

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувачка кафедри ІПІ та М
доцент Юлія Герасименко (підпис)
« 12 » листопада 2025 р.
(дата)



**«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНИХ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ
З АГРЕСИВНІСТЮ В ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ДОРОСЛОСТІ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-14-зМ

ХУДОЛЄЄВА Лідія Вікторівна (підпис)

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
Викладач кафедри психології
та здоров'я людини БНАУ

ХОМЧУК Олена Павлівна (підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Худолєєва Лідія Вікторівна, група ПС-23-14-ЗМ

Назва: Взаємозв'язок психологічних типів прив'язаності з агресивністю в особистості в період дорослості

Керівник: Хомчук Олена Павлівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 29.6%

Мікропробіли: 38

Заміна букв: 32

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

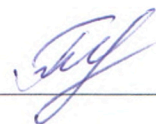
☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок: *Кваліфікація роботи Худолєєвої Л.В. має високий рівень оригінальності академ. роботи, містить результати власних досліджень. Використання джерел, результатів, цитат інших авторів містять посилання на відповідне джерело*

Дата *06.05.2025р.*

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.ек..н., доцентка Герасименко Ю.С

«03» січня 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Худолєєвій Лідії Вікторівні

1. Тема роботи: Взаємозв'язок психологічних типів прив'язаності з агресивністю в особистості в період дорослості

керівник роботи Хомчук Олена Павлівна, к.психол.н.

затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «2» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури, емпіричне дослідження під час проходження переддипломної практики.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1) проаналізувати наукову літературу з проблематики дослідження;

2) проаналізувати результати емпіричного дослідження;

3) розглянути методи психокорекційного впливу щодо профілактики та зниження агресивності у міжособистісних стосунках;

4) представити психокорекційну програму щодо роботи з проявами агресивності та визначити рівень її ефективності.

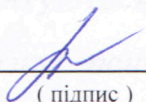
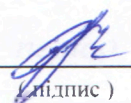
5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ім'я та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Хомчук О.П., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	09.02.2025	21.02.2025
2	Хомчук О.П., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	24.02.2025	17.03.2025
3	Хомчук О.П., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	18.03.2025	14.04.2025

6. Дата видачі завдання 05.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	13.01.2025	Виконано
2	Вивчення літературних джерел	20.01.2025	Виконано
3	Збирання матеріалу	27.01.2025	Виконано
4	Обробка матеріалу	9.02.2025	Виконано
5	Виконання розділу 1	21.02.2025	Виконано
6	Виконання розділу 2	17.03.2025	Виконано
7	Виконання розділу 3	14.03.2025	Виконано
8	Формулювання висновків	01.04.2025	Виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	25.04.2025	Виконано
10	Подання роботи на кафедру	02.05.2025	Виконано

Студент  Л. В. Худолієва
(підпис)Керівник роботи  О. П. Хомчук
(підпис)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

керівника на кваліфікаційну роботу магістра

ХУДОЛЄСВОЇ Лідії Вікторівни

Тема кваліфікаційної роботи:

«Взаємозв'язок психологічних типів прив'язаності з агресивністю в особистості в період дорослості»

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи. Представлена робота виконана у повній відповідності із завданням і строками виконання, передбаченими календарним планом-графіком, за структурою включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Ілюстративний матеріал містить 6 таблиць і 2 рисунки, які відповідають напряду дослідження.

Тема розкрита у логічній послідовності, проведено детальний аналіз наукових досліджень з проблематики та висвітлені результати експерименту. Магістерська кваліфікаційна робота виконана самостійно; здійснено апробацію тренінгової програми, спрямованої на корекцію проявів агресивності у дорослих осіб. Проаналізована достатня кількість джерел, проте є деякі недоліки в оформленні списку використаних джерел, в тексті зустрічаються стилістичні огріхи, граматичні та пунктуаційні помилки.

Висновки презентують розв'язання поставлених завдань дослідження. Вони ґрунтуються на аналізі значного фактичного матеріалу щодо *взаємозв'язку психологічних типів прив'язаності з агресивністю в особистості в період дорослості*. Результати роботи можна використовувати у практиці роботи психологічних служб щодо корекції поведінки дорослих осіб, а також у практичній роботі психологічних служб

закладів освіти з профілактичною метою для гармонійного розвитку особистості. Робота в цілому відповідає поставленим завданням, вказані зауваження не впливають суттєво на загальну позитивну оцінку роботи.

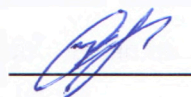
Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції.

Авторка виявила уміння самостійно аналізувати теоретичний матеріал, проводити констатувальний та формувальний експеримент, узагальнювати отримані результати, розробляти практично значущі корекційні програми. Оригінальність авторського тексту кваліфікаційної роботи Худолєєвої Л.В., визначений за допомогою комплексу StrikePlagiarism, складає 70,4 відсотків.

У цілому кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти Л.В. Худолєєвої заслуговує на оцінку «добре», а її авторка – на присвоєння їй ступеня вищої освіти «магістр».

Керівник кваліфікаційної роботи магістра
канд.психол.наук,

ХОМЧУК Олена Павлівна



РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 112 стор, 2 рисунки, 6 таблиць, 7 додатків, 80 літературних джерел.

Мета дослідження полягає у теоретичному та експериментальному вивченні взаємозв'язку типу прив'язаності та агресивності осіб періоду дорослості та пошуку способів корекції агресивності.

Об'єктом дослідження є особливості міжособистісної взаємодії осіб періоду дорослості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок типу прив'язаності та агресивності осіб періоду дорослості.

Основні методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури за тематикою дослідження, психодіагностичне тестування, констатувальний та формувальний експерименти, систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження, спостереження, анкетування, проєктивні методики, методи статистичної обробки даних.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: узагальнено матеріали теоретичного аналізу взаємозв'язку між типами прив'язаності та показниками агресивної поведінки у осіб періоду дорослості; *виявлено* відмінності у показниках агресивності залежно від типу прив'язаності, що дозволяє визначати осіб із незбалансованими моделями міжособистісної взаємодії; *встановлено*, що співзалежні та контрзалежні патерни поведінки є міжособистісними моделями, що можуть бути причинами застосування агресивної поведінки; *розроблено* психокорекційну програму з напрацювання навичок управління агресивністю для осіб, що потребують корекції та встановлено її ефективність.

Ключові слова: типи прив'язаності, агресивність, міжособистісні стосунки, психоемоційна регуляція, співзалежні та контрзалежні патерни поведінки, психологічні особливості дорослих осіб.

ABSTRACT

Master's thesis: 112 pages, 2 figures, 6 tables, 7 appendices, 80 literature sources. The aim of the research is the theoretical and experimental study of the relationship between attachment types and aggressiveness in individuals during adulthood, as well as the search for methods of aggression correction.

The object of the study is the characteristics of interpersonal interaction in adults. The subject of the study is the relationship between attachment types and aggressiveness in adults.

The main research methods include: analysis, systematization, and generalization of scientific psychological and pedagogical literature on the topic; psychodiagnostic testing; ascertainment and formative experiments; systematization and generalization of qualitative and quantitative research data; observation; questionnaires; projective techniques; and methods of statistical data processing.

The main scientific result of the thesis is as follows: the theoretical analysis of the relationship between attachment types and indicators of aggressive behavior in adults has been summarized; differences in aggressiveness indicators depending on attachment type have been identified, which makes it possible to determine individuals with unbalanced models of interpersonal interaction; it has been established that co-dependent and counter-dependent behavioral patterns are interpersonal models that may cause aggressive behavior; a psychological correction program has been developed to improve aggression management skills in individuals requiring correction, and its effectiveness has been confirmed.

Keywords: attachment types, aggressiveness, interpersonal relationships, psycho-emotional regulation, co-dependent and counter-dependent behavioral patterns, psychological characteristics of adults.

ЗМІСТ

ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОШУКУ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА ФОРМУВАННЯ АГРЕСИВНОСТІ.....	14
1.1. Роль типу прив'язаності у формуванні особистості та подальших міжособистісних стосунках.....	14
1.2. Стилi батьківського виховання та їх вплив на формування особистості.....	18
1.3. Сутність поняття «агресія» та теоретичні підходи до вивчення природи агресії.....	26
1.4. Взаємозв'язок типу прив'язаності, емпатії та агресивності особистості.....	35
Висновки до першого розділу	40
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА АГРЕСИВНОСТІ ОСІБ ПЕРІОДУ ДОРОСЛОСТІ.....	44
2.1. Методичне забезпечення взаємозв'язку типу прив'язаності та агресивності осіб періоду дорослості.....	44
2.2. Дослідження взаємозв'язку типу прив'язаності та агресивності осіб періоду дорослості та аналіз результатів емпіричного дослідження.....	55
Висновки до другого розділу	61
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ, СПРЯМОВАНА НА НАПРАЦЮВАННЯ НАВИЧОК УПРАВЛІННЯ АГРЕСИВНІСТЮ	63
3.1. Теоретичні засади психологічної корекції агресивної поведінки.....	63

3.2. Психокорекційна програма із напрацювання навичок управління агресивністю для осіб, що потребують корекції.....	70
3.3. Результати апробації психокорекційної програми із напрацювання навичок управління агресивністю	77
Висновки до третього розділу.....	78
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84
ДОДАТКИ	92

ВСТУП

В сучасній психологічній науці проблема вивчення феномену агресивності досі є широко розповсюдженою і актуальною з точки зору знаходження шляхів її профілактики та корекції. Дослідницький інтерес науковців охоплює низку важливих питань, пов'язаних з необхідністю визначення причин агресії, розкриття умов та механізмів її формування та прояву. Дослідники різних психологічних напрямків освітлюють різні грані цього багатогранного явища. Так, агресію розглядають як модель поведінки (А. Бандура, А. Басс, Л. Берковіц); важливість мотиваційного компоненту в агресивних діях зазначає Н. Міллер; Д. Річардсон та Д. Зілманн розглядають агресію як психічний стан, виділяючи когнітивний, емоційний, вольовий її компоненти.

Одним із ключових теоретичних підходів до пояснення витоків агресивної поведінки є теорія прив'язаності, запропонована Джоном Боулбі. Згідно з цією теорією, емоційні зв'язки між дитиною та її первинним об'єктом формують так звані «внутрішні робочі моделі», які становлять стиль міжособистісної взаємодії впродовж усього життя. Боулбі наголошував, що надійна прив'язаність сприяє розвитку емоційної стабільності, довіри та адаптивної поведінки, тоді як різні види ненадійної прив'язаності можуть бути чинником ризику формування імпульсивності, тривожності та агресивних реакцій. Водночас, емпатія — як здатність розпізнавати та співпереживати емоціям інших — виступає на місці посередником у стримуванні агресивних імпульсів. Отже, аналіз взаємозв'язку між стилями прив'язаності, емпатійними здібностями та агресивністю відкриває можливості для глибшого розуміння механізмів регуляції поведінки в соціальному контексті.

Мета дослідження полягає у теоретичному та експериментальному вивченні взаємозв'язку типу прив'язаності та агресивності осіб періоду дорослості та пошуку способів корекції агресивності.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномену агресії та агресивності, визначити особливості її формування та проявів і дослідити наявні в науковій літературі погляди щодо впливу прив'язаності та типів виховання в сімейній системі на формування агресивності.

2. Підібрати психодіагностичні методи для експериментального вивчення взаємозв'язку типу прив'язаності та агресивності осіб періоду дорослості.

3. Дослідити психологічні особливості міжособистісної взаємодії і соціально-психологічної адаптації осіб та перевірити наявність зв'язку типів прив'язаності з різними рівнями агресивності.

4. Розробити та впровадити психокорекційну програму з напрацювання навичок управління агресивністю для осіб, що потребують корекції.

Об'єктом дослідження є особливості міжособистісної взаємодії осіб періоду дорослості.

Предметом дослідження є психологічні особливості агресивності осіб залежно від типу прив'язаності в період дорослості.

Гіпотеза дослідження: між типом прив'язаності та рівнем агресивності у осіб в дорослому віці існує статистично значимий кореляційний зв'язок: особи з надійною прив'язаністю є впевненими як в собі, так і в партнері та проявляють середні рівні агресивності, тому здатні як досягати успіхів у житті так і будувати здорові міжособистісні стосунки.

Методи дослідження: *теоретичні*: аналіз, систематизація та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури за тематикою дослідження; *емпіричні*: психодіагностичне тестування; констатувальний та формувальний експерименти; систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження; спостереження; анкетування; проєктивні

методики; *методи статистичної обробки даних* (встановлення кореляційних зв'язків із застосуванням коефіцієнту рангової кореляції Спірмена та встановлення статистичної достовірності за допомогою коефіцієнту кутового перетворення Фішера).

База дослідження. Дослідження проводилось в 2024 - 2025 р. на базі психолого-логопедичного центру «Діалог» в с.м.т. Чабани. До дослідження було залучено 44 респонденти дорослого віку.

Наукова новизна і теоретичне значення одержаних результатів полягає у тому, що:

вперше узагальнено матеріали теоретичного аналізу взаємозв'язку між типами прив'язаності та показниками агресивної поведінки у осіб періоду дорослості;

виявлено статистично значущі відмінності у показниках агресивності залежно від типу прив'язаності, що дозволяє визначати осіб із ризикованими моделями міжособистісної взаємодії;

встановлено, що співзалежні та контрзалежні патерни поведінки є міжособистісними моделями, що можуть бути причинами застосування агресивної поведінки;

запропоновано практичні рекомендації та розроблено психокорекційну програму з напрацювання навичок управління агресивністю для осіб, що потребують корекції та встановлено її ефективність.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що підібрані психодіагностичні методики дослідження взаємозв'язку типу прив'язаності та агресивності осіб періоду дорослості та психокорекційна програма можуть бути використані психологами з метою дослідження та покращення міжособистісних відносин дорослих, сприянню розвитку емоційного інтелекту, розуміння власних потреб та керування емоціями з метою поліпшення емоційного стану дорослих осіб, схильних до проявів агресивної поведінки; розроблене в рамках дослідження семінарське

заняття «Сила прив'язаності: як виростити щасливу та впевнену дитину» (Додаток А) може стати допоміжним для батьків, що хочуть встановити стосунки безпечної прив'язаності зі своєю дитиною.

Апробація результатів дослідження

Матеріали дослідження були представлені на XVI Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих учених «Перспективи розвитку сучасної психології», яка відбулася 24-25 квітня 2025 року на базі Університету Григорія Сковороди у м.Переяслав на тему: «Стиль виховання у батьківській сім'ї як чинник формування самооцінки (самоефективності) підлітка» та опубліковані в тезах доповідей (Додаток Б).

Структура кваліфікаційної роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр»: складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 80 найменування, та 7 додатків. Основний зміст роботи викладено на 90 сторінках комп'ютерного набору. В тексті міститься 6 таблиць та 2 рисунки. Загальний обсяг роботи – 112 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОШУКУ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА ФОРМУВАННЯ АГРЕСИВНОСТІ

1.1 Роль типу прив'язаності у формуванні особистості та подальших міжособистісних стосунках

Теорія прихильності, що походить від роботи Джона Боулбі, є психологічною, еволюційною та етологічною теорією, яка забезпечує описову та пояснювальну основу для розуміння міжособистісних стосунків між людьми.

