Проявлено мало інтересу до фігури матері	Протистояння контакту	Розгубленість, нерозуміння, кому можна довіритись
Інша дія з навколишнім світом	Матір – "безпечний простір"	Невідомий можливо втішить	Істерика	Дезадаптивна поведінка

Перейдемо до більш детального аналізу кожного типу прив’язаності (Рисунок 1.1.)

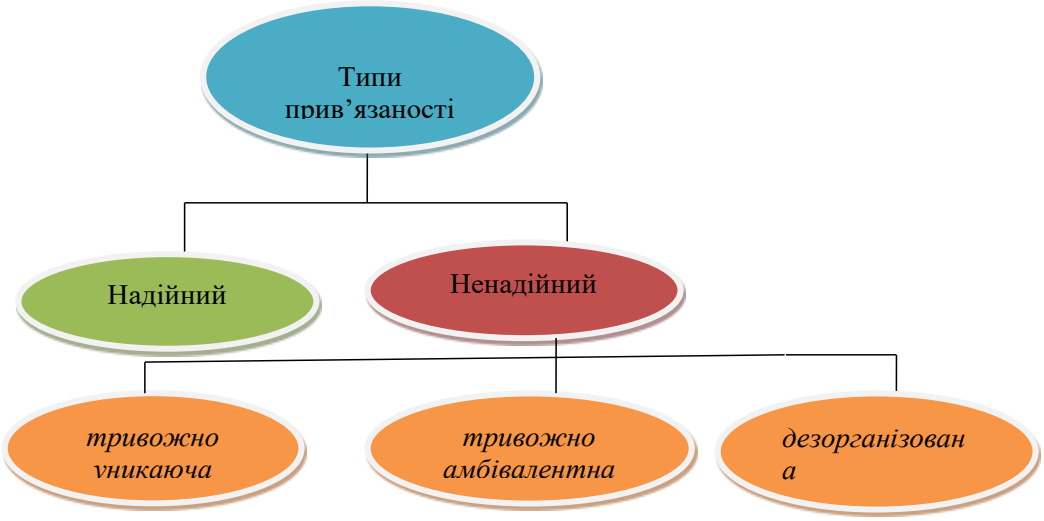


Рисунок 1.1 – Аналіз типів прив'язаності

Надійна типологія прив’язаності вважається єдиним конструктивним, сприятливим типом прив’язаності, який формується за реакцією мами на потреби дитини, трансляцію матір’ю безпеки, присутності і зацікавленості [47]. Характеризується отриманням та пошуком від матері захисту, якого дитина потребує, заспокоєнням та підтримкою у стресовій ситуації. Найкраще дослідження оточуючого середовища покращується завдяки доступності та підтримці мами. Такий тип прив’язаності є у 65% дітей [28].

Досвід практикуючих психологів говорить про наявність можливостей корекції, завдяки зміні існуючих установок і звичних форм поведінки та взаємин із конкретним партнером [59]. Отже, різні типи прив’язаності характеризуються різними рівнями задоволеності близькістю в відносинах, а також мають певні типові особистісні характеристики та поведінкові прояви, стратегії та патерни поведінки в житті. Той чи інший тип прив’язаності формується на основі досвіду перших значущих відносин з матір'ю та стає прототипом майбутніх стосунків людини зі своїм партнером або іншими близькими людьми. [35] Їм важко розділяти любов та звичку, адже в їх власному досвіді спілкування з матір’ю (або іншим значущим дорослим) в

ранньому дитинстві ці категорії не були однозначними та пов’язувались з тривогою, загрозою для виживання. Натомість люди з надійною прив’язаністю [33; 52] мають значну гнучкість в дорослих стосунках, мають базову довіру до світу та людей навколо, а тому можуть легко зблизитись з іншими, відчувати кордони свої та інших, вибудовувати здорові стосунки.

Ще один важливий аспект, який потребує висвітлення в межах даного підрозділу стосується можливості зміни або корекції типу прив’язаності.

Аналіз досліджень з цієї теми дозволяє стверджувати, що більшість дослідників все ж схиляються до слабкої або помірної можливості зміни типу прив’язаності або його корекції в дорослому віці. Так, за даними Фрейлі, надійна прив’язаність є помірковано стабільною у віці від 1 до 19 років. Дослідження Г.В. Чайки [58] показало, що тип первинної прив’язаності, виявленої у молодих людей, відтворюється в різних близьких відносинах (зокрема, з матір'ю, другом і подругою), при цьому відносини з матір'ю є в цьому ланцюзі центральною, визначальною ланкою [28; 37].

Інакше кажучи, якщо докласти зусиль, змінити тип прив’язаності цілком можливо, однак для такої корекції потрібен час і допомога кваліфікованого фахівця. Відтак, частіше всього сформовані внутрішні моделі прив’язаності та відповідні психологічні особливості, які з цим пов’язані, зазвичай, залишаються незмінними і впливають на формування нових відносин.

До проблеми розвитку та зміни типу прив’язаності виділяють два основних підходи. З погляду класичного уявлення про прив’язаність, [20; 33] слід зазначити такі положення:

1. Патерни прив’язаності, що спостерігаються в ранньому дитинстві, присутні на більш пізніх стадіях розвитку, але мають прояви, властиві відповідному вікові особи.

2. Патерн прив’язаності не змінюється.

Підхід з погляду динамічного дозрівання допускає: 1) заміну одного патерну на інший;

2) зміни у наборі можливих стратегій;

3) перехід від простих субстратегій до більш складних та вдосконалених субстратегій у рамках домінуючої моделі.

Роботи Дж. Боулбі та його послідовників [20, 21, 22] показують, що прив'язаність є складною системою, що має трикомпонентну структуру (Рисунок 1.2.):

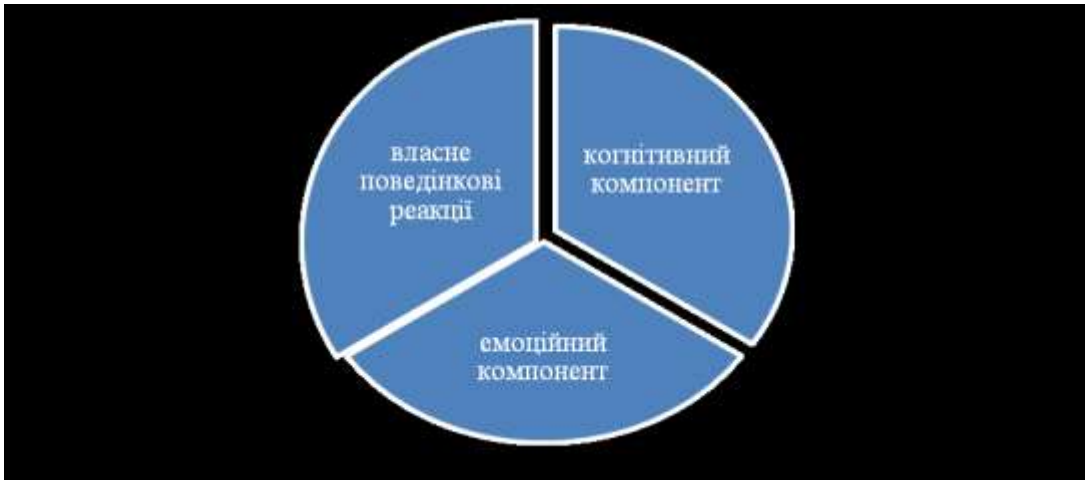


Рисунок 1.2 – Структурні компоненти прив'язаності

Узагальнюючи теорію прив'язаності, Д. Боулбі та М.Ейнсворт [9; 20, 21, 22], запропонували чотирикомпонентну модель особистісних відмінностей прив'язаності у дорослих. Вчені виходять з параметрів ставлення до себе (model of self) і ставлення до інших (model of others) (Рисунок 1.3.).



Рисунок 1.3 – Модель індивідуальних відмінностей прив'язаності у дорослих

Підсумовуючи результати проведеного аналізу зв’язку тривожності та типу прив’язаності особистості, відзначимо, що тип прив'язаності залежить від відносин з матір’ю, тобто визначається чутливістю матері до потреб дитини, її ніжністю та турботою. Тип прив’язаності формується в ранньому дитинстві, фактично закарбовується на тілесному рівні, а пізніше поширюється на стосунки з іншими важливими людьми. Кожен із типів прив’язаності (надійний або ненадійний) характеризується своїми проявами, умовами формування та наслідками для дорослої людини, психологічними особливостями та поведінковими патернами. Сформовані внутрішні моделі, зазвичай, залишаються незмінними і впливають на формування нових відносин.

Висновок до розділу 1.

Теоретичний аналіз підтверджує, що прив'язаність є фундаментальною системою, яка формує психологічну архітектуру особистості, має критичне значення для її розвитку та є центральною мішенню для терапевтичного втручання. Отримані теоретичні знання слугують основою для розробки гіпотез щодо зв'язку між типом прив'язаності та конкретними психологічними феноменами в емпіричній частині дослідження. Цей розділ присвячено теоретичному аналізу наукових джерел, що розкривають теорію прив'язаності в психології, закладаючи фундамент для подальшого емпіричного дослідження. Було розглянуто ключове поняття надійного типу прив'язаності. Підтверджено, що він є результатом чуйного та послідовного догляду в дитинстві, формуючи у людини позитивну внутрішню робочу модель (Internal Working Model, IWM) себе як гідної любові та інших як доступних і надійних. Надійна прив'язаність виступає базою для здорового психологічного функціонування, забезпечуючи оптимальну емоційну регуляцію, вміння будувати глибокі та стабільні міжособистісні стосунки, а також здатність ефективно справлятися зі стресом і досліджувати світ. Проаналізував значний вплив теорії прив'язаності, започаткованої Дж. Боулбі та розвиненої М. Ейнсворт, на сучасну психотерапію. Зрозуміло, що теорії

прив'язаності не лише пропонує потужний діагностичний інструмент для розуміння патернів стосунків і джерел дистресу клієнтів, але й лежить в основі ефективних терапевтичних підходів. Зокрема, такі моделі, як емоційно-фокусована терапія, використовують принципи прив'язаності для створення безпечної бази у терапевтичних стосунках та для переформування (коригувального досвіду) неадаптивних стилів прив'язаності, сприяючи формуванню більшої внутрішньої безпеки.Теоретичний аналіз особистості в контексті теорії прив'язаності, показав, що тип прив'язаності (надійний, тривожно-амбівалентний, уникний, дезорганізований) значно корелює з рисамособистості, стратегіями міжособистісної взаємодії, механізмами захисту та самосприйняттям. Тобто, прив'язаність виступає як організуючий принцип психіки, визначаючи, як людина обробляє інформацію про стосунки, реагує на загрози та прагне близькості. Ненадійні типи прив'язаності асоціюються з підвищеною вразливістю до психічних розладів та труднощами в досягненні автономії та інтимності.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

2.1 Методи психологічних досліджень прив'язаності у дітей та дорослих

Поведінку прив'язаності дитини можна розділити на різні типи, які досліджуються в невідомій ситуації. За допомогою цих поведінкових стратегій дитина намагається регулювати емоційні потреби, спрямовані на тих, хто за нею доглядає. Другий інтерес в питанні дослідження прив'язаності полягає в тому, які реакції на поведінку прив'язаності дитини проявляють доглядаючі за нею дорослі і як можна пояснити причину таких відносин. Поведінку прив'язаності легко спостерігати у дітей віком 12 – 36 місяців [1], в той час як у дітей старшого віку та дорослих [14; 53; 58; 60] це зробити складніше. Первинну поведінку прив'язаності, яка складається із зближення та дослідницької поведінки, в пізнішому віці спостерігати не можна. Однак, уже в дошкільному віці зазвичай можна виявити ставлення до прив'язаності досліджуваного попросити про включення минулих переживань прив'язаності в історію особистого життя. Особливості розвитку прив'язаності дитини аналізуються за допомогою розробленої Мері Ейнсворт методики "Незнайома ситуація" [41] (Ainsworth & Witting, 1969). Її можна проводити, починаючи приблизно з 12-го місяця, і її валідність зберігається до 19-го місяця життя дитини. Вона складається в цілому з 8 епізодів, кожен з яких може тривати не більше 3 хвилин. Мати і дитина спочатку знаходяться в незнайомій ігровій кімнаті. Потім приходить стороння людина і мати, якій стуком подають сигнал, залишає приміщення. Так мати двічі на короткий час розлучається з дитиною, а поведінка малечі при зустрічі оцінюється на предмет її реакції під час повернення матері. Результат цієї оцінки є основою для якісної і кількісної оцінки форм поведінки прив'язаності. У доповнення

до методу дослідження незнайомих ситуацій, введеного Ейнсворт, були розроблені інші процедури інтерв'ю та спеціальні процедури тестування для дітей і дорослих, щоб мати можливість оцінити прив'язаність протягом усього життя. У дослідницьких цілях теорія прив'язаності використовує спостереження за взаємодією матері та дитини як засіб, який може дати точну картину поведінки партнера по прив'язаності у відповідній ситуації. Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку розроблений тест, який визначає тип прив'язаності дитини за допомогою заданих історій, доповнених у грі. Інтерв'ю про дитячу прив'язаність (CAI) було розроблено для дітей у віці від восьми до тринадцяти років. Існують різні анкети самозвітів для дорослих, тобто на них має відповідати зацікавлена особа. За їх посередництвом можна працювати із трьома чи чотирма різними типами прив'язаності. Дорослих оцінюють за допомогою "Інтерв'ю про прив'язаність для дорослих" (Main & Goldwyn, 1982) або "Проектні тести на прив'язаність дорослих" (George, West & Pettem, 1999). Остання методика вже використовується в дослідженнях, проведених в Німеччині (Buchheim et al., 2003) [30]. Обидві ці методики перевіряють репрезентації прив'язаності у дорослих і дозволяють віднести їх до категорій надійної, надійно-амбівалентної, надійно-уникаючої прив'язаності. Когнітивне та емоційне ставлення дорослого партнера [34] по взаємодії, що зумовлює поведінку, вивчається та оцінюється в дослідженнях прив'язаності, в першу чергу за допомогою "Інтерв'ю про прив'язаність дорослих" Мері Мейн [40]. Це напівстандартизоване інтерв'ю. В його основі – результати дослідження теорії прив'язаності. Керол Джордж, Ненсі Каплан [41] і насамперед Мері Мейн розробили цю процедуру тестування. За посередництвом інтерв'ю досліджуються переживання прив'язаності та його впливи на поточне психологічне (розумове і емоційне) ставлення до прив'язаності з іншими важливими людьми. Метод AAI має на меті зафіксувати когнітивну та емоційну інтерпретацію, а також лінгвістичне опосередкування раннього досвіду прив'язаності. В його основі є положення теорії Дж. Боулбі про те,

що ранній досвід прив'язаності впливає на більш пізні її прояви[20]. Шаблони, які роблять прогнозованими нові ситуації симпатій на основі попереднього досвіду, називаються "уявленнями прив'язаності" або "внутрішніми робочими моделями". Щоб мати можливість робити висновки про психічні процеси, які важко зафіксувати, в AAI є спеціальний прийом. Результати опитування оцінюються не за їх точним змістом, а узгоджено зі зробленими твердженнями. Зокрема, послідовним вважається короткий, зв'язний та логічний опис минулого досвіду та теперішніх відносин. Результати значною мірою не залежать від інтелекту, пам'яті та соціальної бажаності. Щоб отримати правдиві результати, необхідно, щоб досвідчені інтерв'юери оцінили тестову ситуацію: це робить тест досить складним порівняно зі стандартними інтерв'ю, які оцінюються лише за кількістю отриманих вимірів. Це також займає багато часу, що теж ускладнює процес. Тому він використовується виключно для досліджень, а не для діагностики в психотерапевтичній практиці. Інтерв'ю про прив'язаність дорослих показує чіткий зв'язок між типом прив'язаності дитини та ставленням до прив'язаності доглядаючого дорослого. Наприклад, є дослідження, в яких виявлено зв'язок між установкою на прив'язаність матері та типом прив'язаності дитини у жінок, які народжують вперше та завагітніли під час тестування. Було виявлено передбачення до 80 відсотків між твердженнями майбутніх матерів та їх класифікацією "дорослого відношення прив'язаності" і типу прив'язаності, який розвивався – в цей час ще у не народженої дитини. З цією метою діти були оцінені в пізніший момент часу в незвичній ситуації. Деякі класифікації різних установок прив'язаності можуть бути виробленими на основі інтерв'ю дорослих про прив'язаність. Це, в свою чергу, було пов'язане з поведінкою прив'язаності дітей у незнайомій ситуації. Цей об'єкт дослідження походить від концепції внутрішніх робочих моделей, введеної Боулбі, тобто до психологічних наслідків переживань прив'язаності.

2. 2 Порушення прив’язаності

Боулбі розглядав тривалу розлуку дитини з доглядаючими її дорослими як відправну точку для патологічного розвитку (психічної депривації) [20]. Це означає розставання один раз на кілька тижнів, але не менше двох місяців. Якщо возз’єднання з опікуном відбувається раніше, порушення зникають, і дитина може повернутися до нормального розвитку. Однак. існує ризик прихованих розладів, які виявляються лише в пізнішому віці, таких як підвищена схильність до депресії. У виняткових випадках навіть коротший період розлуки призводить до незворотних психічних розладів. Постійна розлука з фігурою прив’язаності, згідно з Боулбі, запускає багатофазний процес горювання, під час якого розлука більш-менш виліковується. Моменти горя – це (нереалістичний) пошук еталонної людини, а також агресія та гнів, [10; 15; 39] які також спрямовані на втрачену еталонну людину. Спільне проживання, яке тепер є частиною стандарту педіатричної медицини в країнах, орієнтованих на Захід, також перегукується з теорією прив’язаності Боулбі, тобто можливості того, що мати залишається зі своєю дитиною під час перебування в лікарні. Порушення прив’язаності відрізняються від ненадійних стилів прив’язаності, що можна трактувати як несприятливу адаптацію, яка знаходиться в межах норми. У разі порушення прив’язаності виникають стійкі патерни, які можна прослідковувати як у дитинстві, так і в підлітковому віці, але вони важливі і для дорослих. Один або декілька розривів у відносинах можуть призвести до того, що діти, зазвичай, перестануть вступати в ближчі стосунки або ж до розвитку вкрай амбівалентних відносин із близькими людьми. [13] Часто ці діти характеризуються тим, що взагалі не виявляють прив’язаності. Окрім повної відсутності поведінки прив’язаності може проявлятися “недиференційована поведінка прив’язаності”. Це явище також відоме як “соціальна розбещеність”. Ці діти не розрізняють фігури прив’язаності і виявляють стриманість стосовно незнайомців. Вони поводяться майже однаково по

відношенню до різних людей і незнайомців, коли їхня система прив'язаності активована. Серед цих дітей враховується і "нещасний" тип [10; 26]. Такі діти часто травмують себе вираженою ризикованою поведінкою. Вражає, що вони часто не задумуються, дивлячись на своїх вихователів, над тим, чи необхідна їм та чи інша дослідницька поведінка, чи оцінюють вони її як малоризиковану, чи задоволені вони. У таких дітей не розвинене розуміння ризикованих дій. "Поведінка надмірної прив'язаності" описує сильну прив'язаність дітей. Вони емоційно заспокоюються лише тоді, коли знаходяться дуже близько до свого опікуна. Така поведінка багато в чому схожа на ненадійно-амбівалентний стиль прив'язаності, але надмірно перебільшена. У разі "загальмованої поведінки прив'язаності" у дітей спостерігається надмірна пристосованість, яка зазвичай дещо слабшає за відсутності референтної людини. Тоді діти можуть висловлювати свої почуття вільно і відкрито. Через насильство у вихованні або його загрози ці діти неохоче виявляють прив'язаність до своїх опікунів. При "агресивній поведінці прив'язаності" [10; 26, 27] діти демонструють свої відносини прив'язаності у вигляді фізичної чи словесної агресії. В такий спосіб виявляється бажання близькості. Агресивна поведінка часто знижується після встановлення зв'язку. Члени сім'ї часто виявляють фізичну чи словесну агресію один щодо іншого, що є основою порушення прив'язаності у дитини. У поведінці прив'язаності з "перестановкою ролей" дитина виявляє надзахист по відношенню до об'єкта прив'язаності і бере на себе відповідальність за нього в ситуації, коли останній сигналізує про це. Така поведінка дитини характерна для сімей з порушеною сімейною системою. Це обмежує дослідницьку поведінку дитини і, як наслідок, її розвиток. Такі діти часто побоюються реальної втрати своїх батьків, наприклад, внаслідок хвороби, розлуки, розлучення чи навіть смерті. Розлади прив'язаності [10; 26] можуть виявлятися і у вигляді психосоматичних порушень. У особливо важких випадках емоційної занедбаності навіть виникають порушення росту. Порушення у відносинах між батьками та немовлям можуть призвести до

порушень харчування, плачу та сну у дитини. Порушення прив'язаності, зокрема неорганізована/дезорієнтована прив'язаність, [10; 15] впливають на поріг сензитивності та вразливості, тобто на поріг, починаючи з якого людина більше не може переносити стрес і у неї розвивається психічний розлад. Ненадійна прив'язаність збільшує сприйнятливість до психічних захворювань. Присвоєння ненадійних стилів прив'язаності та конкретної психопатології людини не вдалося визначити й по-сьогодні.

