

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Факультет соціальних наук та соціальних технологій

Кафедра психології та педагогіки



ВПЛИВ СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА САМООЦІНКУ СТУДЕНТІВ

Курсова робота

Виконала студентка факультету
ФСНСТ-3

спеціальності «Психологія»

Зарицька Євгенія

Науковий керівник:

Копець Л. В.

Київ-2022

Зміст

Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретичні основи дослідження прив'язаності.....	5
1.1. Основні засади теорії прив'язаності.....	5
1.2. Стили прив'язаності і їх вплив на розвиток особистості.....	9
Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу стилю прив'язаності, сформованого в дитинстві студентів, на їхню самооцінку.....	16
2.1. Методи та організація дослідження.....	16
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	18
2.2.1. Психологічні особливості стилів прив'язаності студентів.....	18
2.2.2. Взаємозв'язок стилів прив'язаності з самооцінкою.....	21
2.2.3. Практичні рекомендації.....	22
Висновки.....	26
Список використаних джерел.....	28
Додатки.....	31

ВСТУП

Актуальність теми дослідження: наукове знання щодо вагомості прив'язаності ще не достатньо проникло в побутові реалії. Особливо актуальною ця проблема виявляється в Україні сьогодні, коли в умовах війни людина потребує близьких людей поруч. Після перемоги з'явиться й уже зараз з'явилося багато дітей-сиріт, дітей, емоційна сфера яких потребує турботи. Їхні зв'язки прив'язаності «травмовані», що, на нашу думку, уже відзначилося на їх розвитку. Тема актуальна у світі за часів пандемії, коли люди опинилися в ізоляції одне від одного.

Об'єкт дослідження: стилі прив'язаності студентів.

Предмет дослідження: особливості впливу схильності почуватися в близьких стосунках на ставлення до себе у студентів.

Мета роботи: дослідити вплив, який справляє сформований у дитинстві студентів стиль прив'язаності на їх самооцінку та самоповагу.

Гіпотеза: Між ненадійними стилями прив'язаності (тривожний, уникаючий та дезорганізований) та низьким рівнем самооцінки існує прямий зв'язок.

Перша уточнювальна гіпотеза: Ненадійна прив'язаність призводить до заниженої самооцінки;

Друга уточнювальна гіпотеза: Причиною заниженої самооцінки є ненадійна прив'язаність.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати головні засади теорії прив'язаності.
2. Розглянути підходи до проявів стилів прив'язаності на життєвому шляху людини.
3. Емпірично дослідити вплив стилю прив'язаності студентів на ставлення до себе.
4. Розробити програму практичних рекомендацій психологам у роботі з клієнтами з ненадійною прив'язаністю та низькою самооцінкою.

Наукова новизна дослідження: Незважаючи на прорив у погляді на соціальне життя дитини першого року, наукова спільнота й досі не впевнена у вирішальній значущості ранніх переживань. Окрім того, дослідження впливу прив'язаності на окремі аспекти психічного життя, як наприклад самооцінку, ще мають значні перспективи.

Практичне значення результатів: Результати емпіричного дослідження можуть бути використані в розробці матеріалів із теми «прив'язаність». Надана низка практичних рекомендацій може бути доцільною у роботі практичних психологів та психотерапевтів.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

1.1 Основні засади теорії прив'язаності

За словником Американської психологічної асоціації (АПА), прив'язаністю називають емоційний зв'язок між людською дитиною або дитинчам тварини з її батьками чи опікунами; він розвивається як крок у становленні почуття захищеності й демонструється у вигляді спокою в присутності когось із батьків або опікунів. Прив'язаність також означає тенденцію формувати такі зв'язки з іншими конкретними індивідами в дитинстві, як і тенденцію в дорослості шукати емоційну підтримку в соціальних стосунках [19].

Погляд психологів був звернений до прив'язаності лише в середині ХХ століття. До того часу безпосередній зв'язок немовляти з близькими дорослими не розглядався як важливий. Більше того, часто його представляли як надлишковий. І сьогодні ми спостерігаємо відголоски давнішніх переконань щодо виховання дітей. Різке відлучення дитини від емоційної близькості, відсутність довірливого спілкування, категорична заборона на емоції і їх прояви – усе це сприймалося як благо для людини, яку потрібно виховати мужньою та стійкою, а насправді травмувало дитину з перших днів життя, породжувало дефіцит уваги й близьких контактів. Такі кардинальні зміни в дитячому житті ілюструються прикладами, як-от раптова відмова дитині в тому, щоб спати в одному ліжку з батьками.

Першим психологічним концепціям було б складно звернути увагу на соціальний бік життя немовляти. Біхевіоризм не опікувався внутрішніми почуттями безсловесної дитини. Психоаналітики почали наголошувати на важливості матері під час першого року після народження. Однак вони вбачали цінність близької людини як об'єкта, який задовольняє потреби немовляти в їжі, теплі та захисті [14]. Прив'язаність була вторинною стосовно первинних потреб дитини [17]. Можна стверджувати, що психоаналітики бачили потребу радше в тілі, грудях матері-годовниці, а не в самій матері. Хоча деякі психологи та

психологині все ж звертали увагу на емоційний бік розвитку дитини – наприклад, К. Хорні, яка стверджувала, що пережиті в дитинстві страхи, бажання, тощо, нікуди не зникають з дорослішанням дитини, а закріплюються в несвідомому. Піонером у дослідженні прив'язаності став Джон Боулбі.

Після Першої світової війни гостро постала потреба відновлення здоров'я позбавлених батьківства, сиротливих та травмованих з інших причин дітей. Однак акцент зміщався на фізичне здоров'я дитини та його оновлення [20].

На надчутливість, яка поєднує батьків з їхнім потомством, звернув увагу ще К. Лоренц. У своїх дослідженнях імпринтингу він простежив особливий зв'язок качки з її дітьми [1]. Г. Гарлоу проводив експеримент з макаками, яким були запропоновані дві заміни біологічної матері: лялька з дроту та лялька, обтягнута тканиною. Обидві мали трубки, якими мавпи отримували доступ до молока. Дослід показав, що визначальну кількість часу дитинчата проводили з тканинним сурогатом матері, і Гарлоу зробив висновок, що зв'язок дитини тварини з матір'ю визначає не лише потреба в харчуванні (а й, що помітно з його дослідження, безпосередній дотиковий контакт) [14]. Боулбі пішов далі, досліджуючи людське потомство. За впливом розставання немовляти з близькою людиною на стан фізичний та емоційний він спостерігав сам у наслідках війни. Побачені страждання настільки вразили його, що спонукали до створення теорії, яка змогла кардинально змінити ставлення людей до емоційного життя дитини [20].