Щоб сформулювати комплексну теорію природи ранніх прихильностей, Боулбі досліджував низку областей, включаючи еволюцію шляхом природного відбору, теорію об'єктних відносин (психоаналіз), теорію систем контролю, еволюційну біологію та галузі етології та когнітивної психології. Узагальнивши наявні на той час знання у цих сферах психологічної науки Джон Боулбі сформував погляди на важливість формування емоційного зв'язку прив'язаності між дитиною та значимими дорослими, що опікуються нею і подальшим формуванням міжособистісних стосунків [34].

У немовлят поведінка, пов'язана з прив'язаністю, - це в першу чергу процес пошуку близькості до ідентифікованої фігури прихильності в ситуаціях уявного лиха або тривоги з метою виживання. Немовлята прив'язуються до дорослих, які є чутливими та чуйними у соціальних взаємодіях з немовлям і які залишаються послідовними опікунами протягом кількох місяців у період приблизно від шести місяців до двох років. Наприкінці цього періоду діти починають використовувати фігури прихильності (знайомих людей) як надійну базу для дослідження та повернення до неї. Батьківська реакція призводить до розвитку моделей прихильності, які, у свою чергу, призводять до «внутрішніх робочих

моделей», які керуватимуть почуттями, думками та очікуваннями людини в подальших стосунках [11].

Послідовники теорії прихильності вважають, що немовля має потребу в безпечних стосунках із дорослими опікунами, без яких не відбудеться нормального соціального та емоційного розвитку. Однак різний досвід стосунків може призвести до різних результатів розвитку. Мері Ейнсворт на основі низки своїх експериментів «Незнайома ситуація» виокремила певні моделі поведінки або «стилів» прихильності у немовлят, у яких були визначені відмінні характеристики; це були надійна прихильність, уникаюча прихильність та тривожна прихильність [1]. Пізніше, дослідниками також був виявлений дезорганізований стиль прихильності.

Експерименти Мері Ейнсворт зосереджували свою увагу на тривозі, яку виявляли немовлята та діти раннього віку, коли їм загрожували розлучитися з мамою або зі знайомим вихователем. Однак раніше ще у 1930-х роках британський дослідник розвитку Ієн Сатті висунув припущення, що потреба дитини в прихильності є основною, а не ґрунтується на голоді чи інших фізичних задоволеннях. Коли Боулбі почав формулювати свою концепцію прихильності, на нього також вплинули тематичні дослідження Леві, Паудермейкера, Лоурі, Бендера та Голдфарба [10]. Наприклад, Девід Леві пов'язує відсутність соціальних емоцій усиновленої дитини з її ранньою емоційною депривацією [25]. Сам Боулбі цікавився роллю незадовільних ранніх стосунків у правопорушеннях і досліджував це в дослідженні молодих злочинців [9]. Сильний вплив на розвиток поглядів теорії прив'язаності мала робота Джеймса та Джойс Робертсон, які знімали наслідки розлуки для дітей у лікарні. Вони та Боулбі співпрацювали у створенні документального фільму 1952 року «Дворічна дитина йде до лікарні», який ілюструє наслідки втрат і страждань, які переживають маленькі діти, розлучені зі своїми основними

опікунами. Цей фільм зіграв важливу роль у кампанії зі зміни лікарняних обмежень на відвідування батьків.

Спостереження Рене Шпіца за горем розлучених дітей були ще одним важливим фактором у розвитку теорії прихильності. Боулбі стверджував, що при формуванні прихильності можливі кілька ліній розвитку, результат яких залежить від взаємодії між дитиною і середовищем: хоча дитина, що розвивається, має схильність до формування прихильностей, природа цих прихильностей залежить від середовища, в якому дитина знаходиться [10].

Таким чином наслідком розвитку поглядів теорії прив'язаності стало виділення чотирьох основних моделей поведінки особистості у близьких стосунках. Загалом діти з надійною прихильністю, як правило, помітно засмучуються, коли їхні опікуни йдуть, і радіють, коли вони повертаються. Коли вони налякані, ці діти шукають розради у батьків або опікуна. Контакт, ініційований батьками, охоче сприймається надійно прив'язаними дітьми, і вони цінують присутність батьків із позитивною поведінкою [28].

Діти з амбівалентною (тривожною) прихильністю, як правило, надзвичайно підозріло ставляться до незнайомців. Ці діти відчують значний дистрес, коли їх розлучають зі своїми батьками або опікунами, і їх повернення може не заспокоїти чи втішити. У деяких випадках дитина може пасивно відкидати батьків, відмовляючись від комфорту, або може відкрито проявляти агресію щодо батьків або опікуна [18].

Діти з уникаючою прихильністю, як правило, ігнорують своїх батьків і опікунів. Це уникнення часто стає особливо виразним після періоду відсутності. Ці діти можуть не відмовлятися від уваги батьків; однак вони не шукають ні розради, ні контакту з опікунами. Крім того, діти з уникаючою прихильністю можуть не виявляти переваги між контактом зі своїми батьками та абсолютно незнайомою людиною [18].

Дезорганізована прив'язаність характеризувалась непередбачуваною та імпульсивною поведінкою.

У зв'язку з цим Боулбі наголосив на якості стосунків між матір'ю та немовлям, оскільки вони заклали основу для пізніших робочих моделей і набору інтерналізованих переконань для формування майбутніх стосунків і соціальних взаємодій. Теоретики прихильності постулювали, що досвід ранніх прихильностей у житті значною мірою впливає на соціальне пізнання дітей у їх соціальному та фізичному сприйнятті світу, а також на їхні взаємодії з іншими людьми в дорослому віці [1;10].

Вважається, що діти з надійною прив'язаністю формують робочу модель, яка сприймає себе цінним, а опікуна — підтримуючим і чуйним. У цьому стилі прихильності послідовне реагування вихователя на емоційні потреби дитини допомагає побудувати позитивну модель світу та людей як безпечних і доступних.

З іншого боку, ранні стосунки між батьками та дитиною, позначені гнівом, ворожістю, недовірою та незахищеністю (тобто невпевнена прихильність), можуть сприяти розвитку внутрішньої робочої моделі, на основі якої майбутні стосунки також здаються не заслуговуючими довіри. Отже, дитина, швидше за все, матиме дезадаптивні погляди на себе та інших і може приписувати поведінку інших людей негативним намірам. Ненадійна прихильність призводить до несприятливих наслідків у дітей, включаючи агресію, правопорушення, зловживання психоактивними речовинами та емоційні розлади [22].

Декілька авторів намагалися розширити свої дослідження прихильності до різних етапів життя, тоді як класична теорія прихильності не досліджувалася в однаковій мірі в різному віці. Крім того, дослідження розвитку підкреслили ключову роль прихильності матері та дитини в психологічних і поведінкових результатах. Відповідно до літератури, невпевнені стилі прихильності позитивно пов'язані з показниками психологічного дистресу, такими як негативна емоційність, симптоми

депресії, патологія харчування, емоційний дистрес, тривога та загальні симптоми дистресу [8; 26; 27; 39]. Крім того, невпевнена прихильність пов'язана з міжособистісними труднощами та більшою ворожістю до інших людей [33].

1.2 Стилi батьківського виховання та їх вплив на формування особистості

Інститут сім'ї цікавить багатьох науковців тому, що саме сім'я є особливим буттям людини. На державному рівні сім'я є фундаментальною інституцією, а на мікрорівні виступає особливим життєвим світом, в якому людина народжується, формується, зростає, переживає етапи становлення, соціалізується та вчиться жити за законами людської спільноти. Так у своїй роботі Капська А.Й. вважає, що сім'я – це «соціальний інститут, який протягом всього життя особистості є найближчим соціальним середовищем та виступає провідним фактором соціалізації особистості. Сім'я виступає першоджерелом духовного, економічного та суспільного розвитку дитини» [51]. Адже саме вона володіє набором специфічним і лише їй притаманних функцій. Рогаль зазначає, що сім'я виступає «ретранслятором культурних традицій, звичаїв, норм як окремого народу, так і людського роду в цілому – в ній діє безперервний процес передачі знань. Тут фокусуються всі необхідні знання, уміння та навички, досвід між поколіннями – в цьому полягає її орієнтація на соціальну приналежність. В умовах глобалізаційних викликів, саме сім'я може виступити зміцнюючим та об'єднуючим фактором, виступаючи для дитини стабілізуючим середовищем існування в нестабільному світі» [68].

Стилi сімейного виховання – це «спосіб стосунків, який переважає у сім'ї у системі взаємодії «дитина-батьки», що містить рівень опіки, контролю, поваги до дитини та її кордонів, підтримки її самостійності, використання батьками прийомів та методів впливу на дитину,

використання певної системи санкцій (заохочення та покарання), якість психоемоційних контактів між дорослими та дітьми тощо» [68].

Австрійський психолог А. Адлер, був одним із перших, хто дослідив стосунки між батьками та дітьми. Адлер заснував школу індивідуальної психології, помітив, що передумова психологічних проблем дорослої людини полягає в особливості його дитячого розвитку, вважав невроз не хворобою, а патологічним способом життя. Основними поняттями А. Адлера в галузі батьківсько-дитячих відносин вважаються «співпраця», «рівність» і «природні результати». З цими поняттями пов'язані два основних принципи виховання: врахування бажань дитини та відмова від боротьби за владу. А. Адлер наголошував на рівності прав і обов'язків батьків і дітей. А. Адлер також вважає, що взаємоповага в сім'ї є основним принципом сімейного виховання. На його думку, від цього безпосередньо залежить самопочуття дитини та те, скільки любові та поваги вона отримує в сім'ї. Тому А. Адлер вважає найважливішим змалечку навчити батьків поважати неповторність, недоторканність та індивідуальність своїх дітей [72].

Процеси впливу сім'ї частково залежать від розвитку як дитини, так і батьків. Діти не є пасивними у сімейному житті. Стосунки між членами сім'ї, зокрема, у системі «батьки-дитина», розвиваються, і кожен учасник взаємодії з часом впливає на іншого. Зокрема, у дітей в процесі розвитку формується уявлення про інших, автономія у взаємодії з батьками, позиції оточуючих стають більш усвідомленими та зрозумілими, діти краще координують свою діяльність з діяльністю інших членів сім'ї. Батьки також змінюються, реагують на когнітивний розвиток своїх дітей, використовують різні форми пояснення, інструкції, пристосовують свій стиль виховання та дисципліни відповідно до вікового розвитку дитини тощо [68].

Різні психологи виділяють найбільш істотні характеристики гармонійних дитячо-батьківських стосунків: по-перше, це задоволення

базових потреб дитини у системі дитячо-батьківських стосунків: потреба в безпеці та емоційній близькості з іншими людьми; задоволення потреб, що виникають у процесі дитячо-батьківської взаємодії: прийняття та визнання індивідуальності дитини, збереження дитиною свого «Я» як автономної реальності; по-друге, важливий достатній рівень усвідомлення батьками індивідуальних особливостей дитини, розуміння їх психофізіологічної, психологічної та соціально-психологічної природи; по-третє, свідома і відповідальна організація батьками конструктивного стилю взаємодії, адекватного індивідуальним особливостям розвитку дитини. Усі ці якісні характеристики та умови дитячо-батьківських стосунків визначають зміст взаємодії батьків та дитини. Базовою характеристикою ефективних відносин виступає емоційна підтримка.

Помилки сімейного виховання, а саме: непослідовна поведінка батьків, глузування, невиконання обіцянок, надмірна опіка або ж емоційна відчуженість батьків, на думку К. Хорні є причинами розвитку так званої «корінної тривоги». З часом «корінна тривога виявляється в усіх взаєминах людини та у її світосприйнятті. Отже, причини невротичної поведінки варто шукати у порушеннях взаємин батьків і дітей» [74].

У психологічній спільноті немає єдиної визначеної класифікації стилів батьківського виховання. Однією із використовуваних класифікацій є класифікація батьківських відносин, що виділяє наступні патерни взаємодії з дитиною: 1) прийняття–відкидання (відображає емоційне ставлення до дитини); 2) кооперація (відображає соціально бажаний результат); 3) симбіоз (відображає міжособистісну дистанцію у спілкуванні); 4) авторитарна гіперсоціалізація (відображає форму та напрям контролю за поведінкою дитини); 5) маленький невдаха (відображає особливості сприйняття та розуміння дитини батьківськими фігурами).

Комунікація може бути спрямована чи переважно винятково спрямована від батьків до дитини. Розрізняють три варіанти сім'ї:

традиційна, дітоцентрична та подружня (демократична). За типами відносин у цих сім'ях стоїть «різний розподіл влади і різне спрямування внутрішньо-родинної комунікації: інших – від дитини до батьків» [45].

В структурі батьківського ставлення виокремлюють три складових: інтегроване емоційне прийняття або відторгнення дитини, міжособистісну дистанцію у спілкуванні з нею, форму і напрямок контролю за поведінкою. Кожний вимір батьківського ставлення можна розглядати як співвідношення у різній пропорції емоційного, когнітивного й поведінкового компонентів. Становлення певного типу батьківського ставлення детермінують риси й особистісні якості батьків, фізичні, психологічні і статеві особливості дитини, особливості подружніх взаємин, соціокультурні фактори, сімейні традиції, етологічний фактор.

Протягом підліткового віку формування особистості та її поведінкових патернів спирається на попередні досягнення виховання, але здорова батьківська позиція протягом цього віку включає в себе доволі суперечливі завдання: дорослі повинні забезпечити захищеність та підтримку дітям і водночас сприяти становленню їх незалежності, самостійності. Емоційна емансипація дається підліткові значно легше, ніж його батькам. Переключення інтересів підлітка на ровесників, послаблення частоти спілкування та відвертості, довіри між батьками та підлітком є неминучим явищем, яке, однак, не заперечує вагомості родини для дорослішання підлітка. Його прагнення до поведінкової та нормативної автономії теж є досить відносним. В дійсності підлітки не прагнуть до повної свободи, так як вона сприймається ними як відчуження від родини. За словами Ф.Райса, підлітки хочуть мати право робити власний вибір, проявляти свою незалежність, сперечатись зі старшими і нести відповідальність за свої слова і вчинки, однак повна свобода їм не потрібна [43].

Зміна взаємин підлітків з батьками супроводжуються конфліктами. Їх типовими причинами є батьківський контроль за поведінкою, навчанням

підлітка, його вибором друзів, необхідність виконання підлітком побутової роботи та спосіб вибору ним одягу, зачіски. Частота розгортання та характер розв'язання конфліктів підлітків та батьків суттєво залежать від стилю батьківського виховання та мають вплив на поведінку особистості у конфліктних ситуаціях у майбутньому. За думкою Е.Еріксона, впродовж дитинства та отрочтва найбільш важливими є два вектори виховного впливу родини – батьківське прийняття / чуйність та батьківська вимогливість / контроль, поєднання яких утворює чотири стилі батьківського виховання, зміст яких досліджувала американський психолог Діана Баумрінд [70].