2.3 Теоретичний аналіз порушень прив'язаності та їх діагностика

Діагностичний процес завжди включає збір детального анамнезу про тип, тривалість, початок, виникнення, варіації, умови поведінки дитини, а також спостереження за її поведінкою під час спілкуванні з різними людьми, до яких вона відчуває прихильність [33]. Це може виявлятися в ситуаціях, пов'язаних з дослідницькою діяльністю (наприклад, в спільній грі), і в специфічних для прив'язаності ситуаціях (наприклад, при розставанні). Доцільно зібрати діагностичний опис дитячих порушень прив'язаності [26]. Крім того, потрібно, щоб дитину оглянув дитячий лікар-педіатр для того, щоб виключити фізичні захворювання як причину поведінки (наприклад, неврологічні розлади або порушення обміну речовин) [15], які теж можуть призводити до затримок у розвитку, що також можна спостерігати у дітей з порушеннями прив'язаності. Вже у віці 12 місяців дітям може бути поставлений діагноз-підозра на порушення прив'язаності, що зумовить необхідність подальших спостережень і нові обстеження дитини на другому році життя. Поведінка з порушенням прив'язаності проявляється вже у віці 12 місяців в повсякденних ситуаціях, що викликають занепокоєння і тривогу (Brisch, 2002). До вказаного періоду немає ніякого специфічного інструменту для вимірювання порушень прив'язаності. Тому діагноз "порушення прив'язаності" переважно клінічний [22]. Серед діагностичних методів, які є валідними в цій ситуації науковці виділяють методику "Незнайома ситуація"

М. Ейнсворт [22]. Вона може допомогти виявити незвичні клінічні прояви. Діагностика порушення поведінки прив’язаності в дошкільному віці. На основі методики “Незнайома ситуація” Марвін і Бріттнер (Marvin & Brittner, 1995) розробили модифіковану методику “Незнайома ситуація для дітей дошкільного віку”. Її процедура також передбачає спостереження за поведінкою дитини, коли мати (або батько) двічі розлучаються з нею [12; 27]. При цьому оцінюється поведінковий прояв прив’язаності дитини при поверненні дорослого та зустрічі з ним. За результатами методики можна класифікувати типи прив’язаності, як надійний, ненадійно-уникаючий, ненадійно-амбівалентний, а також виділити різні патологічні прояви прив’язаності. Серед них дезорганізований патерн, а також нав’язливо-контролюючої прив’язаності. Обидва ці прояви розглядаються, як перехідні форми між нормою і психопатологією. У ситуації розставання також можна спостерігати поведінку з розладом прив’язаності, який можна співвіднести з вищеназваними класифікаціями і типами порушень поведінки прив’язаності. Діагностика поведінки прив’язаності у дітей молодшого шкільного віку. Для дітей дошкільного віку і до закінчення початкової школи в якості діагностичного інструменту використовують різні ігри на прикладі лялькового театру. Спочатку дітям показують історії з персонажами, включеними в стосунки прив’язаності (Bretherton et al., 1990b). Потім, граючись ляльками, діти повинні завершити попередньо показані сюжети, доповнивши їх ситуаціями, важливими для прив’язаності: вони повинні розповісти і показати, як буде розгортатися далі розіграна перед ними спочатку історія і як вона закінчиться. На основі розшифровки протоколів спостережень або відеозапису є можливість достовірно оцінити поведінкові прояви прив’язаності дитини. Німецька версія методики “Завершення історій” була розроблена і валідована Глогер-Тіппельт і її співробітницями (Gloger-Tippelt et al., 2002). Класифікація прив'язаності дорослих Якщо порушення прив’язаності розвинулося у дитини через травматизацію, завданою доглядаючими її дорослими, до яких вона відчуває прив’язаність,

то слід по можливості обстежити і цих людей на предмет типу їх прив’язаності.

Висновок до розділу 2.

Для дослідження дитячої прив'язаності центральним методом залишається лабораторний експеримент "Незнайома ситуація" (Strange Situation Procedure) М. Ейнсворт, який дозволяє виявити якість патерну взаємодії дитини з опікуном. Для дорослих ключовими інструментами є Інтерв'ю з оцінки прив'язаності дорослих (Adult Attachment Interview, AAI) та різноманітні самозвітні опитувальники, які діагностують внутрішні робочі моделі (Internal Working Models, IWM) та стилі прив'язаності (надійний, тривожний, уникний). Розкрив сутність порушень прив'язаності, які виникають внаслідок серйозної депривації, травматичного досвіду або постійно нечутливого догляду в ранньому дитинстві. Було встановлено, що порушення виходять за рамки ненадійних стилів і можуть мати клінічний характер, зокрема, як Реактивний розлад прив'язаності (Reactive Attachment Disorder, RAD) та Розлад розгальмованої соціальної залученості (Disinhibited Social Engagement Disorder, DSED). Ці порушення характеризуються глибокими аномаліями в соціальній взаємодії, емоційній регуляції та формуванні емоційних зв'язків. Діагностики порушень прив'язаності, яка вимагає використання комплексних та клінічних методів. На відміну від діагностики стилів прив'язаності, діагностика саме порушень базується на критеріях, викладених у міжнародних класифікаціях (наприклад, DSM-5 або ICD-11). Діагностичний процес включає спостереження за поведінкою дитини у різних соціальних контекстах (зокрема, взаємодія з незнайомцями) та ретельний збір анамнезу щодо історії догляду та травматичного досвіду. Розуміння клінічних порушень прив'язаності та їхньої діагностики є критично важливим для коректної інтерпретації отриманих емпіричних даних, особливо при виявленні крайніх форм ненадійної прив'язаності у дорослих.

РОЗДІЛ 3
МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ

3.1 Характеристика етапів і вибірки дослідження

Збір даних для дослідження відбувався у центрі «Простір» БФ «Посмішка», а також під час мобільних виїздів психосоціальної підтримки по Запорізькій області, а саме ОТГ Павлівської громади. У дослідженні брали участь дітки дошкільного віку груп (n= 50), з них 25 дівчаток та 25 хлопчики, віком 4–6 років. Даний віковий період характеризується формуванням умінь правильно оцінювати себе, свої особистісні якості, досягнення і невдачі. Причому, коли раніше це, звичайно, стосувалося гри, то наразі зараз переноситься й на спілкування, працю, навчання. Таке досягнення – як ще один крок до психологічної готовності до навчання в школі, де учень має оцінювати себе в різних видах діяльності, отже для нашого дослідження ми обрали саме таку вікову категорію.

Бланки з тестуванням додаються.

Відповідно до мети і завдань до роботи, були підібрані наступні діагностичні методики:

1. Діагностика емоційної прив'язаності та стосунків «мати-дитина». "Два малюнки" (дослідження стосунків "Я і Мама") [41];
2. Проективна методика «Сонце» / «Квітка» (для діагностики рівня самооцінки та самоприйняття) [42];
3. Адаптована методика дослідження міжособистісних взаємовідносин Р. Жиля [45];
4. Тест «Два будиночки» [56].

Дослідження проводилось в три етапи:

І етап: проаналізувати стан розробки теми дослідження і розглянути теоретичні засади емоційної прив’язаності до матері й формування самооцінки в дітей дошкільного віку; На даному етапі нам вдалося виділити теоретичні підходи щодо розуміння понять «прив'язаність до матері» [12; 28; 36, 37; 41], «самооцінка дітей дошкільного віку» [8; 16; 19; 48, 49; 61] і визначити базові чинники формування самооцінки дитини. Як теоретичну основу використали дослідження Дж. Боулбі, Г. Ньюфелда, М. Ейнсворт, М.А.

ІІ етап: проведення психологічної діагностики за допомогою тестових методик, виявлення особливостей прив'язаності до матері в дітей дошкільного віку. На даному етапі ми відібрали методики, спираючись на діагностичні критерії, виділені у результаті теоретичного аналізу. Так само був здійснений відбір респондентів для дослідження, проведений аналіз результатів дослідження.

ІІІ етап: на цьому етапі дослідження здійснювалася якісна інтерпретація отриманих результатів, обробка результатів здійснювалась за допомогою простих статистичних обчислень, предоставлених результатів тестування. На основі отриманих результатів дослідження було розроблено й апробовано програму психологічної корекції прив’язаності до матері в дітей дошкільного віку. Так само на цьому етапі дослідження відбулось визначення ефективності апробованої програми, а також формулювання висновків й оформлення магістерської роботи.

3.2 Опис методів та методик дослідження

Для перевірки висунутої гіпотези нами були використані наступні методики.

1. Проективна методика «Два малюнки»/ «Я і мама» (в адаптації) (Додаток А)

Ця проективна методика призначена для дітей дошкільного віку і є ключовою для діагностики особливостей емоційної прив’язаності дитини до матері та внутрішньосімейних взаємин.

В основу методики покладено завдання вільного малювання своєї сім'ї. Дитина, малюючи, проектує на папір свою суб'єктивну картину сім'ї, емоційне ставлення до її членів та своє місце в сімейній системі.

Критерії інтерпретації (в адаптованому варіанті) зосереджені на:

Наявність/відсутність фігури матері та її розташування відносно дитини (індикатор близькості/відсторонення, емоційної прив'язаності).

Деталізація фігур: розмір, вираз обличчя, промальовування рук (як символу взаємодії).

Спільна діяльність: чи зображені члени сім'ї разом, чи вони ізольовані.

Кольорова гама: використання кольорів для зображення матері (що відображає емоційне ставлення).

Ця методика дозволяє отримати глибинну якісну інформацію про емоційні зв'язки, що є критично важливим для дослідження прив'язаності.

2. Проективна методика «Сонце» / «Квітка» (для діагностики самооцінки) (Додаток Б)

Методика належить до графічних проективних тестів і використовується для вивчення глобального самоприйняття та рівня самооцінки. Вона виступає як адаптований аналог оцінній методиці, дозволяючи отримати інформацію про самоставлення дитини через творчість, а не пряме порівняння.

Процедура: Дитині демонструють аркуш із намальованим у центрі колом ("Я" дитини) та пропонують намалювати промінчики (якщо це «Сонце») або пелюстки (якщо це «Квітка»).

Інструкція: «Кожен промінчик (пелюстка) – це щось дуже хороше, що є в тобі (твоя хороша якість, чи те, що ти вмієш). Намалюй стільки, скільки ти маєш таких якостей».

Інтерпретація здійснюється через кількісний аналіз (кількість елементів корелює з рівнем самоприйняття) та якісний аналіз (форма, колір, розмір промінчиків/пелюсток, що відображає емоційний стан та впевненість).

«Адаптована методика дослідження міжособистісних взаємовідносин Р. Жиля» (Додаток В). Для дослідження сфери міжособистісних стосунків дитини і її сприйняття сімейних стосунків призначена дитяча проєктивна методика Рене Жиля. Метою даної методики є вивчення соціальної пристосованості дитини, а також її взаємини з оточуючими людьми. Методика містить візуально-вербальний компонент і складається з 42 картинок зі зображенням дітей (чи дітей і дорослих), а також текстових завдань. Методика спрямована на виявлення особливостей поведінки у різноманітних життєвих ситуаціях, що важливі для дитини й охоплюють стосунки дитини з іншими людьми. Перед початком роботи з методикою дитині повідомляється, що їй необхідно дати відповіді питання до картинок. Дитина розглядає малюнки, слухає запитання й відповідає. Дитина повинна вибрати собі місце поміж зображень людей, чи провести асоціацію, себе з персонажем, котрий займає певне місце у групі. В текстових завданнях дитині пропонується вибрати типову форму поведінки, причому деякі завдання будуються за зразком соціометричних.

Таким чином, методика надає змогу отримати інформацію про відносини дитини з оточуючими. Методика досить проста в використанні, схеми зрозумілі для дошкільника. Дитяча проективна методика міжособистісних стосунків надає можливість оформити результати за порядком змінних та кількісно. Психологічний матеріал, котрий характеризує систему особистісних стосунків дитини, можна умовно поділити на дві великі групи змінних:

1. Змінні, що характеризують особистісні відносини з оточенням (матір, батько, бабуся, дідусь, сестра і інші), ставлення до друга або подруги.

2. Змінні, що характеризують особистість: товариськість, відстороненість, прагнення до лідерства, адекватність поведінки. Автори, що

адаптували методику, виділяють 12 ознак: ставлення до матері, батька; ставлення до братів, сестер; ставлення до друзів; ставлення до вихователя; допитливість, прагнення до лідерства; товариськість, відстороненість, адекватність.

Методику Р. Жиля не можна відносити тільки до проективних, адже вона має форму, котра складається з анкети і проективних тестів. Вона може бути використана як інструмент глибинного вивчення особистості, а також у дослідженнях, що вимагають статистичної обробки. Стимульний матеріал до методики представлений у додатках.

Тест «Два будиночки» (Додаток В).

Метою даної методики є виявлення ставлення дитини (3,5-6,5 років) до окремо взятих людей з її оточення (до членів сім`ї, учителів, братів й сестер, друзів й т.д). Для найбільш об`єктивного результату бажано, аби тест проводився кваліфікованим психологом. Обов`язковою умовою є те, що тест проводиться віч на віч (дитина + психолог).

Для проведення методики необхідно аркуш білого паперу, червоний й чорний фломастери. Психолог ненав`язливо розпитує дитину про її дім: «А у якому будинку ти живеш?» Психолог каже: «Чудово, а давай побудуємо для тебе інший, чудовий й дуже гарний будиночок» й малює на аркуші паперу будиночок червоним фломастером. У процесі малювання необхідно завжди підкреслювати привабливість червоного будиночка.

Психолог пропонує дитині: «Ну, наразі нам необхідно заселити даний прекрасний будиночок. Першим його жителем будеш, звичайно, ти, адже ми його для тебе побудували». Психолог записує поруч з будиночком ім`я дитини. «А хто ще буде жити у даному будинку? Ти можеш заселити у нього кого хочеш, й тих, хто зараз живе з тобою й тих хто живе у іншому місці. Кого ти хочеш заселяти до червоного будиночка?»

Ім`я кожного «нового мешканця» будиночка психолог записує під ім`ям дитини. Можна дуже м`яко поцікавитися, а хто це. Коли у будиночку з`являються 2-3 новосельці, психолог малює поруч чорний будиночок й каже:

«Хтось, напевно, не буде жити з тобою у червоному будиночку, їм також необхідно десь жити. Давай поселимо їх у будиночок, котрий буде стояти поруч». Важливе уточнення – чорний будинок ніяк не характеризується перед дитиною й не описується! Це просто сусідній будиночок й він не гірший, ніж червоний!

Якщо дитина не заселяє чорний будиночок, психолог її ненав`язливо до даного спонукає: «Ну що ж, будиночок так й буде стояти порожній?» Коли будиночки уже заселені, допускається спитати про кого-небудь, кого забули (вчитель, братик й т.п.) Після психолог говорить: «Давай подивимося, можливо, дехто з сусіднього будиночка хоче переїхати у червоний будиночок жити. Як ти думаєш хто це?». Стрілочками на аркуші паперу позначається «переїзд». «А можливо, з червоного будиночка дехто хоче переїхати?» – говорить психолог й знов позначає стрілочками «переїзд». Висновки робляться безпосередньо, у червоному будиночку живуть люди, яким дитина симпатизує, «мешканців чорного будиночка» дитина цурається й психологічно відмежовується. При переселенні «мешканців» з одного будинку у інший необхідно враховувати пояснення дитини чи формулювання питання (чиє бажання вплинуло на переселення). Найважливіше значення має те, куди дитина «поселила» батьків, братів і сестер. В якому будиночку перебувають учитель чи вихователь. А також, чи присутні у червоному будиночку однолітки дитини. Стимульний матеріал до методики представлений у додатках.

3.3 Обґрунтування програми психологічної корекції прив’язаності до матері

Наступний етапом дослідження була розробка програми психологічної корекції прив’язаності до матері в дітей дошкільного віку (Додаток Г).

Метою програми є створення емоційно-сприятливої атмосфери для розкриття особистості дитини. Атмосфера емоційної відкритості, прийняття,

підтримання, розуміння дитини сприятиме розкриттю її особистості формуванню довіри і впевненості в позитивному співвідношенні до неї.

Завдання корекційних занять:

1. Корекція відносин матері і дитини молодшого дошкільного віку:

– встановлення та розвиток відносин партнерства і співробітництва матері з дитиною;

– покращення розуміння матір'ю власної дитини, особливостей і закономірностей її розвитку;

– досягнення здатності до емпатії, до розуміння переживань, станів і інтересів один одного;

– вироблення навичок адекватного і рівноправного спілкування, здатності до запобігання і вирішення міжособистісних конфліктів;

– усунення дезадаптивних форм поведінки і навчання адекватним способам реагування в проблемних і стресових ситуаціях.

2. Корекція ставлення до «я» (до себе):

- формування адекватної самооцінки – «я»;

– набуття впевненості в собі, створення і прийняття внутрішнього

– зміцнення впевненості матерів у власних можливостях;

– навчання матерів прийомам саморегуляції психічного стану.

3. Коррекція ставлення до реальності (до життя):

– набуття навичок вибору і прийняття рішень, зміцнення вольовихякостей;

– формування позитивних установок на відношення до навколишнього світу.

Група матерів і дітей для досягнення більшого психо-корекційного ефекту була розділена на дві підгрупи (по 25 пар учасників в кожній). Заняття проводилися спільно з психологом «Простір» БФ «Посмішка» один раз в тиждень і займали, в середньому 60 хвилин часу. Програма

включала 10 занять.

Структура занять

Процес становлення групи як психологічної спільноти є об'єктом пильної уваги ведучого. З цією метою протягом усього існування групи розвивається і підтримується групова динаміка.

