

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра загальної та клінічної психології

*Методичні рекомендації
для проведення
практичних та лабораторних занять
з вибіркового освітнього компонента*

ТИПИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ

Луцьк – 2025

*Рекомендовано до друку методичною радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 9 від 20.04. 2025 р.*

Рецензенти:

Магдисюк Людмила Іванівна

кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Типи прив'язаності та їх корекція: метод рекомендації для проведення практ. та лабор. занять з вибіркового освітнього компонента / уклад. Зореслава Крижановська.
– Луцьк : [б. в.], 2025. – 43 с.

Методичні рекомендації з вибіркового освітнього компонента є необхідним елементом ефективного навчального процесу, який допоможе забезпечити якісну підготовку студентів і поглиблення їхніх знань у галузі психології прив'язаності.

УДК 159.942.5:316.47

© Крижановська З. (укладання), 2025
© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. ОПИС НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ	5
1.1. Анотація	5
1.2. Пререквізити.....	5
1.3. Мета і завдання навчальної дисципліни.....	5
2. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ	7
2.1. Питання до практичних занять.....	8
3. НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ.....	17
3.1. Методи психологічних досліджень прив'язаності у дітей та дорослих.....	17
3.2. Порушення прив'язаності.....	18
3.3. Діагностика порушень прив'язаності.....	20
3.4. Ризики розвитку та психопатологія.....	22
3.5. Теорія прив'язаності та психотерапія.....	26
4. Кейси для практичних занять.....	28
5. Теми для індивідуально-дослідного завдання.....	32
ВИСНОВКИ.....	37
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ.....	39

ВСТУП

“ ... Розвиток надійної емоційної прив’язаності дитини до своїх батьків в теперішній час визнаний важливим оберігаючим чинником у розвитку дитини... ”

(проф., д.м.н. Карл Хайнц Бріш)

Теорія прив’язаності (англ. theory of attachment) узагальнює результати досліджень психології розвитку та досліджень прив’язаності (англ. attachment research), які доводять, що у людей є вроджена потреба будувати близькі та посилювати емоційні стосунки з іншими людьми. Ця концепція була розроблена британським психоаналітиком і дитячим психіатром Джоном Булбі, шотландським психоаналітиком Джеймсом Робертсоном і американсько-канадським психологом Мері Ейнсворт.

Одним з першочергових задач Булбі було створення наукової основи для психоаналітичного підходу до теорії об’єктних відносин та забезпечення емпіричних перевірок психоаналітичних припущень. Згодом в процесі своєї дослідницької роботи вчений відійшов від психоаналізу. В подальшому метою роботи Джона Булбі стало вивчення фактичних наслідків впливу сім’ї на розвиток дитини, різні моделі сімейних взаємодій і передача відносин прив’язаності з покоління в покоління. В основних положеннях своєї теорії Булбі посилався на теорію Чарльза Дарвіна, психоаналіз і педіатрію

Предметом дослідження прив’язаності є розвиток і зміна близьких відносин протягом усього життя. Теорія прив’язаності заснована на погляді на ранні дитячо-материнські відносини, яка фокусується на емоційних потребах дитини. предмет вивчення розглядається, розширюється і застосовується в теоріях і концепціях психоаналізу, теоріях системи і когнітивної психології та вносить суттєвий внесок в психотерапію, а також в психологію розвитку і педагогіку.

1. Опис навчального курсу

Анотація курсу

Теорія прив'язаності (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, 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), що у свою чергу, впливає на те, як люди сприймають стрес та долають його впродовж життя.

Програма навчальної дисципліни складена у відповідності до Стандарту вищої освіти України за спеціальністю 053 «Психологія» і враховує його вимоги.

Програмою передбачені лекційні і практичні заняття, на яких будуть інтенсивно застосовуватися інтерактивні, індивідуальні та групові форми роботи. Окрім аудиторних занять, програма включає значний об'єм самостійної роботи здобувачів освіти, з метою опрацювання теоретичних джерел і виконання самостійних практичних завдань.

Форма організації контролю: залік.

Пререквізити

Вимоги до початку вивчення: відсутні.

Цей курс спрямований на підтримку психологічної турботи про себе молодими людьми. Він відкритий для всіх, хто бажає розібратися в питаннях власної прив'язаності та зацікавлений в якісних міжособистісних стосунках.

Зміст ОК базується на матеріалах наступних навчальних дисциплін: «Загальна психологія», «Психологія розвитку», «Вікова психологія», «Історія психології», «Теорії особистості».

Мета і завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Типи прив'язаності та їх корекція» є вивчення теоретичних основ теорії прив'язаності, її положень та понять та можливостей її використання в клінічній практиці. Сформовані під час вивчення курсу практичні навички є необхідними для реалізації професійної практичної діяльності психолога та гармонізації життєдіяльності кожної людини.

Все наше життя проходить у стосунках: від материнських до між статевих. Якщо ж людина не може будувати здорових стосунків, тоді немає відповідної основи – надійної прив'язаності, і це може бути проблемою на все життя.

Основні **завдання освітнього компоненту** – сформувати систему знань про сучасні підходи щодо розвитку людини в період дитинства та формування її прив'язаності, як частини комплексної системи відносин.

Після вивчення навчальної дисципліни «Типи прив'язаності та їх корекція» магістри повинні **знати**:

- особливості психічного розвитку дитини, його умови та чинники;
- базові положення теорії прив'язаності;
- основні патерни поведінки прив'язаності дітей.

вміти:

- використовувати закони психічного розвитку дитини;
- застосовувати на практиці основні закони системи прив'язаності;
- визначати три основні моделі прив'язаності.

.Результати навчання:

- розуміння значення гармонійного розвитку дитини та її впливу на доросле життя;
- розуміння значення формування надійної прив'язаності у дитини;
- знання основних ознак трьох найпоширеніших моделей прив'язаності;
- навчання підтримці прив'язаності.