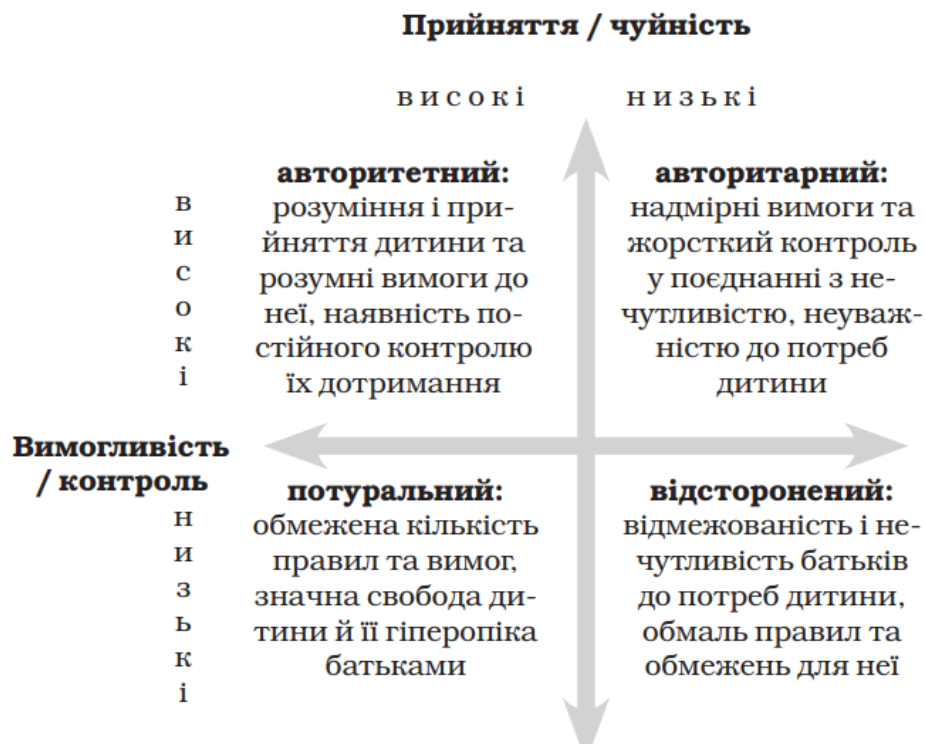


Рис. 1.2.1 Стилi батьківського виховання за Баумрінд

Діана Баумрінд, клінічний психолог та психолог з розвитку, придумала такі стилі виховання: авторитетний, авторитарний та дозвільний/поблажливий, пізніше Маккобі та Мартін додали відсторонений стиль [59].

Тип взаємин, що складається між батьками і дітьми, є найважливішим чинником дитячого розвитку. У кожній родині існує

певна, але не завжди усвідомлювана система виховання, яка може бути сучасною або відстала від реалій дійсності. Під системою виховання дитини розуміються і цілі виховання, і формулювання завдань, і способи впливу на дитину. Дитячий досвід виявляє базовим для формування життєвого плану або сценарію. Співвідношення підтримки і вимогливості вихователя визначає стиль батьківського виховання. Підтримка стосується кількості прихильності, прийняття та тепла, яке батьки надають дитині. Вимогливість відноситься до ступеня контролю батьками поведінки дитини.

Авторитетне виховання. Загалом, діти, як правило, розвивають більшу компетентність та впевненість у собі, коли батьки мають високі, але розумні та послідовні очікування щодо поведінки дітей, добре спілкуються з ними, теплі та чуйні та використовують міркування, а не примус для керівництва поведінкою дітей. Цей вид батьківського стилю був описаний як авторитетний. Батьки, які використовують цей стиль, підтримують і виявляють інтерес до діяльності своїх дітей, але не владні і дозволяють дітям робити конструктивні помилки. Цей підхід «ніжного вчителя» вважається найбільш оптимальним стилем виховання для використання в західних культурах. Діти, чії батьки використовують авторитетний стиль, взагалі щасливі, здатні і успішні.

Авторитарне виховання. Батьки, які використовують авторитарний («жорсткий правитель») підхід, відрізняються низькою підтримкою і високою вимогливістю. Ці батьки очікують і вимагають послуху, оскільки вони «відповідальні» і вони не дають жодних пояснень своїм розпорядженням. Батьки також забезпечують впорядковане та структуроване середовище з чітко прописаними правилами. Діти, вирощені в оточенні, використовуючи авторитарний підхід, швидше за все, будуть слухняними та досвідченими, але матимуть менші рівні щастя, соціальної компетентності та самооцінки.

Ліберальний стиль (потураючий, поблажливий). Батьки, які мають високу підтримку та низьку вимогливість, швидше за все, використовують ліберальний – також називається поблажливим стилем. Їхні діти, як правило, займають низьке рівень відчуття щастя та саморегуляції, і, швидше за все, мають проблеми з авторитетом. Батьки, які використовують такий підхід, поблажливі, не очікують, що їхні діти дотримуватимуться кордонів або правил, уникають конфронтації.

Індиферентний (відсторонений, байдужий) стиль. Діти, які виховують батьки, які мають низьку підтримку та вимогливість, як правило, посідають найнижчі місця у всіх життєвих сферах, не мають самоконтролю, мають низьку самооцінку та менш компетентні, ніж їхні однолітки. Батьки, які використовують індиферентний (або іноді його називають байдужим або недбалим) підходом, нехтують або відкидають своїх дітей і не надають більшості, якщо такі є, необхідних батьківських обов'язків [44].

Т. Павлова зазначає, що структура сім'ї є визначальним чинником у процесі формування самооцінки дитини. Залежно від обраної моделі виховання, у дітей може формуватися як позитивна, так і негативна самооцінка. Відсутність одного з батьків (матері чи батька) нерідко стає передумовою до зниження рівня самооцінки дитини, що супроводжується відчуттями приниження, незахищеності та емоційної депривації. У неповних сім'ях діти частіше не відчують достатньої підтримки, турботи та любові. Самотні батьки, перебуваючи в умовах підвищеного емоційного та фізичного навантаження, можуть виявляти менше тепла й чуйності у взаємодії з дитиною, що спричиняє у неї формування почуття самотності, безпорадності й меншовартості, що, своєю чергою, негативно позначається на рівні її самооцінки та психологічному благополуччі [65].

На думку Т. Павлової, становлення адекватної, позитивної самооцінки безпосередньо залежить від характеру ставлення батьків до

дитини та особливостей виховного процесу. До основних умов, які сприяють формуванню здорової самооцінки, авторка відносить:

1. виховання в атмосфері любові та турботи;
2. формування впевненості у доброзичливому ставленні з боку оточення;
3. розвиток віри дитини у власні здібності та можливості реалізації у різних видах діяльності;
4. забезпечення усвідомлення дитиною власної значущості;
5. заохочення проявів ініціативності у повсякденному житті;
6. підтримку віри у власні сили;
7. формування вміння об'єктивно оцінювати свої сильні й слабкі сторони [65].

Емпіричні дослідження, проведені у Сполучених Штатах Америки на основі батьківських інтерв'ю, спостережень та звітів щодо дітей, демонструють стійкий зв'язок між стилем виховання, описаним Д. Баумрінд, і особистісними характеристиками підлітків. Зокрема, встановлено, що:

- діти та підлітки, які виховуються в умовах авторитетного стилю батьківського впливу, характеризуються вищими показниками соціальної та інструментальної компетентності;
- підлітки з родин, де батьки практично не беруть участі у виховному процесі, демонструють найнижчі результати за всіма показниками.

Загалом, реакції батьків є прогностичними щодо рівня соціальної компетентності та психосоціального функціонування дитини, тоді як батьківська вимогливість пов'язана з інструментальною компетентністю та контролем поведінки (зокрема, академічною успішністю й наявністю девіантної поведінки).

Дані досліджень також вказують на наступні закономірності:

- підлітки, які зростають в умовах авторитарного стилю (високий рівень вимогливості при низькому рівні емоційної підтримки), зазвичай демонструють задовільні академічні результати та не схильні до ризикованої поведінки, проте мають нижчий рівень соціальних навичок, занижену самооцінку та підвищений рівень депресивних проявів у порівнянні з ровесниками, вихованими в авторитетному середовищі;
- підлітки з родин, де переважає поблажливий стиль виховання (високий рівень чуйності при низькому рівні вимогливості), частіше залучаються до проблемної поведінки та демонструють гірші навчальні результати, але, водночас, мають вищу самооцінку, кращі соціальні навички й нижчий рівень депресивності, ніж ті, хто не зазнавав подібного типу виховання [44].

Наслідки для психічного розвитку особистості в підлітковому віці в залежності від застосовуваного стилю виховання описано у таблиці 1.2.1.

Таблиця 1.2.1

Наслідки для психічного розвитку підлітка в залежності від застосовуваного стилю виховання

Стилі виховання	Наслідки для психічного розвитку підлітка
<i>Авторитетний</i>	Висока самоповага і самооцінка, значні соціальні вміння, велика увага до соціальних та моральних проблем, хороша навчальна успішність.
<i>Авторитарний</i>	Середні соціальні вміння, високий рівень тривожності, нестійка самооцінка, несамотійність і підвищена конформність до впливу ровесників.
<i>Ліберальний (потуральний)</i>	Низькі соціальні вміння, пасивність, інфантилізм та егоїзм, слабкий самоконтроль, схильність до демонстративної та аморальної поведінки.

<i>Відсторонений</i>	Низькі соціальні вміння, занижена самооцінка, висока тривожність та агресивність, схильність до неконтрольованої й аморальної поведінки.
----------------------	--

1.3 Сутність поняття «агресія» та теоретичні підходи до вивчення природи агресії

Термін «агресія» активно використовується як на науковому, так і на побутовому рівнях та водночас не існує єдиної точки зору на феномен агресії і серед самих науковців.

Ранні психологічні теорії, такі як теорії Зігмунда Фрейда, припускають, що людська поведінка та її варіації походять від одного основного потягу – лібідо. Лібідо (життєвий потяг, статевий потяг) було задумано як творча сила, яка бере свій початок у біологічній конституції індивіда. Будь-яке блокування або гальмування такого потягу породило б агресію [20]. Після Першої світової війни Фрейд переглянув свою теорію і став розглядати агресію як продукт нововведеного поняття під назвою «потяг до смерті». На відміну від лібідо, тяга до смерті була задумана як деструктивна сила, спрямована на дезінтеграцію особистості [21]. Таким чином, агресія була б перенаправленням на інших того, що спочатку було самоспрямованим потягом до знищення. Основними динамічними механізмами, відповідальними за виявлення цієї саморуйнівної сили назовні, були витіснення та сублімація. Фрейд вважав, що якщо не впоратися належним чином із потягом до смерті, руйнівна енергія накопичуватиметься і призведе до деструктивної поведінки.

Агресія за тими міркуваннями сприймалася як успадкована та біологічна, яка може виражатися відкрито чи приховано, внутрішньо чи

зовнішньо. Таким чином, агресивні нахили, присутні в людині, ніколи не можуть бути повністю викорінені. З часом погляди на теорії Фрейда видозмінювались і прихильники різних психологічних течій мали різні погляди на причини агресії: представники неофрейдистів, які схильні розглядати агресію як наслідок структури особистості, і представниками селф-психології, які схильні розглядати агресію як вторинну нарцистичну травму [24], існують активні дискусії [64].

Іншим прихильником вродженої агресії був Конрад Лоренц, лауреат Нобелівської премії з етології. Лоренц запропонував визначення агресії як бойового інстинкту, присутнього як у тварин, так і у людей, спрямованого проти представників одного виду. Агресія виникає через інстинкт боротьби, який люди поділяють з іншими видами. Така ідея є продовженням дарвінівської «боротьби за існування», згідно з якою природа врешті-решт віддає перевагу сильнішій особистості. Виходячи з його наукових досліджень поведінки тварин, агресія розглядалася як позитивний і адаптивний інстинкт. Агресія регулює баланс між природою та порядком, забезпечує безперервний відбір генів для досягнення сили та підвищує ймовірність виживання нащадків. Крім того, агресія розглядається як вирішальна для просування соціального життя та структурування соціальної ієрархії [76].

На думку Лоренца, агресія набуває форми справжнього інстинкту збереження. З іншого боку, енергія, пов'язана з цим інстинктом, спонтанно виробляється в індивідах з більш-менш постійною швидкістю. Імовірність агресивної поведінки зростає залежно від кількості накопиченої енергії та наявності та сили стимулів, що викликають агресію. Агресія вважається неминучою і іноді може вибухати спонтанними спалахами сильних почуттів.

Таким чином, агресія також є поведінкою тваринного типу, яка залишилася від наших предків з нашого докультурного минулого і, отже, не обов'язково сприяє цивілізованому життю. Тому погляди Лоренца

також зазнали критики з кількох напрямків. Найпомітніша критика була спрямована на його невинуватиту екстраполяцію з тваринної агресії на людську. Агресія тварин здебільшого залежить і регулюється негайними змінами стимулу, тоді як агресія зрілої людини (як і будь-яка поведінка) набагато менше пов'язана зі стимулом. Згідно поглядів Лоренца будь-який акт насильства є наслідком біологічної конституції. Насильство у війнах, кримінальна поведінка, особисті та соціальні конфлікти чи будь-яка деструктивна поведінка є вираженням накопиченої агресії, що потребує вивільнення. Теорія Лоренца пропонує просте пояснення того, чому людська агресія стає раціоналізацією та виправданням для агресивної поведінки.

На відміну від теорій, які розглядають агресію як внутрішню породжену, біхевіористська перспектива розглядає агресію як зовні викликану. Ключовою ідеєю біхевіоризму було те, що об'єктом наукового дослідження має бути лише те, що можна безпосередньо спостерігати – поведінка людей. Усе інше (мається на увазі передусім внутрішні події, такі як почуття, наміри, бажання...) має бути вилучено з наукового дослідження. Згідно з цим постулатом, поведінка людей визначається і формується середовищем, а не вродженими психологічними рисами [75].

Агресія з біхевіористської точки зору розглядається як набута поведінка. Основним механізмом, відповідальним за набуття будь-якої поведінки, є оперантне обумовлення (Рис.1.3.1).



Рис. 1.3.1 Схема оперантного обумовлення

Якщо поведінка призвела до певної винагороди, це вважалось позитивним підкріпленням. Іншими словами, якщо прояв агресивної поведінки призводить до отримання винагороди (іграшка, цукерка, гроші, соціальний статус або навіть усунення аверсивних подразників), то ця поведінка підкріплюється. У свою чергу, це збільшує ймовірність того, що людина знову поводитиметься таким чином у майбутньому. Основна проблема суто біхевіористського підходу до людської поведінки полягає в тому, що він не може пояснити, як індивіди починають вести себе певним чином, коли вони не отримали попереднього підкріплення для такої поведінки. Крім того, не всі вдаються до агресивної поведінки, навіть якщо отримують позитивне підкріплення. По суті, біхевіористська перспектива також передбачає одновимірний підхід, але цього разу через зовнішні стимули замість внутрішніх сил [64].