Цьому сприяють:

– ритуали вітання і прощання;

– загальна структура заняття, засвоєння і звикання до якої значно полегшує процес адаптації і роботи в групі;

– вправи для розминки;

– ігри, що вимагають взаємодії і співпраці, спільного пошуку рішень. Загальна структура заняття включає в себе наступні елементи:

– ритуал вітання,

– розминку,

– основний зміст заняття,

– рефлексію минулого заняття,

– ритуал прощання, домашні завдання, що дозволяють зберегти відчуття причетності до групи в період між зустрічами.

Ритуал вітання – важливий момент роботи з групою, що дозволяє об'єднувати дітей, створювати атмосферу групової довіри і прийняття. В ході розвитку групи контроль над його виконанням переходить до членів групи. Вправа, вбрання для цієї мети, називається «Чарівний клубок», виконується за допомогою клубка. На кожному занятті клубок «наповнюється новим змістом», визначаючи тим самим мету зустрічі.

Розминка – засіб впливу на емоційний стан учасників, рівень їх активності, виконує важливу функцію налаштування на продуктивну групову діяльність. Розминка проводиться не тільки на початку заняття, а й між окремими вправами в разі, якщо виникає необхідність якось змінити емоційний стан дітей. Вправи для розминки вибираються з урахуванням актуального стану групи і завдань майбутньої діяльності: вправи, або

дозволяють встановити контакт, активізувати членів групи, підняти настрій, або спрямовані на зняття надмірного емоційного збудження («Яка рука у сусіда?», «Комплімент», «Ласкаве ім'я», «Подаруй посмішку», «Передай предмет», «Обіграй предмет», «Передай сигнал», «Гра-танець»і т.д.)

Основний зміст заняття складається з декількох блоків і являє собою сукупність психотехнічних вправ і прийомів, спрямованих на вирішення завдань програми. Послідовність вправ передбачає чергування діяльності, зміну психофізичного стану членів групи.

I блок – обговорення домашнього завдання (в колі).

II блок – вправи, пов'язані з темою заняття.

III блок – рухливі ігри.

IV блок – вправи, що сприяють встановленню контакту між матір'ю і дитиною (виконуються в парах).

1- блок – вправи для матерів, що сприяють зниженню психологічного напруження, сприяють усвідомлення себе як тих матерів, які вміють визначати пріоритети і цінності у вихованні дітей. а частина – вправи на вербальне спілкування «Поговори зі мною моєю мовою».

2- а частина – вправи на невербальне спілкування, на тактильний контакт.

В ході виконання цих вправ матері та діти отримують зворотний зв'язок один від одного, збагачують уявлення про себе, вчаться розуміти іншого, висловлювати свої почуття, свою любов і ніжність. Але головне в цих іграх – спілкування. Матері мимоволі і непомітно передають дитині своє уявлення про цінності. Крім того, дитині важливо, щоб батьки були зацікавлені думкою дитини.

V блок – домашнє завдання. Рефлексія заняття – припускає ретроспективну оцінку заняття в двох аспектах:

– емоційно-смисловому: сподобалося – не сподобалося, було добре чи погано і чому, що здалося найважливішим, корисним;

– емоційно-оціночному: як себе почувають тут і зараз, тобто оцінка свого емоційного стану.

Ритуал прощання – сприяє завершенню заняття і зміцненню почуття єдності в групі. Використовується вправа «Дзвін».

Методичне забезпечення

– створення в групах відповідного простору, де знаходяться творчі матеріали заготовки задля ігор;

– для проведення розважальних заходів тематичного спрямування зал має оформлюватися відповідно;

– створення виставок-презентацій для батьків під час котрих діти могли б демонструвати власні особистісні досягнення.

Основні форми роботи:

1. Використання ігрових занять: театралізовані ігри, дидактичні, сюжетно-рольові;
2. Відеохвилинки – включені в загальні заняття;
3. Використання зображувального мистецтва в формуванні самооцінки в дітей дошкільного віку;
4. Спостереження за дошкільниками під час проведення занять;
5. Проведення занять з батьками дошкільників, надання їм рек

Під час організації діяльності з дітьми дошкільного віку та їх матерями потрібно використовувати такі педагогічні методи:

1. Наочні: реалізуються у навчальних ситуаціях, спрямованих на розвиток в дітей соціальних навичок й вмінь, а так само на формування соціальних форм поведінки. Як наочний метод може виступати розгляд ілюстрацій, перегляд мультфільмів. Для соціально невпевненої дитини при використанні наочних методів важлива доброзичлива, неагресивна форма подачі матеріалу.

2. Словесні методи: застосовуються при проведенні гри у навчальних ситуаціях. Використання можливостей мовних методів так само важливо при соціалізації дитини. Це може бути: пояснення способів взаємодії дітей один з одним на заняттях, інструктування при виконанні деяких ігор й завдань; групова і індивідуальна бесіда на теми людських взаємин й способів

спілкування; читання і обговорення оповідань, віршів, казок, що містять в собі аспекти соціальних взаємодій поміж їх героями; всілякі ігри на розвиток комунікативних вмінь.

3. Практичні методи: є провідними при організації діяльності, спрямованої на освоєння дітьми особистого соціального досвіду у ситуаціях ігрової взаємодії, що є найважливішою умовою формування в них соціальних здібностей й вмінь, потрібних для розвитку соціальної впевненості. Практичні методи особливо важливі для освоєння дитині з заниженою самооцінкою, досвіду міжособистісного спілкування.

4. Різноманітні ігрові методи, що дозволяють створити потрібні умови для особистісного розвитку дошкільника у провідному для даного віку виді діяльності – грі й є ефективними у навчанні дитини.

Різні види ігор: інтерактивні: включають обмін діями між учасниками, установлення невербальних контактів, отримання зворотного зв'язку).

– ритмічні: комунікативні; ігри-дискусії (спільне обговорення проблеми у ігровій ситуації).

– творчі: ігри-інсценівки; ситуативно-рольові.

– вправи на розвиток соціальної перцепції.

– вправи, спрямовані на розвиток спостережницької сенситивності, здатності розуміння станів, особливостей людей, їхпереміщень, просторового розташування, стосунків поміж ними.

– техніка складання оповідань, як один зі способів репрезентації реальності, у якій живе дитина. Творчі завдання, спрямовані на розвиток в дитини уяви, вміння співпрацювати з дітьми.

– арт-педагогічні техніки.

– техніки художньої експресії на розвиток здатності до самовираження.

– техніки використання метафор як недирективного способу знаходження нових ресурсів, смислів, ефективних форм поведінки.

– техніка кольоротерапії.

Ігрова діяльність

Ігрова діяльність покликана реалізувати пізнавальні, творчі можливості дитини, вона сприяє саморозкриттю особистості дитини, розвитку творчої уяви, розвиває мислення, креативність, впевненість дитини у власних силах, пізнання себе у процесі гри, засвоєння дошкільниками норм етичної поведінки; спонукає до обміну думками, оцінювання себе та інших, висловлювання власних суджень щодо перебігу та підсумків гри; формує навички спільних дій між дітьми, вміння домовлятися про задум, добирати іграшки та атрибути, розподіляти ролі, узгоджувати дії, разом схвалювати рішення, діяти за потреби як команда та ін [31]. Театралізовані ігри (розігрування відомих і нових сюжетів за змістом й мотивами літературних творів, казок тощо). Дидактичні ігри сприяють прояву пізнавальної активності, розвитку, логічного мислення, активного мовлення, пам`яті, уваги; спонукають до узагальнення й закріплення матеріалу в ході гри, розвивати вміння з організації гри (обирати гру, встановлювати правила, визначати героїв), здатності висловлювати і приймати вимоги, похвалу, критику, встановлювати контакти з оточуючими, чіткість в висловлюваннях власної думки і бажань, чіткахарактеристика себе, високий рівень самоповаги [48, 328].

Досить важливою у нашій програмі є зображувальна діяльність, що сприяє прояву емоцій і почуттів у різних видах образотворчої діяльності, спонтанності, відкритості, вільному вираженню власних переживань, конструктивному вираженню агресивності, негативізму, навчає спілкуватись з навколишнім світом, самостійно висловлювати свої почуття, потреби і мотивацію своєї поведінки, діяльності й спілкування, потрібні для її повноцінного розвитку і пристосування до навколишнього середовища [16].

Рефлексивна діяльність

Зворотній зв'язок – здійснюється наприкінці занять, діти висловлюють власні міркування, осмислення того, що відбувалося, власні почуття і переживання. Зворотній зв'язок може відбуватися за допомогою

використання ляльок, власної творчості, тощо. Дітям пропонується оцінити творчість товаришів і зробити колективний малюнок чи колаж.

З дітьми старшого дошкільного віку можна застосовувати:

– сюжетно-рольові ігри і театральні вистави;

– розповіді казок, демонстрація мультфільмів з персонажами;

– штучне створення проблемних ситуацій для формування ініціативності, долання остраху нерозуміння, неприйняття, творчість;

– малюнкові методи, що поєднуються з ігровою діяльністю;

Реалізація програми передбачає співпрацю студента-волонтераа з вихователями і з батьками дітей, а також проведення підготовчої роботи. Програма впроваджувалася упродовж шести місяців і передбачала застосування новітніх педагогічних форм діяльності, тобто: застосування мультимедіа для демонстрації відеоматеріалів, застосування методів зображувального мистецтва і ігрової діяльності, що передбачає використання творчих засобів.Зміст програми з розвитку самооцінки в дітей дошкільного віку представлений в додатках до магістерської роботи.

Висновки до розділу 3.

Проєкт спрямований на надання комплексної підтримки дітям та дорослим у регіоні – Запорізької області.

Основні напрями роботи це – психосоціальна підтримка через групові сесії та творчі заходи, а також юридичні консультації й кейс-менеджмент.

Основна мета – допомогти вразливим категоріям населення, які постраждали від збройного конфлікту чи гендерного насильства, покращити їхнє емоційне, соціальне та психологічне благополуччя.

Збір даних для дослідження відбувався у центрі «Простір» БФ «Посмішка», а також під час мобільних виїздів психосоціальної підтримки по Запорізькій області, а саме в ОТГ Павлівській громаді. У дослідженні брали участь дітки дошкільного віку груп (n= 50), з них 25 дівчаток та 25 хлопчики, віком 4-6 років. Дослідження проводилось в три етапи:

І етап: проаналізувати стан розробки теми дослідження і розглянути теоретичні проблеми емоційної прив`язаності до матері й формування самооцінки в дітей дошкільного віку;

На цьому етапі нам вдалося виділити теоретичні підходи щодо розуміння понять «прив`язаність до матері», «самооцінка дітей дошкільного віку» і визначити Базові чинники формування самооцінки дитини. Як теоретичну основу використали дослідження Дж. Боулбі, Г. Ньюфелда, М. Ейнсворт.

ІІ етап: проведення психологічної діагностики за допомогою тестових методик, виявлення особливостей прив`язаності до матері в дітей дошкільного віку. На даному етапі ми відібрали методики, спираючись на діагностичні критерії, виділені у результаті теоретичного аналізу. Також був здійснений відбір респондентів для дослідження, проведений аналіз результатів дослідження. Дані дослідження проводились за допомогою таких методик: Проективна методика "Два малюнки" дослідження стосунків "Я і Мама"; Методика «Сонце» / «Квітка», «Адаптована методика дослідження міжособистісних взаємовідносин Р. Жиля»; Тест «Два будиночки».

ІІІ етап: на цьому етапі дослідження здійснювалася якісна інтерпретація отриманих результатів, обробка результатів здійснювалась за допомогою простих статистичних обчислень, представлення результатів тестування. На основі отриманих результатів дослідження було розроблено й апробовано програму психологічної корекції прив’язаності до матері в дітей дошкільного віку. Метою програми є створення емоційно-сприятливої атмосфери для розкриття особистості дитини. Атмосфера емоційної відкритості, прийняття, підтримки, розуміння дитини сприятиме розкриттю її особистості, формуванню довіри і впевненості в позитивному співвідношенні до неї. Так само на цьому етапі дослідження відбулось визначення ефективності апробованої програми, а також формулювання висновків й оформлення магістерської роботи.

РОЗДІЛ 4
РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ

4.1 Порівняльний психологічний аналіз емоційної прив`язаності до матері в дітей дошкільного віку (дослідження стосунків "Я і Мама")

У результаті проведення дослідження, ми отримали наступні результати. За методикою спрямована на аналіз емоційного зв'язку через малюнок "Я і Мама", ми визначили особливості емоційної прив`язаності дитини до матері. Отримані результати представлені в таблиці 4 .2

Таблиця 4.2 – Особливості емоційної прив`язаності дитини до матері

Типи дітей	Кількість осіб	%
Надійний	10	20
Тривожно-уникаючий	14	28
Тривожно-амбівалентний	12	24
Дезорганізований	14	28

Аналізуючи отримані результати, можна зробити наступні висновки. В результаті проведення діагностики, було виявлено 4 типи:

1. Надійний тип (В). До Оцього типу належать 10 дітей (20%). Для дітей цього типу характерні вміння відкритого вираження власних емоцій (суму, печалі), що виникли у результаті з образною розлукою з мамою. В загальному, відповіді дітей були наступні: «Дівчинка сумує, тому що мама полетіла», «Хлопчику дуже шкода, що його мама їде». Такі діти спробували знайти способи керування власним сумом, наприклад: «Піду до бабусі, буду гратися», чи «Разом з татом підемо на майданчик, а після зателефонуємо мамі». На закінчення, бажана зустріч з мамою уявлялась як радісна і позитивна.

2. Тривожно-уникаючий тип (А). До Оцього типу емоційної прив`язаності до матері віднесено 14 дітей (28%). У відповідях таких дітей було помітне бажання відсторонитися від картинок, що пов`язані з прив`язаністю до матері. Ці діти могли визначити емоційний стан дитини на картинці, проте не пов`язували даний емоційний стан з від`їздом матері. У таких дітей ігнорувався факт розлуки з мамою й були відсутні прояви до пошуку близькості з матір`ю. У відповідях дітей відслідковувалась деяка емоційна дистанція з матір`ю і ігнорування її значимості для дитини.

3. Тривожно-амбівалентний тип (С). Відсоток дітей цього типу прив`язаності складає 24% (12 дітей) від всієї вибірки. У таких дітей прослідковувались почуття злості, гніву до матері. Всі висловлювання до матері героя картинки були звинувачувального характеру. «Мама погана, адже вона залишила доньку», «Хай вона більш не приїжджає, хлопчику непотрібні її подарунки». У словах дітей спостерігались форми протесту поведінки дитини:

«Мама поїхала, а дівчинка буде погано себе поводити й піде з дому».

4. Дезорганізований тип прив`язаності (О). Дітей цього типу прив`язаності було виявлено 28% (14 осіб). Дошкільники цього типу проявляли ознаки тривоги за матір. Їхні варіанти розвитку подій були досить трагічними:

«Мама не повернеться, адже літак розбився», «Хлопчик злякався, бо мама загинула». Цих дітей лякав сам факт від`їзду матері.

У процентному відношенні дітей досліджуваної групи з різними особливостями емоційної прив`язаності до матері виявлених в дослідженні, представлено на рисунку 4.4:

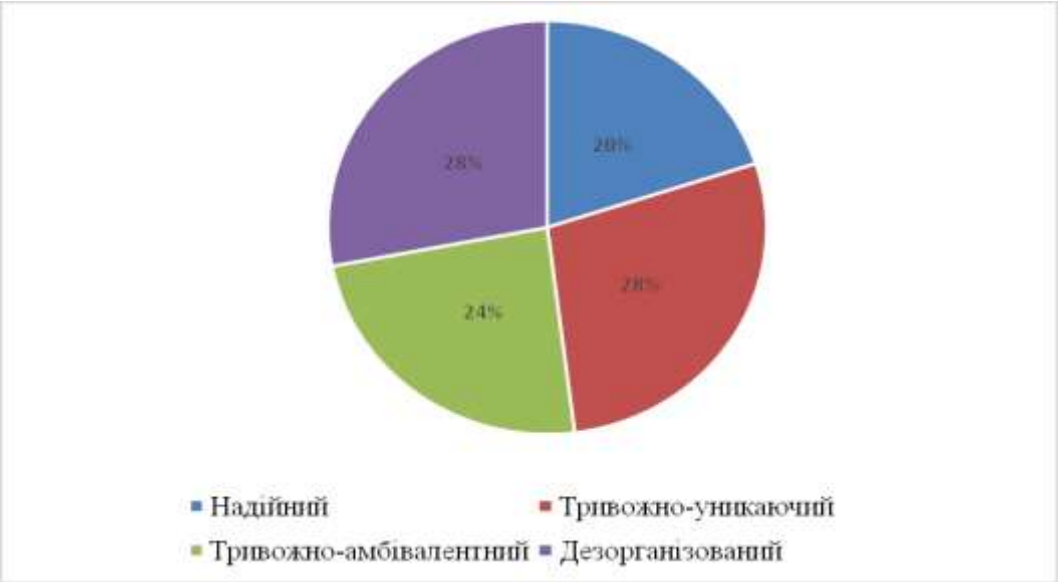


Рисунок 4.4 – Переважаючі типи емоційної прив`язаності до матері в дітей дошкільного віку в відсотках

За діаграмою прослідковуємо незначне переважання тривожно-уникаючого і дезорганізованого типів емоційної прив`язаності до матері. Найменш представленим в даній вибірці дошкільників став надійний тип емоційної прив`язаності.

Орієнтуючись на систему оцінювання прив`язаності до матері спрямована на аналіз емоційного зв'язку через малюнок, нами було виділено чотири групи дітей дошкільного віку у залежності від типу прив`язаності до матері.

1. Діти групи «А» – 20% (10 осіб): переважає високонадійна прив`язаність до матері. Діти емоційно реагують на відсутність матері, а також займають активну позицію пошуку відновлення прив`язаності, проектуючи успішне закінчення розлуки з матір`ю.

2. Діти групи «Б» – 28% (14 осіб) в них переважає ненадійна прив`язаність до матері. У таких дітей переважає недовіра до матері, а так само агресивне ставлення. Переважає тривожно-уникаючий тип прив`язаності. Наявна прив`язаність до інших членів родини: батька, бабусі і інших людей.

3. Діти групи (С) – 24% (12 осіб). Їм характерна ненадійна прив`язаність до матері, недовіра й хвилювання про те, що коли буде потреба – матері не буде поряд. Переважає тривожно-амбівалентний тип прив`язаності. Домінує прив`язаність до батька або бабусі.

4. Діти типу «Д» – 28% (14 осіб). У таких дітей наявна як умовно надійна прив`язаність так і не надійна прив`язаність. Вони не постійно можуть довіряти матері, мама не постійно може допомогти й надати підтримку. У них переважає дезорієнтований тип емоційної прив`язаності, разом з тим, виявлено прив`язаність до матері і відсутність прив`язаності до інших членів сім`ї.