У баченні Боулбі прив'язаність – це комплекс поведінкових та емоційних реакцій, заснованих на складній внутрішній регуляції. Боулбі використовує основні поняття: *надійна база, дослідницька поведінка, автономія*. Далі всі вони нам знадобляться для детального розгляду стилів прив'язаності. Перший контакт із близьким дорослим Боулбі пояснює не лише через потребу в захисті, але й через внутрішню потребу дитини в спілкуванні. Таку ж первинну потребу підкреслює М. Лісіна [5, 6]. Боулбі зазначає, що дитина та мати складають «деяку саморегульовану систему, частини якої взаємообумовлені». При цьому

важливість конкретного обличчя прив'язаності підтверджується ще тим, якими нещасними почуваються діти, позбавлені об'єкту прив'язаності, навіть якщо вони перебувають у комфортних умовах [2]. Боулбі заперечив відсутність у дитини процесу горювання й натомість запропонував розглядати горювання як дорослих, так і дитини, як реакцію на постійну відсутність близького обличчя [17]. Страждання дитини, розлученої з найближчим дорослим, Боулбі пояснював через активований стан внутрішньої системи регуляції поведінки та відсутність стимулів, які врегулювали б цю дію, – відсутність контакту з людиною [1]. При цьому постійної наявності вже одного близького обличчя достатньо, щоб стати чинником захисту для емоційної стабільності дитини [4]. Боулбі зазначав, що в моменти катастрофи люди значно вразливіші, і для них важливо просто бути поруч одне з одним [4]. Згідно з психоаналітиками плач, крик до батьків чи відмова їсти та грати – це маніфестація у дітей незрілих захисних механізмів, які застосовується для пригнічення емоційного болю. Боулбі наділяв подібними патернами поведінки всіх ссавців та надавав еволюційне пояснення їх закріпленню [14]. З перших днів безпосереднього спілкування дорослі вчать дітей регулювати їхні емоції. Без цього вони самі не зможуть їх упізнавати, переживати та згодом вербалізувати. Не зможуть і контролювати прояви бурхливих почуттів. М. Лісіна також розглядає прив'язаність через спілкування [5, 6]. Щоб виявити реакцію на зв'язок, що встановлюється, щоб підтримувати його, дитина посміхається, плаче, кричить, чіпляється. Крім того, як зазначає Д. Віннікотт, контакт із близьким дорослим допомагає організації «Я» дитини, затвердженню індивідуальності, почуттю ідентичності [3].

Сьогодні багато дослідників теорії прив'язаності схиляються до еволюційної обґрунтованості системи прив'язаності [1, 7, 8, 9, 13]. Адже цей тісний контакт виявився настільки життєздатним для виживання, що закріпився в людині на генетичному рівні. Прив'язаність називають життєво необхідною, як й емоційні реакції дитини. Сльози потрібні були в первісному суспільстві для того, щоб покликати дорослих на допомогу при появі хижої тварини; крики

нагадували про присутність немовляти. Посмішка слугувала додатковою підставою для виникнення почуття афіліації в батьків. Л. Петрановська зазначає, що прив'язаність – це не гарантія бездоганного виховання. Це просто шанс на виживання, який виникає завдяки фізичній вразливості людської дитини при народженні [7, 8]. За висловленням Дж. Ардена, надійна прив'язаність – це найкращий термостат для регулювання стресу в дитини [4]. К. Хорні зазначає, що для дитини почуття, що вона бажана, – це життєва необхідність для гармонійного розвитку [15].

Будуючи надійний зв'язок, дитина таким само чином буде для себе надалі надійну базу. Найближчі дорослі – це перший об'єкт для дослідження, але вже з початком активного повзання (9 місяців) дитина досліджує світ. Це вже період певної автономії. Але вона неодмінно відчуває потребу в підтримці та захисті дорослих від можливих небезпек, і надійна прив'язаність забезпечує для неї можливість повернутися до надійної бази. Такі ж процеси повторюються потім у підлітковому віці [16]. Таким чином, як зазначає М. Ейнсворт, прив'язаність дитини не гальмує її дослідницьку активність, а, навпаки, заохочує її [12]. Спочатку повинна виникнути поведінка прив'язаності, а потім з опорою на неї – дослідницька поведінка.

Боулбі зазначав, що вплив прив'язаності поширюється не лише на соціальну сферу життя, а й на емоційну, поведінкову та навіть когнітивну, тож вона безумовно впливає на Я-концепцію особистості. Значна кількість експериментів підтверджує цю думку: у дослідженнях М. Клауса діти, чиї матері мали додаткові п'ять годин для спілкування в перші три дні народження дитини, показували вищий рівень IQ; Е. О'Конор надала окремим матерям із малодохідних родин на шість годин більше часу з дитиною, ніж іншим, діти яких потім значно частіше потрапляли в лікарні зі скаргами на аб'юз та занедбаність [16].

Вагомий крок уперед здійснила М. Мейн, розробивши Інтерв'ю прив'язаності дорослих, адже більшість ранніх досліджень на тему прив'язаності була присвячена людським дітям або дитинчатам тварин. Її інтерв'ю дало змогу

виділити дорослих, які: вільно говорили про свій досвід близьких стосунків; були спантеличені через необхідність чітко описувати свій досвід прив'язаності; надавали позитивні відгуки попри невідповідність реальному минулому та мали провали в пам'яті, особливо стосовно травматичних подій [17]. Усі ці прояви є характерними для різних стилів прив'язаності й у дитячому віці.

1.2. Стили прив'язаності і їх вплив на розвиток особистості

Мері Ейнсворт, послідовниця Боулбі, пішла далі, щоб визначити типологію прив'язаності. Особливість стилів прив'язаності полягає в тому, що вони якісно відрізняються один від одного, а тому дозволяють розглядати особливості прив'язаності кожної людини як неповторні властивості.

Для визначення стилів прив'язаності Ейнсворт провела свій відомий експеримент «Незнайома ситуація». У цьому дослідженні брали участь матері та їхні однорічні діти. За дітьми проводилося спостереження в домашніх умовах з моменту народження. На початку експерименту дитину та матір заводять у незнайому кімнату з іграшками, де дитину зручно влаштовують. Далі дослідження проходить у вісім етапів:

вступна частина; мати з дитиною граються вдвох протягом трьох хвилин; до них приєднується незнайома жінка (*перший стрес*);

мати виходить з кімнати, залишаючи дитину наодинці з незнайомою жінкою (*перше розлучення*);

мати повертається до кімнати (*перше возз'єднання*);

кімнату покидають незнайомка та мати, залишаючи дитину саму (*друге розлучення*);

до кімнати повертається незнайомка;

нарешті дитина возз'єднується з матір'ю (*друге возз'єднання*).

Усе дослідження минає за 20 хвилин. Протягом експерименту спостерігають за реакцією дитини на незнайому людину, міцністю прив'язаності

до матері в ситуації стресу (пошук близькості та підтримання контакту), балансом між дослідницькою поведінкою та поведінкою прив'язаності [10].