Спроба усунути обмеження попередніх підходів, а також подолати розрив між психоаналізом і біхевіоризмом була представлена в гіпотезі

фрустрації-агресії [29]. Ця перспектива була спрямована на переосмислення психоаналітичної теорії в термінах стимул-реакція, яка могла б створити більше емпірично перевірених поведінкових пропозицій. Агресія розуміється як агресивний потяг, а не агресивний інстинкт. Такий потяг є індукованим, а не вродженим. Формування потягу відбувається у зв'язку із зовнішніми подразниками, які блокують або гальмують цілеспрямовану поведінку. Результатом є фрустрація, яка викликає спонукання до агресії, тобто агресивний потяг. Таким чином, агресія є реакцією на фрустрацію. Можливі й інші реакції на фрустрацію, але основною реакцією є агресія. Вираз агресії, у свою чергу, зменшить бажання до неї. Сила агресивного потягу змінюється залежно від трьох змінних: рівня фрустрації, ступеня втручання в цілеспрямовану поведінку та багатьох фрустраційних реакцій, які відчуває індивід. Потенціал до агресії є вродженим, але він вимагає фруструючих стимулів, щоб ініціювати відповідь, таким чином позначаючи агресію як реактивне явище.

На відміну від теорій агресії як вродженої та конституційної, найсильнішою перевагою гіпотези фрустрації та агресії була її здатність оперувати емпіричними змінними, що сприяло інтенсивним науковим дослідженням. Це призвело до великої кількості досліджень, які також виявили його слабкі сторони. Слабким місцем було формулювання, що фрустрація є обов'язковим стимулом агресивної поведінки. Фрустрація є лише одним із багатьох попередніх факторів, які можуть призвести до агресії, а сама агресія може бути використана як інструмент і не повинна бути лише реакцією на фрустрацію [9]. Наприклад, ситуація, яка розчаровує одну людину, може не розчаровувати іншу. Таким чином, гіпотеза фрустрації-агресії не враховує роль самого індивіда у своїй агресії, і потреб соціального середовища, в якому вони взаємодіють.

Ще одна критика гіпотези фрустрації-агресії була зроблена Леонардом Берковіцем. Берковіц представив кілька модифікацій цієї

теорії. Перша модифікація стосувалася наявності агресивних сигналів як необхідної умови для агресивної поведінки. Фрустрація, на думку Берковіца, не є достатньою умовою для агресивної поведінки. Фрустрація викликає негативну емоційну реакцію, гнів, що породжує лише готовність до агресивної поведінки. Послідовно така поведінка буде проявлятися лише за наявності відповідних агресивних сигналів, пов'язаних із гнівом чи агресією. Таким чином, фрустрація розглядається як аверсивна подія, яка викликає агресію, якщо вона супроводжується негативним афектом.

Друга модифікація була названа когнітивно-неоасоціативною [9]. Відповідно до цієї теорії, коли відбувається провокаційна подія, відчувається негативний афект. Негативний вплив запускає асоціації нижчого порядку, які запускають мережі пам'яті «бийся або біжи». Яка тенденція, тобто мережа асоціацій, спрацює, залежить від різних факторів, включаючи генетичний склад індивіда, набуті реакції та ситуацію. Якщо тенденція до бійки активізується сильніше, індивід відчуває гнів через усвідомлення реакцій, пов'язаних з бійкою. В іншому випадку, якщо тенденція до втечі активізується сильніше, людина відчуває страх і реакції, пов'язані з втечею. Іншими словами, якщо мережа пам'яті, пов'язана з агресією, активована, індивід генерує вороже пояснення ініціюючої ситуації, яка завершується агресивною поведінкою щодо цілі. Особа також має доступ до когнітивної обробки вищого порядку щодо наслідків своїх дій, інтенсивність яких залежить від обставин. Такі когніції можуть призвести до збільшення або зниження агресії, дозволяючи людині переоцінити ситуацію. Слід зазначити, що пізнання вищого порядку не є необхідним для виникнення агресії та є вторинним щодо пережитого афекту.

Деякі експерти з питань агресії [4; 42] критикували попередні теорії агресії, і основою їх думки полягала в тому, що агресія потенційно охоплює різні передумови, а не обов'язково один фактор, такий як фрустрація. Альберт Бандура був найвпливовішим прихильником навченої

соціальної поведінки як основи для розуміння агресії. Бандура не був повністю задоволений класичною біхевіористською тезою про те, що процеси спроб і помилок відповідають за навчання поведінки. Незважаючи на схвалення цієї тези, його дослідження навчання в міжособистісному контексті показали, що оперантне обумовлення недостатньо для пояснення поведінки, яка ще не була навчена. Він припустив, що ще більш важливим є інший процес – соціальне навчання [4]. Зокрема, було звернено увагу на те, що люди часто набувають багатьох нових форм поведінки, включно з моделями агресії, через спостереження за діями та результатами інших. Велика кількість емпіричних даних підтвердила його гіпотезу. Просто спостерігаючи за поведінкою інших людей, діти або дорослі легко набувають нових поведінкових реакцій, включаючи агресію. Отже, агресія імітується, і контакт із моделями імітації є основною умовою для будь-якого типу навчання моделі. Для наслідування необхідні чотири фактори:

- увага (до моделі агресивної поведінки),
- утримання (кодування поведінки моделі),
- відтворення (наслідування моделі),
- мотивація (оптимальний привід для наслідування).

Відповідно, роль обумовлення не знімається, а скоріше стає частиною процесу соціального навчання.

Джордж Келлі [23] виклав теорію особистісного конструкту, яка мала на меті бути всеохоплюючою теорією особистості, висувуючи радикальні погляди на психологію і, як наслідок, на агресію. Людина, в його теорії, завжди спрямована в майбутнє, тому активно намагається передбачити події. З цією метою людина будує, подібно до вченого, свої теорії про світ. Потім ці теорії піддаються експериментальним доказам і або підтверджуються, або спростовуються. Перевірка таких теорій доводить, що теорія корисна для передбачення подій, навіть якщо вона може не обов'язково відображати реальність або істинність явищ. Недійсність доказів вимагає реконструкції теорій. Теорії, за допомогою

яких людині вдається передбачити події, називаються конструктами, які містять значення, які керують усією поведінкою. Конструкт охоплює в собі мотивації, емоції та пізнання та представляє шлях, яким людина може рухатися та діяти, відчувати та міркувати. Бажаючи зрозуміти поведінку людини, ми повинні знати структуру особистості, яка лежить в основі даної поведінки. Це вводить парадоксально радикальну перспективу, яка зосереджується на людині та її погляді, а не на погляді з об'єктивної позиції, яка намагається пояснити спостережувану поведінку. Така позиція є цікавою критикою традиційного погляду на агресію. Якщо будь-який вчинок, який завдає шкоди іншій людині, називати агресією, агресивний мотив, що стоїть за цим вчинком, втрачає значення.

Коріння агресії неможливо зрозуміти, не відрізнивши мотив від заподіяної шкоди. Якщо ми хочемо зрозуміти агресію, на думку Келлі, нам потрібно зрозуміти мотив, а не наслідки вчинку. Це не означає, що наслідки не мають значення, радше, що вони належать до інших областей, таких як соціологічна чи моралізаторська. Якщо ми хочемо зрозуміти психологію агресивної поведінки, нам потрібно зрозуміти інтерпретацію, сенс, що стоїть за нею. Замість запитання про те, хто кого поранив, краще питання, з точки зору теорії особистісних конструктів, це питання про те, чого людина хоче досягти своєю поведінкою, яка тлумачиться як агресивна [23].

Психологія особистісного конструкту також визнає різницю між тим, що можна вважати здоровою, а що патологічною агресією. Здорова агресія більше нагадує ініціативу та авантюрість. Людина, яка агресивна таким чином, активно розробляє свої теорії/конструює. Таким чином, людина швидко експериментує та отримує велику кількість даних. Ці дані можуть виявитися недійсними для інших людей. Отже, поведінка цієї людини позначається як агресивна та антисоціальна, оскільки інші люди сприймають її як загрозливу. При загрозі здорова агресія і патологічна агресія (ворожість) ототожнюються. Ворожість не можна визначити як

очікуваний вплив на когось у рамках теорії особистісного конструкту. Радше те, що поставлено на карту у власному житті людини, є важливим. З точки зору теорії особистісного конструкту ворожнеча завжди зачіпає інших людей, але шкода чи травма, завдана іншій людині, не є основною метою індивіда, а радше є побічною по відношенню до чогось більш важливого, чого вони намагаються досягти. Якщо інші люди поведуться не так, як очікувала людина, їх змусять поводитися так – будь-якими засобами. Насильство може бути засобом досягнення шанобливої поведінки з боку інших людей. Таким чином агресивна поведінка може бути побічним наслідком способу життя індивіда [57].

Отже, агресія – це важлива проблема охорони здоров'я та суспільства, яка може спричинити пряму фізичну шкоду та психологічні та поведінкові труднощі. Агресія може виражатися в багатьох життєвих аспектах і контекстах, і це проблема не тільки для жертв, але й для агресорів, особливо в зрілому віці: агресивні дорослі часто демонструють психологічні проблеми, протиправну поведінку, погані подружні стосунки та безробіття [12]. Сильний вплив агресії на психосоціальну адаптацію підкреслює необхідність розпізнавання сигналів, які можуть передбачити агресивну поведінку та роблять деякі групи населення менш або більш сприйнятливими до її вчинення. Усвідомлення таких сигналів є основоположним для розробки ефективних програм профілактики, тому зростаюча кількість досліджень спрямована на розуміння процесів і особистих характеристик, які можуть зменшити агресію, припускаючи потенційну роль емпатії [38].

1.4 Взаємозв'язок типу прив'язаності, емпатії та агресивності особистості

Вчені широко припускають, що існує зв'язок між агресією та низьким рівнем емпатії, і що відсутність емпатичної реакції може бути однією з основних причин агресії [40].

Емпатія стосується здатності сприймати психологічну точку зору іншої людини, розуміти та переживати її думки та почуття [15]. Серед вчених існує певний консенсус щодо ключової ролі емпатії в зниженні агресивної поведінки. Люди, які приймають точку зору інших і відчують до них симпатію та співчуття, швидше за все, утримаються від поведінки, яка може завдати шкоди іншим людям. Емпатія може зменшити агресивні прояви за допомогою двох основних механізмів: прийняття мотивів, яке в неоднозначних ситуаціях дозволяє індивідам зрозуміти один одного та зрозуміти їхні взаємні наміри і мотивацію; і сприйняття перспективи, коли випадковий обмін однаковими емоціями перешкоджає взаємній агресії [14; 17].

Вчені припускають, що емпатична реакція зменшує агресивну поведінку, особливо в ситуаціях конфлікту, оскільки, вона розвиває здатність розуміти справжні мотиви поведінки інших, зменшуючи ризик ідентифікації агресивними тих дій, які за первинним мотивом не мають такого характеру, або, якщо вони мають такий відтінок, емпатія підвищує здатність терпіти їх [14].

Незважаючи на ці міркування, дослідження не завжди підтверджують їх. Деякі дослідження виявили, що зв'язок між емпатією та зменшенням агресивної поведінки може змінюватися залежно від віку, статі, етнічного походження або рівня освіти учасників досліджень. Однак ці дослідження не враховували стиль прив'язаності учасників, хоча було показано, що він відіграє значущу роль як у емпатії, так і в здатності керувати агресивною поведінкою.

Тип прив'язаності впливає на здатність особи належним чином ставитися до інших, ділитися з ними емоціями та розуміти їхню точку зору, що є наслідком стосунків у дитинстві з одним чи кількома опікунами,

які дозволяють розвинути надійний зв'язок (надійна прив'язаність) [1]. Цей тип зв'язку встановлюється як вираження глибоких і теплих емоційних стосунків з вихователем: завдяки повторюваному досвіду спілкування з чутливими вихователями діти розвивають впевненість у тому, що вони доступні як безпечні бази, що дозволяє їм досліджувати оточення, розраховуючи на їхню допомогу та захист, у разі небезпеки. Ці почуття довіри та підтримки, однак, відсутні у деяких людей, які, навпаки, розвивають невпевнений стиль прихильності, заснований на стосунках, у яких афективні потреби не були задоволені.

Перший досвід стосунків є основою для встановлення внутрішніх робочих моделей, уявлень про себе та інших, які зазвичай керують поведінкою індивідів під час розвитку [32]. У випадку надійної прихильності внутрішня робоча модель передбачає позитивне уявлення про себе та інших: дорослі з надійною прихильністю більш схильні довіряти іншим і очікувати від них позитивних намірів [16]. Ці позитивні внутрішні робочі моделі можуть пояснити, чому надійна прив'язаність осіб часто пов'язана з вищим рівнем емпатії та меншим рівнем особистого дистресу. Стосовно небезпечної прихильності Бартоломью та Горовіц [5] розрізнили три прототипно різні стилі залежно від внутрішніх робочих моделей щодо себе та інших: тривожний, уникаючий та боязкий. Тривожні люди мають позитивний погляд на інших, але негативний на себе, і вони часто шукають схвалення інших. Люди з боязким типом прив'язаності мають негативне ставлення щодо себе та інших і відчують себе нелюбимими, очікуючи, що їх відкинуть інші. Люди, з уникаючим типом прив'язаності, мають позитивне ставлення до себе та негативне до інших, і вони відкидають інших людей, щоб зберегти своє високе самопочуття [5]. У літературі широко підкреслюється, що люди, що не мають надійної прив'язаності, сприйнятливі до негативних емоцій через відмови або непостійні та непослідовні реакції, які пропонують їхні опікуни. Більше того, вони можуть виявляти більш егоцентричні емоційні реакції та

труднощі з урахуванням справжніх емоцій і потреб інших. Таким чином, ненадійна прив'язаність може спотворювати або перешкоджати емпатичній реакції [18]. Наприклад, надзвичайне занепокоєння через відторгнення, яке характерне для дуже зайнятих людей, може залишити в них мало когнітивних ресурсів, щоб емоційно розділити страждання інших. Крім того, люди, які є дуже лякливими або відкидаючими, можуть рідше виявляти емпатію через недовіру до підтримки та допомоги інших у разі потреби: відсутність емпатії може бути способом тримати інших на відстані, не даючи їм стати занадто близькими та виключаючи потенційну довіру та залежність [6].