Під час обробки даних за методикою Рене Жиля[45], ми розкрили особливості сфери міжособистісних стосунків дітей дошкільного віку. Нам вдалося оцінити сприйняття внутрішньо сімейних стосунків. Було конкретно визначено особливості міжособистісних стосунків з найближчим оточенням дітей дошкільного віку. Аналізуючи дані за методикою, ми отримали результати:

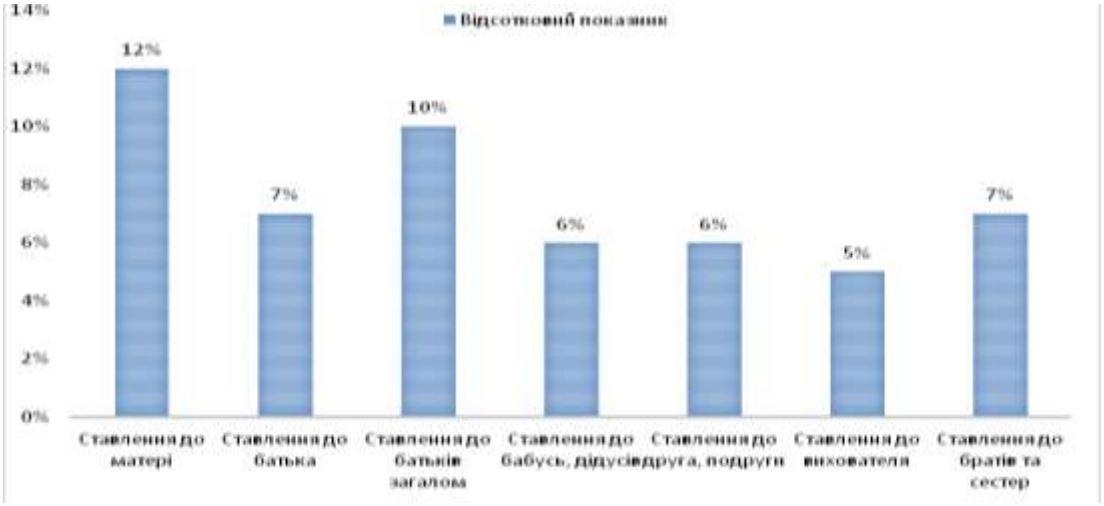


Рисунок 4.5 – Відсоткове відношення змінних, що характеризують міжособистісні взаємовідносини дошкільників з оточуючими

Аналізуючи отримані результати, можемо зазначити, що діти дошкільного віку на перше місце, у характеристиці особистісного ставлення до оточуючих, обирають ставлення до матері (12%). Другу сходинку займає

ставлення до батьків загалом (10%), на третьому місці – ставлення до батька і ставлення до братів й сестер (7%). При даному шкала «дитина-батько», відчувається дітьми менш взаємно, ніж «дитина-матір». Батько для дитини характеризується як менш турботливий, менш люблячий й розуміючий. Відповідно до аналізу отриманих результатів можна зазначити, що в досліджуваних у загальному сприятливий клімат у сім`ях, що визначається високим відсотком отриманих показників. Результати свідчать про те, що діти мають найбільш тісні сімейні зв`язки з матерями, бабусями, дідусями і іншими близькими родичами, що свідчить про не правильний розподіл пріоритетів сімейних взаємовідносин. Ми можемо зробити висновки, що дошкільники дають високу оцінку усім людям найближчого оточення, й можна говорити про те, що діти мають прив`язаність до людей зі власного постійного оточення. Показники різних досліджень майже не відрізняються один від одного, що свідчить про те, що діти ще не уміють вибудовувати ієрархію взаємовідносин. Відсутність чіткого розмежування взаємовідносин з родичами, друзями, вихователем і ін. Відповідно, можемо стверджувати, що діти дошкільного віку мають низький сформований рівень міжособистісних взаємовідносин. Помітно позитивне сприйняття сімейних взаємовідносин у загальному.

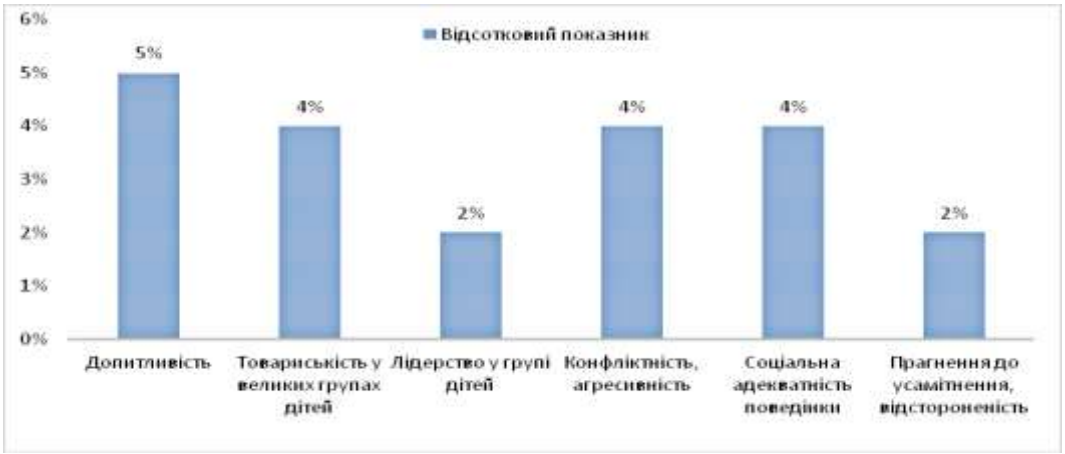


Рисунок 4.6 – Відсоткове відношення змінних, що характеризують особистісні риси дошкільників

За результатами аналізу особистісних рис дошкільників ми отримали наступні результати. За шкалою «допитливість», «товариськість» і «соціальна адекватність поведінки» діти мають вищі показники (5% і 4%

відповідно), ніж за шкалою «прагнення до усамітнення» та «лідерство» (2%). Можемо зробити висновки, що діти мають високий рівень допитливості, мають прагнення до незалежності, вони сміливі, а так само вони нерідко прагнуть до соціальної взаємодії, мають високий комунікативний потенціал. Разом з тим, дошкільники не прагнуть до усамітненості, а також у них не спостерігається настороженість в відносинах з оточуючими.

Аналізуючи отримані результати за методикою «Два будиночки», можемо зазначити, що на запитання «В якому будиночку ти б бажав жити?», усі діти відповіли, що бажають жити у червоному будиночку. Якщо дошкільник розміщує себе в червоний будиночок – можна говорити про його цілісне позитивне ставлення до себе і оточуючих. Отримані результати свідчать про хороший рівень згуртованості колективу, кількість виборів дошкільників коливається від 2 до 4 виборів. Кожна дитина зробила 3-4 вибори. Можна зробити висновок, що поміж дітей у колективі склалась позитивна атмосфера.

4.2 Взаємозв`язок емоційної прив`язаності до матері і самооцінки дітей дошкільного віку

На наступному етапі нашого дослідження нам вдалось відшукати взаємозв`язок емоційної прив`язаності до матері і самооцінки дітей дошкільного віку.

Так як на становлення самооцінки в дітей старшого дошкільного віку значною мірою обумовлюється оцінками значущих дорослих особистих властивостей дитини, її успішності у різних видах діяльності. У якості авторитетів для старших дошкільників, як правило, виступають батьки та вихователі, то за допомогою методики діагностики самооцінки дітей дошкільного віку (з використанням "Квітки"/"Сонця") нами було виявлено особливості самооцінки старших дошкільників. Графічно отримані результати представлено на рисунках 4.7 і 4.8

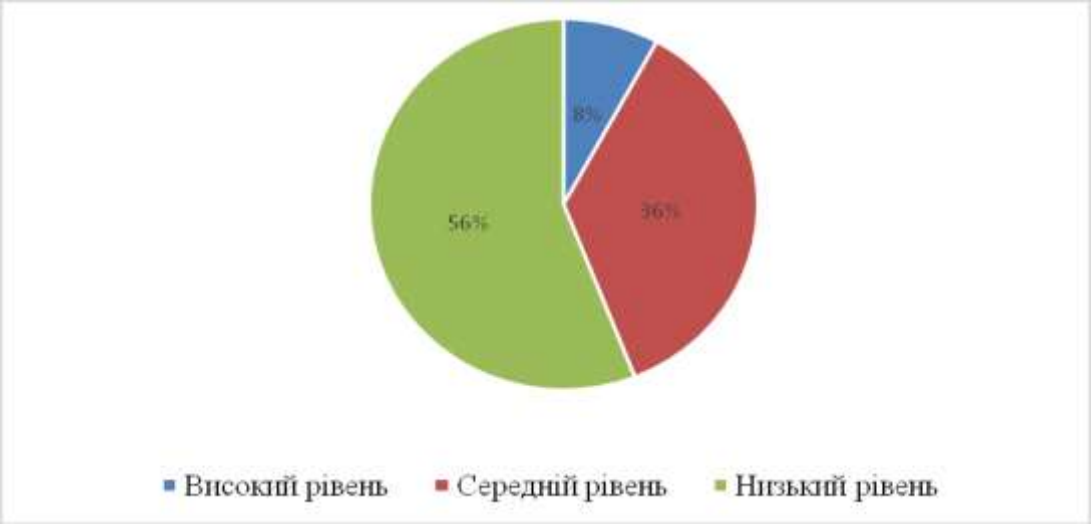


Рисунок 4.7 – Особливості самооцінки старших дошкільників

За результатами даної методики було виявлено, що 8% учасників експерименту, батьківська оцінка їх особистісних якостей відповідає високому рівню, для 36% опитуваних – середньому, а 56% дітей вважають, що батьки низько оцінюють їх особистісні якості і життєві успіхи. Таким чином, можна констатувати наявність в значної кількості опитуваних незадоволеної потреби у позитивному батьківському ставленні, потреби у прийнятті дитини, що ускладнює формування позитивного «образу Я» й адекватної самооцінки в дітей дошкільного віку.

Прагнення зберегти загальну позитивну самооцінку старших дошкільників в умовах низької батьківської оцінки їх позитивних особистісних якостей й життєвих успіхів зумовлює потребу дітей у підвищеній увазі та позитивному ставленні інших значущих дорослих, а саме – вихователів. А це, у власну чергу, призводить до неадекватних уявлень старших дошкільників про завищену позитивну оцінку їх пізнавальних досягнень вихователями, навіть коли подібна оцінка не є заслуженою. Становлення недостатньо об`єктивної самооцінки старших дошкільників, у власну чергу, нерідко приводить до ускладнення формування пізнавальної мотивації, а так само мотивації досягнення успіху.

За таких умов, в дітей виникає потреба в ухваленні іншими значущими дорослими, у якості котрих, крім вихователів, можуть виступати брати, сестри, друзі. Відповідно до результатів методики "Квітка"/"Сонце", так само було виявлено, що, на думку 75% досліджуваних, вихователі високо оцінюють їх особистісні якості, на думку 21% дітей подібна оцінка відповідає середньому рівню, 4% опитуваних – низькому.

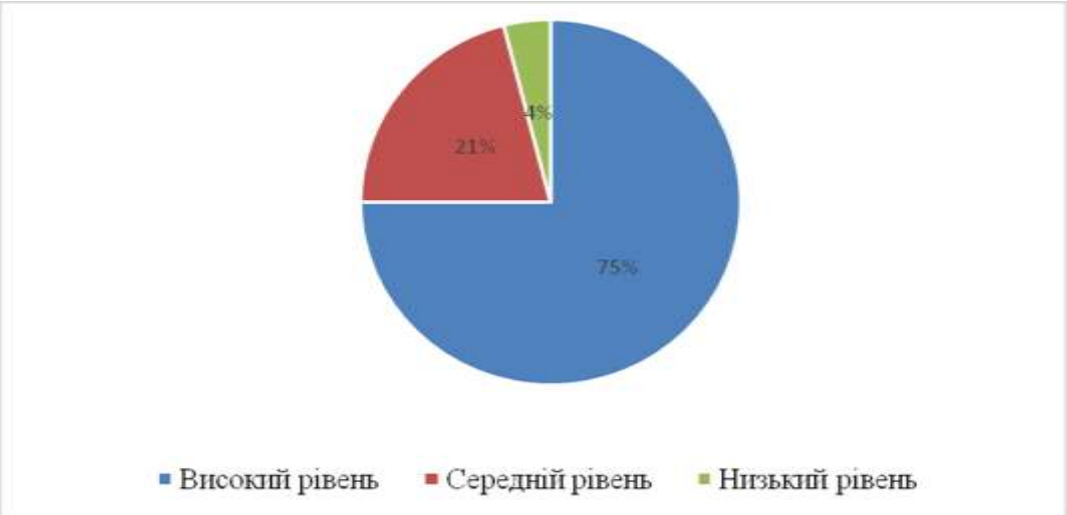


Рисунок 4.8 – Особливості самооцінки старших дошкільників

Таким чином, можна констатувати, що можливості більшості дошкільників, вихователі оцінюють значно вище, ніж їх батьки. Такі умови ускладнюють становлення самооцінки старших дошкільників й можуть приводити до виникнення в них захисних механізмів.

Одержані результати свідчать про те, що самооцінка більшості учасників експерименту є значно вищою за оцінку батьків й вищою за оцінку вихователів, що, на нашу думку, свідчить про її недостатню адекватність й може бути чинником виникнення захисних механізмів за типом заперечення чи компенсації. Відповідно до результатів нашого дослідження, надійна прив`язаність до матері знаходиться на низькому рівні, а також відсутність чіткого розмежування взаємовідносин з родичами, друзями, вихователем приводить до низького рівня сформованості міжособистісних взаємовідносин. Адекватна самооцінка, як

чинник вищеописаного не може сформуватися належним чином. Тому дорослі мають створювати оптимальні умови для її формування й одним з ключових факторів виступає спілкування з дорослими.

На наступному етапі дослідження був здійснений аналіз взаємозв`язку виявлених типів прив`язаності дитини до матері за допомогою методики "Два малюнки" (дослідження стосунків "Я і Мама") [41] і рівнями самооцінки за методикою діагностики самооцінки дітей дошкільного віку з використанням "Квітки" або "Сонця" [42]. Результати такої роботи узагальнені в наступній таблиці 4.3.

Таблиця 4.3 – Кореляційний аналіз типів прив`язаності (методика "Два малюнки") і рівнів самооцінки за методикою "Квітки" або "Сонця"

	Рівні самооцінки		
Типи прив`язаності	**Високий рівень**	**Середній рівень**	**Низький рівень**
Надійний	0,422*	0,413*	-0,352**
Тривожно-уникаючий	0,147	0,203	0,454*
Тривожно-амбівалентний	0,361*	0,013	0,473*
Дезорганізований	0,126	0,034	0,481*

Умовні позначення:

* - коефіцієнти кореляції, значимі при p = 0,05
* * – коефіцієнти кореляції, значимі при p = 0,01

Кореляційний аналіз отриманих даних виявив достовірний позитивний зв`язок поміж типом надійно надійної прив`язаності за методикою «Два малюнки» й середнім і високим рівнем самооцінки за методикою "Квітки" або "Сонця" (r=0,422 і r=0,413). У дітей з надійним типом прив`язаності формується середній та високий рівні самооцінки, адже батьки оцінюють високо їх особистісні якості і життєві успіхи. Такі діти сприймають материнську фігуру – «близько, поруч, разом».

Негативний кореляційний зв`язок наявний в надійного типу прив`язаності і низького рівня самооцінки (r=-0,352). Низька самооцінка формується в дітей, що не отримують уваги і підтримки від матері. Таким чином, в дітей наявна незадоволена потреба в позитивному батьківському ставленні, що ускладнює формування адекватної самооцінки в дітей дошкільного віку. Виявлені достовірні кореляційні зв`язки дають нам можливість припустити, що в дітей з надійним типом прив`язаності об`єкт прив`язаності володіє здатністю сформувати позитивний «образ Я» і адекватну самооцінку в дітей дошкільного віку.

Кореляційний аналіз зв`язків поміж тривожно-уникаючим типом прив`язаності відносно матері і рівнем самооцінки продемонстрував позитивний достовірний зв`язок з низьким рівнем самооцінки (r=0,454). Об`єкт прив`язаності для таких дітей не є значимою особою й не задовольняє потреби у пестощах, любові, визнанні. Таким чином, внутрішня структура прив`язаності в цих дітей містить досвід батьківського відторгнення, емоційної холодності, вимогливості й контролю. Така характеристика зовнішнього об`єкта лягає у основу внутрішньої робочої моделі й характеризує матір як ненадійний об`єкт прив`язаності. Ставлення матері не відповідає потребам дитини у прив`язаності, характеризується певною характерною близькістю чи дистанцією, а так само поведінковим репертуаром.

Кореляційний аналіз отриманих даних виявив достовірний позитивний зв`язок поміж тривожно-амбівалентним типом прив`язаності за методикою «Два малюнки» й високим й низьким рівнем самооцінки (r=0,361 і r=0,473). Встановлені достовірні кореляційні зв`язки дають нам можливість припустити, що діти з тривожно-амбівалентним типом прив`язаності мають потребу в ухваленні іншими значущими дорослими, адже матір не може адекватно оцінити особистісні якості і життєві успіхи дитини.Кореляційний аналіз отриманих даних виявив достовірний позитивний зв`язок поміж дезорганізованим типом прив`язаності за

методикою «Два малюнки» й низьким рівнем самооцінки (r=0,481). Кореляційний зв`язок демонструє, що діти з дезорганізованим типом прив`язаності переважно мають низьку самооцінку. Вони не постійно можуть довіряти матері, мама не постійно може надати їм підтримку і повірити у їх сили й можливості.

4.3 Результати впровадження програми психологічної корекції прив'язаності до матері в дітей дошкільного віку

При розробці програми корекційно-розвиваючих вправ особливу увагу було приділено відбору вправ, аби вони не нагадували «калейдоскоп», а складалися в механізм вирішення проблеми формування адекватної самооцінки в дітей дошкільного віку. В процесі усіх етапів заняття була побудована потрібна грамотна комунікативна тактика фахівця-ведучого, що сприяло особистісно-орієнтованому спілкуванню з групою й установленню довірчої, теплої атмосфери під час занять. Для гармонізації ставлення до себе ми використовували ігри: «Павутинка гарних слів», «Я зростаю», «Вітальна листівка собі», «Дзеркало», «Ласкаве ім`я»; малюнки на теми: «Я й моє ім`я», «Я нині й я у майбутньому». Ми навчали дітей відкрито проявляти емоції, не стримувати почуття. Цьому сприяли вправи на зняття емоційної напруги «Сонячний зайчик», «Зморшки», «Подорож», «Чарівний стілець», «Шукаємо скарб, «Казкова держава для друзів»».

Дошкільнятам пропонувалися ігри на розвиток вольових процесів: уважно слухати й виконувати вказівки ведучого («Слухай й виконуй», «Літає – не літає», «Без сигналу не лови»). Причому поступово роль ведучого передавалася самим дітям. Спочатку це були активні, ініціативні

діти, після менш активні. Включалися ігри, спрямовані на розвиток вміння будувати стосунки й взаємодії у групі однолітків.

Діти освоювали способи адекватного реагування на різні ситуації. Особливо важко це давалося дітям з неефективними способами

психологічного захисту (наприклад уникнення). Аналіз уривків з художніх творів, продовження оповідань й вигадування казок продемонстрували, що діти схильні до конфліктного закінчення проблемних ситуацій. Ми вчили використовувати ефективні засоби психологічного захисту («себе зберегти та іншим не нашкодити»). Протягом усіх занять в дошкільників розвивали самостійність (особливо це давалось дітям, що мають тривожно-амбівалентний тип прив`язаності). Так само звертали увагу на формування відповідальності за свої вчинки, вміння доводити почату справу до кінця, у першу чергу в дітей, що характеризуються імпульсивною поведінкою.

В цілому, програма надала можливість сформувати надійний тип прив'язаності до матері, як чинника формування самооцінки у дітей. Це виражалося у розумінні себе, умінні виділяти позитивні сторони своєї особистості, «презентувати себе». Свідченням того стало проведення вправ «Який Я?», «Повтори й продовж», «Відгадай про кого йдеться» де від дітей вимагалося не лише запам'ятати й повторити все хороше, сказане про нього іншими дітьми, але і продовжити висловлювання («Ще я ...», «Я можу...», « Я хочу ...», « Я вмію ...»).