Вибрати курс можна за посиланням

[«ПС-Журнал успішності-Web»](#)

2. Структура освітнього компоненту

Таблиця 1

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ/Лаб.	Сам. роб./К.	Методи та технології викладання	Форма роботи/форма контролю/Бали
Змістовий модуль 1. Прив'язаність та розвиток дитини						
Тема 1. Психічний розвиток та його закономірності.	18	2	2	14	<i>Традиційні:</i> пояснювально-ілюстративні, репродуктивні, проблемний виклад навчального матеріалу, частково-пошукові, дослідницькі	Накопичувальна бально-рейтингова система оцінювання
Тема 2. Особливості психічного розвитку в дитячому віці.	18	2	2	14	<i>Традиційні:</i> пояснювально-ілюстративні, репродуктивні, проблемний виклад навчального матеріалу, частково-пошукові, дослідницькі	Накопичувальна бально-рейтингова система оцінювання
Тема 3. Витоки теорії прив'язаності: внесок Джона Боулбі та Мері Ейнсворт.	25	2	2	21	<i>Традиційні:</i> пояснювально-ілюстративні, репродуктивні, проблемний виклад навчального матеріалу, частково-пошукові, дослідницькі кейсів, завдань)	Накопичувальна бально-рейтингова система оцінювання
Тема 4. Прив'язаність як базова потреба: теоретичні засади та емпіричні дослідження.	24	2	4	18	<i>Традиційні:</i> пояснювально-ілюстративні, репродуктивні, проблемний виклад навчального матеріалу, частково-пошукові, дослідницькі	Накопичувальна бально-рейтингова система оцінювання

Тема 5. Поведінкові патерни надійної та ненадійної прив'язаності у дітей.	27	2	4	21	Традиційні: пояснювально-ілюстративні, репродуктивні, проблемний виклад навчального матеріалу, частково-пошукові, дослідницькі	Накопичувальна бально-рейтингова система оцінювання
Разом	120	10	14	88	-	-
Види підсумкових робіт (за потреби)						Бал
ПМК						60
ПК						40
ІНДЗ						0
Всього годин/ Балів	120	10	14	88	120 год.	100 балів

2.1. Питання до практичних занять

Тема 1. Психічний розвиток та його закономірності

1. Психічний розвиток людини та його особливості. Зміст взаємозв'язку психічного з іншими напрямками розвитку людини.
2. Поняття психологічного віку та його співвіднесення з хронологічним віком людини.
3. Показники психічного розвитку. Диференціація неперервності та дискретності як ознак психічного розвитку людини. Вияви нерівномірності та незворотності психічного розвитку. Сутність спіралеподібного характеру психічного розвитку людини.
4. Чинники психічного розвитку. Поняття чинників та умов психічного розвитку, їх диференціація. Роль біологічного чинника у психічному розвитку людини. Функції соціального середовища в психічному розвитку. Значення активності як фактору психічного розвитку людини.
5. Сучасна вікова періодизація психічного розвитку людини. Критерії вікової періодизації психічного розвитку людини. Зміст соціальної ситуації розвитку як критерію вікової періодизації психічного розвитку. Зміст поняття «провідна діяльність» та її функції для психічного розвитку. Поняття

психічного новоутворення та характеристика його різновидів. Криза як феномен психічного розвитку людини. Сенситивні періоди психічного розвитку та їх значення для формування особистості.

Список рекомендованої літератури:

1. Короход Я. Д. Психічний розвиток: проблематика періодизації в поглядах зарубіжних та вітчизняних теоретиків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2021. Вип. 2. С. 30–37. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-4>

2. Кушнір Ю. В., Оверчук В. А., Шпортун О. М. Вікова та спеціальна психологія : навч. посіб. Вінниця : Центр оперативного друку «Документ Принт», 2020. 384 с.

3. Мельник О. А. Тенденції психічного розвитку людини та його представленість у психічних явищах у традиціях філософської психології кінця XIX – початку XX століття. *Габітус*. 20202. Т. 12, вип. 2. С. 23–28. URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/12_2020/part_2/5.pdf

3. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.

Тема 2. Особливості психічного розвитку в дитячому віці

1. Психологічні особливості фази немовляти. Соціально-психологічні детермінанти психічного розвитку немовляти. Вплив фізичних досягнень на психічний розвиток немовляти. Зміст сенсорного та мовленнєвого розвитку немовляти.

2. Психологічні особливості дітей раннього віку.

3. Динаміка та функції провідної діяльності дитини раннього віку.

4. Формування особистості дитини раннього віку. Криза 3-ох років: причини та симптоматика.

Список рекомендованої літератури:

1. Бродецька А. Діагностика під час роботи з дітьми, що мають порушення психічного розвитку. *Практичний психолог : дитячий садок*. 2019. № 9. С. 47–52.

Бужинецька К. Психологічні бар'єри в навчанні дітей із затримкою психічного розвитку. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2019. № 3. С. 35–43.

2. Кобильченко В., Омельченко І. Закономірності психічного розвитку в онтогенезі й дизонтогенезі: медичний та психологічний аспекти. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2021. № 2. С. 7–19.

3. Короход Я. Д. Психічний розвиток: проблематика періодизації в поглядах зарубіжних та вітчизняних теоретиків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2021. Вип. 2. С. 30–37. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-4>

4. Мусіяка Н. І. Теорія психічного розвитку дитини Г. С. Костюка та проблема особистісної детермінації. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Т. 12 : Психологія творчості, вип. 26. С. 225–233.

5. Омельченко І. Психологічний механізм символізації в структурі комунікативної діяльності дошкільників із затримкою психічного розвитку. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2020. № 3. С. 26–34.

6. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.

7. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку : монографія. Кривий Ріг : ТОВ «НВП "Інтерсервіс"», 2021. 216 с.

Тема 3. Основні положення теорії прив'язаності Джона Боулбі та її розвиток

1. Історичний контекст формування теорії. Особистість Дж. Боулбі та її вплив на виникнення теорії.

2. Основні положення статті: Bowlby J. The influence of early environment in the development of neurosis and neurotic character // *International Journal of Psycho-Analysis*. 1940. XXI. E 1-25.

3. Основні положення дослідження прив'язаності малолітніх правопорушників:

- Bowlby J. Forty-four juvenile thieves: their characters and home life // *International Journal of Psycho-Analysis*. 1944. 25. P 19—52.

4. Розвиток сімейної терапії та питань сепарації:

- Bowlby J. The study and reduction of group tensions in the family // Human Relations. 1949. 2. P. 123-128.

5. Розвиток ідей про значення материнської депривації:

- Лангмеєр І., Матейчек З. Психічна депривація в дитячому віці. Прага, 1984. С. 71.

- Boxolij J. Maternal care and mental health // World Health Organization Monograph. Geneva. 1951. Serial. № 2.

6. Зустріч Дж. Боулбі та М. Ейнсфорт (1950 р.). Результати співпраці:

- Ainsworth M. Mary D. Salter Ainsworth // O'Connell A., Russo N. (eds). Models of achievement: reflections of eminent women in psychology. N.Y., 1983.

7. Значення досліджень етологічного (К. Лоренц, Н. Тинберген та ін.) й еволюційного підходів для розвитку теорії прив'язаності.

8. Перше представлення теорії прив'язаності на засіданні Британської психоаналітичної спільноти (1957 р.) та його наслідки:

- Bretherton I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth // Parke R., Ornstein P., Reiser J., Zahn-Waxler C. (eds). A century of developmental psychology. N.Y., 1994.