Це дослідження дало М. Ейнсворт змогу виділити **три типи прив'язаності: надійний, тривожний та уникаючий**.

Діти з надійною прив'язаністю гостро реагували на розлучення з матір'ю, однак раділи, коли вона поверталася, й ішли на контакт. Вони ігнорували незнайомку, якщо тільки компанію їм не складала мати. Таких дітей було 70%. Решта порівну розподілилася між ненадійними стилями прив'язаності: тривожним (15%) та уникаючим (15%).

Тривожні діти яскраво негативно сприймали відсутність матері й так само емоційно реагували на її повернення – міцно чіплялися або ж, навпаки, відмовляли в контакті. Незнайомка викликала в них значний страх.

Нарешті діти **зі схильністю до уникання** могли гратися з незнайомкою навіть у відсутності матері. Здавалося, що вони байдуже ставилися як до того, що мати полишала кімнату, так і до того, що поверталася. М. Ейнсворт припустила, що вдаваний спокій цих дітей маскував справжній стрес, який вони не могли продемонструвати своїм батькам. Пізніші дослідження Е. Л. Гіл-Содеранд, В. Р. Мілса-Кунса, К. Пропер, С. Д. Колкінс, Д. А. Грейнджера, Дж. А. Мур, А. Сроуфе, Е. Вотерса зафіксували ознаки фізіологічного дистресу, наявні в такого типу дітей під час незнайомої ситуації (зокрема серцебиття) [18].

Згідно з дослідженнями К. Х. Бріша дітей *із надійною прив'язаністю* в різних країнах близько 60-65%; *уникаючою* – 25%, *тривожною* – 10% [13].

Тест можна легко повторити для визначення прив'язаності дитини в сьогоденних реаліях. Водночас Ейнсворт вважала важливішими батьківсько-дитячі стосунки в повсякденних умовах. Вона аналізувала поведінку матерів дітей зі свого експерименту вдома. Матері дітей із надійною прив'язаністю виявилися значно чутливішими до сигналів, які подавала їхня дитина, та мали значно гармонійніші стосунки з дітьми протягом першого року їхнього життя[12].

Згодом М. Мейн та Дж. Соломон було додано ще четвертий стиль прив'язаності, до якого належить зовсім незначна частина дітей (4%) – **дезорганізований стиль**. Вважається, що діти з цим стилем прив'язаності – це діти так само травмованих батьків. Вони виявляють неоднозначність у ставленні до найближчих дорослих – прагнуть близькості й водночас її уникають. Часто діти з дезорганізованою прив'язаністю є жертвами будь-якого виду насильства в сім'ї. Мейн та Хесе описували дезорганізовану прив'язаність у термінах «*страху без рішення*» [18]. Водночас зазначається, що дезорганізований стиль прив'язаності необов'язково супроводжується страхом дитини перед батьками або опікунами.

Було встановлено, що стиль прив'язаності визначається поведінкою близького дорослого, а саме: уважністю чи неуважністю до сигналізування про потреби; постійністю чи нестабільністю присутності [1]. О. Писарик, окрім іншого, описує обличчя прив'язаності як «турботливу альфу». Тобто це фігура, яка надає підтримку, розуміння й ніжність. Водночас це доросла людина, здатна своєю особистісною силою не дати втратити опору [9]. Л. Петрановська називає такі стосунки *владною турботою* [7].

К. Х. Бріш зображає приклади поведінки батьків дітей, яка сприяє встановленню того чи іншого стилю прив'язаності.

Батьки дітей із надійною прив'язаністю, як правило, заохочують їхню активну дослідницьку діяльність, але завжди готові підтримувати та супроводжувати в разі небезпеки. Вони уважні та терплячі.

Батьки дитини з уникаючою прив'язаністю демонструють байдужість до її переживань та небажання йти на фізичний контакт. Як наслідок, дитина надає перевагу тому, щоб зовсім не виражати емоції, які в її оточенні вважаються небажаними.

Близькі дорослі тривожної дитини не спонукають її до дослідницької діяльності та показують занепокоєння можливим розставанням з дитиною.

Таким чином, бажання дослідницької поведінки приглушується, а переживання розлуки для самої дитини стає яскраво негативним.

Нарешті **батьки дітей з дезорганізованою прив'язаністю**, як згадувалося раніше, найчастіше самі переживають наслідки психологічної травми. У наслідок цього вони не можуть проявити однозначність у ставленні до дитини (то бояться втратити контакт, то відправляють досліджувати), і та у свою чергу зберігає цей досвід роздвоєності [13].

З перебігом часу прив'язаність у дитини не зникає, хоча й набуває якісно нового вигляду. Якщо її початкові прояви відбуваються через безпосередній тілесний та емоційний контакт – до того ж, як об'єкт прив'язаності зазвичай слугує один або двоє дорослих, – то вже в ранньому дитинстві людське дитя потребує співпраці та підтримки стосовно ширшого кола людей [6]. Первісні, фізичні, дотикові, форми вираження прив'язаності піднімаються до вищих щаблів розуміння стосунків та символічних проявів. Це може виражатися в простих словах, малюнках, які діти роблять батькам, наслідуванні чи вчинках відданості [9]. Водночас потреба в дотиковому контакті також зберігається в нас протягом усього життя. Згодом дитина формує стосунки прив'язаності з друзями, романтичними партнерами [2]. Характер стосунків між двома дорослими людьми відрізняється від ранньої прив'язаності своєю симетричністю, тобто обидва партнери є джерелом захищеності одне для одного [4]. С. Хазан та Ф. Шейвер у 1980-х роках застосували конструкти теорії прив'язаності до романтичних стосунків. У цьому сенсі доречно назвати прив'язаність системою очікувань, які в нас з'являються стосовно поведінки інших. На це також перш за все впливає перший досвід спілкування з найближчим дорослим.

Прив'язаність відіграє визначальну роль у побудові надійних зрілих стосунків. Прийнято вважати, що сформований протягом першого року життя стиль прив'язаності зберігається та виявляється в дорослих стосунках. Через це Боулбі вважав перший рік критичним. Більше того, відомі випадки передачі

одного й того ж стилю прив'язаності з покоління в покоління. Цю передачу можна пояснити тим, що сформований патерн поведінки в близькості доросла людина скоріш за все демонструватиме й своїм дітям.