Для розвитку децентрації, формування вміння визначати ставлення оточуючих до себе, їх реакцію на поведінку інших застосовувалися ігри «Мишка й мишоловка», «Зрозумій мене», «Маска емоцій», «Довіра», «Дізнайся, хто це» та ін. Навіть замкнуті діти виявляли готовність брати активну участь в спільній діяльності.

У їх діях з`явилася розкутість, невимушеність, безпосередність. Протягом занять діти отримали можливість програвати власні психологічні проблеми й тим самим звільнятися від негативних переживань. Вони так само вчилися уникати негативний вплив на себе з боку інших людей, ефективно й адекватно реагувати на проблемні ситуації.

Наступна серія занять була спрямована на розвиток комунікативних здібностей. Спочатку різні способи реагування у конфліктній ситуації пропонувалися психологом, а діти вибирали більше адекватні. Після вони

самі стали пропонувати шляхи вирішення проблем. Для цього їм потрібно було проявити активність у таких вправах як: «Мій безмовний товариш», «Дружба», «Непробивна стіна», «Ти кричиш, а я мовчу», «Ні, я не подібний», «Навчи мене» і ін. На останніх заняттях, відповідно до логіки побудови програми корекційно-розвиваючих занять, ми автоматизували позитивні зміни, що відбулися у особистісній сфері дитини. Заняття будувалися без певного сценарію. Ігри і вправи вибирали самі діти з числа більше вподобаних, модифікували їх, придумували незвичайну кінцівку, з`єднували персонажі з різних творів тощо.

Так, при інсценуванні казки «Рукавичка» діти самі розподілили ролі, причому враховували побажання учасників. Діти оголосили, що усі, хто живе у рукавичці – дружна сім`я. Ведмедю у розіграній казці, на відміну від оригіналу, дісталася роль доброго, турботливого батька, а роль матері – лисиці, котра уміє згладити будь який конфлікт. В ролі цих персонажів виявилися діти, не наділені названими якостями у реальному житті. Це свідчить про те, що в дітей підвищилася активність, з'явилися навички позитивного спілкування й різноманітність способів поведінки. Діагностична процедура, що завершувала етап корекційно-розвиваючої роботи з дітьми продемонструвала адекватність сприйняття себе дитиною і її переживання, ставлення до себе близьких людей,позитивний емоційний фон самосприйняття і їх позитивне ставлення до батьків.

Окремо для матерів дітей, які приймали участь у програмі психологічної корекції прив’язаності була розроблена система вправ, що сприяли становленню материнської компетентності, тісного взаємозв’язку між матерями та їх дітьми, формуванню конструктивної взаємодії з дітьми у сім’ї. Використавши розроблені вправи у програмі корекції, нам вдалося

ознайомити батьків з особливостями впливу стилю спілкування в сім’ї на емоційне благополуччя дітей; сформувати вміння аналізувати свої виховні впливи на дитину та їх наслідки, сприяти конструктивному спілкуванню дорослого з дитиною; розвинути уміння членів сім’ї

взаємодіяти у спілкуванні та поведінці; зміцнити та зберегти родинні відносини та взаємозв’язок з дитиною. Наведемо приклади вправ для матерів, які були використані нами під час впровадження програми. Зокрема, вправа для релаксації «Очищення від тривог», вправа «Вчимося бачити позитивні наміри дитини», вправа «Недитячі заборони», вправа «Маски, які ми носимо», вправа «Ярлики», вправа «Не кричіть на дитину!», вправа «Валіза емоцій». Елементи програми корекції представлені у додатку Д.

На наступному етапі нашого дослідження було проведено перевірку ефективності розробленої програми психологічної корекції прив’язаності до матері в дітей дошкільного віку. Для реалізації цього завдання досліджуваним, в котрих на етапі констатуючого дослідження був виявлений не адекватний рівень самооцінки, було запропоновано пройти повторну діагностику.

Для визначення ефективності виконаної роботи нами був використаний наступний діагностичний інструментарій: «Методика "Два малюнки" (Дослідження стосунків "Я і Мама") для визначення особливостей емоційної прив`язаності дитини до матері», «Адаптована методика дослідження міжособистісних взаємовідносин Р. Жиля». З цією метою на кінцевому етапі дослідження було здійснено контрольний зріз типу емоційної прив’язаності старших дошкільників. Досліджуваним було запропоновано повторно пройти дослідження за методикою для вивчення типу прив`язаності. Отримані результати проаналізовано й здійснено порівняльну характеристику з якісно-кількісними даними, одержаними у ході повторного дослідження.

– з надійним типом емоційної прив’язаності (А) до матері виявлено 31% старших дошкільників;тривожно-уникаючий тип (В) емоційної прив’язаності до матері залишився домінуючим у 19% дітей групи.

– тривожно-амбівалентний тип (С) емоційної прив’язаності присутній у 25% дітей.

– дезорганізований тип прив’язаності (Д) переважає у 25% досліджуваних.

В групі після формуючого експерименту залишилися діти, які мають типи ненадійної прив’язаності до матері. Такі діти навіть після формуючої корекційної програми не впевнені, що мама може надати необхідну допомогу, їй можна довірити свої почуття і думки та отримати підтримку. Відсоток таких дітей склав 25%. Позитивним ефектом корекційної роботи можна вважати і зниження на контрольному етапі експерименту ненадійних типів прив’язаності на 53%. Після діагностичного обстеження групи досліджуваних, істотних змін в надійності прив’язаності до матері виявлено не було.

За методикою «Адаптована методика дослідження міжособистісних взаємовідносин Р. Жиля» було виявлено, що в прив’язаність тільки до матері залишилася домінувати у 38% досліджуваних. Прив’язаність до інших членів сім'ї стала переважаючою у 25% старших дошкільників.

Порівнюючи результати повторної діагностики з початковою, можна зробити висновок про те, що у даної групи досліджуваних з'явилася рівноцінна прив’язаність до обох батьків, що на наш погляд, є важливим моментом для розвитку внутрішньої опори у дитини. Спостерігається своєрідний перехід від прив’язаності до інших членів сім'ї (бабусь) і посилення прив’язаності до матері.

Таким чином, аналіз кількісних результатів, отриманих у досліджуваній групі до початку й опісля закінчення впровадження системи формувальних впливів, довів, що під час введення в навчально-виховний процес розробленої нами програми психологічної корекції прив’язаності до матері в дітей дошкільного віку створювались оптимальні умови для формування адекватної самооцінки в процесі взаємин з дорослими та однолітками.

Аналіз даних продемонстрував, що тип прив’язаності в досліджуваних зазнав суттєвих значних позитивних кількісних й якісних змін. Отримані

дані свідчать про позитивні тенденції в розвитку самоставлення старших дошкільників у результаті реалізації розробленої нами програми корекційно- розвиваючих занять. Таким чином, в результаті здійснення формувальної роботи значна кількість батьків дітей досліджуваної групи – зрозуміли важливість проблеми типу прив'язаності старших дошкільників й переорієнтувалися на побудову процесів взаємодії з власними дітьми за допомогою ефективних способів, запропонованих розвивальною програмою.

Вихователі так само трансформували своє ставлення до дітей: вони стали частіше позитивно оцінювати їх дії, більш оцінювати їх спонтанні і стимульовані педагогом творчі прояви. Дорослі стали оцінювати не лише якість виконання дитиною роботи, а також самостійність її пошуку. Однак поряд з позитивними змінами залишилися не розв`язаними завдання, пов`язані з типами прив`язаності, відмінними від надійного, дітей до матерів, адже тип прив`язаності у кожної дитини залишився сталий. Дослідження показало, що порушена нами проблема не вирішується за один рік, над нею слід працювати завжди, починаючи з часу очікування.

В першу чергу матері мають трансформувати самих себе, свої стереотипи, світобачення, що неопосередковано впливає на виховний процес дітей. Вони мають зрозуміти важливість власного ставлення до дитини, що полягає у її гармонійному розвитку. В процесі виховання дуже важливо спостерігати не лише за дитиною, а та звертати увагу на свої переживання: привчити себе аналізувати їх і чесно відповідати собі на власні запитання. Наприклад: «Чому я хочу, аби дитина була слухняною? Що це мені надає?»; «Навіщо мені необхідно, аби дитина була такою, якою я її хочу бачити?»; «Що я відчуваю, коли дитина не виконує мої прохання?»

тощо. Тобто варто зайнятися самовихованням, але більшість батьків намагаються швидко вирішити неприємну ситуацію й забути її, не замислюючись над причинами конфлікту.

Висновки до розділу 4.

Отже, аналіз результатів формувального експерименту довів позитивну ефективність розробленої програми психологічної корекції, спрямованої на оптимізацію чутливості материнської поведінки та формування надійного типу прив’язаності у дітей дошкільного віку. Доведення ефективності корекції. Програма досягла своєї головної мети, про що свідчить статистично значуще зниження частки дітей із ненадійними типами прив’язаності на 53% на контрольному етапі дослідження.

Після впровадження програми частка дітей з надійним типом емоційної прив’язаності до матері (А) зросла до 31% (динаміка зниження ненадійних типів підтверджує прогрес). Позитивні зміни у внутрішній сфері дитини. Заняття створили оптимальні умови для формування адекватної самооцінки у дітей, що виражалося в умінні виділяти та «презентувати» позитивні сторони своєї особистості (вправи «Який Я?», «Повтори й продовж»). Відзначено значне покращення у сфері емоційної регуляції, діти навчилися відкрито проявляти емоції, уникати негативних переживань та освоювали ефективні засоби психологічного захисту. Навіть замкнуті діти демонстрували підвищену активність, розкутість та безпосередність.

Гармонізація системи «мати-дитина». Впровадження системи вправ для матерів сприяло становленню їхньої материнської компетентності, формуванню конструктивної взаємодії та підвищенню усвідомлення важливості власного ставлення до дитини. За методикою Р. Жиля виявлено зміщення фокусу прив’язаності, спостерігається тенденція до формування рівноцінної прив’язаності до обох батьків та посилення прив’язаності до матері порівняно з іншими членами сім'ї, що є важливим моментом для розвитку внутрішньої опори дитини.

Незважаючи на значні позитивні зміни, у 25% досліджуваних збереглися типи ненадійної прив’язаності, що свідчить про необхідність тривалої та системної роботи з трансформації материнських стереотипів та світобачення.

Отримані дані підтверджують, що порушена проблема вимагає не одноразової корекції, а безперервного психолого-педагогічного супроводу, починаючи з періоду очікування дитини. Таким чином, результати контрольного етапу дослідження частково підтвердили гіпотезу про ефективність розробленої програми, довівши, що цілеспрямований вплив на чутливість материнської поведінки створює оптимальні умови для формування надійного типу прив’язаності та гармонійного особистісного розвитку дітей дошкільного віку.

ВИСНОВКИ

Здійснене нами магістерське дослідження на тему психологічні особливості осіб з надійним типом прив'язаності дало підстави для формулювання таких висновків:

1. В результаті теоретико-методологічного аналізу вітчизняних і зарубіжних досліджень теорії прив'язаності, було установлено що емоційна прив`язаність дитини до матері, за визначенням Дж. Боулбі, – глибокий емоційний зв`язок з матір`ю, пошук контакту й близькості з нею, котрий надає беззахисній дитині потрібне відчуття безпеки. Емоційну прив`язаність вчені так само визначають як прагнення до емоційної близькості з іншою людиною та до збереження цієї близькості впродовж життя. Г. Ньюфелд визначав прив`язаність як лоно, у якому формується психологічне дозрівання. Воно виконує роль захисту від зовнішнього стресу і створює простір для формування особистості. В залежності від типу прив`язаності до матері, особливості її прояву будуть відрізнятися, зокрема: діти з надійним типом прив`язаності здійснюють активну дослідницьку діяльність в незнайомих обставинах, використовуючи матір як «базу»; з уникаючим типом пасивні у новій ситуації; пасивно чи занадто довірливо реагують на незнайому дорослу людину; в разі тривожно- амбівалентного типу діти демонструють негативну емоційну реакцію в випадку наближення незнайомої дорослої людини, відчуває безпорадність й дезорієнтованість в разі відсутності матері. Відмінність поміж психоаналізом, теорією об`єктних відношень, его-психологією і теорією прив`язаності полягає в тому, що теорія прив`язаності опирається на теорію мотиваційних систем, а усі решта на теорію потягів, отже в нашому дослідженні опиралися на теорію прив`язаності Дж. Боулбі і його послідовників.

Самооцінка – результат тривалого процесу, котрий відбувається під впливом різноманітних детермінант й не призупиняється впродовж

усього життя людини. Самооцінка не тільки залежить від оточення особистості, її стилю спілкування, успіхів в діяльності, а й впливає на усі сфери життя дитини, корегує її поведінку. Ознайомившись з дослідженнями вчених, ми можемо зробити висновок, що структура самооцінки складається із взаємодії когнітивного, емоційного і поведінкового компоненту. Науковці вважають, що поведінковий компонент є результатом взаємодії когнітивного та емоційного компоненту. На формування, розвиток самооцінки впливає низка чинників: провідна діяльність, котра змінюється з віком особистості; ступінь її успішності; характер спілкування з найближчим оточенням, відчуття підтримання, захищеності.

Збір даних для дослідження відбувався у центрі «Простір» БФ «Посмішка», а також під час мобільних виїздів психосоціальної підтримки по Запорізькій області, а саме ОТГ Павлівської громади. У дослідженні брали участь дітки дошкільного віку груп (n= 50), з них 25 дівчаток та 25 хлопчики, віком 4-6 років.. Даний період в старших дошкільників характеризується формуванням умінь правильно оцінювати себе, свої особистісні якості, досягнення і невдачі. Дослідження проводилось в три етапи: на першому етапі ми проаналізували стан розробки теми дослідження і розглянули теоретичні проблеми емоційної прив`язаності до матері й формування самооцінки в дітей дошкільного віку. Нам вдалося виділити теоретичні підходи щодо розуміння понять «прив`язаність до матері», «самооцінка дітей дошкільного віку» і визначити Базові чинники формування самооцінки дитини. Як теоретичну основу використали дослідження Дж. Боулбі, Г. Ньюфелда, М. Ейнсворт. На другому етапі провели психологічну діагностику за допомогою тестових методик, виявили особливості прив`язаності до матері в дітей дошкільного віку. На даному етапі ми відібрали методики, спираючись на діагностичні критерії, виділені у результаті теоретичного аналізу. Так само був здійснений відбір респондентів для дослідження, проведений аналіз результатів дослідження. Дане дослідження проводилось за допомогою таких методик:

Методика діагностики самооцінки дітей дошкільного віку (з використанням "Квітки" або "Сонця"); Методика "Два малюнки" (дослідження стосунків "Я і Мама"); «Адаптована методика дослідження міжособистісних взаємовідносин Р. Жиля»; Тест «Два будиночки». На третьому етапі дослідження ми здійснили якісну інтерпретацію отриманих результатів.

2. На основі отриманих результатів дослідження було розроблено й апробовано програму корекції прив’язаності до матері в дітей дошкільного віку. Метою програми є створення емоційно-сприятливої атмосфери для розкриття особистості дитини. Атмосфера емоційної відкритості, прийняття, підтримання, розуміння дитини сприятиме розкриттю її особистості формуванню довіри і впевненості в позитивному співвідношенні до неї. Так само на цьому етапі дослідження відбулось визначення ефективності апробованої програми, а також формулювання висновків й оформлення магістерської роботи.

Отже, зіставляючи результати емпіричного дослідження, можна констатувати, що головні завдання роботи вдалося реалізувати. Відповідно до проблематики роботи, було здійснено підбір методик для дослідження процесу формування психологічних особливостей осіб з надійним типом прив'язаності починаючи з раннього віку.

Проведений теоретичний аналіз підтвердив, що надійна прив’язаність є обґрунтованою теорією розвитку особистості, в якій пріоритет віддається ролі управління емоціями і зв’язку з оточуючими. Ці показники вважаються головними ознаками, що визначають психологічне здоров’я і благополуччя. Теоретичні положення підтвердили, що надійна прив’язаність пророкує майже кожен виявлений показник повноцінного функціонування особистості.

Емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення психологічних особливостей прив'язаності до матері як чинника формування типів прив'язаності та самооцінки у дітей дошкільного віку, дозволило довестиключову гіпотезу дослідження. Існує пряма залежність поміж типом

прив'язаності до матері та особливостями прояву самооцінки (самостійний вибір ролей, ініціатива, реакція на критику, конфліктність) у дітей старшого дошкільного віку.

Емпіричним шляхом підтверджено наявність зв'язку поміж емоційною прив'язаністю і самооцінкою дітей дошкільного віку.

У результаті впровадження у виховний процес старших дошкільників розробленої програми психологічної корекції, спрямованої на формування надійного типу прив'язаності, отримано позитивну динаміку у розвитку надійного типу прив'язаності.

Порівняльний аналіз даних до і після проведення формувальної роботи підтвердив обґрунтованість гіпотези щодо ефективності розробленої експериментальної програми корекції. Це виразилося у позитивних кількісних та якісних змінах у самоставленні дошкільників та їхній взаємодії з оточуючими. Значна кількість батьків та вихователів трансформували своє ставлення до дітей, переорієнтувавшись на ефективні способи взаємодії, запропоновані програмою.

Практичне значення дослідження полягає у створенні теоретичного підґрунтя та ефективних прийомів і методів у вигляді готової до використання програми корекції прив'язаності. Використання цієї програми практичними психологами дошкільних навчальних закладів створить можливості для вирішення проблеми формування самооцінки та поліпшення взаємодії з однолітками й дорослими. Перспектива подальшого дослідження полягає в усебічному вивченні й розробці ще ефективніших діагностичних методів та розширення знань про механізми формування надійної прив’язаності, оскільки проблема потребує постійної уваги, починаючи з часу очікування дитини.

Надійна прив’язаність, об’єднуючи біологію та взаємодію, є найкращим орієнтиром на шляху до безпеки, здоров’я і добробуту людини протягом усього життя, а її цілеспрямоване формування за допомогою розробленої програми корекції довело свою ефективність у практиці дошкільного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Main M., Hesse E., Kaplan N. Передбачуваність поведінки прив'язаності та репрезентативних процесів у віці 1, 6 та 18 років: Поздовжнє дослідження Берклі. *Прив'язаність від дитинства до дорослого віку.* / у ред. К.Е. Гроссманн, К. Гроссманн та Е. Вотерс. 2005 С. 245–304.

2. Балецька Л.М. Особливості дослідження феномену прив’язаності батьків та дітей. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія".* Серія : Психологія. Вип. 3. Острог, 2016. С. 18-26 URL : https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/7485/1/4.pdf

3. Бараш Д.П., і Ліптон Дж. Е. Гендерний розрив: Біологія чоловічо-жіночих відмінностей. Піскатавей, Нью-Джерсі : Видавці транзакцій. URL : https://surl.li/ssdldo.

4. Берегова Н.П., Степанюк О.К., Кушнір І.М. Психологічні особливості самооцінки дітей старшого дошкільного віку. *Актуальні питання теорії і практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх спеціалістів*. Харків : ХНУ, 2020. С. 30-34.

5. Бех І.Д. Я як джерело духовного саморозвитку особистості. *Педагогіка й психологія* : науково-теоретичний та інформаційний журнал Академії педагогічних наук України, 2011. С. 5-16.