9. Роботи над книгою «Прив'язаність» (1969 р.) та її основні ідеї.

10. Критика досліджень Дж. Боулбі.

Список рекомендованої літератури:

1. Bowlby, J. (1969). Attachment. New York Basic Books. 436 p.

2. Bowlby, J. (1973). Separation anxiety and loss. New York Basic Books.

3. Bowlby, J. (1980). Loss Sadness and Depression. New York Basic Books.

4. Григоращенко А. В., Кононенко О. І. Прив'язаність як основа ефективного функціонування та психічного здоров'я дитини із неповних сімей. XII *Международ. науч.-практ. конф. "SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS OF MODERN SOCIETY"*, 22–24 июля 2020 г. Ливерпуль, Великобритания, 2020. С. 176–180. URL: <https://bit.ly/3EL8UKh>

3. 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>

4. 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 доп. II міжнар. міждисциплінар. конф., 24–25 верес. 2021 р., м. Харків. Харків, 2021. С. 81–83. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/19694>

5. Дослідження Гаррі Харлоу з макаками-резусами
<https://youtu.be/OrNBEhzjg8I>

Тема 4. Явище прив'язаності

1. Зв'язок між дитиною та матір'ю: поведінка прив'язаності. Материнська турбота. Відповідальність за збереження близькості та її перехід від матері до дитини.
2. Ознаки відмінностей та подібності поведінки прив'язаності у вищих хребетних та у людини. Природа та функції поведінки прив'язаності.
3. Онтогенез людської прив'язаності. Початкові стадії розвитку поведінки прив'язаності. Стадії прив'язаності.

Питання для обговорення на занятті:

- У кожної дитини різна якість прив'язаності в стосунках. На якість прив'язаності можуть впливати чинники, пов'язані з дитиною та сім'єю.

- Відносини прив'язаності в дитинстві можуть мати тривалий вплив на розвиток дитини. Проте якість прив'язаності може покращитися за умови належної підтримки.

1. Подумайте, як прийомні батьки можуть допомогти дитині покращити стійкість її прив'язаності

2. З якими проблемами можуть зіткнутися ці батьки? З якими проблемами може зіткнутися дитина?

3. Як дослідження Г. Харлоу на мавпах змінили ваше розуміння ранньої прив'язаності?

Список рекомендованої літератури:

1. Bowlby, J. (1969). Attachment. New York Basic Books. 436 p.
2. Bowlby, J. (1973). Separation anxiety and loss. New York Basic Books.
3. Bowlby, J. (1980). Loss Sadness and Depression. New York Basic Books.
4. Григоращенко А. В., Кононенко О. І. Прив'язаність як основа ефективного функціонування та психічного здоров'я дитини із неповних сімей. *XII Междунар. науч.-практ. конф. "SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS OF MODERN SOCIETY"*, 22–24 июля 2020 г. Ливерпуль, Великобритания, 2020. С. 176–180. URL: <https://bit.ly/3EL8UKh>
5. 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>
6. 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 доп. II міжнар. міждисциплінар. конф., 24–25 верес. 2021 р., м. Харків. Харків, 2021. С. 81–83. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/19694>

Тема 5. Поведінкові патерни надійної та ненадійної прив'язаності у дітей

1. Дослідження Мері Ейнсфорт та Мері Мей.
2. Експеримент «Дивна ситуація» та його значення для розуміння патернів прив'язаності.
3. Надійна та ненадійні типи прив'язаності у дітей. Причини їх формування та та ознаки прояву.

Питання для обговорення на занятті:

1. Теорія прив'язаності припускає, що люди, в процесі взаємодії з батьками, розвивають один з трьох стилів прив'язаності: надійний, уникаючий або тривожний. Ці прив'язаності в подальшому впливають на те, як і чому ми виражаємо емоції. Чи погоджуєтеся ви з цією теорією і чому? Наведіть конкретні приклади на підтримку своїх міркувань.

2. Обміркуйте описану нижче ситуацію і дайте відповідь на запитання, як би вчинили ви: Ренді – людина, яка часто ображає інших через свої чесні та прямі висловлювання. Він часто говорить про речі відверто, як він їх бачить, без самоцензури. Він щойно почав працювати на новій роботі і рефлексує над своєю поведінкою, так як хоче бути прийнятим у колектив і мати друзів.

З якою перешкодою (перешкодами) у вираженні емоцій бореться Ренді і чому? Якби ви були на місці Ренді у міжособистісному спілкуванні, як би ви себе вели?

Список рекомендованої літератури:

1. Bowlby, J. (1969). Attachment. New York Basic Books. 436 p.
2. 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/>
3. Гончар Ю. О. Особливості психокорекційної роботи з дітьми із психофізичними порушеннями в контексті прив'язаності в системі «мати-дитина». *Психологічні науки: проблеми і здобутки*: зб. наук. ст. К., 2019. Вип. (1–2) 13–14. С. 6–29. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/02/Pnpz_2019_1-213-14.pdf#page=6
4. Григоращенко А. В., Кононенко О. І. Прив'язаність як основа ефективного функціонування та психічного здоров'я дитини із неповних сімей. *XII Міжнарод. науч.-практ. конф. "SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS OF MODERN SOCIETY"*, 22–24 июля 2020 г. Ливерпуль, Великобритания, 2020. С. 176–180. URL: <https://bit.ly/3EL8UKh>
5. Григор'єва С. В. Дослідження динаміки прив'язаності в родинах, які мають дитину з церебральними проблемами. *Вісник Одеського національного університету*. Серія: Психологія. Одеса, 2018. Т. 23, вип. 1. С. 34–42. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2018_23_1_6 (дата звернення: 22.01.2024).
6. 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 доп. II

міжнар. міждисциплінар. конф., 24–25 верес. 2021 р., м. Харків. Харків, 2021. С. 52–54. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/19692>

7. Кучманич І. М. Усвідомлене батьківство : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2019. 245 с.

8. Манжос В. О. Особливості прив'язаності до матері у дітей дошкільного віку. *Проблеми розвитку науки в контексті трансформацій суспільства* : матеріали ІІ наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 28–29 серп. 2020 р.). Херсон, 2020. С. 77–80. URL: <https://bit.ly/3lVVClv>

9. 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>

10. Савенко Д. О. Тип прив'язаності як комплексне новоутворення в особистості матері. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*. 2016. № 1. С. 101–105. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2016/1/18.pdf>

11. Опитування: Дізнайтеся більше про ваші моделі прив'язаності за допомогою цього онлайн-опитування

<http://www.yourpersonality.net/relstructures/>

12. Strange Situation

<https://youtu.be/QTsewNrHUU>

3. Навчальні матеріали до лабораторних занять

3.1. Методи психологічних досліджень прив'язаності у дітей

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, в той час як у дітей старшого віку та дорослих 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” (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.