Навіть здатність до саморегуляції агресивної поведінки тісно пов'язана з типом зв'язку прив'язаності. У цьому сенсі індивід, який відчуває безпеку та довіру у стосунках з іншими, швидше за все, буде людиною, не схильною до агресії, оскільки він/вона не бачить небезпеки та загрози в людях, з якими він/вона зустрічається. З іншого боку, люди, які боязкими або відкидаючими, можуть стати агресивними, щоб тримати інших на відстані та уникати близькості, оскільки вони зрозуміли, що близькість означає бути засмученими та відкинутими (негативна модель інших) [31]. Більше того, вони можуть розвинути ментальну модель, яка підвищує ймовірність думати, що інші можуть відкинути або завдати їм шкоди, зменшуючи їхню здатність об'єктивно оцінювати ситуації [35]. Навпаки, тривожні люди бажають повної близькості з іншими, але, оскільки вони надзвичайно стурбовані своєю любов'ю (негативна модель себе), вони можуть боятися залишитися на самоті. Отже, вони, швидше за все, використовуватимуть агресію по відношенню до інших, щоб висловити свої роздратовані та розчаровані потреби в близькості у стосунках.

Люди з надійною прив'язаністю, швидше за все, розумітимуть емоційні стани інших і розділятимуть їх, а отже, мають більше психологічних ресурсів та інструментів, які можуть бути корисними для

управління та стримування їхньої агресивної поведінки, що породжує занепокоєння про благополуччя інших. Як наслідок, стиль надійної прихильності може посилити негативний зв'язок між емпатією та агресією [3]. Навпаки, люди з ненадійними типами прив'язаності, імовірно, мають меншу здатність ділитися бажаннями, потребами та емоціями з іншими. З одного боку, більш імовірно, що негативні емоції інших людей можуть спричинити сильний емоційний стрес для тривожних людей і потенційні агресивні мотиви/поведінку, щоб зменшити цей уявний дискомфорт. З іншого боку, боязкі або уникаючі люди можуть бути менш зацікавлені в емоціях інших, виявляючи низьку або навіть повну відсутність бажання підтримувати з ними контакт, що може посилити їхню агресивну поведінку, щоб тримати інших на відстані [15; 17].

Дослідженнями показано, що люди з надійним типом прив'язаності виявляють вищу емпатію та нижчу агресивність, ніж люди, що виявляють будь який з типів ненадійної прив'язаності. Серед людей з надійним типом прив'язаності в цих дослідженнях не було виявлено відмінностей у рівні емпатії, тоді як люди, з боязким типом прив'язаності, виявляли більшу агресивність, ніж особи, з тривожним або уникаючим типом. Цей висновок можна пояснити в світлі негативної моделі себе та інших, яка характеризує людей, які бояться страху, що має наслідком створення потреби тримати інших на відстані, навіть використовуючи агресивність, як спосіб уникнення інтимності та можливості відкидання [31].

Люди з надійною прихильністю можуть легко використовувати всі свої психологічні ресурси для підтримки позитивних стосунків. Навпаки, люди з ненадійним типом прихильності можуть бути повністю поглинені своїми потребами, споживаючи ті ресурси уваги та турботи, які можуть бути адресовані іншим. Крім того, теорія прихильності припускає, що люди з надійною прив'язаністю, які можуть довіряти, шукати поради та відкрито спілкуватися з іншими, можуть демонструвати кращу реакцію, ніж люди з ненадійною прив'язаністю, коли відчувають емоційний стан

інших. Безпека сприяє регуляції емоцій, ключовій здатності, що лежить в основі емпатичного занепокоєння, і більш імовірно, що, піддаючись впливу інших почуттів, люди з надійною прив'язаністю можуть їх відчуті без переживань і тривоги, таким чином зменшуючи свою агресивну тенденцію [17]. Навпаки, у людей з ненадійним типом прив'язаності частіше бракує навичок подолання та вміння регулювати свої емоції, коли вони піддаються впливу інших емоційних станів: наприклад, вони можуть відчувати стрес, а їх здатність до емпатії не зможе обмежити їх схильність до агресії, ймовірно, пов'язану з високим особистим фізіологічним збудженням [34].

Удосконалення навичок емпатії часто є важливою частиною освітніх програм для зменшення агресивної та антисоціальної поведінки. Однак ці втручання часто нехтують доречністю інших аспектів та особистих характеристик. Усвідомлення того, що стиль прихильності, основи якого закладаються в ранньому дитинстві, може мати суттєвий вплив в поясненні впливу емпатії на агресію, має сприяти розробці більш широкомасштабних програм, спрямованих не лише побудові позитивних стосунків прихильності у ранньому дитинстві, але й на роботу зі зміни дисфункціональних внутрішніх робочих моделей у бік реструктуризації на нові і більш функціональні [41].

Висновки до першого розділу

1. Теорія прив'язаності Джона Боулбі, є фундаментальною для розуміння формування емоційних зв'язків між дитиною та її опікунами.

Вона демонструє, що якість цих ранніх стосунків має важливий вплив на подальший соціальний, емоційний та психологічний розвиток особистості. Надійна прив'язаність формує в дитини відчуття безпеки, впевненості в собі та довіри до світу, тоді як ненадійні стилі прихильності можуть призвести до негативних наслідків – таких як агресія, тривожність, проблеми у спілкуванні та порушення психоемоційного стану.

2. Тип взаємин, що складається між батьками і дітьми, є найважливішим чинником формування особистості під час всього періоду дорослішання. Добре адаптовані особистості виростають в тих сім'ях, де батьки співпрацюють з дітьми та разом вирішують завдання. Це благотворно впливає на формування повноцінної особистості, здатної до входження в соціум. Негативні вказівки, опіка і невтручання в сімейних навики можуть формувати у дитини, зокрема підлітка, спотворені моделі поведінки в суспільстві, що ускладнює його міжособистісну взаємодію.

Широко застосовуваною є класифікація стилів батьківського виховання Д. Баумрінд, згідно з якою виділяють 4 стилі батьківського виховання: авторитетний, авторитарний, ліберальний, індиферентний. За спостереженнями вчених авторитетний стиль виховання призводить до формування високої самоповаги і самооцінки, значних соціальних вмінь, уваги до соціальних та моральних проблем, хорошої навчальної успішності. Авторитарний стиль виховання призводить до формування середніх соціальних вмінь, високого рівня тривожності, нестійкої самооцінки, підвищеної конформності до впливу. Ліберальний стиль виховання призводить до формування низьких соціальних вмінь, пасивності, проявам інфантилізму та егоїзму, слабкого самоконтролю, схильності до демонстративної поведінки та порушення норм моралі. Індиферентний стиль виховання також призводить до низьких соціальних вмінь, заниженої самооцінки, високої тривожності та агресивності, схильності до неконтрольованої поведінки та порушення норм моралі.

3. Проблема агресії є складною й багатогранною, тому її природа широко досліджується в психологічних теоретичних підходах. Різні теорії пропонують різні пояснення агресивної поведінки: від вроджених інстинктів і потягів (психоаналітичний напрямок) до результатів зовнішніх впливів і соціального навчання (біхевіоризм, поведінкові напрямки). Деякі науковці вважають агресію неunikною біологічною реакцією, інші – набутою формою поведінки, що залежить від середовища, виховання й особистих переживань.

Такі теорії, як гіпотеза фрустрації-агресії та соціально-когнітивний підхід, намагаються поєднати біологічні й соціальні чинники, підкреслюючи роль емоцій, мотивів та інтерпретації ситуацій у формуванні агресивних реакцій, тобто агресія розглядається не лише внутрішньо мотивованим феноменом, але й соціально детермінованим явищем, що має значний вплив на індивідуальний розвиток та суспільну взаємодію. Розуміння природи агресії допомагає створювати ефективні програми профілактики, знижувати ризики конфліктної поведінки та покращувати психосоціальну адаптацію людей. Особливу роль у цьому відіграють емпатія, навчання мирної взаємодії та розпізнавання ранніх ознак агресії.

4. Агресивна поведінка має складну психологічну природу, на яку значно впливають як рівень емпатії, так і стиль прив'язаності особистості. Під емпатією розуміють здатність розрізняти й емоційно переживати стан іншої людини. Емпатія вважається потужним фактором, що стримує агресію. Проте дослідження показують, що цей зв'язок не є універсальним і змінюється залежно від типу прив'язаності, сформованого в дитинстві.

Надійна прив'язаність пов'язана з високою здатністю до емпатії, емоційною стабільністю та меншою схильністю до агресії. Натомість ненадійні стилі прихильності – тривожний, уникаючий, дезорганізований (боязкий) – можуть ускладнювати розвиток емпатичних реакцій та сприяти

агресивній поведінці як певні форми емоційного самозахисту чи уникнення близькості.

Таким чином, емпатія не є єдиним або гарантованим чинником зменшення агресії — її вплив тісно пов'язаний з внутрішніми робочими моделями, які формуються під впливом дитячого досвіду прив'язаності. Це розуміння має важливе значення для профілактичних програм, спрямованих на зменшення агресії: ефективне втручання повинне враховувати як розвиток емпатії, так і роботу з глибшими психологічними структурами — особливо тими, що виникли внаслідок емоційної депривації у ранньому віці.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА АГРЕСИВНОСТІ ОСІБ ПЕРІОДУ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Методичне забезпечення взаємозв'язку типу прив'язаності та агресивності осіб періоду дорослості

Агресивністю, з боку сучасної психологічної науки, є стійка властивість особистості, яка відображена у готовності до прояву агресії. Агресію варто відрізняти від агресивності, тобто форму поведінки від риси особистості. Агресія – це сукупність певних дій, якими заподіюється шкода іншому об'єкту; а агресивність забезпечується готовністю особи, на яку спрямована агресія, сприймати й інтерпретувати поведінку агресора відповідним чином. У цьому сенсі, напевно, можна говорити про потенційно агресивне сприйняття і потенційно агресивну інтерпретацію як про стійкі особистісні риси світосприйняття і світорозуміння [52].

Агресивність можна розуміти і як реакцію особи на фрустрацію потреб і конфлікт, що проявляється в суб'єктивній тенденції до ворожої поведінки, спрямованій на повне або часткового обмеження волі, дій, волевияву іншої людини або спільноти, керування ними, на заподіяння їм шкоди або страждань. Спроба відмежувати поняття “агресія” і “агресивність” призводить до формулювання низки вкрай важливих попередніх висновків. З одного боку, не за усякими агресивними діями суб'єкта насправді стоїть агресивність особи як риса, з іншого – агресивність людини зовсім не завжди проявляється в явно агресивних діях. Прояв або не прояв агресивності як особистісної риси у певних актах поведінки завжди є результатом складної взаємодії трансситуативних і ситуаційних чинників. У випадку агресивних дій неагресивної особи в основі домінування даної системи дій є фактор ситуації, а якщо мають

місце агресивні дії агресивної особи, то першість належить особистісним якостям даної людини [54].

Як риса особистості агресивність може бути тісно пов'язана з жорстокістю, але не збігатися з нею. Якщо жорстокість ніколи не знаходить схвальної оцінки, то агресивність часто приймає соціально толерантні форми, наприклад у спорті. Агресивність як психологічне явище в моральному плані є нейтральною, зрозуміло, якщо вона не призводить до соціально небезпечних, протиправних форм поведінки. Інтерпретація агресії як такої залежить від виховних та інших впливів на особистість із перших днів життя, емоційних відносин, що складаються в людини з її оточенням, стилю прив'язаності. Агресивна людина може бути і не жорстокою, якщо нею не керує мотив заподіяння школи і страждань заради них самих. Проте жорстока людина завжди агресивна [2].

Причиною дисфункційної, у тому числі агресивної поведінки людини, можуть бути порушення і травми на найбільш ранніх етапах розвитку, включаючи внутрішньоутробний розвиток і процес народження. Також травматичні переживання процесу розвитку особистості можуть бути присутніми при встановленні ненадійних типів прив'язаності.

Прив'язаність так само є міцним емоційним зв'язком, який встановлюється між дитиною і її батьками (або особами, що турбуються про неї) у перші роки життя [36]. Велика кількість досліджень свідчать, що потреба емоційної близькості є не менш важливою, ніж базові біологічні потреби, і що без неї серйозно порушується увесь психосоціальний розвиток дитини.

Гордон Ньюфелд, канадський психолог, стверджує, що діти можуть повноцінно розвиватися тільки тоді, коли вони мають глибокий емоційний зв'язок зі значимими дорослим, що формує відчуття безпеки. Цей емоційний зв'язок – і є прив'язаність. Прив'язаність є рушійною силою, що характеризується прагненням до контакту та збереження близькості.

Батьки часто стикаються з проблемами у вихованні — наприклад, труднощами у дисципліні або небажанням дитини слухатися, що можуть виражатися у сплесках агресивної поведінки. Замість того, щоб боротися із зовнішніми проявами, Ньюфелд пропонує зосередитися на побудові стосунків.

Важливо розуміти, що Гордон Ньюфелд вкладає у поняття «рушійна сила» феномен, який об'єднує людські інстинкти та емоції. Прив'язаність є двигуном, який управляє інстинктами батьків та дітей.

Для розвитку дитини необхідно виконання 2 умов:

1. Відчуття глибокої близькості і безпеки.
2. Запрошення існувати в нашому житті. Це таке відчуття для дитини, що вона бажана, що її люблять, їй не потрібно постійно добиватись контакту та близькості, бо дорослий сам готов її давати.

Якщо мозок дитини впевнений у надійності прив'язаності, то він може розслабитись і почати досліджувати світ. Проте, ця дослідницька активність є стабільною і адекватною лише у тих випадках, коли дитина впевнена, що вона може будь-якої миті повернутись під захист дорослого. Тільки з точки заспокоєння, розслаблення, може з'явитись енергія сміливої спроби, сплеск творчості, бажання пізнавати себе і довкілля.

Тож другою важливою умовою для гармонійного розвитку особистості є запрошення до дослідження. Проте, якщо перша умова не працює, то про другу не може бути й мови. Прив'язаність є первинною, а дорослішання — вторинним. Якщо у дитини порушена прив'язаність, то всю енергію мозок буде витрачати не на пізнання, а на утримання контакту та близькості. Тому, якщо на якійсь стадії розвитку дитині не вистачило безпечної прив'язаності від батьків — на цій стадії і відбувається «застрягання» в розвитку, що в свою чергу може призводити до змін в поведінці.

В ідеальних умовах, коли дитина плаче – його близькі реагують на це турботою про нього. Під впливом такого ставлення мозок дитини виробляє такі нейрохімічні речовини як серотонін, ендогенні опіати, котрі послаблюють відчуття загрози, допомагають заспокоїтись і подолати страх. Такий досвід допомагає малюку асоціювати людину, котра про нього піклується, з безпекою, а також допомагає формувати більш стійкий зв'язок розумного вагусу зі структурами мозку, які відповідають за розпізнавання безпечних облич, запахів, звуків тощо. Всі відчуття дитини, які асоціюються зі здоровими стосунками, з часом кодуються в її нервовій системі, тому висновком є те, що зв'язки між людьми можуть зменшувати стресову реакцію дитини.

Якщо дитина знаходиться весь час в стані психологічного стресу і її ніхто не заспокоює, її симпатична система постійно стимулюється. Механізми нервової системи дитини не вчаться асоціювати людські стосунки з безпекою і комфортом, і її мозок не знає, що бувають випадки, коли стресову реакцію можна відімкнути. Практично, постійна активація стресової реакції – своєрідне тренування для нейронних шляхів, що відповідають за реакцію “нападай, втікай, замри”: вони стають більш стійкими та легко збудливими [71].