6. Біла І.М. Психологія дитячої творчості. Київ : Фенікс, 2014.С. 28.

7. Большакова А.М. Психологія особистісної реалізованості суб`єкта життєвого шляху : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2011. 312 с.

8. Борисова З.Н., Кузьменко В.У. Хрестоматія з історії дошкільної педагогіки. Київ : Вища школа, 2004. 511 с.

9. Боулбі Дж. Привязанність / пер. з англ. академічний проєкт. 2003. 289 с.

10. Боулби Дж. Створення та руйнування емоційних зв’язків / пер. з англ. академічний проєкт. 2004. 232 с.

11. Видра О.Г. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник. 2011. 65 с.

12. Власова О.І., Жихарева Л.В. Психологічні особливості матері як чинник формування якості прихильності дитини. *Вісник Національного університету оборони України* : зб-к наук. праць. Київ : НУОУ, 2015. № 45. С. 27-32.

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

14. Ганошина А. І. Прив'язаність до батьків як чинник подружніх стосунків. *Актуальні проблеми особистісного зростання* : зб. наук. пр. / редкол. : Л. П. Журавльова, Л. О. Котлова, К. А. Марчук ; М-во освіти і науки України, Житомир. держ. ун-т. ім. І. Франка. Житомир, 2019. С. 221-224. URL : http://eprints.zu.edu.ua/29670/

15. Гессе, Е. та Мейн, М. Перелякана, загрозлива та дисоціативна батьківська поведінка у вибірках низького ризику: опис, обговорення та інтерпретації. *Розвиток та психопатологія, спеціальний розділ про перелякану/лякаючу поведінку,* 2006. №18, С. 309-343.

16. Гончаровська Г.Ф. Соціально-психологічні чинники становлення самооцінки дитини дошкільного віку. *Проблеми сучасної психології*. 2010. №8. С. 200 – 208.

17. Горбатих В.В. Індивідуальні особливості самоставлення дітей старшого дошкільного віку. *Проблеми сучасної психології:* зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. Кам`янець-Подільський : Аксіома, 2011. Вип. 13. С. 39 − 47.

18. Горбатих В.В. Роль гуманних почуттів в становленні емоційно ціннісного ставлення дошкільника до себе. *Актуальні проблеми психології:* зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2012. Т. IV, Вип. 8. С. 27−35.

19. Горбачова О.Ю. Психологічні особливості становлення ціннісних орієнтацій дошкільника як чинник готовності до навчання: автореф. дис.канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2013. С. 18.

20. Джон Боулбі:"Attachment and Loss" (Трилогія "Прив'язаність і втрата") Том 1: Attachment— "Прив'язаність". The Hogarth Press: 1969. 351 с. Том 2: Separation: Anxiety and Anger — "Розлука: Тривога і гнів. The Hogarth Press: 1973. С.254. Том 3: Loss: Sadness and Depression— "Втрата: Смуток і депресія". The Hogarth Press: 1980. 101 с.

21. Ейнсворт М. Дитинство в Уганді. Лондон : Книги пінгвінів, 1967. 102 с.

22. Ейнсворт М., Боулбі Дж. Догляд за дітьми та зростання любові. Лондон, 1965. 180 с.

23. Антологія феміністичної філософії. Київ : Видавництво Соломії Павличко «Основи», 2006. С. 328-336.

24. Жихарева Л.В. Особливості батьківського ставлення у контексті дитячо-батьківської прихильності. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна*. Харків. 2013. №1046. С. 234–238.

25. Заброцький М.М. Основи вікової психології : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2006. 112 с.

26. Ігнатенко К. В. Прив’язаність в контексті оцінки потреб дітей-сиріт. *Збірник наукових праць*. Хмельницький, 2015. № 11. С. 107-113.

27. Калуська Л.В. Родинне сонцеколо : методичний порадник за для роботи збатьками / за ред. Л.В. Калуська. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 140 с.

28. Католик Г.В. Дитяча і юнацька психотерапія: теорія і практика у сучасних наукових дослідженнях. Вид. 2-ге, доповнене. Львів : Астролябія, 2012. 311 с.

29. Кожевнікова Д., Крижановська З. Вплив емоційної прив’язаності з матір’ю на соціалізацію дитини. *Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук* : збірник матеріалів V міжнар. наук.-практ. конференції. Луцьк, 2021 С. 594 – 596.

30. Кожевнікова Д., Крижановська З. Вплив типу прив’язаності на довіру до інших та самооцінку підлітка. *Сучасні психологічні тенденції*

підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика : тези доповідей ІІ міжнарод. міждисциплінар. конференції. Харків, 2021. С. 42– 44.

31. Коллінз Н.Л., Фіні Б.К. Робочі моделі прихильності формують сприйняття соціальної підтримки: докази експериментальних та спостережних досліджень. *Журнал особистості та соціальної психології*. Вип. 87, 2004 С. 363-383.

32. Кононко О.Л. Плекаємо у малечі почуття самовартості : навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2010. 207 с.

33. Кононко О.Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника. Київ : Стилос, 2000. С. 336.

34. Крижановська З. Надійний тип прив'язаності як основа розвитку психічного здоров'я дитини. *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості* : теорія та практика, тези доповідей ІІ міжнарод. міждисциплінар. конференції. Харків, 2021 С. 52 – 54.

35. Крижановська З. Вплив типу прив'язаності людини на особливості її комунікації та відносини з іншими. *Когнітивно-комунікативні стратегії розвитку здобувачів вищої освіти у процесі професійної підготовки* : збірник тез всеукраїнського науково-практичного семінару / відп. ред. В.О. Коваль; укладачі О.С. Ковальчук, О.Т. Горіна. Дніпро : Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. 2021. С. 71-74.

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

37. Крижановська З., Бабак К. Емоційна прив'язаність дитини до матері як предиктор її соціальної адаптації до шкільного життя. *Психологічні перспективи*. Вип. 38. Луцьк, 2021 С.138 – 150.

38. Манжос В. О. Особливості прив'язаності до матері у дітей дошкільного віку. *Проблеми розвитку науки в контексті трансформацій*

суспільства : матеріали II наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 28-29 серп. 2020 р.). Хмельницький, 2020. С. 77–80.

39. Матвієнко Х. О. Життєздатність та соціальна адаптація підлітків з девіантною поведінкою. *Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід*. 2013. С. 75-77.

40. Мейн М., Соломон Дж. Відкриття нового, невпевнено-дезорганізованого/дезорієнтованого типу прив'язаності. *Афективний розвиток у немовлячому віці* / у ред.М. Йогман та Т. Б. Бразелтон. Норвуд, Нью-Джерсі : Ablex, 1986 С. 95–124.

41. Мейн, М., Гессе, Е. та Гессе. Теорія прив'язаності та дослідження: огляд із запропонованим застосуванням до опіки над дитиною. 2011 С. 426-463.

42. Методика "Два малюнки". *Дослідження стосунків "Я і Мама"*. URL : https://naurok.com.ua/papka-z-diagnostichnimi-metodikami-dlya-ditey-doshkilnogo-viku-217939.html

43. Методика діагностики самооцінки дітей дошкільного віку (з використанням "Квітки" або "Сонця"). URL : https://naurok.com.ua/papka-z-diagnostichnimi-metodikami-dlya-ditey-doshkilnogo-viku-217939.html

44. Науменко О.С. Структура Я-концепції особистості. Вип. 10. Ч.II. Житомир, 2010.С. 287-293.

45. Норинчак А. М. Особливості формування прив'язаності матері до дитини у пренатальному періоді. *Актуальні проблеми особистісного зростання* : зб. наук. пр. / редкол. : Л. П. Журавльова, Л. О. Котлова, К. А. Марчук; М-во освіти і науки України, Житомир. держ. ун-т. ім. І. Франка. Житомир, 2019. С. 102–103. URL : http://eprints.zu.edu.ua/29611/1/Norinchak%20Alina.pdf

46. Педагогіка. Методика Рене Жиля задля колярів молодших класів: как правильно использовать. 2018. URL : https://dytpsyholog.com/2015/06/04/

47. Пилипчук О., Крижановська З. Вплив типу прив'язаності між матір'ю та дитиною на психічний розвиток останньої. *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості :* теорія та практика, тези доповідей ІІ міжнарод. міждисциплінар. Харків, 2021 С. 81-83.

48. Полюх М., Крижановська З. Аналіз дитячо-материнської прив'язаності. *Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук* : збірник матеріалів V міжнар. наук.-практ. конференції. Луцьк, 2021. С. 604-605.

49. Попович І.С. Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань. *Проблеми загальної і педагогічної психології*. 2010. Ч.3. С. 326-333.

50. Прищепа Т.І. Соціалізація дошкільників у умовах ДНЗ. Харків : Основа, 2010.С. 107.

51. Проблеми розвитку і корекція емоційної сфери старших дошкільників / упоряд. О.А. Атемасова. Харків : Ранок, 2010. 176 с.

52. Психологія счастливого життя. Методика Рене Жиля. URL : https://dytpsyholog.com/2015/06/04/

53. Радчук Н**.,** Крижановська З.Ю. Надійний тип прив'язаності як основа розвитку психічного здоров'я дитини. *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості :* теорія та практика, тези доповідей ІІ міжнарод. міждисциплінар. конференції. Харьків, 2021. С. 547.

54. Савченко Ю.Ю. Цінність батьківсько-дитячих взаємин в процесі особистісного розвитку дошкільника. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України; за ред. С.Д. Максименка. Київ : Срібна Хвиля, 2014. Вип. 10. С. 208-219.

55. Сидоренко О. Б. Самооцінка як фактор психічного здоров`я і емоційного благополуччя молодшого школяра. *Актуальні проблеми збереження психологічного здоров`я підростаючого покоління* : матеріали Всеукраїнських психолого-педагогічних Демиденківських читань. Бердянськ : БДПУ, 2013. С. 43–45.

56. Становлення внутрішньої картини світу дошкільника : монографія / Т.О. Піроженко, С.О. Ладивір, О.О. Вовчик-Блакитна; за ред. Т.О. Піроженко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 236 с.

57. Тест «Два будиночки». URL : https://dytpsyholog.com/2015/05/19

58. Турчаненко С. Т. Соціальна невпевненість дітей: шляхи подолання. *Дошкільне виховання*. 2011. №6. С. 20 – 21.

59. Чайка Г. В. Особистісна автономія та прив'язаність до інших у дорослому віці (за матеріалами зарубіжних дослідників). *Актуальні проблеми психології :* зб. наук. пр. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2019. С. 484–501. URL : https://bit.ly/3lOChmm

60. Чайка Г. В. Прив'язаність особистості до інших людей фактори, які впливають на неї. *Психологічний часопис,* 2021. Т. 7, Вип. 4. С. 9–17.

61. Чудак Б., Крижановська З. «Психоаналітичні підхід щодо вивчення впливу типу прив'язаності до партнера на якість романтичних взаємин». *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали XI міжнар. наук.-практ. конференції. Луцьк, 2022. С. 24.

62. Юрков О. С. Феномен прив'язаності в дошкільному віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету.* Серія : Педагогіка та психологія. Мукачево, 2016. Вип. 2. С. 221-226. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvmdupp_2016_2_55

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика "Два малюнки" (Дослідження стосунків "Я і Мама")

Використовується в роботах українських фахівців, практикуючих дитячих психологів таких як: О. В. Лавренчук, О.О. Венгер, В.К. Котирло. Спрямована на аналіз емоційного зв'язку через малюнок.

Ця методика є проєктивною і спрямована на виявлення емоційного ставлення дитини (або підлітка) до своєї матері, а також сприйняття власної ролі та відчуття себе в цих стосунках.

Мета методики. Вивчення характеру стосунків "Я і Мама" (емоційна близькість, конфліктність, залежність, прийняття/неприйняття).

Виявлення емоційного благополуччя або конфліктності у системі "дитина-мати". Оцінка самосприйняття дитини у контексті стосунків з матір'ю.

Об'єкт дослідження. Діти, починаючи з дошкільного віку (від 4-5 років), і підлітки. Може використовуватися також з дорослими для ретроспективного аналізу ранніх стосунків.

Необхідні матеріали:

Два чистих аркуші паперу (формату А4).

Набір простих та кольорових олівців (бажано не менше 6-8 кольорів) або фломастерів.

Гумка (хоча деякі психологи вважають, що краще малювати без можливості стирання, фіксуючи первинний задум).

Процедура проведення (Інструкція)

Методика складається з двох послідовних малюнків:

Етап 1: Перший малюнок ("Я і Мама")

Створення атмосфери: Дослідник (психолог) створює доброзичливу, спокійну та довірливу атмосферу.

Інструкція: Дитині пропонується перший аркуш паперу і дається така інструкція:

"Намалюй, будь ласка, як ти і твоя мама проводите час разом. Намалюй себе і свою маму, які щось роблять разом."

Важливо: Не обмежувати дитину у виборі сюжету, місця або дії. Слід лише наполягати на тому, щоб на малюнку були обидва персонажі і щоб вони були разом.

Етап 2: Другий малюнок ("Моя мама")

Інструкція: Після завершення першого малюнка дитині пропонується другий чистий аркуш паперу.

"А тепер на цьому аркуші намалюй просто свою маму. Тільки її одну."

Важливо: Цей малюнок є контрольно-доповнювальним, він дозволяє оцінити образ матері поза контекстом взаємодії.

Етап 3: Бесіда (Обговорення малюнків)

Після завершення обох малюнків проводиться стандартизована бесіда, під час якої психолог задає уточнюючі запитання:

Про перший малюнок:

"Що ви тут робите? (Яка це ситуація?)"

"Де це відбувається?"

"Який у вас настрій? (Що ви відчуваєте?)"

"Хто з вас головний у цій ситуації?"

"Чому ви вибрали саме ці кольори?"

"Чи подобається тобі те, що ви тут робите?"

Про другий малюнок:

"Що робить мама?"

"Який у неї настрій?"

"Що вона думає (хоче, відчуває)?"

"Ти часто бачиш її такою?"

5. Ключові параметри аналізу (Інтерпретація)

Аналіз проводиться шляхом порівняння двох малюнків, а також оцінки окремих елементів за загальними принципами інтерпретації проєктивних малюнків.

Параметр аналізу	**Інтерпретація стосунків**
Сюжет (на першому малюнку)	Спільна діяльність: Наскільки діяльність конструктивна, емоційно насичена, орієнтована на співпрацю. Відсутність взаємодії: Просто стоять поруч або зайняті різними справами (свідчить про емоційну дистанцію).
Розміщення персонажів	Близькість/Відстань: Чим менша відстань, тим більша емоційна близькість. Фізичний контакт: Тримаються за руки, обіймаються (свідчить про теплоту стосунків).
Розмір фігур та пропорції	Домінування/Значущість: Більша фігура зазвичай сприймається як більш значуща, владна. Якщо фігура дитини значно менша, це може вказувати на залежність, відчуття неважливості.
Наявність/Відсутність деталей	Насиченість: Багато деталей (квіти, сонце, іграшки) свідчить про насиченість життя, інтерес. Пустота: Відсутність фону може вказувати на бідність емоційного життя.
Кольорова гама	Яскраві/Теплі: Червоний, жовтий, помаранчевий (теплота, радість, позитивні емоції). Темні/Холодні: Синій, сірий, чорний (тривога, напруга, негативні емоції).
Поза та міміка	Відкритість: Фігури повернуті одна до одної, посміхаються (взаємоприйняття). Закритість: Руки схрещені, фігури відвернуті, сумний вираз обличчя (конфлікт, напруга).
Стирання/Виправлення	Багаторазові стирання або зафарбовування можуть свідчити про тривожність, незадоволеність ставленням або внутрішній конфлікт.

Порівняльний аналіз (Два малюнки)

Контраст між малюнками: Різка зміна кольору, розміру, чи емоційного тону між малюнком "Я і Мама" та "Моя Мама" може свідчити про те, що дитина відчуває сильні позитивні емоції лише в контексті взаємодії (але сама по собі мама сприймається як напружена, холодна) або, навпаки, що присутність дитини вносить напругу у стосунки.

Образ матері: Якщо на другому малюнку (Мама) вона зображена великою, домінуючою, але на першому малюнку (Я і Мама) вона відвернута або менша за дитину, це може вказувати на відчуття "загрози" або тиску від матері, які дитина намагається ігнорувати або "перекрити" у спільній діяльності.

Ця методика є цінним інструментом для швидкої та якісної оцінки емоційного клімату у стосунках дитини та матері.





Додаток Б

Методика діагностики самооцінки дітей дошкільного віку (з використанням "Квітки" або "Сонця")

Ця методика є адаптованим варіантом для виявлення рівня самооцінки у дітей дошкільного віку (зазвичай від 4 до 7 років). Вона використовує наочні образи ("Квітка" або "Сонце") для спрощення розуміння та відповіді дитиною.

Загальні принципи та підготовка

Мета: Визначити рівень самооцінки дитини (високий, адекватний, занижений, нестійкий).

Матеріали: Аркуш паперу, олівці (або фломастери), шаблон "Квітки" (з чітко окресленою серединою і кількома пелюстками) або "Сонця" (з колом і кількома променями).

Місце проведення: Спокійна, індивідуальна обстановка, де дитину нічого не буде відволікати.

Інструкція: Має бути чіткою, доброзичливою та зрозумілою для дитини.

Проведення методики ("Квітка" або "Сонце")

1. Етап: Введення та Інструкція

Психолог показує дитині заздалегідь підготовлений малюнок (наприклад, контур квітки з 8-10 пелюстками або сонце з 8-10 променями).

Приклад інструкції (для "Квітки"):

"Подивись, яка гарна квіточка. Це не проста квітка, вона допоможе нам дізнатися, що ти вмієш робити і який ти. Кожна пелюстка — це щось, що стосується тебе. Я буду називати тобі різні речі, а ти будеш вирішувати, в яку пелюстку ми це запишемо (або ти зафарбуєш/позначиш цю пелюстку)."

3. Етап: Визначення критеріїв

Психолог називає дитині різні позитивні якості, навички або характеристики, які дитина може віднести до себе.	Приклад формулювання (Просимо дитину вибрати пелюстку/промінь)
Особистісні якості	"Я добрий (а), чуйний (а)."
Соціальні навички	"Я вмію дружити, ділитися іграшками."
Розумові здібності	"Я розумний (а), швидко запам'ятовую."
Навички самообслуговування	"Я вмію сам (а) одягатися/прибирати за собою."
Моторні навички/мистецтво	"Я гарно малюю/бігаю/будую."
Дотримання правил	"Я слухаюся дорослих і дотримуюся правил."
Привабливість	"Я гарний (а) / мені подобається моя зовнішність."
Успішність у грі	"Я завжди виграю/я добре граю."

Фіксація:

Висока самооцінка (Надмірно позитивна): Дитина впевнено відносить всі (або майже всі) позитивні якості до себе.

Адекватна самооцінка (Оптимальна): Дитина обирає більшість якостей, але може виділити 1-2, де вона може бути "не настільки впевнена" або "хоче ще навчитися".

Занижена самооцінка (Негативна): Дитина відносить до себе дуже мало позитивних якостей або вагається, заперечує їх.

3. Етап: Додаткове дослідження (Оцінка оточуючих)

Щоб зробити діагностику більш глибокою, можна попросити дитину позначити, як, на її думку, ці ж якості відносять до неї інші люди (наприклад, мама, тато, вихователь).