3.2. Порушення прив'язаності

Боулбі розглядав тривалу розлуку дитини з доглядаючими її дорослими як відправну точку для патологічного розвитку (психічної депривації). 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 короткий 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, 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. 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 поведуться майже однаково по відношенню до різних людей і незнайомців, коли їхня система прив'язаності активована. Серед цих дітей враховується і *“нещасний”* тип. 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 децю 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”* 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 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, мабуть, 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 сприйнятливості до психічних захворювань. Присвоєння ненадійних стилів прив'язаності та конкретної психопатології людини не вдалося визначити й по-сьогодні.

3.3. Діагностика порушень прив'язаності

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. 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. 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), 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. Серед діагностичних методів, які є валідними в цій ситуації науковці виділяють методику “Незнайома ситуація”. 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. 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).

3.4. Ризики розвитку та психопатологія

Після того, як Боулбі та Ейнсворт спочатку вивчали поведінку прив'язаності лише у “нормальних” дітей, в подальшому, *з середини 1980-х років, їх дослідження були зосереджені на вивченні дітей груп ризику.* До них належать, наприклад, діти шизофренічних або депресивних матерів. Крім того, були обстежені пари “мати-дитина”, у яких були виявлені ознаки жорстокого поводження або зневаги до дитини. Проведені дослідження сходяться на думці, що діти, які зазнали жорстокого поводження, набагато схильніші до ненадійної прив'язаності, ніж діти з порівнянної контрольної групи.

Також були проведені дослідження на дітях з певними розладами прив'язаності (наприклад, спотворення безпечної основи) та на дітях, народжених травмованими матерями, у яких було діагностовано посттравматичний стресовий розлад. *Також існує зв'язок між психопатологічними розладами у дорослому віці та розладами прив'язаності.* Це особливо характерно для межових розладів особистості, агорафобії, травм після сексуального насильства в дитинстві, у підлітків із суїцидальною поведінкою, депресією, при вразливості до психічних захворювань, шизофренії

та у пацієнтів зі спастичною кривошиєю. Крім того, обговорюється вплив розладів прив'язаності на психосоматичні захворювання.

Після того, як в класифікацію було введено дезорганізовану прив'язаність “D” (за М. Мейн) та амбівалентно-уникаючу прив'язаність “A/C” (за Ейнсворт), можна було робити ще більш ясні і точні прогнози щодо поведінки прив'язаності. До введення нової класифікації прив'язаності набагато більше дітей, які демонстрували дивні реакції прив'язаності, класифікувалися як надійно прив'язані.

В результаті було виявлено, наприклад, що хлопчики мали бути віднесені до групи з більш тривожно-амбівалентним уникненням (A/C) частіше, ніж дівчатка, коли жорстоке поводження було настільки ж серйозним.

Дослідники прив'язаності з'ясували, що крім незвичної ситуації, спостерігаючи повсякденні клопоти та ігрові взаємодії, зневага матерів мало стимулювала їхніх дітей і мало впливала на їх сигнали. Тобто, впродовж години вони не вступали з ними у “нормальну” реляційну взаємодію. З іншого боку, жорстокі матері, як правило, дуже старалися, маючи при цьому найбільш розчарованих дітей. Інтерактивна поведінка справляла на дітей контролюючий, а іноді й дратівливий вплив. І лише матері, які адекватно дбали про своїх дітей і не зазнавали зневаги або жорстокого поводження, сприймалися як переважно чутливі та поступливі.

Одна дослідницька група виявила, що матері, яких вважали недбалими, взаємодіяли з дітьми менш мінливо і менш щиро, ніж нормальні матері. Вони також говорили менше про дитяче белькотіння. Матері, які були оцінені як уникаючі, спілкувалися з дітьми більш обмежуюче та менш ніжно.

Той факт, що немовлята й надалі оцінювалися як нормальні у своєму спілкуванні протягом перших трьох місяців, суперечить думці про те, що важкі немовлята є жертвами жорстокого поводження. Наступні поведінкові проблеми слід розглядати як наслідок, а не як причину жорстокого поводження. Таким чином, діти, які зазнали жорстокого поводження, переважно стають важкими, а діти з поганим доглядом – переважно важкими чи пасивними партнерами у взаємодії.

Створена згодом спеціальна класифікація деорганізованої прив'язаності (“прив'язаність D” або “A/C”) часто зображує травмуючі та/або непослідовні переживання у відносинах. У нормальних популяціях близько 15% людей мають дезорганізовану прив'язаність, серед тих, хто зазнає жорстокого поводження, – близько 82% і більше. Але у дітей із неблагополучних сімей або народжених від депресивних матерів також може розвинути цей тип прив'язаності. Отож, дезорганізована прив'язаність типу D не може використовуватися для прогнозування жорстокого поводження матері з дитиною.

Розвиток ненадійної прив'язаності сам собою не є психопатологією. Звичайно, передбачувані наслідки ненадійної прив'язаності, такі як погіршення уваги у грі чи скорочення тривалості концентрації уваги, теж не вважаються психопатологією. Однак ненадійна прив'язаність вважається сприятливим для цього чинником. Якщо ненадійно прив'язані діти є виходцями із груп високого ризику, вони дуже часто виявляють великі труднощі у соціальній поведінці та контролі емоційних імпульсів.

Деякі вказівники з діагностики, такі як МКХ-10 та DSM-IV, включають поняття прив'язаності в певних діагнозах. Однак розлади прив'язаності, описані в теорії прив'язаності, не утворюють діагностичних систем. У МКБ-10, системі діагностичної класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я є два діагнози, безпосередньо пов'язані з прив'язаністю:

- дитячий реактивний розлад прив'язаності (F94.1),
- дитячий розлад прив'язаності з розгальмованістю (F94.2).

Реактивний розлад прив'язаності (F94.1) описує загальмовану готовність до спілкування з дорослими, яка характеризується амбівалентністю та лякливістю. Розлад прив'язаності з розгальмованістю (F94.2) описує клінічну картину з розгальмованою, недистанційною товариськістю по відношенню до різних фігур прив'язаності. Обидва розлади пов'язані з межевою емоційною та/або фізичною зневагою та жорстоким поводженням з дитиною.

Перелічені діагнози МКБ-10 не відповідають суперординатній пояснювальній моделі теорії прив'язаності. Вони просто є адаптаціями, які навряд чи застосовні для відповідного діагнозу прив'язаності у сенсі теорії прив'язаності.