Такі переживання для дитини можуть бути травматичними та формувати ненадійні прив'язаності. Такі прив'язаності часто можуть бути пов'язані із розвитком співзалежних та протизалежних патернів.

Гордон Ньюфелд сформулював структуру з шести етапів, які складають теорію прив'язаності, за якою потреба дитини в увазі та близькості до батьків повинна бути повністю реалізована найперші роки, щоб в подальшому житті не переживати через це. Кожен етап відповідає віку дитини [30].

Перший етап теорії прив'язаності фокусується на фізичній доступності та близькості протягом першого року життя. В цей період дуже важливо контактувати з дитиною на рівні відчуттів. Дитина прагне

бути зі значими дорослими: щоб її бачили, чули, відчували її запах, торкались та поглажували, пригортали до себе. Цього можна досягти простими способами: перебувати в одній кімнаті, переодягати немовля, спати разом або просто тримати дитину на руках. Достатність фізичного контакту на цій стадії дозволяє дитині в подальшому легше переживати розлуку.

Другий етап. Приблизно у віці двох років ваша близькість з дитиною переростає у її прагнення до того, що прихильники теорії називають «однаковістю». На цьому етапі дитина починає наслідувати вашу поведінку – від мови до манер.

Третій етап. «На третьому році дитина зайнята приналежністю і її турбує відданість. Дитині важливо бути на одному боці з дорослим, до якого вона прив'язана, вона починає його захищати, слухатися, служити. Дорослим важливо відгукуватись на ці прояви, коли дитина їх демонструє, але при цьому не зловживати ними. Бо на цьому етапі прив'язаність – це також як батьки виражають відданість, до дитини.

Четвертий етап. Етап, на якому виникає потреба бути значимим. Разом з тим, виникає потреба в самостійності та автономності. Дитина починає говорити «я сам». Це дуже чутливий етап для дитини і вимагає від батьків немало терпіння. На цьому етапі дитина має зрозуміти, що те, що вона пробує щось робити є важливим, а якщо в неї щось не вийде, то дорослий не буде її сварити, а допоможе вирішити ситуацію. Дитина має знати, що вона має значення для батьків і «її люблять такою, якою вона є».

П'ятий етап прив'язаності протікає у формі емоційного зв'язку. Приблизно у віці п'яти років дитина повинна відчувати справжню любов до себе, не пов'язану з її вміннями, досягненнями чи поведінкою. Так дитина отримує впевненість в своїх батьках, це є передумовою формування довіри.

Заключний етап (шостий) – це час, коли у дитини та батьків розвивається психологічна близькість. Це потреба бути пізнаним. Дитина

бажає, щоб її по-справжньому знали, і бажає довіритися батькам, ділитися своїми секретами та спілкуватися з батьками. Якщо батьки з повагою ставляться до цих потреб дитини та приділяють час для її пізнання, то формується довіра та справжня психологічна близькість.

Стосунки прив'язаності – це комплекс взаємозалежних стосунків. Якщо ми придивимося, то всередині прив'язаності виявимо дві групи інстинктів: інстинкт залежати, дивитися знизу вгору, слідувати за, вловлювати натяки від, слухати; та інша група інстинктів – це відповідь на позицію погляду знизу вгору: вказування, скерування, пропозиція підтримки, відповідь на потребу контакту і близькості [19].

З одного боку прив'язаність допомагає дитині залежати від дорослого.

Для опису позиції дорослого у стосунках безпечної прив'язаності з дитиною, Гордон Ньюфелд сформулював поняття «турботливої альфи». Коли дорослий відповідає на потребу дитини в турботі, безпеці і ласці, він автоматично стає в домінуючу позицію турботливої альфи.

Основними функціями турботливої альфи є:

- захист
- забезпечення ресурсами
- турбота та піклування
- підтримка та авторитет
- встановлення меж
- ініціація та підтримка сепарації

Однак альфа-інстинкт може мати свій «темний бік»: якщо у дорослого є бажання домінувати, але при цьому потреба в піклуванні не забезпечується, то замість турботливою альфи з'являється залякувач. Щойно турботлива альфа бачить потребу, вона інстинктивно прагне допомогти, захистити, нагодувати, обігріти. Як тільки залякувач бачить потребу, він інстинктивно відчуває порив довести свою перевагу,

скориставшись слабкістю іншого [67]. Така поведінка дорослого також може сприяти травматизації.

Залежно від того, в якому віці сталися травми розвитку, розрізняють співзалежну і протизалежну модель поведінки. Протизалежна поведінка з'являється внаслідок того, що людина в дитинстві не змогла повністю завершити дві вкрай важливі стадії розвитку: прихильність і сепарацію. Якщо ці процеси не повністю засвоєні дитиною у відповідному віці, вони мають суттєвий вплив на моделі поведінки людини на всіх наступних етапах її розвитку. Якщо ці процеси не завершені пізніше в дитинстві або підлітковому віці, то пов'язані з ними незадоволені потреби впливають на життя дорослої людини і прагнуть до задоволення. Це може призводити до залежностей, серйозних конфліктів, проблем з близькістю та інтимністю, віктимізацією інших, неповноцінних стосунків [55; 62; 71].

Від народження до трьох років дітям потрібна допомога в тому, щоб завершити ці два важливі процеси розвитку – прихильність та сепарацію. Якщо потреби розвитку в прихильності і сепарації не були задоволені, люди «застрягають» на співзалежних або протизалежних моделях поведінки, яка повторюється протягом усього їхнього життя [13]. Досвід фізичного та емоційного ігнорування, що повторюється у віці від 10 до 25 місяців, є травмуючим чинником для дитини, оскільки воно може порушувати її розвиток, спричиняючи розвиток багатьох спів- і протизалежних моделей поведінки. Дитина, «застрягне» на цій стадії розвитку, виросте людиною, сприйняття світу якої розщеплене на «поганий/ гарний», а провідним принципом буде використання парадигми «або/або» («або те, або інше»). Способи розв'язання проблем і конфліктів, що використовують принцип «та/та» («і те, і інше»), буде для них недосяжний [71].

Що відбувається в ранньому дитинстві і перешкоджає успішному завершенню цих завдань розвитку? Звісно, це – певна травма, яка може включати емоційне, фізичне, духовне або сексуальне насильство. Це також

може бути фізична або емоційна занедбаність, відкидання або відсутність батьківської турботи.

Найбільш частою причиною співзалежної або протизалежної поведінки є травма розвитку, яка викликана непомітними або ледве помітними розривами між батьками і дитиною, які призводять до недоліків або втрати емоційної гармонії та співналаштування. Якщо вони не виявлені і не вирішені, це створює патерн (модель) ізоляції і роз'єднання, який може сильно впливати на близькі стосунки в дорослому віці. Дорослі, які пережили насильство з боку людей, яким вони довіряли, часто бояться повторення схожого насильства або того, що їх кинуть, коли вони намагаються зближуватися з кимось в дорослому віці. Дорослі, які пережили насильство, навчаються будувати фізичні або психологічні стінки довкола себе, щоб захиститися від зустрічі з почуттями, пов'язаними з дитячими травмами, які не загоїлися [71].

Хоча люди і не пам'ятають більшості з цих травм, вони згодом стають очевидними з історії їхніх стосунків. Одним з чинників, які призводять до заперечення впливу ранніх подій, є переконання, що насильство, від якого вони постраждали в дитинстві, було здійснене їхніми батьками для їх же користі. Діти часто вірять, що вони були причиною насильства або того, що їх покинули.

Виходячи з результатів аналізу теоретичних джерел за темою дослідження для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку типу прив'язаності та агресивності осіб періоду дорослості було обрано наступні методики:

- опитувальник «Досвід близьких стосунків»;
- тест А. Ассінгера (оцінювання агресивності у стосунках);
- методика визначення наявності травм розвитку особи (підхід та методика Джерней і Беррі Уайнхолд), що включає:
 - 1) опитувальник «наскільки ви співзалежні?»
 - 2) опитувальник «наскільки ви протизалежні?».

Зупинимося на їх аналізі.

Для дослідження типу прив'язаності застосовувалась адаптована української методика опитувальника «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан і Р.К. Фрейлі створена для оцінки індивідуальних відмінностей дорослих людей у якості стосунків прив'язаності. В опитувальнику «Досвід близьких стосунків» особам, що проходять дослідження пропонується згадати когось зі своїх близьких: кохану людину, родича чи друга і те, як складаються стосунки з ними. Адаптована методика містить 28 тверджень, 24 з яких складають дві рівноважні за кількістю пунктів шкали: шкалу тривожності у відносинах прив'язаності (тобто рівня впевненості чи невпевненості у надійності та чуйності значущої особи) та шкалу уникнення близькості у відносинах прив'язаності (тобто ступеня дискомфорту, що виникає при психологічному зближенні з іншою людиною та формування залежності від нього/неї).

Шкала тривожності включає твердження 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26. Загальна оцінка складається з суми позитивних відповідей, за кожен позитивну відповідь нараховується 1 бал, максимально можлива кількість балів – 12. Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження – 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27 (підсумовуються позитивні відповіді), так і зворотні (підсумовуються негативні відповіді) – 2, 19 [50]. Детальний опис методики наведений в додатку В.

Згідно з різноманітними дослідженнями, було виявлено, що при спілкуванні з оточуючими людиною не рідко завищує своє самосприйняття. Вона може вважати, що своїм ставленням нікого не атакує і не зачіпає нічих почуттів. Однак не завжди самосприйняття буває вірним, частіше всього воно є доволі суперечливим.

Тест, розроблений А. Ассінгером у 1993 році, дозволяє визначити, чи є людина достатньо коректною у відносинах зі своїми колегами, чи легко йому дається спілкування з ними. Також завдяки цьому тесту видається встановити рівень агресії в спілкуванні людини. Ці дані вже допомагають

з'ясувати на скільки особи, що проходять тестування, схильні до конфліктів. Тест складається з 20 ситуативних запитань, відповіді на які дозволяють оцінити рівень агресивності особистості та характер її вираження (Додаток Д).

Опитувальник співзалежності Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд складається з 20 тверджень (всі твердження опитувальника є прямими), з якими досліджуваній виражає міру своєї згоди/незгоди від 1 до 4 балів (Додаток Е1).

Сумарний показник методики оцінює, за словами авторів, міру вираженості співзалежних моделей в поведінці індивіда. Таким чином, об'єктом оцінювання даної методики є поведінкові патерни, що відображають прояви співзалежності на рівні поведінки. Опитувальник протизалежності Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд побудований аналогічним чином – складається з 30 тверджень (всі затвердження опитувальника є прямими), з якими досліджуваній виражає міру своєї згоди/незгоди від 1 до 4 балів (Додаток Е2).

У основі цих методик лежить концепція про наявність двох протилежних форм порушення міжособових стосунків: співзалежності і протизалежності. Співзалежність, на думку Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд як основна характеристика має межі інфантильності в різних сферах життя. Подібно до дитини співзалежна людина не відчуває власної автономності і сфокусована на іншому значимому об'єкті, з яким встановлюються залежні стосунки. Характеристиками співзалежності є наступні прояви: потреба в близьості і схильність до злиття з іншими; фіксованість на значимому іншому і готовність «служити»; відчуття власної слабкості; уразливість і ранимість; конформність; низьке відчуття самоповаги; схильність до сумнівів і невпевненості; відчуття провини, спрямоване на себе; пасивність; роль «жертви».

Протизалежність (контрзалежність) відображає протилежний полюс порушення міжособової взаємодії. Зовні даний розлад супроводжуються

проявами сили і упевненості в собі у поєднанні з внутрішньою слабкістю, страхом і потребою в підтримці. Характеристиками протизалежності є наступні прояви: дистанційованість в стосунках, автономність, самостійність; уникнення близькості; контроль потреб і поведінки інших; прагнення до звинувачення інших; прагнення робити жертвами інших людей; відрізаність від своїх відчуттів; спрямованість на себе; перфекціонізм; відчуття «грандіозності Я»; залежність від якої-небудь активності або речовин [71].

Аналізуючи концепцію Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд слід зазначити, що пропоновані характеристики спів- і контрзалежності більшою мірою носять описовий характер (представлені набором якостей) та кожен з цих параметрів, згідно з опитувальником, має рівневі характеристики (високий, середній, низький).

Слід зазначити, що схильність та потреба в контрзалежній поведінці особистості формується і підтримується суспільством, закріплюючи її в свідомості людини як розумну та ефективну, завдяки якій близькі стосунки проектується на соціальні. Збереження оптимальної рівноваги між автономією та залежністю є першочерговим завданням особистості задля досягнення нею внутрішньої рівноваги, цілісності «Я» та емоційного благополуччя [48].

Після отримання та оцінки результатів опитування за окремими методиками тестування для встановлення взаємоз'язків між типом прив'язаності, агресивності та наявності співзалежних або контрзалежних патернів поведінки було проведено статистичний аналіз шляхом визначення кутового перетворення Фішера із застосуванням програмного забезпечення – https://www.eztests.xyz/criteria/fisher_angular_transformation/. Для встановлення взаємозв'язку між типом прив'язаності та агресивності особистості застосовували коефіцієнт рангової кореляції r-Спірмена із застосуванням програмного забезпечення – <https://www.eztests.xyz/criteria/spearmanr/>

2.2 Дослідження взаємозв'язку типу прив'язаності та агресивності осіб періоду дорослості

Психодіагностичний інструментарій дослідження підбирався з урахуванням можливості використання його як під час контрольних зрізів, так і у ході формувального експерименту. Відбір методик здійснювався у відповідності з поставленими завданнями магістерської роботи. Кожна з методик підібрана у відповідності з віковими особливостями осіб та критеріями валідності і надійності.

Вибірку дослідження складали 44 особи періоду дорослості віком від 23 до 39 років. Серед учасників опитування 77,8 % становили жінки та 22,2% - чоловіки; 42,9 % опитуваних на момент дослідження перебували у шлюбі та 14,3 % мали дітей.

З них за результати дослідження у 56,8% осіб виявлено надійний тип прив'язаності, у 29,5% осіб виявлено тривожний тип прив'язаності та у 13,6% - уникаючий тип прив'язаності. Людей з дезорганізованою прив'язаністю серед учасників дослідження виявлено не було (табл. 2.2.1.). Достовірність відмінностей у показниках ступеню вираженості агресивності, а також наявності співзалежних або контрзалежних патернів поведінки у учасників експерименту з різними типами прив'язаності оцінювали за допомогою коефіцієнту кутового перетворення Фішера при порівнянні показників представників тривожного та уникаючого типу прив'язаності (як незбалансованого прояву) з представниками надійного типу (як збалансованого).

В результаті дослідження виявлено, що для дорослих з надійним типом прив'язаності переважає середній рівень агресивності (76%), в той час як представники тривожного та уникаючого типу прив'язаності із підтвердженою статистичною достовірністю демонстрували відсоток середнього рівня агресивності – 15,4% та 16,6% відповідно, що в 5 разів нижче, ніж демонстрували представники з надійним типом прив'язаності.