Не можна недооцінювати вплив прив'язаності на емоційну сферу. Оскільки в ситуаціях стресу активізується робота лімбічної системи, людина схильна повертатися в такі моменти до більш ранніх онтогенетично форм поведінки та потребувати близького контакту. Важливо розуміти, що цей древній мозок не можна обманути, тож немає сенсу апелювати до кори головного мозку. У цю мить варто звертатися до найпершого в житті способу подолання стресу – близькості з іншою людиною. У цьому аспекті люди з унікаючою прив'язаністю переживають труднощі, адже вони вивчили, що їхні емоції не бажані, та навчилися їх стримувати. Це може призводити до стресу, депресії, почуття самотності. Тривале затискання емоцій може спричинити навіть фізичне нездужання [7]. У дослідженнях (Р. Дж. Мондер, Дж. Дж. Хантер) було показано, що для людей з ненадійною прив'язаністю характерні порушення процесу регуляції стресу, застосування зовнішніх регуляторів афекту та нехтування захисними видами поведінки; вони частіше жаліються на незрозумілі для медицини психосоматичні симптоми (Р. І. Тейлор, Т. Маршал, Е. Ман) [4].

Я-концепція особистості з тривожною прив'язаністю заражається невпевненістю в собі, підвищеною тривожністю, страхами [2]. Навпаки, існує думка, що люди з унікаючою прив'язаністю доволі успішні, адже почуваються більш незалежно, упевнено та вміють покладатися на себе. К. Бартолом'ю та Л. Хоровіц так охарактеризували **стили прив'язаності з точки зору ставлення до себе та оточення:**

надійний стиль – *позитивний образ себе, позитивний образ інших;*

тривожний стиль – *негативний образ себе, позитивний образ інших;*

унікаючий стиль – *позитивний образ себе, негативний образ інших;*

дезорганізований стиль – *негативний образ себе, негативний образ інших.*

Був встановлений значущий зв'язок між стилями прив'язаності та рисами особистості Великої П'ятірки. Таким чином, між надійною прив'язаністю та нейротизмом існує негативний зв'язок, а між надійною прив'язаністю та екстравертованістю, відкритістю, доброзичливістю й відповідальністю – позитивний зв'язок. Негативний зв'язок помітний між дезорганізованою прив'язаністю та екстраверсією, а також тривожною прив'язаністю й відповідальністю. У дослідженні Е. Арслана, К. Арслана, Р. Арі виявили позитивну кореляцію між ненадійними прив'язаностями й негативними підходами до розв'язання міжособистісних проблем. Хоча всі стилі прив'язаності також позитивно корелюють з конструктивними методами вирішення проблем. При цьому уникаючий стиль прив'язаності має негативний зв'язок з нестачею впевненості в собі та небажанням брати на себе відповідальність, а тривожний і дезорганізований – позитивний [11]. Люди, у яких є поруч постійний об'єкт прив'язаності, краще переживають стрес, ніж ті, які змушені зіштовхнутися з ним наодинці. Дослідження Д. Немет та Т. В. Олів'є вибірки постраждалих від урагану Катріна показали, що люди, які евакуювалися з близькими (навіть із домашніми тваринами), значно легше адаптувалися до тимчасових умов перебування в таборах, а потім легше переживали травматичні спогади. У дослідженні О. С. Калмикової доведений позитивний зв'язок між ненадійними стилями прив'язаності та посттравматичними симптомами [4]. Дж. Їпом, К. Ерардом, Х. Блеком та Д. О. Вокер був досліджений вплив встановленого стилю прив'язаності людини на діяльність її праці. Так, вивчення активації поведінки прив'язаності певного стилю сприяло розумінню процесів організаційної соціалізації, групової динаміки, стосунків роботодавця-робітника; передбаченню спроможності особистості до лідерства, вигорання, менторства, переговорів, етичних рішень [21].

Г. Ньюфелд, Б. Сірс і М. Сірс використовують теорію прив'язаності сьогодні для допомоги формування здорової особистості дитини. Вони розробили детальні рекомендації для батьків («Baby Bonding»), які кожен може

застосовувати до своєї дитини та для побудування надійної прив'язаності. Наприклад, спати в одному ліжку, одягати дитину до двох років, чутливо реагувати на плач для того, щоб сприяти виникненню тісного фізичного й емоційного контакту.

Окрім того, теорія прив'язаності використовується в подружньому консультуванні в розробленій С. Джонсон емоційно фокусованій терапії для кращого розуміння партнерами одне одного та якіснішої адаптації до особливостей прив'язаності партнера/партнерки.

Теорія прив'язаності має значні перспективи в педагогічному процесі, де особливо вагомий міжособистісний зв'язок, і в кримінальних справах для вивчення й майбутнього попередження можливих передумов вчинення злочину [17]. Безсумнівно, прив'язаність має визначальне значення для представниць і представників допоміжних професій, головною ціллю яких є допомогти людині. Так, серед вибірки українських фахівчинь з допоміжних професій було встановлено, що високі показники резильєнтності негативно корелюють із тривожністю та униканням у близьких стосунках [4].

Теорію прив'язаності критикують за її надмірну драматизацію вирішальної ролі в житті дитини батьків, а також глобалізацію впливу на доросле життя [16].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Теорія та стилі прив'язаності змінили ставлення широкого загалу й наукової спільноти до емоційної сфери життя дитини. Різні підходи сьогодення не ставлять під сумнів вплив, який справляє ранній досвід зв'язку немовляти з близькими дорослими на соціальне, емоційне, когнітивне життя, і намагаються використати теорію для максимального забезпечення здорового особистісного розвитку дитини.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, СФОРМОВАНОГО В ДИТИНСТВІ СТУДЕНТІВ, НА ЇХНЮ САМООЦІНКУ

2.1. Методи та організація дослідження

В дослідженні були використані дві методики. Перша з них – методика ECR-R (The Experiences in Close Relationships-Revised) авторів Р. Фрейлі, Н. Волера та К. Бренана (2000).

Дослідженням охоплено 51 студентів, серед яких 44 студенти та студентки вітчизняних ЗВО, 7 – студентки й студенти одного із західних вузів.

У зв'язку з відсутністю україномовного відповідника була здійснена авторська інтерпретація оригінального англomовного тексту (додаток 1). Україномовний варіант опитувальника був запропонований україномовним респонденткам та респондентам, а іноземні студентки й студенти отримали оригінальний опитувальник.

Методика ECR-R містить тридцять шість тверджень, пов'язаних із загальними почуттями досліджуваних, які вони переживають у близьких стосунках. Міру своєї згоди з кожним твердженням в опитувальнику пропонується оцінити за семиступеневою шкалою, де 1 – означає «зовсім не згодна/згоден», 7 – «повністю згодна/згоден».

В інструкції досліджувані попереджені про те, що «партнерку/партнера» в опитувальнику можна розуміти як будь-яку людину, з якою вони перебувають у близьких стосунках (сім'я, друзі). Таким чином ми намагаємося мінімізувати можливість тлумачення прив'язаності винятково через романтичні взаємини. Окрім того, реакції на твердження передбачають загальні тенденції переживати подібні почуття в стосунках прив'язаності. Через це уточнення ми розширюємо ситуативні відповіді до розгляду цілісних патернів поведінки людини.