Наступні діагнози МКБ-10 можуть бути засновані на концепціях теорії прив'язаності:

- розлад соціальної поведінки з відсутністю соціальних зв'язків (F91.1);
- дитячі тривожні розлади розлуки (F93.0);
- дитячі соціальні тривожні розлади (F91.2).

В дослідженнях прив'язаності є, наприклад, ретельно проаналізовані групи дітей, які зазнали жорстокого поводження та бездоглядності. Це призвело до того, що такі результати стали найбільш емпірично обґрунтованими відкриттями психології розвитку: діти, які зазнали насильства, виявляють більш неспокійну і агресивну поведінку при спілкуванні з однолітками, ніж діти, які не піддавалися насильству. Такі наслідки закріплюються на весь період дитинства і навіть далі. *Дослідження також показало, що чим раніше починається насильство і чим довше воно триває, тим гірші наслідки для психіки дитини.*

Діти, які постійно зазнають насильства або зневаги, демонструють більше проблем з однолітками та вчителями, крім дітей ненадійної прив'язаності. Проте бездоглядні діти, як правило, менш агресивні. Вони часто досить пасивні та замкнені. У віці від двох до шести років обидві групи менш чуйні, агресивно реагують на страждання інших, гіперактивні, не можуть зосередитися, неуважні та легко здаються, відчужені чи недовірливі, виявляють менше цікавості та дослідницької поведінки а, отже, демонструють і нижчий інтелект. Найбільше страждають бездоглядні діти. Вони демонструють найменший позитивний афект та імпульсний контроль, а також найнижчі показники IQ..

Аналогічні результати спостерігаються у цих дітей вже в дорослому віці. Дорослі з ненадійними/порушеними стосунків прив'язаності почуваються менш

соціально прийнятими та значно більш пригніченими. Наслідки жорстокого поводження у дорослому віці також виявляються у вигляді насильства, зловживання наркотиками, алкоголізму, суїцидальних схильностей, тривоги, депресії та схильності до соматизації.

Під час опитування жінок, які стали жертвами інцесту у дитинстві, лише 14% оцінили себе як надійно прив'язаних, тоді як 49% жінок у контрольній групі оцінили себе як надійно прив'язаних.

За результатами дослідження прив'язаності можна сказати, що певні форми взаємодії можуть позитивно чи негативно впливати на подальший розвиток. Нехтування, погане поводження або сексуальне насильство мають особливо негативний вплив, який часто може спровокувати або сприяти розвитку психічного розладу.

З іншого боку, з погляду існуючих результатів досліджень теорії прив'язаності, стійкі більш тривалі прив'язаності вважаються важливим захисним чинником проти психічних розладів. Такі відносини зв'язку, мабуть, можуть пом'якшити наслідки травмуючих переживань, таких як сексуальне насильство або жорстоке поводження.

У терапевтичних відносинах індивідуальні ресурси можуть бути використані через подальший досвід встановлення зв'язку.

Групи високого ризику.

У групах високого ризику, тобто у групах психічно хворих, тяжко травмованих чи бездоглядних дітей, різним дослідникам вдалося виявити інші типи прив'язаності. Це включає суміш ненадійно-унікальної і амбівалентної поведінки прив'язаності. Крім того, були діти з компульсивно дбайливою поведінкою та гіперадаптацією при небезпечно-унікаючому типах прив'язаності, а також з агресивною загрозливою поведінкою та безпорадними стратегіями поведінки при небезпечно-амбівалентному типах прив'язаності.

3.5. Теорія прив'язаності та психотерапія

Джон Боулбі розглядав можливість застосування своїх теорій у клінічній практиці. Його терапевтичний підхід до дорослих, які оплакують втрату

важливої фігури прив'язаності, помітно відрізнявся від класичного психоаналізу. Він полягав у тому, щоб пережити процес горя, що розвивається, з виникаючими амбівалентними почуттями в присутності розуміючого психотерапевта. Вчений також вбачав у терапевті фігуру прив'язаності. У випадку з дітьми він вважав важливим превентивним заходом не розлучати їх з батьками якомога довше в ранньому та середньому дитинстві. Якщо ж така подія неминуча, дітям слід забезпечити максимально стабільне середовище. Однак підхід Боулбі досі практично не застосовувався у терапії.

Теорія прив'язаності є насамперед основою для досліджень у галузі психології розвитку. Сам Боулбі припускав, серед іншого, що його спостереження за поведінкою були надто біхевіористськими, щоб представляти психотерапевтичний інтерес. Однак паралельно з теорією прив'язаності, психоаналітична терапія також отримала подальший розвиток у тому сенсі, що вона перетворилася з терапії однієї людини на терапію, яка вважала взаємні відносини важливими не лише для розвитку, а й для терапії. Ця думка заснована на емпіричних дослідженнях немовлят та дітей молодшого віку та психотерапевтичних дослідженнях, кожне з яких вивчає взаємність у людських відносинах.

У психотерапії, яка включає в себе відкриття теорії прив'язаності, терапевтичні відносини дозволяють випробувати новий досвід прив'язаності. За допомогою аналізу відносин, змін в афектах, пізнаннях та поведінці також можуть бути змінені об'єктні відносини.

4. Кейси для практичних завдань

Кейс 1. «Страх втратити партнера»

Опис ситуації: Марія (25 років) перебуває у стосунках із Сергієм (27 років) понад два роки. Вона часто переживає страх втратити партнера, навіть без очевидних причин. Марія постійно контролює Сергія, перевіряє його телефон і соціальні мережі, а також часто ініціює розмови про його почуття до неї. Сергій відчуває дискомфорт від такої поведінки, і між ними почали виникати конфлікти.

Запитання для обговорення:

1. Який тип прив'язаності може бути характерним для Марії? Обґрунтуйте вашу думку.
2. Які причини можуть лежати в основі такого типу прив'язаності?
3. Які методи корекції можна запропонувати для роботи з Марією?
4. Як Сергію слід діяти, щоб допомогти знизити напругу в стосунках?

Кейс 2. «Емоційна дистанція»

Опис ситуації: Олег (30 років) працює на керівній посаді й має тривалі стосунки з Анною (28 років). Анна скаржиться на те, що Олег не проявляє емоційної близькості: він уникає розмов про свої почуття, рідко говорить про спільне майбутнє та не завжди підтримує її в складних ситуаціях. Олег пояснює свою поведінку тим, що не любить "емоційних розмов" і вважає, що кожен має самостійно справлятися зі своїми труднощами.

Запитання для обговорення:

1. Який тип прив'язаності можна припустити в Олега?
2. Як ранній дитячий досвід міг вплинути на формування цього типу прив'язаності?