Середній рівень агресивності дозволяє людині досить впевнено досягати своїх цілей, що може бути більшою складністю для людей з низьким рівнем агресивності, але в той же час бути менш схильним до міжособистісних конфліктів, що більш характерно людям з високою агресивністю.

Таблиця 2.2.1

**Порівняння рівнів агресивності в залежності від типу
прив'язаності у осіб періоду дорослості**

Рівні агресивності	Надійна		Тривожна		Уникаюча		Φ_T	Φ_Y
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%		
Низький 13	4	16	7	53,8	2	33,(3)	2,412**	-
Середній 22	19	76	2	15,4	1	16,(6)	3,836**	2.808**
Високий 9	2	8	4	30,8	3	50	1,762*	2.194*
Всього 44	25	100	13	100	6	100	-	-

Примітка: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Φ_T – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні вибірки з тривожним типом прив'язаності відносно вибірки з надійним типом прив'язаності.

Φ_Y – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні вибірки з уникаючим типом прив'язаності відносно вибірки з надійним типом прив'язаності.

За результатами дослідження більше половини респондентів з тривожним типом прив'язаності демонстрували низький рівень агресивності, що становило 53,8%; $\phi_T = 2,412$, а також більше чверті респондентів з тривожним типом прив'язаності демонстрували високий рівень агресивності (30,8%; $\phi_T = 1,762$). Для представників з унікаючим типом прив'язаності була характерна зворотня ситуація: половина респондентів з цим типом прив'язаності (50%; $\phi_Y = 2,194$) демонстрували високий рівень агресивності.

Таблиця 2.2.2

Порівняння рівнів співзалежних патернів поведінки в залежності від типу прив'язаності у осіб періоду дорослості

Співзалежні патерни поведінки	Надійна		Тривожна		Унікаюча		ϕ_T	ϕ_Y
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%		
Низький 2	1	4	0	0	1	12,5	-	-
Середній 24	18	72	2	18,2	4	75	3.569**	-
Високий 18	6	24	11	81,8	1	12,5	3.836**	-
Всього 44	25	100	13	100	6	100	-	-

Примітка: ** - $p \leq 0,01$.

ϕ_T – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні вибірки з тривожним типом прив'язаності відносно вибірки з надійним типом прив'язаності.

ϕ_Y – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні вибірки з унікаючим типом прив'язаності відносно вибірки з надійним типом прив'язаності.

Також для представників надійної прив'язаності характерний середній рівень патернів співзалежної поведінки – 72 % опитуваних (Таблиця 2.2.2) та низький рівень патернів протизалежної поведінки – 68 % опитуваних (Таблиця 2.2.3). Це дозволяє особам з надійною прив'язаністю будувати більш гармонійні відносини визнаючи свою потребу у стосунках, і разом з тим маючи достатній рівень автономії.

Таблиця 2.2.3

Порівняння рівнів протизалежних патернів поведінки в залежності від типу прив'язаності у осіб періоду дорослості

Протизалежні патерни поведінки	Надійна		Тривожна		Уникаюча		Φ_T	Φ_Y
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%		
Низький 19	17	68	2	15,4	0	0	-	-
Середній 16	7	28	6	46,15	3	50	3.313 **	-
Високий 9	1	4	5	38,45	3	50	2.735 **	2.569**
Всього 44	25	100	13	100	6	100	-	-

Примітка: ** - $p \leq 0,01$.

Φ_T – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні вибірки з тривожним типом прив'язаності відносно вибірки з надійним типом прив'язаності.

Φ_Y – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні вибірки з уникаючим типом прив'язаності відносно вибірки з надійним типом прив'язаності.

Дорослі з тривожним типом прив'язаності в дослідженні переважно демонстрували високий рівень співзалежних патернів (81,8 %; $\phi_T = 3,836$) та середній або високий рівень протизалежних патернів поведінки (46,15; $\phi_T = 3,313$ та 38,45 %; $\phi_T = 2,735$ відповідно). Ці патерни можуть мати суттєвий вплив на їх міжособистісні стосунки. Для представників унікаючого типу прив'язаності також був характерний середній або високий рівень протизалежних патернів поведінки.

Підрахунок щільності зв'язків між показниками тривожної прив'язаності та рівнем агресивності виявив позитивний кореляційний взаємозв'язок ($r_s = 0.62764$; $p \leq 0,05$) за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена (Додаток Ж).

В результаті проведеного дослідження були виявлені статистично достовірні відмінності у проявах агресивності, співзалежних/протизалежних патернів поведінки у осіб з надійним та ненадійними типами прив'язаності. Збалансовані низькі та середні рівні співзалежних і контрзалежних патернів поведінки свідчать про важливість емоційного зв'язку між людьми, але разом із тим про здатність зберігати автономію у стосунках. В той час як дисбаланс та високі рівні проявів як співзалежних, так і протизалежних патернів поведінки призводять до формування співзалежних стосунків.

Співзалежні стосунки – це деструктивна форма взаємовідносин, в яких партнери залежать один від одного, дуже болісно переживають розлуку і через це намагаються посилено контролювати один одного. Залежність, що виникає у таких стосунках, може бути як явною та помітною (фізична чи економічна), так і, на перший погляд, незрозумілою і невлучною (емоційна) [56].

Ще однією виразною рисою співзалежних стосунків є негласна заборона на вираження почуттів, особливо «негативних» [49]. Насамперед під заборону підпадає гнів, адже партнери помилково вирішують, що безпосереднє й спрямоване вираження власного незадоволення може

зруйнувати стосунки. У будь-яких видах взаємодії з іншими людьми ми можемо відчувати гнів. Співзалежні партнери у своїх стосунках також з ним стикаються, але обирають маскуванню його чи уникання. Результатами цього є два. Перший виникає внаслідок так званого «переповнення чаші терпіння», коли один з партнерів не в змозі стримувати обсяги накопиченого гніву і неконтрольовано випускає його назовні [71]. Психологічну динаміку взаємодії у таких стосунках добре описані з поглядів транзактного аналізу у моделі драматичного трикутника Карпмана.

Драматичний трикутник Карпмана, запропонований у 1968, визначає ролі, доступні окремим особам у процесі міжособистісної взаємодії. Стівен Карпман, послідовник поглядів Еріка Берна, розробив психологічну модель взаємодії людини з іншими людьми – драматичний трикутник. У цьому трикутнику є три ролі: Переслідувач (Кривдник), Жертва (Постраждала особа) та Рятівник. Багато хто не замислюється над тим, яким чином він отримує ту чи іншу роль, а відтак – не підозрює, що грає за визначеним повторюваним сценарієм. Особливістю динамічного трикутника є те, що ролі постійно змінюються. Це важливо враховувати при формуванні корекційних програм для осіб з ненадійним типом прив'язаності, схильних до формування співзалежних стосунків.

Контрзалежність у стосунках проявляється як фаза бунту та незгоди. Ця фаза часто наповнена почуттями злості, ворожості та звинувачення, коли особа або група активно відкидає тих, від кого вона була/є залежною. У цій фазі наголос робиться на тому, що інша сторона не відповідає вимогам. Це революція проти тих, кого вважають гнобителями [78].

Патологічна контрзалежність проявляється в ролі Переслідувача в драматичному трикутнику або у використанні пасивної агресії для боротьби з несправедливістю. Справжня контрзалежність – це здорова реакція, заснована на чіткому аналізі дефіцитів у стосунках або

несправедливості, які є результатом неадекватних структур і систем взаємовідносин [58].

Поєднання у стосунках осіб одна з яких проявляє у взаємодії крайні рівнені співзалежних патернів поведінки, а інша – контрзалежних патернів може призвести до формування абьюзивних стосунків. Абьюзивні відносини (від англ. Abusive relationships – залежні, принизливі відносини) – відносини, в яких партнер порушує особисті кордони іншої людини, принижує, допускає жорстокість у спілкуванні та діях з метою придушення волі жертви [71]. У такому типі відносин жертва і агресор не змінюються місцями, жертва з деяких причин не може вийти з цих відносин. Тому для ефективної роботи по налагодженню міжособистісних відносин та балансування прояву агресивності у них до здорового рівня до участі у корекційній роботі варто долучати як осіб з яскраво вираженими контрзалежними патернами поведінки, так і осіб з яскраво вираженими співзалежними патернами поведінки для формування навичок здорового спілкування та вираження гніву.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження, у якому взяли участь 44 особи віком від 23 до 39 років, встановити зв'язок між типом прив'язаності, рівнем агресивності та поведінковими патернами у міжособистісних стосунках осіб періоду дорослості.

За результати опитувань надійний тип прив'язаності був виявлений у 56,8 % респондентів, і асоціювався переважно із середнім рівнем агресивності респондентів (76%). Натомість статистично достовірні відмінності у осіб з тривожним (29,5%) і уникаючим типом прив'язаності (13,6%) спостерігалась з переважно низьким та високим рівнем

агресивності осіб відповідно (15,4% і 16,6%), що свідчить про відмінності у способах їх емоційного реагування та взаємодії.

Також у осіб з тривожним типом прив'язаності спостерігався високий рівень співзалежних патернів поведінки (81,8%), а також середній або високий рівень контрзалежних патернів. В той час як у представників унікаючого типу переважали контрзалежні патерни середнього або високого рівня. Такі поєднання поведінкових характеристик у міжособистісних стосунках можуть виступати чинниками формування співзалежних або, навіть, аб'юзивних стосунків, у яких можуть порушуватися особистісні межі, а емоційна взаємодія супроводжується високим рівнем напруги [77].

Встановлені кореляційні залежності між типами прив'язаності, рівнем агресивності та виразністю співзалежних/контрзалежних патернів поведінки. Високий ступінь прояву цих патернів може бути основою для утворення співзалежних стосунків, що вказує на доцільність включення до психокорекційної роботи як осіб з низьким так і осіб з високим рівнем агресивності.. Під час розробки таких програм важливим є акцентування роботи на розвитку емоційної саморегуляції, розуміння власних емоційних станів, формуванні навичок конструктивного вираження почуттів, зокрема гніву та агресії, і побудові гармонійних міжособистісних стосунків із збереженням особистої автономії.

РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ, СПРЯМОВАНА НА НАПРАЦЮВАННЯ НАВИЧОК УПРАВЛІННЯ АГРЕСИВНІСТЮ

3.1. Теоретичні засади психологічної корекції агресивної поведінки

Класичну дефініцію агресії було запропоновано А. Бассом, який схарактеризував агресію як реакцію, що завдає шкоди іншому організму. Зокрема, вчений виокремив три основні шкали за якими можна визначити агресивні дії:

- 1) фізична – вербальна (застосування сили стосовно іншої людини, нанесення тілесних ушкоджень, побиття, нанесення ударів холодною зброєю, поранення за допомогою вогнепальної зброї);
- 2) активна – пасивна (агресія, що спрямована на іншу особу);
- 3) пряма – непряма (прагнення фізично не дозволити іншій людині досягти бажаної мети або зайнятися бажаною діяльністю [46].

Згідно із позицією А. Адлера, агресивність є невід’ємною властивістю свідомості, що організовує її діяльність. Агресія ним осмислюється у значно ширшому контексті як напруга протилежних сторін: життя та смерті, суб’єкта і об’єкта, тези й антитези, любові та війни.

У контексті цього поділу, доброякісною агресією Е. Фромм називає таку, що є захистом, справедливою реакцією на загрози існуванню, відголоском природних інстинктів, що мають місце і у людей, і у тваринному світі: вона є адаптивною, захисною реакцією та допомагає вижити як окремому індивіду, так і всьому людському роду, вона виявляється біологічно та слабне, коли відсутні небезпеки [60]. Як альтернатива, злоякісна агресія у фроммівській інтерпретації є результатом

актуалізації волі до влади, прагнення до домінування над іншими, потяг до руйнування. У своїх роботах Е. Фромм називає її деструктивністю відшукує її коріння у соціальному вимірі буття людини, у безпосередньому способі життя людини та культурних чинниках: “в основі зляканої агресії – не інстинкт, а деякий людський потенціал, корені якого приховані в умовах самого існування людини”. Отже, з аналізу видно, що агресію в людині провокує недостатня актуалізація екзистенційних потреб – відчуття власного Я, світоглядних настанов, свободи тощо [46; 66].

Пезешкіану своїй книзі «Позитивна психотерапія. Теорія і практика нового методу» визначає агресію як емоційний стан, який може проявлятися в різних формах, включаючи запальність, замикання в собі, приховану і явну агресію, і навіть у вигляді докорів і самопожертви. Агресія розглядається з точки зору її впливу на міжособистісні стосунки та комунікацію. Автор також звертає увагу на те, як агресія може бути пов’язана з внутрішніми суперечностями і конфліктами, а також з системами цінностей і соціальними відносинами. Н. Пезешкіан зазначає, що агресія суттєво впливає на комунікацію, викликаючи конфлікти, порушення довіри, блокування спілкування і розчарування. Вона може призвести до непорозумінь і суперечок, а також до почуття провини і тривоги. Автор приходить до висновку, що агресія може бути як проблемою, так і засобом вираження чесності. Він також підкреслює, що агресія може бути пов’язана з недостатньою диференціацією щодо реальних можливостей, що лежить в основі тривоги, агресії і почуття провини. Н. Пезешкіан у своїй роботі пропонує контролювати агресію, замінюючи вибухову або стримуючу чесність на послідовну, дробову, покрокову. Він також підкреслює важливість розуміння та оцінки конфліктів з точки зору їхньої ситуативної значущості та відповідного інтегрування актуальних здібностей, пов’язаних з конфліктом [37].

Також погляди позитивної психотерапії відводять значиму роль у формуванні агресивної поведінки поняттю ключового конфлікту.

Ключовий конфлікт може також бути розглянутий через призму страху та агресії, які впливають на здатність людини до прямої або ввічливості. Ввічливість – спрямована на зовнішню стимуляцію (страх). Людина може діяти із ввічливістю під впливом страху. Це може виражатися в униканні конфліктів і бажанні догодити іншим за рахунок власних потреб. В такому випадку основною емоцією, що керує поведінкою, є страх, що не дає людині сказати «ні». При цьому негативними проявами такої поведінки можуть стати лицемірство, нездатність висловлювати свої потреби, почуття провини. Прямота розглядається спрямованою на внутрішню стимуляцію (агресія) [47]. Тут основною емоцією є агресія, яка допомагає людині захищати свої кордони і відстоювати власні інтереси. Однак, якщо ця агресія є незбалансована, вона може призвести до надмірної прямої, яка виливається в агресивну поведінку, негативними проявами якої стають грубість, вульгарність, безтактність.

Вплив страху та агресії на вирішення ключового конфлікту можна представити як спектр між двома крайнощами – агресією та страхом, з ввічливістю та прямою як проміжними реакціями. Баланс між цими крайнощами і є основою конструктивного вирішення конфлікту, де людина здатна як виразити свою точку зору, так і поважати іншу сторону [73].