Для визначення індивідуального стилю прив'язаності необхідно розрахувати середні значення тривожності в близьких стосунках та уникання в близьких стосунках, надаючи позначці на шкалі відповідну кількість балів. Твердження 1-18 стосуються тривожності, а твердження 19-36 – уникання. При цьому необхідно врахувати, що твердження 9, 11, 20, 22, 26-31, 33-36 «перевернуті» (наприклад, 2 на шкалі дає 6 балів, і навпаки). Отримані бали необхідно розмістити в системі координат, де осями є тривожність та уникання в близьких стосунках, а чвертями – надійний, тривожний, уникаючий і дезорганізовний стилі прив'язаності. Усі досліджувані, таким чином, здобувають свій результат зі стилем прив'язаності.

Методика була обрана з-поміж інших завдяки широкому діапазону для оцінки тверджень, а також різнобічному огляду тематики прив'язаності, який, на нашу думку, дає змогу глибше дослідити особливості самопочуття досліджуваних у близьких стосунках. Окрім того, ця методика дозволяє оцінити прив'язаність опитуваних з точки зору прив'язаності в будь-яких близьких стосунках, а не лише романтичних.

Другою методикою, використаною в нашому дослідженні, є шкала самоповаги М. Розенберга (1965) (додаток 2). Методика має англomовний та україномовний варіанти й була запропонована студентам відповідно. Опитувальник містить десять тверджень стосовно ставлення досліджуваних до себе й самоповаги. Кожне з тверджень можна оцінити за чотиріступеневою шкалою, де 1 – «повністю згодна/згоден», 2 – «погоджуюся», 3 – «не погоджуюся», 4 – «зовсім не згодна/згоден».

Підрахунок балів проводиться через присвоєння кожній позначці своєї кількості балів. Для різних тверджень кількість балів не однакова: для тверджень 1, 2, 4, 6, 7: «1» – 3 бали, «2» – 2 бали, «3» – 1 бал, «4» – 0 балів; для тверджень 3, 5, 8, 9 (перевернуті твердження): «1» – 0 балів, «2» – 1 бал, «3» – 2 бали, «4» – 3 бали. Одержані бали сумуються. Шкала варіюється від нуля до тридцяти балів. Проміжок 15-25 балів вважається нормальним рівнем самооцінки. Бали нижчі,

ніж 15 балів, відповідають заниженій самооцінці. Методика є класичною та перевіреною часом, що визначило вибір для дослідження. Окрім того, мала кількість питань, на нашу думку, є оптимальною, щоб не завантажувати досліджуваних двома великими опитувальниками.

Опитувальники поширювалися через соціальні мережі серед студенток і студентів різних навчальних закладів і віку. Опитування проводилося в період з 30 вересня до 4 жовтня 2022 року. Досліджувані мали змогу заповнити два опитувальники у Google Forms, а також за бажанням залишити свої електронні пошти та/або соціальні мережі, щоб дізнатися результати й поставити додаткові питання.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

2.2.1. Психологічні особливості стилів прив'язаності студентів

Результати нашого дослідження представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати досліджуваних по методиці ECR-R та шкалі Розенберга

	Тривожність у близьких стосунках	Уникнення в близьких стосунках	Стиль прив'язаності	Самооцінка
1	61	67	Надійна	9 (Низький рівень)
2	51	48	Надійна	11 (Низький рівень)
3	103	80	Дезорганізована	11 (Низький рівень)
4	64	58	Надійна	17 (Нормальний рівень)
5	24	32	Надійна	26 (Нормальний рівень)
6	104	85	Дезорганізована	14 (Низький рівень)
7	35	26	Надійна	12 (Низький рівень)
8	58	51	Надійна	16 (Нормальний рівень)
9	54	64	Надійна	13 (Низький рівень)
10	65	44	Надійна	12 (Низький рівень)
11	106	25	Тривожна	11 (Низький рівень)
12	71	44	Надійна	17 (Нормальний рівень)
13	49	28	Надійна	19 (Нормальний рівень)
14	57	66	Надійна	9 (Низький рівень)
15	67	39	Надійна	12 (Низький рівень)

16	97	50	Тривожна	18 (Нормальний рівень)
17	111	18	Тривожна	0 (Низький рівень)
18	33	57	Надійна	20 (Нормальний рівень)
19	23	33	Надійна	22 (Нормальний рівень)
20	66	57	Надійна	7 (Низький рівень)
21	45	73	Унікаюча	19 (Нормальний рівень)
22	99	40	Тривожна	12 (Низький рівень)
23	80	58	Тривожна	18 (Нормальний рівень)
24	92	100	Дезорганізована	7 (Низький рівень)
25	38	78	Унікаюча	18 (Нормальний рівень)
26	37	19	Надійна	27 (Нормальний рівень)
27	74	77	Дезорганізована	11 (Низький рівень)
28	44	87	Унікаюча	22 (Нормальний рівень)
29	33	42	Надійна	21 (Нормальний рівень)
30	40	22	Надійна	18 (Нормальний рівень)
31	61	46	Надійна	13 (Низький рівень)
32	32	37	Надійна	22 (Нормальний рівень)
33	58	35	Надійна	15 (На межі низького та нормального рівнів)
34	97	42	Тривожна	10 (Низький рівень)
35	71	52	Надійна	10 (Низький рівень)
36	42	30	Надійна	6 (Низький рівень)
37	53	23	Надійна	20 (Нормальний рівень)
38	47	34	Надійна	24 (Нормальний рівень)
39	39	27	Надійна	23 (Нормальний рівень)
40	53	43	Надійна	20 (Нормальний рівень)
41	49	57	Надійна	19 (Нормальний рівень)
42	72	57	На межі надійної та тривожної	15 (На межі низького та нормального рівнів)
43	60	62	Надійна	23 (Нормальний рівень)
44	36	18	Надійна	15 (На межі низького та нормального рівнів)
45	57	26	Надійна	16 (Нормальний рівень)
46	78	73	Дезорганізована	7 (Низький рівень)
47	98	81	Дезорганізована	12 (Низький рівень)
48	52	66	Надійна	26 (Нормальний рівень)
49	40	81	Унікаюча	27 (Нормальний рівень)
50	58	59	Надійна	21 (Нормальний рівень)
51	41	23	Надійна	30 (Нормальний рівень)