3. Які техніки можна запропонувати для розвитку емоційної близькості в парі?
4. Як Анна може підтримати Олега в подоланні емоційної дистанції?

Кейс 3. «Нестабільність у стосунках із батьками»

Опис ситуації: Ірина (20 років) звернулася до психолога з проблемами в стосунках із матір'ю. В дитинстві Ірина часто залишалася без уваги: мати була зайнята роботою, а батько не проживав із сім'єю. Коли Ірина намагалася поділитися своїми переживаннями, мати зазвичай критикувала її або відволікалася на свої справи. У своїх стосунках із друзями та партнерами Ірина помічає схильність до ідеалізації людей, але пізніше вона різко віддаляється від них через страх бути відкинутою.

Запитання для обговорення:

1. Як досвід дитинства Ірини міг вплинути на її тип прив'язаності?
2. Які ознаки дезорганізованого типу прив'язаності можна виявити у випадку Ірини?
3. Які кроки можна запропонувати для роботи з травматичним досвідом дитинства?
4. Які рекомендації можна надати Ірині для побудови більш стабільних стосунків?

Кейс 4. «Перфекціонізм і контроль»

Опис ситуації: Олена (35 років) працює в успішній компанії й виховує двох дітей. Вона помічає за собою надмірний перфекціонізм у вихованні: прагне, щоб діти виконували всі завдання ідеально, та контролює кожен їхній крок. Олена часто хвилюється, що якщо вона не буде все тримати під контролем, її діти можуть зіткнутися з труднощами, яких вона сама пережила в дитинстві.

Запитання для обговорення:

1. Як можна описати тип прив'язаності, сформований в Олени?
2. Яким чином ранній досвід Олени міг сприяти її потребі в контролі?
3. Як надмірний контроль може впливати на тип прив'язаності її дітей?
4. Які техніки можна запропонувати для зниження рівня тривожності та корекції її підходів до виховання?

Кейс 5. «Страх самотності»

Опис ситуації: Максим (40 років) не перебував у тривалих стосунках понад п'ять років. Він відчуває сильний страх самотності, однак, коли хтось намагається зблизитися, Максим уникає глибоких емоційних контактів. Він пояснює це тим, що "не хоче бути вразливим" і боїться повторення негативного досвіду минулих стосунків.

Запитання для обговорення:

1. Які ознаки амбівалентного або уникаючого типу прив'язаності можна виявити у Максима?
2. Які техніки можна використовувати для подолання його страху вразливості?
3. Як формувати довіру до інших людей у випадку Максима?
4. Які етапи терапії слід запропонувати для роботи з його проблемами?
- 5.

Кейс 6. «Мама завжди зайнята»

Опис ситуації: Софія (7 років) виховується в сім'ї, де батьки працюють на двох роботах, щоб забезпечити фінансову стабільність. Мати часто говорить Софії, що зайнята, і просить її грати самотійно. Дівчинка неохоче ділиться своїми переживаннями, навіть коли їй важко, і відмовляється від обіймів матері. Під час розмов із психологом Софія зізналася, що відчувається самотньою, але боїться засмутити маму.

Запитання для обговорення:

1. Який тип прив'язаності, ймовірно, сформувався у Софії?
2. Які ризики для подальшого емоційного розвитку дитини існують у цій ситуації?
3. Які рекомендації можна надати матері, щоб зміцнити емоційний зв'язок із Софією?
4. Які вправи для покращення емоційного контакту можна запропонувати сім'ї?

Кейс 7. «Батько-диктатор»

Опис ситуації: Данило (10 років) росте в сім'ї, де батько має авторитарний стиль виховання. Він часто використовує сувору дисципліну та рідко хвалить сина. Данило намагається уникати спілкування з батьком, хоча в присутності матері виглядає прив'язаним до нього. Хлопчик демонструє ознаки тривожності в школі та часто переживає через страх зробити помилку.

Запитання для обговорення:

1. Який тип прив'язаності міг сформуватися у Данила?
2. Як батьківська модель виховання впливає на поведінку хлопчика?
3. Які стратегії корекції поведінки батька можна запропонувати?
4. Як можна допомогти Данилу відчувати більшу безпеку у відносинах із батьком?

Кейс 8. «Гіперопіка»

Опис ситуації: Аліса (5 років) виросла в сім'ї, де мати постійно намагається захистити її від усього: вибирає за неї друзів, вирішує всі проблеми, не дозволяє брати участь у ризикованих іграх. Коли Аліса намагається зробити щось самостійно, мати часто втручається, вважаючи, що "краще знає, як правильно". Як результат, дівчинка боїться робити власні рішення й часто просить у матері схвалення навіть у простих ситуаціях.

Запитання для обговорення:

1. Який тип прив'язаності може бути характерним для Аліси?

2. Як гіперопіка матері впливає на формування самостійності дитини?
3. Які рекомендації можна надати матері, щоб сприяти розвитку самостійності Аліси?
4. Як допомогти Алісі почуватися більш впевненою у своїх діях?

Кейс 9. «Батьки у сварці»

Опис ситуації: У сім'ї Михайлика (8 років) часто виникають сварки між батьками. Вони нерідко сперечаються у його присутності, іноді втягуючи хлопчика в конфлікти, просячи "стати на чийсь бік". Михайлик почав проявляти агресивну поведінку у школі, уникає друзів і часто говорить, що "ніхто його не любить".

Запитання для обговорення:

1. Як постійні сварки батьків можуть впливати на тип прив'язаності Михайлика?
2. Які емоційні наслідки можуть виникнути у дитини через її залучення до конфліктів?
3. Як можна допомогти батькам створити стабільніше емоційне середовище для хлопчика?
4. Які психологічні втручання можна запропонувати для роботи з Михайликом?

Кейс 10. «Нестабільна увага»

Опис ситуації: Артем (6 років) росте у сім'ї, де його мати часто змінює своє ставлення до нього. Іноколи вона проявляє турботу й захоплення його досягненнями, а іноколи стає холодною та байдужою, зосереджуючись на власних проблемах. Артем часто демонструє двоїсту поведінку: іноколи шукає уваги матері, а іноколи уникає її.

Запитання для обговорення:

1. Який тип прив'язаності, ймовірно, сформувався у Артема?

2. Як така поведінка матері впливає на емоційний стан дитини?
3. Що можна порекомендувати матері для стабілізації відносин із сином?
4. Які ігрові техніки або терапевтичні підходи можуть допомогти Артему?