Приклад інструкції:

"А тепер подивимося на інші пелюстки. Як ти думаєш, твій (твоя) вихователь (ка) вважає, що ти добрий (а)?" (Наприклад, зафарбовується інша пелюстка іншим кольором).

Обробка та Інтерпретація результатів

Обробка ґрунтується на кількості позитивних якостей, які дитина впевнено приписала собі, та характері її відповідей (емоційна впевненість/невпевненість).

Рівень самооцінки	**Характеристика відповідей**
1. Високий (неадекватний, завищений)	Дитина приписує собі усі або майже всі позитивні якості. Відповіді категоричні, швидкі, без коливань. Інтерпретація: Може свідчити про некритичність, егоцентризм, бажання домінувати.
2. Адекватний (нормальний)	Дитина обирає більшість позитивних якостей, але визнає, що деяким навичкам їй потрібно ще навчитися. Відповіді впевнені, але не надто категоричні. Інтерпретація: Оптимальний рівень, дитина реально оцінює свої можливості.
3. Нестійкий	Дитина дає протирічливі відповіді: то впевнено приписує якість, то заперечує. Спостерігаються коливання, зміна думки, залежність від попереднього питання. Інтерпретація: Самооцінка ще формується, залежить від ситуації та зовнішньої оцінки.
4. Занижений (неадекватний)	Дитина обирає малу кількість або взагалі відмовляється приписати собі позитивні якості. Відповіді невпевнені, тихі, супроводжуються сором'язливістю, поглядом додолу. Інтерпретація: Невпевненість у собі, висока тривожність, страх невдачі.

Рекомендації для подальшої роботи

Для завищеної самооцінки: Вчити критичності, оцінювати наслідки своїх дій, пропонувати завдання з реальним рівнем складності.

Для заниженої самооцінки: Створювати "ситуації успіху", частіше хвалити за реальні досягнення (зокрема за зусилля, а не лише за результат), підвищувати віру в себе.

Для нестійкої самооцінки: Забезпечити чіткі правила та передбачуваність, давати конкретний позитивний зворотний зв'язок.



Додаток В

Адаптована Методика Дослідження Міжособистісних Відносин Р. Жиля

Мета: дослідження сфери міжособистісних відносин дитини з оточуючими людьми.

Матеріал: реєстраційний лист для індивідуального обстеження, протокол для обробки результатів індивідуального обстеження, серія сюжетних картинок (11 картинок) та вербальних завдань. Зразки малюнків та реєстраційного листа.

Опис Методики. Методика дозволяє виявити конфліктні зони в системі міжособистісних відносин дитини, даючи тим самим можливість впливати на ці відносини та на розвиток особистості дитини.

Методика є проєктивною, візуально-вербальною. Повний варіант складається з 42 завдань, скорочений (адаптований) — з 20. Адаптований варіант дозволяє значно скоротити час обстеження та уникнути втоми дитини. Завдання представлені у вигляді малюнків з коротким текстом, що пояснює зображену ситуацію, та запитанням до досліджуваного, а також словесно-вербальних завдань.

Дитина, розглядаючи малюнки, відповідає на поставлені до них запитання, показує вибране нею для себе місце на зображеній картинці, розповідає, як вона повелася б у тій чи іншій ситуації, або вибирає один із перелічених варіантів поведінки.

Експериментатор може супроводжувати обстеження бесідою з дитиною, у ході якої можна уточнити ту чи іншу відповідь, дізнатися подробиці здійснення дитиною її виборів, з'ясувати якісь ситуації з її життя, дізнатися про реальний склад сім'ї, а також поцікавитися, хто ті люди, які намальовані, але не позначені на картинках. Залежно від завдань дослідження можна записати порядок, у якому вони були названі.

Увесь отриманий матеріал можна розділити на дві групи змінних, кожній з яких відповідає певна кількість завдань методики та номери цих

завдань (табл.). Перша група змінних — ставлення до значущих дорослих (батьки, вихователь). Друга група змінних — особистісні якості, що виявляються у різних ситуаціях спілкування.

Таблиця 1: Показники та відповідні їм завдання

№ п/п	Назва показника	№ завдань	Загальна кількість завдань
1	Ставлення до матері та батька, які сприймаються дитиною як батьки	1, 2, 3, 4, 5	5
2	Ставлення до вихователя	3, 5, 12—15	6
3	Допитливість (Любознательность)	6, 7, 12—16	7
4	Прагнення до спілкування у великих групах дітей	6, 8, 10	3
5	Прагнення до лідерства у групах дітей	6—10	5
6	Конфліктність, агресивність	8—11, 17— 19	7
7	Реакція на фрустрацію	11, 17—20	5
8	Прагнення до самотності (усамітнення), відгородженість	3, 5, 7, 8, 10, 13, 14	7

У Таблиці 1 представлені номери шкал, які відповідають відповідям на те чи інше завдання.

Співвідносячи отриману відповідь з тією чи іншою змінною, експериментатор вписує номер виконаного завдання у клітинку відповідної шкали. Оперуючи п'ятьма завданнями методики, експериментатор отримує матеріал для аналізу відносин дитини та батьків. Дані по шкалі «допитливість» дають сім завдань (див. табл. 4).

Таблиця 2: Номери завдань та відповідні їм шкали

№ завдання	**№ відповідних шкал**	**№ завдання**	**№ відповідних шкал**
1	1	11	6, 7
2	1	12	2, 3
3	1, 2, 8	13	2, 3, 8

№ завдання	№ відповідних шкал	№ завдання	№ відповідних шкал
4	1, 8	14	2, 3, 8
5	1, 2, 8	15	3
6	3, 4, 5	16	2, 3
7	3, 5, 8	17	6, 7
8	4, 5, 6, 8	18	6, 7
9	4, 5, 6	19	6, 7
10	4, 5, 6, 8	20	7

Проведення обстеження.

У результаті заповнення реєстраційного листа експериментатор отримує профіль особливостей системи відносин дитини та пов'язаних з нею деяких особистісних та поведінкових характеристик досліджуваного. Зразок заповнення реєстраційного листа представлено у таблиці.

В адаптованому варіанті по кожному з пропонованих малюнків ставлять визначене питання, суворо дотримуючись викладених описів. Додатково, після вибору, зробленого дитиною, її рекомендується запитати, хто інші люди, намальовані, але не позначені на картинках. Важливо записати порядок, у якому вона їх називає і показує, а також на тих картинках.

Завдання за пропонованими малюнками

1. Сімейний стіл

Ось стіл, за яким сидять різні люди: мама, тато, праворуч брат із сестрою, ліворуч знайомий їм дядько, ближче до нас — хлопчик. Покажи або познач хрестиком, де сидиш ти.

Примітка. Варіант відповіді, за якого дитина вибирає місце між батьками, дозволяє зробити відмітку про наявність змінної № 1 (Ставлення до батьків). Усі інші варіанти відповіді до реєстраційного листа під № 1 не заносяться.

2. Сімейний стіл (скорочено)

За столом ліворуч сидить мама, праворуч – тато. Покажи або познач хрестиком, де сядеш ти.

3. Подарунок

Як ти гадаєш, людям подобається, коли їм дарують подарунки? Вирішено подарувати подарунок одній людині. Кому б ти хотів, щоб його подарували? А можливо, тобі все одно?

4. Поїздка

Ти маєш можливість вирушити у цікаву поїздку, але там, куди ти їдеш, є лише два вільні місця: одне – для тебе, а друге – для іншої людини. Кого б ти взяв із собою?

5. Найкращий подарунок

Тобі та деяким іншим подарували подарунки. Хтось один отримав подарунок кращий за інші. Як ти гадаєш, хто це? А можливо, тобі все одно?

6. Група на прогулянці

Ви з дітьми з групи йдете на прогулянку. Покажи, де серед них перебуваєш ти.

7. Вибір компанії

З ким ти любиш грати? З дітьми з твоєї групи? Молодшими за тебе? Зі старшими за тебе дітьми, які вже ходять до школи? (Необхідно вибрати один із можливих варіантів.)

8. Ігровий майданчик

Це ігровий майданчик. Розкажи, що на ньому відбувається. Покажи, де перебуваєш ти.

9. Сварка без причини

Ось діти з твоєї групи. Вони сваряться з невідомої тобі причини. Розкажи, що тут відбувається. Покажи, де ти перебуваєш.

10. Сварка через гру

Це діти з твоєї групи, вони сваряться через якусь гру. Покажи, де ти перебуваєш.

11. Штовхнули

Хтось із твоєї групи штовхнув тебе. Ти впав. Що ти будеш робити?

— Варіант 1 (Змінна № 6: конфліктність, агресивність). Вдариш його? Почнеш на нього кричати? Ви посваритеся?

— Варіант 2 (Змінна № 7: реакція на фрустрацію). Будеш плакати? Поскаржишся вихователю?

— Варіант 3 Не скажеш нічого? (Відмітка у реєстраційному листі не ставиться.)

12. Вихователь пояснює (стіл)

Діти стоять навколо столу. Вихователь щось пояснює. Покажи, де ти перебуваєш.

Примітка. При відповіді дитини, у якій вона бачить себе максимально наближено до вихователя, відмітки робляться відразу за двома змінними: Ставлення до вихователя (№ 2) та Допитливість (№ 3).

13. Вихователь пояснює (прогулянка)

Ви з дітьми на прогулянці. Вихователь вам щось пояснює. Покажи, де ти перебуваєш.

14. На траві

Під час прогулянки ви розташувалися на траві. Де будеш ти?

Примітка. Два варіанти оцінки:

1. Ставлення до вихователя (№ 2): Якщо дитина вибирає місце поруч із ним, то ставиться відмітка за змінною № 2.

2. Прагнення до самотності/відгородженість (№ 8): За нею ставиться відмітка, якщо дитина вибере собі місце осторонь від решти дітей.

При всіх інших варіантах відповіді відмітка у реєстраційному листі не ставиться.

15. Перегляд вистави

Діти дивляться цікавий спектакль. Усі поводяться по-різному. Покажи, де ти перебуваєш. (Оцінюється змінна № 3 – Допитливість.)

16. Вихователь показує на таблиці

Вихователь щось показує на таблиці. Покажи, де ти перебуваєш.

Примітка. Оцінюються дві змінні: № 2 – Ставлення до вихователя; № 3 – Допитливість.

17. Знущання

Хтось із дітей у твоїй групі сміється над тобою. Що ти будеш робити?

Примітка. Три варіанти відповідей:

1. Варіант 1 (Змінна № 6 – Конфліктність, агресивність). Будеш обзивати його? Спробуєш вдарити?

2. Варіант 2 (Змінна № 7 – Реакція на фрустрацію). Будеш плакати?

3. Варіант 3. Здвигнеш плечима? Або сам почнеш сміятися над ним? (Відмітка у реєстраційному листі не ставиться.)

18. Насмішка над другом

Один із дітей сміється над твоїм другом. Що ти будеш робити? (Три варіанти відповідей див. попереднє завдання).

19. Взяли без дозволу

Хтось із дітей у групі взяв твої фломастери (іграшку) без твого дозволу. Що ти будеш робити?

Примітка. Три варіанти відповідей:

1. Варіант 1 (Змінна № 7 – Реакція на фрустрацію). Будеш плакати? Скаржитися? Кричати?

2. Варіант 2 (Змінна № 6 – Конфліктність, агресивність). Спробуєш відібрати? Почнеш його бити?

3. Варіант 3. Адекватна реакція на те, що відбувається. (Відмітка у реєстраційному листі не ставиться.)

20. Програш у грі

Є ігри, в яких необхідно змагатися (лото, шашки, «ходилки» — кидаєш кубик і рухаєш фішку тощо). Уяви, що ти почав із кимось грати в таку гру і двічі поспіль програв. Навряд чи тобі це сподобається. Що ти робитимеш у такому разі?

Примітка. Існує два варіанти відповіді:

1. Варіант 1 (Оцінюється змінна № 7 – Реакція на фрустрацію). Будеш плакати? Почнеш злитися?

2. Варіант 2. А може, нічого не скажеш і продовжуватимеш грати? (Відмітка у реєстраційному листі не ставиться.)

Додаток Г

Тест «Два будиночки»

Мета : діагностика міжгрупових і міжособистісних відносин в групі; вимірювання ступеня згуртованості, виявлення соціометричних позицій і внутрішньо групових підсистем.

Вік : для дошкільників і молодших школярів.

Обладнання:

Лист паперу, на якому малюються два будинки. Один зі них більший – червоного кольору, інший менший – чорного кольору. Як правило, даний малюнок не готують заздалегідь, а малюють на очах в дитини чорним й червоним олівцями.

Інструкція:

Дитині кажуть: «Подивись на ці будиночки. Уяви собі, що червоний будиночок належить тобі, у ньому чимало цікавих іграшок, й ти можеш запросити до себе усіх, кого захочеш. А у чорному будинку іграшок нема зовсім. Подумай й скажи, кого б з дітей своєї групи ти запросив би до себе, а кого запросив би у чорний будиночок». На листках записують тих дітей, котрих дитина забирає до себе у червоний будиночок, й тих, кого вона хоче відселити у чорний будиночок.

Аналіз результатів:

Необхідно звернути увагу на те, скільки дітей дитина помістила у червоний будиночок, а скільки у чорний, по співвідношенню до котрих дітей групи зроблений позитивний вибір, а по співвідношенню до кого – негативний. Задля кожної дитини рахується кількість позитивних (кількість балів із знаком «+») й негативних виборів (кількість балів із знаком «-») із сторони інших дітей групи, після від більшого числа віднімають менше й ставлять знак більшого числа. + 4 й більш балів – набирають «соціометричні зірки», це зовні привабливі, достатньо впевнені у собі діти, що користуються авторитетом у групі однолітків, вони лідирують у іграх, з ними охоче

дружать інші діти. Від + 1 до + 3 балів (виборів із знаком «-» нема) – ці діти надають перевагу іграм й спілкуванню з постійним обмеженим колом друзів (або одним постійним другом), при даному з іншими дітьми вони майже не конфліктують, у своїй маленькій групі можуть бути лідером.

Від – 2 до + 2 балів (сума складається з «+» й «-») – активні, рухливі, достатньо спілкуються з іншими дітьми, проте часто конфліктні діти, вони легко вступають в гру, проте так само легко сваряться й відмовляються гратися, нерідко ображаються й ображають інших, проте легко забувають образи. 0 балів (вибори із знаком «+» із знаком «-» відсутні) – цих дітей просто не помічають, їх наче нема у групі, як правило це тихі, малоактивні діти, що грають наодинці й прагнуть до контактів з однолітками: частіше за все такі результати отримують по співвідношенню до дітей, що нерідко хворіють й тих, хто недавно з`явився у колективі.

- 1 й менше балів – це діти, якими нехтують однолітки, часто вони зовні мало привабливі або мають явно виражені фізичні дефекти: нервозні, занадто конфліктні, негативно поводять себе по співвідношенню до інших дітей.

Особливу увагу необхідно звернути на тих дітей, що Базову кількість дітей помістили у чорний будиночок, залишаючись наодинці або оточуючи себе дорослими. Як правило, це дуже замкнуті діти, що ні з ким не спілкуються чи, навпаки, конфліктують, що встигли посваритися вже із всією групою. Передбачити труднощі в спілкуванні з однолітками у школі в таких дітей можна з більшою імовірністю.



Додаток Д

Елементи програми психологічної корекції прив'язаності до матері в дітей дошкільного віку

Наведемо приклади занять програми психологічної корекції прив'язаності до матері в дітей дошкільного віку.

Заняття 1. «Знайомство»

Мета. Знайомство учасників групи один з одним, з умовами і правилами роботи. Встановлення контакту між учасниками групи. Створення позитивного настрою і згуртованості групи. Розвиток тактильних відчуттів.

Устаткування. Стільці для всіх учасників, клубок ниток, м'яч, магнітофон, записи зі спокійною і рухомий музикою.

Хід.

Всі учасники групи сідають на стільці в коло.

Ведучий 1. Доброго вечора шановні батьки і діти. Ми раді бачити Вас сьогодні в цьому залі. Сподіваємося, що і Ви отримаєте задоволення від нашої зустрічі.

Ведучий 2. Сьогодні у нас перше з 10 занять, на яких ми будемо говорити і грати, і це нам допоможе краще пізнати і зрозуміти один одного. На наших заняттях ми завжди будемо сідати, як і зараз, в коло, для того, щоб кожна людина бачила всіх учасників. Частина ігор та вправ буде проходити тут в колі, а частина – на килимі, де ми зможемо порухатися.

Ведучий 1. І ще існує кілька правил, які ми повинні виконувати:

Правило № 1. Завжди говорить одна людина (говоримо хором, якщо того вимагають правила гри).

Правило № 2. «Камінь у черевику». Якщо комусь із вас захочеться щось сказати, коли говорить інша людина, то потрібно сказати: «камінчик в черевику» і ми вислухаємо цю людину.

Правило № 3. Можна не відповідати на питання, якщо вам цього не хочеться.

Правило № 4. Виконувати домашні завдання

Вправа «Сполучна нитка»

Мета: створення налаштування на роботу, позитивного налаштування і згуртованості групи.

Учасники стають в коло. Ведучий, тримаючи в руках клубок, вітається з усіма і передає клубок сусідові. Той, до кого потрапив клубок, вітає всіх і передає його наступному гравцеві, залишаючи ниточку у себе. І так по колу. Коли клубок повертається до ведучого, всі виявляються «пов'язані» однією ниткою. «Злегка натягніть ниточку і відчуйте, що ми – єдине ціле в цьому світі».

Вправа «Яка рука у сусіда»

Мета: встановлення контакту між учасниками групи, розвиток тактильних відчуттів.

Діти і батьки беруться за руки. Права рука зверху, ліва знизу. У повній тиші відчути, яка рука (м'яка, тепла, волога, холодна, приємна і т.д.). Кожен промовляє, що він відчуває і відчуває.

Вправа «Знайомство»

Мета: зближення учасників групи.

Діти і батьки сідають в коло. Кожен батько представляє свою дитину і каже, що він любить, що не любить, який у нього характер. Діти підтверджують слова батьків. Те ж саме роблять діти, представляючи своїх батьків.

Вправа «Молекули»

Мета: підвищення згуртованості групи, емоційне і м'язове розслаблення.

Інструкція. Уявімо собі, що всі ми – атоми. Атоми виглядають так: зігнути руки в ліктях і притиснути кисті до плечей. Атоми постійно рухаються і час від часу об'єднуються в молекули. Число атомів в молекулі може бути різноманітне, воно буде визначатися тим числом, яке я назву. Ми всі зараз почнемо швидко рухатися по цій кімнаті, і час від часу я буду

називати якесь число, наприклад три. І тоді атоми повинні об'єднуватися в молекули: по три атоми в кожній. Молекули виглядають так: обличчям один до одного, торкаючись один одного передпліччя.

Вправа «Баржа»

Мета: зняття емоційної напруги, розвиток пізнавальних процесів, подолання невпевненості в собі.

Учасники стають в коло і називають слова, перекидаючи при цьому один одному м'яч, тобто «навантажують баржу»: наприклад, всі слова на «н» («ножиці», «нарциси», «нитка» і ін.).

Вправа «Презентація»

Мета: розвиток уміння адекватно висловити свій емоційний стан, підвищення самооцінки.

Кожна дитина по черзі стає в коло і розповідає про свій малюнок. Батьки в ролі глядачів.

Вправа «Гра без правил»

Мета: створення атмосфери прийняття та розуміння, розвиток навичок спілкування, активного слухання, емпатії, вміння безоціночно ставитися один до одного.