З таблиці бачимо, що переважна більшість досліджуваних має надійний стиль прив'язаності (34). Тривожну прив'язаність мають 6 опитуваних, уникаючу – 4, дезорганізовану – 6. Також в одному з випадків надійна прив'язаність балансує з тривожною. На нашу думку, такий розподіл дозволяє припустити, що більша частина (67%) опитуваних мала позитивний ранній досвід спілкування з близькими дорослими. Дорослі були уважними та постійними, що дало змогу сформувати надійну прив'язаність у подальших стосунках. Меншість серед усіх займає уникаюча прив'язаність. На нашу думку, це пояснюється умовами сьогоденного життя, за яких підтримка близьких стосунків особливо важлива – війна змушує брати кожен можливість інтимного спілкування (що стосується відповідей українських студентів). Якщо раніше уникання ще могло бути патерном, який не заважає продуктивному життю, то за обставин щоденного стресу для виживання необхідна близькість. Згадаємо, що під час появи небезпеки вмикається тривога; ускладнюється або унеможлиблюється дослідницька поведінка й людина шукає свою надійну базу для відновлення безпеки. Лімбічна система й емоційне реагування переважають над раціональними думками, а тому доросла людина потребує базової стабілізації ситуації – фізичної та психологічної близькості. Стосовно ж вибірки загалом (зокрема й іноземних студентів) можемо зробити припущення, що серед модерного технологічного світу людині як ніколи не вистачає іншої людини. Темп великих міст, засилля гаджетів, карантини віддаляють навіть близьких людей. Це робить особистість самотньою, а щоденні труднощі спричиняють стрес та виснажують її. Усе це може зумовлювати надзвичайно високу потребу в близькості. Саме тому ми вважаємо, що уникання могло зайняти меншу частку серед результатів студентів. Можна припустити інший варіант інтерпретації такого розподілу, а саме: особистості з уникаючою прив'язаністю звикли, що не можуть довірити свої переживання навколишнім, а тому вони могли не показувати їх в опитуванні. У той же час людям з надійною прив'язаністю властива більша відкритість; і тривожні люди також, на нашу думку, відверті в

переживанні труднощів, якщо врахувати їхню схильність до близькості. Однак перше пояснення все-таки видається нам більш вірогідним.

2.2.2. Взаємозв'язок стилів прив'язаності з самооцінкою

Результати свідчать, що більшість досліджуваних із тривожною прив'язаністю (4) має низьку самооцінку. При цьому саме ці досліджувані мають вищі показники тривожності, ніж інші з тривожною прив'язаністю, проте нормальною самооцінкою. Особа з найвищою за результатами тривожністю має найнижчі показники за шкалою самооцінки та самоповаги. У випадку перебування між нормальною та тривожною прив'язаністю перебувають також нормальна та низька самооцінка.

Усі 6 респондентів та респонденток з дезорганізованою прив'язаністю мають низьку самооцінку. Як для стилю прив'язаності, для якого характерний взаємозв'язок із психологічною травмою, нам видається закономірним зв'язок з низькою самооцінкою.

Всі 4 досліджувані з унікаючим стилем прив'язаності мають нормальний рівень самооцінки. Це підтверджує думку про те, що люди з унікаючою прив'язаністю почуваються більш автономно та незалежно, що дає їм змогу випробувати свої сили, більше покладатися на себе та вірити в себе.

Можна також зробити висновок, що тривожна й особливо дезорганізована прив'язаність з високою вірогідністю призводять до негативного ставлення особистості до себе. Нам здається, що це спричинено невпевненістю в міцності своїх взаємин прив'язаності, що призводить до сумнівів і невпевненості в собі. Водночас лише 21 опитуваний серед 34 з надійною прив'язаністю має нормальний рівень самооцінки. 11 досліджуваних із цієї групи мають низьку самооцінку, а ще 2 – перебувають між низькою та нормальною. Отже, можемо сказати, що до радше негативної картини себе в цих 13 досліджуваних призвели причини, не пов'язані зі стилем прив'язаності.

2.2.3. Практичні рекомендації

Необхідним елементом проведення нашого дослідження є, на нашу думку, розробка програми практичних рекомендацій для психологів (або психотерапевтів) у допомозі людям із ненадійними стилями прив'язаності та низькою самооцінкою. Нами було прийнято рішення про складання такого комплексу з використанням технік гештальт-терапії. Як нам здається, гештальт-терапія чудово підходить для такого завдання, адже він з'єднує в єдине ціле минуле та теперішнє. Гештальт-терапія застосовує багато тілесних практик, а крім того, працює з розблокуванням затиснених емоцій. Оскільки ми ведемо розмову про прив'язаність, то всі ці техніки, на нашу думку, виявляються дуже ефективними. Принцип «тут і зараз» об'єднує ранній досвід спілкування зі сталими патернами поведінки в дорослому віці; упізнавання та свідоме прийняття емоцій стабілізує внутрішнє самопочуття; а зв'язок тіла з думками дозволяє повторити ранні форми прив'язаності, які часто допомагають долати стрес. Отже, надамо такий комплекс практичних рекомендацій із застосуванням гештальт-методик:

Питання «тут і зараз». Психолог може заохочувати відповідати на питання: «Як ви зараз почуваетесь?»; «Що ви відчуваєте?»; «Що відбувається у вашому тілі?». Можна також підбадьорювати клієнта, щоб він сам ставив собі такі питання. Особливо це можливо за обставин, коли людина надто заглиблюється в спогади або переходить на зовнішній опис події, втрачаючи теперішній момент. Говорячи про прив'язаність, природно клієнт пригадує раннє дитинство та коментує вчинки нинішніх партнерів. Однак для психолога важливо повернутися до розуміння, що всі ситуації минулого впливають на особистість сьогодення. Окрім того, клієнт бере контроль над власними емоціями й тренується приділяти їм більше уваги, усвідомлювати їх.

«Я» твердження. Дуже корисна навичка, яка навчає клієнта не лише брати відповідальність за події, які відбуваються в його житті, а й осмислювати їх через своє самопочуття. Особливо в темі близьких стосунків уміння говорити за себе змінює ці стосунки в бік самодостатніх. Тривожні клієнти таким чином виходять

на справжнє джерело своєї недовіри. Наприклад, можна сказати: «Вона розгнівала мене», – або: «Я розгнівався, бо не був радий її вчинку». Люди з низькою самооцінкою навчаються краще розуміти себе, говорячи від свого імені.

Тілесні практики. Через дотиковий контакт і тіло відбувається перше спілкування в житті людини. Якщо ж перший контакт був невдалим, то в дорослому житті може знадобитися допомога в комфортному відчутті свого тіла. Саме тому психолог може запропонувати клієнту активні фізичні вправи, прогулянки, техніки заземлення (які також повертають момент «тут і тепер»), дихальні техніки. Важливо поєднувати емоції з їх відчуттям у тілі – те, що відбувається в ранньому дитинстві, коли обійми викликають почуття захисту. Психолог може ставити допоміжні питання: «Де локалізується це почуття?» Або: «У якій частині тіла ви відчуваєте біль?»