Кейс 11. «Розлука з батьками»

Опис ситуації: Катя (9 років) кілька місяців живе із бабусею через те, що її батьки поїхали працювати за кордон. Вона постійно переживає за них, часто телефонує, питаючи, коли вони повернуться. Катя стала замкнутою, у школі її успішність знизилася, а на уроках вона виглядає втомленою та розгубленою.

Запитання для обговорення:

1. Як розлука з батьками може вплинути на тип прив'язаності Каті?
2. Які короткострокові та довгострокові наслідки такої ситуації можуть виникнути?
3. Як бабусі можна допомогти компенсувати емоційні втрати дівчинки?
4. Які психологічні заходи можуть допомогти Каті впоратися з розлукою?

Кейс 12. «Батько повернувся після тривалої відсутності»

Опис ситуації: Андрій (11 років) прожив із матір'ю та бабусею більшу частину свого життя, оскільки батько працював за кордоном і рідко приїжджав додому. Зараз батько повернувся назавжди і хоче встановити близькі стосунки із сином. Андрій, однак, демонструє відчуження: він уникає розмов із батьком, не хоче проводити з ним час і відповідає на його ініціативу відсторонено.

Запитання для обговорення:

1. Як тривала відсутність батька могла вплинути на тип прив'язаності Андрія?

2. Які бар'єри можуть виникати у формуванні нових відносин між батьком і сином?
3. Що можна рекомендувати батькові для побудови довірливих стосунків?
4. Які техніки або вправи допоможуть Андрію відкритись емоційно?

Кейс 13. «Конфлікт із новим партнером матері»

Опис ситуації: Оля (9 років) після розлучення батьків почала жити з матір'ю та її новим партнером. Чоловік намагається встановити стосунки з Олею, однак дівчинка постійно ігнорує його, виявляє образу й агресію, особливо в ситуаціях, коли він робить зауваження або намагається брати участь у вихованні. Оля неодноразово заявляла матері, що хоче повернутися жити до батька, хоча він живе в іншому місті.

Запитання для обговорення:

1. Як розлучення батьків і поява нового партнера матері можуть вплинути на емоційний стан Олі?
2. Який тип прив'язаності може сформуватись у дівчинки в цій ситуації?
3. Що можна рекомендувати матері й її партнеру для зниження напруги в стосунках із дитиною?
4. Які інструменти можна використовувати для підтримки Олі в адаптації до нових життєвих умов?

5. Теми для індивідуально-дослідного завдання.

Розвиток прив'язаності.

- Виникнення та розвиток теорії прив'язаності (Джон Боулбі та Мері Ейнсворт).
- Основні концепти: прив'язаність, безпека, емоційний зв'язок.
- Типи прив'язаності в дитинстві: безпечний, уникаючий, тривожно-амбівалентний, дезорганізований.
- Вплив прив'язаності на розвиток особистості в дитинстві та дорослому віці.

Типи прив'язаності у різних контекстах

- Взаємозв'язок між типом прив'язаності та стилем комунікації у романтичних стосунках.
- Типи прив'язаності у професійному середовищі: як вони впливають на лідерство та роботу в команді.
- Особливості прив'язаності у різних культурах: крос-культурний аналіз.
- Типи прив'язаності у соціальних мережах: як цифрові комунікації впливають на емоційні зв'язки.

Корекція та розвиток прив'язаності

- Ефективність терапевтичних методів у зміні дезорганізованого типу прив'язаності у дорослих.
- Вплив емоційно-фокусованої терапії на формування безпечної прив'язаності у пар.
- Роль соціальної підтримки в корекції тривожного типу прив'язаності у дорослих.
- Використання майндфулнесу для зміцнення безпечної прив'язаності.

11. Терапія прив'язаності в роботі з дітьми, які пережили травму.

Психологічні та соціальні аспекти

- Зв'язок між типами прив'язаності та тривожними чи депресивними розладами.
- Взаємозв'язок між типом прив'язаності та стратегіями подолання стресу.

- Вплив стилю прив'язаності на вибір партнера та задоволеність стосунками.
 - Типи прив'язаності у людей із синдромом посттравматичного стресу.
- Роль прив'язаності у формуванні залежностей (емоційної, алкоголізму, ігрової).

ВИСНОВКИ

Теорія прив'язаності стала загальновизнаною дисципліною у психології з кінця 1970-х років. Разом з тим, вона також знаходить своє місце в психології розвитку, психоаналізі, когнітивній психології та інших психологічних напрямках, які вивчають внутрішньопсихічні процеси. Це не лише основа для різних сучасних психоаналітичних теорій, але й для сучасної теорії об'єктних відносин, реляційного та інтерсуб'єктного психоаналізу та концепції менталізації.

Висновки теорії прив'язаності вплинули як на поведінкову, так і на психоаналітичну терапію. Однак, на основі теорії прив'язаності були розроблені й індивідуальні терапевтичні методи, такі як терапія прив'язаності за Карлом Хайнцом Брішем, яка поєднує психоаналітичне мислення з теорією прив'язаності.

Критика на її адресу в основному стосується невизначеної ролі чинників темпераменту, якому, на відміну від характеристики материнської чутливості, як основи формування стилю прив'язаності, приділяється мало уваги. Мартін Дорнес, в зв'язку з цим, бачить різні результати дослідження, залежно від його якості: чи то чутливість, чи темперамент є причиною стилю прив'язаності. Чим точніше у деяких роботах, у межах дослідження прив'язаності, вивчалася чутливість вихователя, тим вірогідніше виявлялося, що вона домінує над темпераментом. Варто зауважити, що темперамент, значною мірою, визначається генетично, тоді як прив'язаність – ні. Однак, результати пізніших досліджень все ж надають великого значення відповідності темпераменту опікуна і дитини.

Попри зазначені та й інші моменти критики теорії, вона не позбавлена своєї популярності та практичної значущості, відкриває багато розумінь в природі взаємин матері та дитини.