Мати і дитина сідають поруч і розмовляють, постійно промовляючи початок запропонованої фрази «Мені подобається, що ти ...» і додаючи до неї своє закінчення. Тим самим виникає позитивний діалог, батько або мати дає дитині, а дитина – батькам «зворотний зв'язок».

Вправа на прийняття себе «Я – Ти»

Мета: формування почуття близькості між мамами і дітьми.

Мами і діти сідають на килим спиною один до одного (попарно). Звучить спокійна музика. Вони повинні відчути один одного. Потім мати каже «я», дитина – «ти». Батько каже «ти», дитина – «я». І так по черзі.

Вправа «Валіза емоцій».

Більшості з нас не хочеться повторювати помилок, зроблених нашими батьками. Зараз вам випаде можливість з’ясувати, що ж лежить у вашій

власній валізі емоцій. Намалюйте три прямокутника. Назвіть перший «Я», другий –

«Мій партнер по вихованню» третій – «Дитина». Візьміть ще один листок паперу і намалюйте, якщо хочете, прямокутники для решти дітей та інших людей, що відіграють важливу роль у вашому житті.

Спочатку просто перерахуйте почуття, які у вашій родині вважалося допустимим зберігати у валізі емоцій, і впишіть їх всередині прямокутника «Я». Потім зовні прямокутника запишіть емоції, які вважалися неприпустимими. Закінчивши зі своїм прямокутником, поміркуйте над валізами емоцій дитини і свого партнера по вихованню дітей. Якщо зумієте, поясніть їм цю процедуру і попросіть заповнити свої прямокутники. Тоді обговорення буде більш цікавим.

Тепер розгляньте валізи емоцій членів своєї сім'ї. Може статися так, що те, що знаходиться всередині вашого прямокутника, у вашого партнера виявилося за його межами. Вражаюче, наскільки часто нас приваблюють партнери, вміст валізи емоцій котрих прямо протилежний нашому. За межами прямокутника виявилися, очевидно, ті емоції, з приводу яких ви найчастіше «стикаєтеся лобами» з дитиною або чоловіком.

Потім за допомогою емоційних склеювань (паличок-виручалочок) проаналізуйте, чи можете ви повернути почуття, що опинилися поза прямокутником, у вихідну форму. Іноді вони безпосередньо відповідають емоціям, які потрапили в прямокутник, а іноді ні. Те ж саме потрібно зробити з емоціями дитини і чоловіка.

Емоційна палочка-виручалочка допоможе нам виокремити, які ж емоції відчувають наші діти і чого вони насправді хочуть. Почуття істинне і те, яке його прикриває, утворюють два кінці цієї палички. Коли поведінка дитини проблематична і коли вона говорить про одні і ті ж почуття знову і знову, а вони при цьому не слабшають і не змінюються, то це означає, що дитина застрягла на фальшивому кінці палички. Її поведінка і очевидні емоції лише прикривають справжні почуття і бажання. Якщо просто назвати справжнє

почуття (інший кінець палички) в спокійній, приймаючій манері, то воно може досягти піку і вирішитися в ясне усвідомлення, і тоді буде знайдено безліч варіантів вирішення проблеми.

Немає списку подібних поєднань, вірного на всі випадки життя. У кожної людини емоції зчіплюються, зависаючи на кінцях палички своїм особливим чином, допомагаючи тим самим людині впоратися з труднощами дорослішання. У наступній частині вправи ви повинні записати кожну емоцію прикриття чи тип поведінки (ті почуття і форми поведінки, які потрапили в прямокутник як «хороші») і відповідні їм «погані» емоції, які вам здаються вихідними (інший елемент склейки). Потім підшукайте прийнятний для себе спосіб вираження реального почуття.

Необхідна практика, щоб за поведінкою дитини розгледіти почуття, що лежать в її основі, але нагорода за працю велика. Кожен з нас може пригадати у своєму житті хвилину, коли він раптом відчув, що його зрозуміли. Ця мить не порівняється ні з чим. І часом нам раптом вдається виявити, що саме приховане почуття сина/дочки і доставляло нам масу проблем, бо воно не вкладалося в наш валізу емоцій.

Вправа для релаксації «Очищення від тривог»

Сідайте зручніше, закрийте очі і постарайтеся уявити собі все, що я буду говорити…

Давайте зберемо мішок. Покладемо в нього все, що заважає: всі образи, сльози, сварки, смуток, невдачі, розчарування … Зав’яжемо його і вирушимо в дорогу…Ви вийшли з дому, де ви живете, на широку дорогу … Шлях ваш далекий, дорога важка, мішок тисне на плечі, втомилися і стали важкими руки, ноги. О-ох! Як хочеться відпочити! Давайте так і зробимо. Знімаємо мішок і лягаємо на землю. Глибоко вдихнемо: вдих (затримати 3 сек), видих (затримати 3 сек) – повторити 3 рази. Дихається легко, рівно глибоко … Ви відчуваєте, як пахне земля? Свіжий запах трав, аромат квітів наповнює дихання. Земля забирає всю втому, тривоги, образи, наповнює тіло силою, свіжістю …

Треба йти далі. Вставайте. Підніміть мішок, відчуйте – він став легше … Ви йдете полем серед квітів, стрекочуть коники, дзижчать бджоли, співають птахи. Прислухайтеся до цих звуків … Попереду прозорий струмочок. Вода в ньому цілюща, смачна. Ви нахиляєтеся до нього, опускаєте долоні в воду і п'єте із задоволенням цю чисту і прохолодну воду. Відчуваєте, як вона розтікається приємно по всьому тілу прохолодою. Усередині приємно і свіжо, ви відчуваєте легкість у всьому тілі … Добре! Увійдіть у воду. Вона приємно пестить ноги, знімає напругу і втому. Ви стрибаєте з камінця на камінець, вам легко і радісно, мішок зовсім не заважає, він став ще легшим … Різнокольорові бризки розлітаються і блискучими крапельками освіжають обличчя, лоб, щоки, шию, все тіло. Добре-е!

Ви легко перебралися на інший берег. Ніякі перешкоди не страшні! …На гладкій зеленій травичці стоїть чудовий білий будиночок. Двері відчинені і привітно запрошує вас увійти. Перед вами грубка, можна посушитися. Ви сідаєте поруч з нею і розглядаєте яскраві язички полум'я. Вони весело підстрибують, танцюючи; підморгують вуглинки. Приємне тепло пестить обличчя, руки, тіло, ноги, … Стає затишно і спокійно. Добрий вогонь забирає всі ваші печалі, втому, смуток …Подивіться, ваш мішок спорожнів …

Ви виходите з будиночка. Ви задоволені і заспокоєні. Ви з радістю вдихаєте свіже повітря. Легкий вітерець пестить ваше волосся, обличчя, тіло. Тіло ніби розчиняється в повітрі, стає легким і невагомим. Вам дуже добре. Вітерець наповнює ваш мішок радістю, добром, любов'ю …Все це багатство ви несете в свій будинок. Поділіться зі своїми дітьми, рідними, друзями. (Пауза не менше 30 сек).Тепер можете відкрити очі і посміхнутися – ви вдома і вас люблять.

Вправа «Вчимося бачити позитивні наміри дитини»

Бачити добрі наміри за сердитими словами або неприємною поведінкою буває досить складно. Ми зазвичай надто тісно взаємодіємо з

дітьми, і тому перебуваємо так близько до якої-небудь ситуації, що ми не можемо побачити її чітко: перш ніж вдасться зрозуміти, що до чого, ми вже опиняємося по коліно в багнюці. Нажаль ми не помічаємо, що дуже часто за вчинками дітей стоять абсолютно добрі наміри. Ми чомусь схильні вважати, що дитина робить нам «на зло»… Хоча це не так. Пропонуємо потренуватися у вмінні розгледіти ці добрі наміри за вчинками дитини. Для того щоб потренуватися в умінні виявляти позитивні наміри і бачити добре налаштування дитини, ознайомтеся зі списком проблем, з якими батькам доводиться стикатися найчастіше. Прочитайте їх, а потім напишіть можливі відповіді, які б відображали ті позитивні наміри, які вам вдалося роздивитися за словами.

Зразок: «Я ненавиджу тебе, коли ти постійно вказуєш мені, що робити!» Позитивний намір: Ти хочеш сам/сама розпоряджатися собою.

Завдання для вправи: Мені не важливо, небезпечно чи ні. Я хочу піти!

Позитивний намір:

Я зламав замок на твоєму ящику з інструментами, коли хотів взяти інструменти, щоб полагодити велосипед. Позитивний намір:

Я ніколи не буду прибирати у себе в кімнаті! Позитивний намір: Я нікчемний і дурень! Позитивний намір:

Ти мене тільки лаєш. Позитивний намір:

Ти ніколи мене не слухаєш. Позитивний намір:

Уміння чути позитивне налаштування дитини, як і будь-які інші навички, вимагає практики і терпіння. Щоб стало зрозуміліше, давайте подивимося на відповіді батьків, в яких простежується тенденція ще більше погіршити ситуацію.

Я ненавиджу тебе, коли ти постійно вказуєш мені, що робити! – Ніколи не розмовляй зі мною таким тоном, краще прикуси собі язик.

Мені не важливо, небезпечно чи ні. Я хочу піти! – Ну вже тепер точно ти нікуди не підеш! Відправляйся до себе в кімнату.

Я зламав замок на твоєму ящику, коли хотів узяти інструменти, щоб полагодити велосипед. – Ти що? СКІЛЬКИ разів я тобі говорив: Не торкайся до моїх речей! Ти покараний на два тижні.

Я ніколи не буду прибирати у себе в кімнаті! – Ні, ти будеш це робити. Ти підеш туди зараз же і не вийдеш звідти, поки все не прибереш.

Я нікчемний і дурень! – Ніколи не говори подібних речей про себе самого!

Ти мене тільки лаєш. – Ну подивися, що ти влаштував.

Ти ніколи мене не слухаєш. – Якщо ти будеш розмовляти по-іншому, можливо, я і послухаю тебе.

Нижче дані варіанти відповідей, які діють більш ефективно, бо сприяють спілкуванню та взаєморозумінню між батьками і дитиною.

Я ненавиджу тебе, коли ти постійно вказуєш мені, що робити! – Ти хочеш брати участь у прийнятті рішення. Або: Ти хочеш, щоб я визнала твоє право самому вирішувати багато речей.

Мені не важливо, небезпечно чи ні. Я хочу піти! – Це дійсно має таке велике значення для тебе.

Я зламав замок на твоєму ящику, коли хотів узяти інструменти, щоб полагодити велосипед. – Ти справжній молодець, що наважився сказати мені правду.

Я ніколи не буду прибирати у себе в кімнаті! – Ти хочеш сам вирішувати, що треба робити.

Я нікчемність і дурень! – Ти хотів би іншим разом вчинити інакше. Ти мене весь час лаєш. – Я занадто тисну на тебе.

Ти ніколи мене не слухаєш. – Ти цінуєш мою увагу. Вправа «Ярлики»

Дана вправа спрямована на те, щоб батьки, поставивши себе на місце дітей, відчули як воно бути, коли тебе сприймають через призму певної ролі. Батьки об’єднуються в пари. Кожному учаснику психолог одягає на голову «корону» з написами: «Посміхайся мені», «Будь похмурим», «Корчи мені гримаси», «Розмовляй зі мною так, ніби мені 5 років», «Хвали мене», «Кажи, що я нічого не вмію», «Жалій мене », так, щоб батьки не бачили, що

на ній написано. Після цього кожній групі дається завдання скласти пазл, але звертатися під час роботи до учасників своєї пари потрібно так, як написано на його «короні». Через 7-10 хвилин всі, не знімаючи «корони», відповідають на запитання:

– Чи сподобалося вам, коли з вами спілкувалися таким чином?

Після того, як всі бажаючі висловилися, психолог пропонує зняти «корони» і вийти зі своїх ролей. Завдання для обговорення.

- Чим в реальному житті можуть бути ці «корони»?
- Як впливає наявність подібних ярликів на спілкування?
- Як часто ми зустрічаємося з ситуаціями навішування ярликів?
- Як дитина реагує на ярлик?
- Як можна змінити уявлення людини про вас?
- Чи легко позбутися ярликів? Як це зробити? Вправа «Не кричіть на дитину!»

Батьки розбиваються на пари. Один учасник пари повинен стояти і кричати на іншого з якогось придуманого приводу. А інший учасник в свою чергу повинен присісти навпочіпки або стати на коліна, щоб бути набагато меншим зростом і говорити тільки одну фразу: «Я маленький, і я просто хочу, щоб мене любили». Приблизно на третьому повторі цієї фрази той, хто знаходиться на місці дитини, починає плакати. Приходять дуже сильні почуття, часто спогади із власного дитинства. Після цієї вправи кричати на свою дитину стає практично неможливо… Учасники говорять, що вперше дійсно відчули, що відчуває в такі моменти дитина.

Вправа «Маски, які ми носимо»

Люди часто використовують маски при взаємодії з іншими особами. Часто вони це роблять для того, щоб пройти через стресові ситуації. Ми можемо надягати маски і робитись «іншими» коли ми з нашими дітьми, на роботі чи з незнайомими людьми для того, щоб не показувати їм свій внутрішній світ.

Є тисячі масок, які ми носимо, іноді ми їх змінюємо протягом одного дня. Ця вправа призначена для того, щоб допомогти клієнтам почати

усвідомлювати ці маски. Вони стануть більш обізнаними про те, що насправді відбувається за масками, чи треба з ними боротись, якщо так, то як це робити в здорових відносинах.

Матеріали. Є безліч способів, які допоможуть клієнтові зробити маски. Простий спосіб полягає у використанні звичайного паперу і маркерів або кольорових олівців. Ви також можете допомогти клієнту зробити маску з пап'є маше, або купити готову маску і дати прикрасити її. Інструкції: Розкажіть клієнтам про природу «масок». Нехай він визначить які з «масок» він носить і чому. Намалюйте овальну форму на аркуші паперу (на весь аркуш). Приклейте або намалюйте очі, ніс і рот на папері, всередині овалу. Напишіть слово "зовнішня" в нижній частині аркушу, щоб ідентифікувати, що цей малюнок буде означати маску, яку клієнт показує іншим.

Попросіть клієнта малювати те, що приходить на думку, коли він показує іншим цю "маску". Після того як клієнт закінчує малювати "зовнішню" маску, візьміть другий аркуш паперу і намалюйте чи приклейте овал, очі, ніс і рот таким же чином, як ви намалювали для першої маски. У нижній частині аркушу напишіть "внутрішня", щоб визначити, що цей малюнок буде, тим що насправді відбувається всередині людини, як вона себе відчуває. Попросіть клієнта прикрасити, як він хоче. Коли клієнт зробить обидва малюнки, попросіть його розповісти про малюнки. Обговоріть, що клієнт бачить в них. Запишіть, що він говорить про кожне зображення. Якщо ви хочете щось відмітити безпосередньо на малюнку, запитайте дозволу. Краще робити це олівцем.

Можна вирізати дірочки для очей, рота і приміряти маску на собі. Рекомендований список запитань:

1) Розкажіть про створені малюнки. Як все пройшло?
2) Чим малюнки відрізняються? Що в них спільного?
3) Що означають для вас вибрані кольори?
4) Що ви побачили про себе в процесі створення масок?

Ця вправа сприяє самоприйняттю в цілому і може збільшити готовність клієнта «доторкнутись» до негативних емоцій і показати ці емоції, які

можуть бути досить «незручним». Вона може допомогти визначити відмінності між тим, як клієнт спілкується з оточуючими і тим, що він насправді відчуває. Ця вправа стимулює до обговорення психологічних меж.

«Недитячі заборони»

Вибирається один учасник і сідає на стілець в центрі кола. Всі інші учасники по одному підходять до нього і говорять, що вони йому забороняють робити, – те, що учасники найчастіше говорять своїй дитині. При цьому стрічкою зав'язують ту частину тіла, якої стосується заборона. Наприклад: «Не кричи!» – зав'язується рот, «Не бігай» – зав'язуються ноги і т.д.

Після того як висловляться всі учасники, тому, котрий сидить, пропонується встати. Так як він не зможе встати, то його потрібно розв'язати. Для цього кожен учасник підходить до стрічки, яку зав'язав, і знімає заборону і при цьому говорить, що робити можна. Таким чином, суть заборони залишається. Наприклад: «Не кричи – говори спокійно».

Рефлексія учасника, який грав роль дитини:

– Що ви відчували, коли «батьки» сковували, обмежували вашу свободу?

– Обмеження руху якої частини тіла ви відчули найбільш гостро?

– Які почуття були у вас, коли вам запропонували встати?

– Що хотілося розв'язати в першу чергу?

– Що ви відчуваєте зараз?

Рефлексія учасників, які грали роль дорослого:

– Що ви відчували, коли бачили нерухому дитину?

– Що вам хотілося зробити?

– Чи легко знайти слова, що дозволяють переформулювати заборону?

– Що ви відчуваєте зараз?

Вправа «Чарівні дзеркала»

Мета: формування позитивної «Я-концепції», підвищення впевненості в собі, зниження тривожності.

Інструкція: Намалюйте себе в 3-х дзеркалах, які є чарівними: в першому – маленьким та наляканим, в другому – великим і веселим, в третьому – безстрашним і сильним.

Запитання для обговорення:

- яка людина має симпатичніший вигляд?

- на кого в даний час ви найбільш схожі?

- в яке дзеркало ви найчастіше дивитися в житті ?

- на кого ви б хотіли бути схожими?

- які відчуття у вас виникли в процесі малювання 3-х малюнків?

Вправа «Чарівні дзеркала»

Мета вправи:

Ця вправа дійсно ефективна для формування позитивного самосприйняття у дітей.

Вправа дозволяє:

– Візуалізувати різні стани: Діти можуть зобразити себе в різних емоційних станах, що допомагає усвідомити їхню різноманітність.

– Порівняти образи: Порівняння різних образів себе дозволяє зрозуміти, який стан їм ближчий і бажаний.

– Підвищити самооцінку: Зосередження на позитивних якостях і бажаннях сприяє підвищенню самооцінки.

– Зменшити тривожність: Візуалізація себе сильним і безстрашним допомагає подолати страхи та тривоги.

Як працює вправа:

1. Малювання: Діти малюють себе в трьох різних образах, що дозволяє їм виразити свої внутрішні відчуття та переживання.

2. Обговорення: Запитання для обговорення спрямовані на те, щоб допомогти дітям усвідомити, який образ їм найбільш подобається і чому.

3. Рефлексія: Вправа спонукає дітей до рефлексії, тобто до осмислення своїх почуттів і думок.

Переваги вправи:

- Простота: Вправа доступна для дітей різного віку і не вимагає спеціальних матеріалів.
- Ефективність: Вона дозволяє досягти значних результатів у розвитку самооцінки та емоційного інтелекту.
- Універсальність: Вправа може бути використана як в індивідуальній, так і в груповій роботі.

Додаткові можливості:

- Розвиток творчості: Запропонуйте дітям використовувати різні кольори, матеріали та техніки малювання.
- Поглиблення розуміння себе: Після малювання можна запропонувати дітям написати невеличку розповідь про кожен з образів.
- Співпраця з батьками: Запропонуйте батькам разом з дітьми виконати цю вправу вдома і обговорити результати.

Вправа «Чарівні дзеркала» є чудовим інструментом для розвитку самосвідомості та позитивного самосприйняття у дітей. Вона допомагає їм краще зрозуміти себе, свої сильні сторони та можливості. Приклад дзеркал був представлений для зручності. Ви можете підготувати свої або дати завдання – намалювати їх самостійно.