Арт-терапія. Це може бути виконання зображення, ліпка з глини, пластиліну тощо. Через творчість люди стають вільнішими. А тому це можливість для клієнта з низькою самооцінкою, з недовірою в близьких стосунках реалізувати свої емоції. Творчість – це завжди створення чогось нового, продуктивного. Можна спробувати перенести ідею творчості на ідею стосунків. Так само, як психолог зараз місить глину разом із клієнтом, точно так кожен із нас буде взаємини. Старі конструкти можна залишити в спогадах і піти далі. Головне – це пережити їх через, хоча б і пізню, але розмову. Окрім того, творчість також поєднує моторику рук і дотикові відчуття (тілесне) з переживаннями (емоційне).

Рольові ігри. Одним із прикладів є рольова гра зі стільцями. На одному зі стільців клієнт уявляє себе, а на іншому – свого партнера/матір/батька. Психолог може запропонувати інший варіант: на одному стільці – «Я» в дитинстві, а на іншому – «Я» сьогодні. Або ж іще такий варіант: «Я» повноцінне, здорове, розкуте – і «Я», яке вимушене заховатися від світу. У будь-якому зі способів виконання клієнт прояснює свої стосунки із самим собою та з навколишнім світом.

Додатково до вище наведеного можна порекомендувати використання Інтерв'ю прив'язаності дорослих М. Мейн.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

В результаті проведеного дослідження наша гіпотеза підтверджується лише частково, а саме: люди з ненадійними стилями прив'язаності з великою ймовірністю сформуують неадекватний стиль ставлення до себе, низьку повагу до себе та розуміння власної цінності. Особливо це стосується дезорганізованої прив'язаності. У той же час особистість з унікаючою прив'язаністю, яку також вважають не сприятливою для соціального боку життя людини, цілком може бути самодостатньою й поважати себе.

Окрім того, не можна стверджувати, що прив'язаність є єдиним фактором, який визначає становлення ставлення людини до себе. Як продемонструвало наше дослідження, якщо людина має надійну прив'язаність, вона може мати й низьку самооцінку, набуту під впливом чинників, не пов'язаних з прив'язаністю. Отже, на нашу думку, позитивний ранній досвід спілкування – це не панацея, однак вагомий важіль і прапорець для подальшого розвитку життєстійкої особистості.

Проведене нами емпіричне дослідження відкриває можливості щодо дослідження інших чинників, що призводять до негативного уявлення про себе студентів. На нашу думку, це гостра проблема, яка потребує уваги для забезпечення психологічного благополуччя. Водночас, як продемонструвало наше дослідження, ця проблема є поширеною, що не може не викликати ще більше занепокоєння.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний огляд досліджень проблематики прив'язаності в різних підходах показав, що до середини минулого сторіччя зв'язок дитини з близькими дорослими в перший рік життя не розглядався як необхідний саме через емоційну близькість з батьками. Зв'язок дитини з близькими дорослими в перший рік життя пояснювався потребами в їжі, захисті, теплі. Дж. Боулбі – а згодом його послідовники – довели значущість близькості з іншими людьми для емоційного стану дитини, а також вплив цієї близькості на різні сфери подальшого життя: соціальну, емоційну, когнітивну, особистісну. Ранні дослідження зафіксували наявність контакту тварин із дитинчатами; згодом були проведені дослідження, які підтверджували страждання дітей без об'єкту прив'язаності, а також роль раннього досвіду спілкування з батьками у виживанні дитини (на ранніх етапах розвитку людства), емоційній регуляції, формуванні надійної бази, створенні передумов для розвитку зрілих стосунків надалі; зрештою, різноманітні дослідження сфокусувалися на проявах прив'язаності в дорослих (як символічних, так і більш онтогенетично ранніх – дотикових, емоційних), що визначають благополуччя дорослих.

2. В результаті аналізу досліджень виділено 4 стилі прив'язаності: надійний, тривожний, уникаючий та дезорганізований. **Надійний стиль** пов'язаний із побудовою здорових стосунків, у яких переважає почуття безпеки, водночас не виключається самостійність. **Тривожний стиль** передбачає надмірне «хапання» за об'єкт прив'язаності, у той час як **уникаючий** – ігнорування близькості. **Дезорганізований стиль** вважається рідкісним і розвивається в дітей так само травмованих батьків. Було встановлено, що закріплені з дитинства патерни прив'язаності мають тенденцію зберігатися в дорослому житті й слугувати основою для побудови близьких стосунків. Окрім того, доведений вплив стилю на особистість його носія. Класифікація стилів прив'язаності продовжує впроваджуватися в різноманітні практики роботи з дітьми та дорослими

(виховання власних дітей, педагогіка, терапія, сімейне консультування, криміналістика).

3. Емпіричне дослідження свідчить, що ненадійний стиль прив'язаності у студенток та студентів має негативний вплив на їхню самооцінку. Тривожна та дезорганізована прив'язаності зі значною вірогідністю призводять до заниженої самооцінки. Це дає підстави звернути увагу на важливість безпосереднього контакту вже в перший рік життя дитини для закладення підвалин благополучної особистості.

4. Гіпотеза досліджена підтвердилася частково. Виявилося, що уникаюча прив'язаність, яка також вважається ненадійною, не заважає формуванню нормального рівня самоповаги. Так само не можна стверджувати, що надійна прив'язаність є неодмінною гарантією нормальної самооцінки в дорослої людини. Особи з низькою тривожністю та униканням у близьких стосунках можуть сформувати негативне ставлення до себе. Можна переформулювати нашу гіпотезу таким чином: тривожна та дезорганізована прив'язаності є вагомими важелями, що призводять до зниження самооцінки.

Практичні рекомендації в створеній програмі з технік гештальт-терапії можуть впроваджуватися психологами в роботу з клієнтами з ненадійними стилями прив'язаності. Головним результатом проведеного дослідження є підтвердження визначальної ролі емоційного зв'язку людини – дорослої або дитини – з іншими людьми в її психічному благополуччі та життєстійкості.