Для приміток

Рекомендована література та інтернет-ресурси

Обов'язкова література:

1. Bowlby, J. (1969). Attachment. New York Basic Books. 436 p.
2. Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Separation, anxiety and anger. New York, NY: Basic Books.
3. Bowlby, J. (1980). Loss Sadness and Depression. New York Basic Books.
4. Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678.
4. ABC + D of attachment theory The Strange Situation procedure as the gold standard of attachment assessment Lenny van Rosmalen, Marinus H. van IJzendoorn and Marian J. Bakermans-Kranenburg
5. Ainsworth, M. D. et al (2015) Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation. New York: Psychology Press.
6. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Journal of Psychiatry (p. 991).
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596.744053>
7. Esposito G, Setoh P, Shinohara K, Bornstein MH. The development of attachment: Integrating genes, brain, behavior, and environment. *Behav Brain Res* (2017) 325:87–9. 10.1016/j.bbr.2017.03.025 [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
8. Wired for Love: How Understanding Your Partner's Brain and Attachment Style Can Help You Defuse and Build a Secure Relationship by Stan Tatkin, PsyD, MFT

Додаткова література

- Балецька Л. М. Особливості дослідження феномену прив'язаності батьків та дітей [Електронний ресурс] / Л. М. Балецька // Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія: Психологія. – Острог, 2016. - Вип. 3. - С. 18-26. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2016_3_4
- Галушко С. М. "Прив'язаність" як науковий психологічний термін та особистісна характеристика [Електронний ресурс] / С. М. Галушко // Проблеми сучасної психології. - 2019. - № 2. - С. 21-28. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2019_2_5.
- Ганошина А. І. Прив'язаність до батьків як чинник подружніх стосунків [Електронний ресурс] // 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. – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/29670/>
- Ігнатенко К. В. Прив'язаність в контексті оцінки потреб дітей-сиріт [Електронний ресурс] / К. В. Ігнатенко // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». – Хмельницький, 2015. - № 11. - С. 107 - 113. – Режим доступу: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/handle/123456789/358>
- Крижановська З., Бабак К. (2021). Емоційна прив'язаність дитини до матері як предиктор її соціальної адаптації до шкільного життя. Психологічні перспективи. Луцьк. Вип. 38. С.138 – 150. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20191>
- Крижановська З., Бабак К. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. Психологічні перспективи. Луцьк. 2022. Вип. 39. С. 230 – 240. <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/806>
- 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 доп. II міжнар. міждисциплінар. конф., 24–25 верес. 2021 р., м. Харків. Харків, 2021. С. 52–54. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/19692>
- Крижановська З. Психічне здоров'я людини як життєвонеобхідний ресурс: в науковому психологічному вимірі. *Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук: збірник матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф. (15 грудня 2020 р.)* / відп. ред. Зінченко М.О., Голуб Г.С. – Луцьк, 2020. – С. 553 – 555. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/18473>
- 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 доп. II міжнар. міждисциплінар. конф., 24–25 верес. 2021 р., м. Харків. Харків, 2021. С. 42–44. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/19693>

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 доп. II міжнар. міждисциплінар. конференції, 24–25 верес. 2021 р., м. Харків. Харків, 2021. С. 52–54. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/19692>

Крижановська З., Бабак К. Емоційна прив'язаність дитини до матері як предиктор її соціальної адаптації до шкільного навчання. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 38. С. 138–149.

Крижановська, З. Ю., Філюк, Б. Експериментальне вивчення ролі стилю прив'язаності для романтичних взаємин. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Ужгород, 2022. Вип. 3. С. 20–25. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.5>

Эс Мэй Джоан Семейная нарративная терапия: исцеление от жестокого обращения в раннем детстве // Журнал семейной терапии, Июль, 2005

Литвинова Н. А. Формування прив'язаності та її роль як вітальної потреби [Електронний ресурс] / Н. А. Литвинова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки. – Луганськ, 2021. - № 1, ч. 2. – С. 36-44. – Режим доступу:

<http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/handle/123456789/7797>

Мандзик Т. М. Прив'язаність до місця проживання молоді у зв'язку з їхніми часовими орієнтаціями [Електронний ресурс] / Т. М. Мандзик // Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. – Одеса, 2016. – Т. 21, вип. 3. – С. 184–193. DOI: [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2016.3\(41\).134530](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2016.3(41).134530)

Савелюк Н. Територіальна прив'язаність як складова громадянської ідентичності особистості: феноменологічний аналіз [Електронний ресурс] // Психологія особистості. – 2010. – № 10. – С. 138–144. – Режим доступу: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/18301>

Манжос В. О. Особливості прив'язаності до матері у дітей дошкільного віку [Електронний ресурс] / В. О. Манжос // Проблеми розвитку науки в контексті трансформацій суспільства : матеріали II наук.-практ. конф. (м. Хмельницький,

28-29 серп. 2020 р.). – Херсон, 2020. – С. 77–80. – Режим доступу:

<https://bit.ly/3lVVCly>

Норинчак А. М. Особливості формування прив'язаності матері до дитини у пренатальному періоді [Електронний ресурс] / А. М. Норинчак // 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. – Режим доступу:

<http://eprints.zu.edu.ua/29611/1/Norinchak%20Alina.pdf>

Типи прив'язаності та їх корекція: метод рекомендації до проведення лабор. занять до вибіркової. навч. дисц. / уклад. Зореслава Крижановська. – Луцьк : [б. в.], 2022. – 26 с.

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. – Режим доступу: <https://bit.ly/3lOChmm>

Радчук Н., Крижановська З. Сучасні тенденції в системі освіти: теорія прив'язаності Джона Боулбі. *Педагогічний поступ* : зб. матеріалів IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю «Нова українська школа: теорія та практика» (Луцьк, 17–18 листоп. 2022 р.) / за заг. ред. проф. Пріми Р. М. Луцьк, 2022. С. 138–140. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/21508>

Чайка Г. В. Прив'язаність особистості до інших людей фактори, які впливають на неї // Психологічний часопис / за ред. С.Д. Максименка. –Том 7. Вип. 4. Київ, 2021. – Т. 7, вип. 4. – С. 9–17. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.4.1>

Юрков О. С. Феномен прив'язаності в дошкільному віці [Електронний ресурс] / О. С. Юрков, Е. С. Литко // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія. – Мукачево, 2016. - Вип. 2. - С. 221-226. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvmdupp_2016_2_55

Петрочко Ж. В. Оцінка потреб дитини та її сім'ї: сутність, значення, концептуальні засади [Електронний ресурс] / Ж. В. Петрочко // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. – Запоріжжя,

2014. - № 1. - С. 75-81. - Режим доступу:

http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2014_1_12

Савенко Д. О. Тип прив'язаності як комплексне новоутворення в особистості матері [Електронний ресурс] / Д. О. Савенко // Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. – Дніпропетровськ, 2016. - № 1. - С. 101–105. - Режим доступу:

http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduep_2016_1_18

Періодичні видання

Европейский журнал образования и прикладной психологии. Журналу присвоєн імпакт-фактор 0.468 за 2019 г.:

<https://www.sciencecommunity.org/ru/node/132051>

Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки – наукове фахове періодичне видання:

<https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/about>

«Психологічні перспективи». Фахове періодичне видання ВНУ імені Лесі Українки. <https://psychoprosects.eenu.edu.ua>

«Психологічні перспективи». Наукове видання Волинського національного університету імені Лесі українки:

<https://psychoprosects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprosects/issue/archive>