Список використаних джерел

1. Боулби Дж. Привязанность. Москва : Гардарики, 2003. — 480 с.
2. Бурменская Г. В. Привязанность ребенка к матери как основание типологии развития. *Вестник Московского университета*. 2009. Сер. 14, № 4. С. 17—31.
3. Винникот Д. В. Маленькие дети и их матери. Москва : Независимая фирма «Класс», 1998. — 80 с.
4. Лазос Г. П. Стил ь прив'язаності як важливий фактор резильєнтності фахівців допоміжних професій. *Психологічний часопис*. Київ, 2020. Том 6, № 5. С. 130—144.
5. Лисина М. И. Влияние отношений с близкими взрослыми на развитие детей раннего возраста. *Вопросы психологии*. 1961. № 3. С. 117—125.
6. Лисина М. И. Общение со взрослыми у детей первых семи лет жизни. *Педагогика*. 1978. — 288 с.
7. Петрановская Л. В. Если с ребенком трудно. Москва : АСТ, 2013. — 142 с.
8. Петрановська Л. В. Таємна опора. Емоційний зв'язок у житті дитини. Харків : Vivat, 2021. — 224 с.
9. Писарик О. Прив'язаність – життєво-важливий зв'язок. Збірка статей, що написані на основі курсу Гордона Ньюфелда «Життєвий зв'язок» (GordonNeufeld. The Vital Connection). Львів, 2011. — 70 с.
10. Ainsworth M. D. Salter. Individual Differences in Strange-Situational Behaviour of One-Year-Olds : document resume. Washington, D.C. : John Hopkins Univ., Baltimore, Md. Foundation's Fund for Research in Psychiatry, Public Health Service (DHEW), 1969. — 38 p.
11. Arslan E., Coşkun A., Ari R. An Investigation of Interpersonal Problem Solving Approaches With Respect To Attachment Styles. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2012. Vol. 12, № 1. P. 15-23.
12. Bretherton I. Mary Ainsworth: Insightful Observer and Courageous Theoretician. *Portraits of pioneers in psychology*. 2003. Vol. 5. P. 317–331.

13. Brisch K. H. Safe®-Safe Education for Parents. Stuttgart : Klett-Cotta, 2010. — 176 p.
14. Fraley R. C. Attachment through the life course. *Psychology*. Champaign, IL, 2022.
15. Horney K. The Neurotic Personality of Our Time. New York: W. W. Norton & Company, 1937. — 299 p.
16. Lee E. J. The Attachment system Throughout the Life Course: Review and Criticisms of Attachment Theory. *Personality Papers*. 2003.
17. McIntosh M. Historical and modern applications of attachment theory. *Healing Hooves*. 2018.
18. Reijman S., Foster S., Duschinsky R. The infant disorganised attachment classification: “Patterning within the disturbance of coherence”. *Social Science & Medicine*. 2018. Vol. 200. P. 52–58.
19. VandenBos G. R. APA dictionary of psychology : dictionary. 2nd ed. Washington, D.C. : American Psychological Association, 2015. — 1204 p.
20. van der Horst F., Nelson K., Rosmalen L., van der Veer R. A tale of four countries: How Bowlby used his trip through Europe to write the WHO report and spread his ideas. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*. 2020. Vol. 56. P. 169–185.
21. Yip J., Ehrhardt K., Black H., Walker D. O. Attachment theory at work: A review and directions for future research. *Journal of Organizational Behavior*. 2017. P. 1–14.

Додатки

Додаток 1

Текст опитувальника ECR-R, запропонований досліджуваним:

Я боюся, що можу втратити любов моєї/мого партнерки/партнера.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Я часто хвилююся, що моя/мій партнерка/партнер не захоче залишатися зі мною.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Я часто хвилююся, що моя/мій партнерка/партнер насправді не любить мене.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Я переживаю, що партнерка/партнер не турбується про мене так сильно, як я про неї/нього.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Я часто хочу, щоб почуття моєї/мого партнерки/партнера були такими ж сильними, як і мої до неї/нього.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Я багато переживаю про свої стосунки.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Коли моя/мій партнерка/партнер не в полі зору, я хвилююся, що вона/він може зацікавитися кимось іще.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Коли я показую свої почуття партнерці/партнеру, то боюся, що вона/він не відчуває те ж саме.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Я рідко хвилююся, що моя/мій партнерка/партнер може покинути мене.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Моя/мій партнерка/партнер змушує мене сумніватися в собі.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Я не часто хвилююся, що мене покинуть.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Мені здається, партнерка/партнер не хоче зближатися так, як хотілося б мені.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Іноді партнерка/партнер змінює свої почуття до мене без вагомої причини.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Моє бажання наблизитися іноді відлякує людей.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Я боюся, що якщо партнерка/партнер пізнає мене краще – їй/йому не сподобається те, якою/яким я насправді є.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Я гніваюся, бо не отримую любові та підтримки, яких потребую від моєї/мого партнерки/партнера.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Я хвилююся, що не зможу дорівнятися до інших людей.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Схоже, що партнерка/партнер помічає мене лише тоді, коли я злюся.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Я надаю перевагу тому, щоб не показувати партнерці/партнеру, як я почуваюся глибоко всередині.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Мені комфортно ділитися особистими думками та почуттями з партнеркою/партнером.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Для мене складно дозволити собі залежати від партнерки/партнера.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Мені дуже комфортно бути близькою/близьким з партнеркою/партнером.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Мені не зручно відкриватися перед партнеркою/партнером.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Я надаю перевагу тому, щоб не бути надто близькою/близьким з партнеркою/партнером.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Мені стає некомфортно, коли партнерка/партнер хоче бути дуже близькою/близьким.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Мені досить легко ставати близькою/близьким до партнерки/партнера.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Для мене не важко ставати близькою/близьким до партнерки/партнера.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Зазвичай я обговорюю проблеми та тривоги з партнеркою/партнером.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

У важкі часи дуже допомагає звернутися до партнерки/партнера.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Я говорю своїй/своєму партнерці/партнеру буквально про все.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Ми обговорюємо різні речі з партнеркою/партнером.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Я нервую, коли партнерка/партнер надто наближається до мене.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Мені комфортно покладатися на партнерку/партнера.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Для мене легко покладатися на партнерку/партнера.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Для мене легко бути лагідною/лагідним з партнеркою/партнером.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Моя/мій партнерка/партнер розуміє мене та мої потреби.

Зовсім не згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Повністю згодна/згоден

Додаток 2

Текст шкали Розенберга, запропонований досліджуваним:

Я відчуваю, що я цінна/цінний; принаймні рівна/рівний іншим.

Повністю згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Зовсім не згодна/згоден

Я відчуваю, що в мене є низка хороших якостей.

Повністю згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Зовсім не згодна/згоден

Загалом я схильна/схильний почуватися невдахою.

Повністю згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Зовсім не згодна/згоден

Я здатна/здатен здійснювати різні речі, як і більшість інших людей.

Повністю згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Зовсім не згодна/згоден

Я відчуваю, що маю не багато того, чим можу пишатися.

Повністю згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Зовсім не згодна/згоден

Я ставлюся до себе позитивно.

Повністю згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Зовсім не згодна/згоден

Загалом я задоволена/задоволений собою.

Повністю згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Зовсім не згодна/згоден

Було б добре більшою мірою поважати себе.

Повністю згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Зовсім не згодна/згоден

Часами я відчуваюся точно нікчемною/нікчемним.

Повністю згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Зовсім не згодна/згоден

Час від часу я думаю, що ні в чому не можу бути достатньо хорошою/хорошим.

Повністю згодна/згоден 1 2 3 4 5 6 7 Зовсім не згодна/згоден