Основними напрямками роботи психолога, що можуть бути дієвими при запобіганні, виявленні та корекції проявів агресивної поведінки є:

1. Психодіагностика. В рамках даного напрямку проводиться діагностика особистісних якостей, емоційних станів, психічних процесів, вивчення інтересів, цінностей, схильностей і здібностей клієнтів, міжособистісних відносин, способів адаптацій та інші види діагностики. Відбувається за допомогою тестів, анкет, опитувальників.

2. Корекційно-розвиваюча робота. Включає в себе проведення групових тренінгових занять (на згуртування, розвиток навичок спілкування, вирішення конфліктів, розвиток впевненості в собі, творчих

якостей особистості, самопізнання і саморозвиток) і індивідуальних занять за результатами діагностики і запитам. Включає в себе елементи арт – терапії, практичні вправи.

3. Консультування. Індивідуальне та групове психологічне консультування з питань розвитку, навчання, життєвого самовизначення, емоційних проблем, взаємовідносин з оточуючими та з особистих питань.

4. Психологічна профілактика. Цей напрям включає попередження можливих відхилень в поведінці; надання психологічної допомоги та підтримки людям, які перебувають у стані актуального стресу, конфлікту, сильного емоційного переживання; формування установок на здоровий спосіб життя, надання психологічної підтримки розвитку особистості з метою збереження її індивідуальності.

Психологічна профілактика здійснюється за допомогою бесід, дискусій, друкованих просвітницьких матеріалів (буклети, пам'ятки), круглих столів, залучення медичних працівників та інших організацій.

5. Організаційно-методична діяльність. Підготовка методичних матеріалів для проведення психодіагностики та розробки індивідуальних розвиваючих і психокорекційних програм з урахуванням особливостей особистості клієнтів центру [53].

В процесі психологічної роботи важливо підтримувати кожне самостійне висловлювання, добрий вчинок, гарний настрій, а також творчу ініціативу і пізнавальний інтерес. Має цінність підтримання людини в її прагненні побороти саму себе: свою сором'язливість і боязкість, заздрість до досягнень інших, неорганізованість, балакучість та інші прояви. Також важливим моментом є підтримання волі людини, її здатності до саморегуляції, і надання допомоги в осягненні прийомів саморегуляції агресивної поведінки особистості [61].

Шевченко О. відзначає включення в процес корекції розгляд причин становлення агресії, подолання емоційного дискомфорту в сім'ї, знецінення агресивних дій, забезпечення позитивних передумов для

самоствердження, розгляд і навчання соціально прийнятним способам розрядки надлишкової енергії, афективних станів гніву, фрустрації, виховання толерантності, миролюбності, емпатії, а також навчання позитивним формам спілкування і взаємодії [79].

Семенова І. вважає, що застосування когнітивної моделі агресії дає можливість людині знайти нове рішення проблеми корекції агресивних дій, яка буде мати досить великий ефект, якщо вона проводиться на перших щаблях прояву. Має сенс запропонувати учаснику корекційної програми розширити наявний досвід взаємодії з навколишнім світом за допомогою спостереження різних ситуацій: використання ілюстрацій, відеосюжетів або особистих історій з життя. Через їх обговорення у учасника формується варіативність вчинків в тяжких ситуаціях, складається досвід, а також новий тип поведінки і реагування [69].

Психокорекційна робота може проводитись як в індивідуальному, так і в груповому форматі. Індивідуальна психокорекція краще розкриває особистісні особливості клієнта, допомагає зняти психологічні бар'єри, що можуть виникати і часто важко переборюються в тому випадку, коли людині доводиться відверто висловлюватися в присутності інших. Перевагою групової психокорекції є одержання різноманітного зворотного зв'язку, апробація набутих навичок спілкування, альтернативної поведінки та соціальної взаємодії, а також сам факт спільного проживання емоційно насичених подій у групі. Однак найкращі результати психокорекційна робота дає при поєднанні обох форматів [63].

Робота з особами, що потребують корекції агресивної поведінки має свої особливості, які необхідно враховувати психологу у своїй роботі [71]. Особливості роботи спеціаліста пов'язані з динамікою трикутника Карпмана та зі спробами клієнтів залучити його до взаємодії у ролі рятівника. Фахівцям варто бути обачними щодо розподілу влади під час терапевтичної взаємодії, оскільки вони насамперед знаходяться у виграшному становищі як носії знань, законів та правил. Тому дуже

важливо на початку роботи сформувати домовленість про правила та кордони взаємодії, оговорити обов'язки та права кожної зі сторін.

Крім того, спеціалістам важливо розуміти, що під час роботи роль, що виконують психологи, є одночасно інтелектуальною та стосунковою. Спеціаліст одночасно володіє важливими знаннями, які в доступній формі необхідно передати клієнту, та перебуває у визначених терапевтичних стосунках, своєю присутністю і взаємодією створюючи «тренувальний майданчик» для засвоєння клієнтом цих знань і перетворення їх на практичні навички. Важливою особливістю є те, що під час роботи з кривдниками дуже легко потрапити в капкан осуду, що провокує можливість у спеціаліста своєю поведінкою та словами демонструвати зневагу таким людям. Важливо, щоб спеціалісти вміли розділяти особисту та професійну позиції й мали змогу надавати клієнтам якісні послуги [71].

Індивідуальна робота з особами, що потребують корекції агресивної поведінки відбувається у три етапи:

1. Діагностика
2. Мотиваційна бесіда
3. Індивідуальна корекційна робота.

Діагностика потрібна для того, щоб спеціаліст міг оцінити поточний психоемоційний стан учасника програми, зібрати необхідну інформацію для роботи та розпочати поступове формування контакту та переходу до подальшої взаємодії. Комплексна психодіагностика може включати оцінку різноманітних параметрів, що необхідні спеціалістам у їх роботі. Сюди можна віднести опитувальники для виявлення тривоги чи ознак депресії, методики для визначення ставлення до стосунків чи особистісні тести. На цьому етапі важливим завданням роботи є діагностика наявних травм розвитку. У дослідженні проведеному в цій кваліфікаційній роботі етап діагностики описаний у другому розділі [71].

Мотиваційна бесіда є наступним важливим етапом психокорекційної роботи. Мотиваційна бесіда – це структурована психотерапевтична

взаємодія. Учасник мотиваційної бесіди має можливість розкритися при роботі з психологом, але визнання помилковості власних суджень та дій, з яким можуть стикнутися особи, що потребують корекції агресивної поведінки, – болісний процес, який може викликати душевне занепокоєння та бажання уникнути подальшої взаємодії. Тому спеціалісту важливо дотримуватися наступних принципів проведення мотиваційної бесіди:

- Безперечне прийняття учасника та переконань, які наразі у нього сформовані.
- Налагодження зворотного зв'язку з учасником, що допоможе взаєморозумінню.
- Допомога в аналізі альтернативних рішень без моралізаторства та нав'язування власних позицій.
- Стимулювання учасника до роздумів та рефлексії.
- Повага до права вибору учасника.

Корекційна робота включає в себе психоедукаційну роботу з надання особі інформації щодо його проблемних питань та може відбуватися або за відгуком спеціаліста на нагальні психо-емоційні потреби та переживання учасника корекційної програми або слідувати заздалегідь розробленому плану. Також ця робота включає усвідомлення учасником програми власних почуттів та поведінки і набуття навичок їх коректного управління за рахунок виконання терапевтичних вправ та завдань [79].

Групова робота зазвичай відбувається у форматі взаємодії кількох людей – учасників і ведучих. Залежно від цілей психологічні групи бувають:

- навчальні;
- терапевтичні;
- тренінгові.

Цілі групової роботи досягаються при виникненні групової динаміки – системи поведінкових та психологічних процесів, що відбуваються в рамках соціальної групи (внутрішньогрупова динаміка) або між

соціальними групами (міжгрупова динаміка). Для того, щоб психологічна група могла працювати, важливим завданням для ведучого групи стає створення безпечного середовища, встановлення правил та запуск процесів формування психологічних зв'язків між учасниками.

Групова корекційна робота зазвичай проходить у форматі тренінгової групи, адже має на меті донести до учасників певні знання та сформувати у подальшому вміння та навички. Іноді групова динаміка може набувати психотерапевтичного характеру, але це явище не є обов'язковим.

3.2. Психокорекційна програма із напрацювання навичок управління агресивністю для осіб, що потребують корекції

Під час проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку типу прив'язаності та агресивності осіб періоду дорослості серед учасників опитування було виявлено 13 осіб, що проявили низький рівень агресивності, та 9 осіб, що проявили високий рівень агресивності і потребують корекційної роботи. Таким чином загальна кількість учасників психокорекційної програми стали 22 особи, що були розподілені на 2 тренінгові групи по 11 осіб. Психокорекційна тренінгова програма розроблялась у відповідності з принципами групової корекційної роботи [79]: принципом єдності діагностики та корекції, принципом нормативності розвитку, принципом системності розвитку психічної діяльності, діяльнісним принципом.

Метою програми було знайомство та усвідомлення емоцій, набуття навичок самоконтролю думок, поведінки, самовиховання, розширення репертуару соціально прийнятної поведінки, формування толерантності та позитивного ставлення до себе та інших, розвиток здібностей для формування партнерських відносин. Задачами створення тренінгової

програми були: формування в учасників навичок рефлексії та розуміння самих себе (когнітивний компонент); формування в учасників усвідомленого ставлення до себе та до інших (емоційний компонент); формування в учасників навичок саморегуляції (поведінковий компонент).

Корекційна програма складалась з 10 зустрічей по 90-120 хвилин. Перелік тематичних зустрічей наведено в таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Перелік тематичних зустрічей психокорекційної програми із
напрацювання навичок управління агресивністю для осіб, що потребують
корекції

Номер заняття	Тема	Тривалість
1	Розпізнавання проявів агресивності та визначення меж особистої відповідальності	90-120 хв.
2	Пошук емоційної рівноваги	90-120 хв.
3	Емоційний інтелект та усвідомлення власних почуттів	90-120 хв.
4	Почуття гніву та самоагресія – як ними керувати	90-120 хв.
5	Формування навичок саморегуляції та самоконтролю	90-120 хв.
6	Конструктивне спілкування та усвідомлення особистісних меж	90-120 хв.
7	Страхи та способи їх подолання	90-120 хв.
8	Потреби та способи їх задоволення	90-120 хв.
9	Конструктивні способи розв’язання конфліктів	90-120 хв.
10	Формування партнерської взаємодії	90-120 хв.

Орієнтовний план зустрічі мав наступну послідовність:

- Вітання.

- Обмін враженнями, емоціями та важливими подіями (шерінг). Шерінг – це висловлювання своїх почуттів, думок, систематизація свого досвіду. Це завжди розмова про себе, а не про інших, хоча досвід може бути пов'язаний з іншими людьми.
- Узгодження правил роботи (на першій зустрічі, на кожній наступній – повторення нагадування).
- Оголошення теми з подальшим її обговоренням.
- Вправи та техніки для закріплення пройденого матеріалу.
- Шерінг у зв'язку з отриманням нового досвіду.
- Зворотній зв'язок щодо зустрічі в цілому, завершення.

Для збереження безпечної атмосфери у групі було запропоновано наступні правила:

- Учасник висловлює свою думку чи емоцію через «Я-висловлювання».
- Безоціночне та толерантне ставлення до інших учасників.
- Дотримання встановленого регламенту.
- Взаємна повага у групі: говорити по черзі, не перебивати, не критикувати, задавати запитання для уточнення.
- Правило «тут і зараз»: приділяти увагу тому, що зараз відбувається на групі, активно брати участь у процесах.
- Правило СТОП: учасник має право зупинити обговорення або відмовитися відповідати на запитання, якщо йому/їй щось не подобається.

Заняття 1: Розпізнавання проявів агресивності та визначення меж особистої відповідальності. Важливою метою першого заняття було знайомство і створення довірливої атмосфери. При роботі з особами, що потребують набуття навичок управління агресивністю цей момент набуває особливої уваги. Тому на першому занятті тренером разом із учасниками були узгоджені правила групи. Важливим моментом було формування

навичок безпечної взаємодії, тому протягом усього тренінгу були включені короткотривалі вправи, спрямовані на відпрацювання «Я – повідомлень».

Наступним важливим завданням першого заняття стало підвищення рівня обізнаності учасників програми щодо явища агресивності та його проявів. Було зосереджено увагу на роз'ясненні видів агресії учасникам програми та формуванні у них здатності порівняти отриману інформацію з собою та своїми проявами, відрефлексувати та зробити висновки. Важливим моментом для обговорення стало акцентування уваги, що в еволюційному контексті розвитку людини агресивність є необхідною рисою психіки, що забезпечує захист та розвиток. Сама по собі емоція гніву не несе у собі нічого поганого; вона належить до базових емоцій (з'являється від народження і притаманна всім людям), що сприяють розвитку людини. У ході заняття учасники мали змогу дослідити власні прояви агресивності та спільно розібратися, який вплив це має на їх життя.

Заняття 2: Пошук емоційної рівноваги.

Метою другого заняття був пошук стану емоційного комфорту, що є протилежним до агресивності. Це стан зазвичай супроводжується відчуттями розслаблення, спокою, задоволення чи радості. Вміння керувати своїми емоціями та переходити до цих станів називається емоційною рівновагою.

На занятті учасники ознайомились та обговорили свій досвід застосування в житті наступних принципів формування емоційної рівноваги:

- Важливість підтримання фізичного комфорту, оскільки неприємні відчуття у тілі можуть призводити до виникнення неконтрольованих емоційних реакцій.
- Вибудова та дотримання комфортного режиму дня. Важливо розуміти, коли організм потребує відпочинку, і давати йому паузи.
- Уникнення або зменшення емоційних перевантажень.

- Формування емоційно стабільного кола спілкування, що сприяє зменшенню конфліктних ситуацій.
- Формування навички зосередження уваги не на проблемі, що виникає, а на можливих варіантах її вирішення.

Для набуття практичних навичок емоційної регуляції учасники тренінгу ознайомились з вправами «Протистресове дихання» та «Кола довіри».

Заняття 3: Емоційний інтелект та усвідомлення власних почуттів. Метою третього заняття стало поглиблене знайомство учасників зі світом власних почуттів, оскільки часто люди не усвідомлюють не лише власний гнів, але і більш глибокі почуття, що могли його викликати. Тому на учасники заняття ознайомилися з базовими емоціями, дослідили розмаїття власних емоційних станів та на цій основі склали «Мапу почуттів». Для покращення контакту з власними почуттями, встановлення зв'язку між психікою та тілом і дослідження як і де емоції відчуються в тілі учасники застосували проективну методику «Відображення емоцій в тілі».

Заняття 4: Почуття гніву та самоагресія – як ними керувати. Метою четвертого заняття було опанування навичок керування гнівом, оскільки гнів є базовою емоцією, що необхідна для виживання та розвитку людини. Людина не може позбутися гніву, хоча часто цього прагне, тому стримує його. Але тривале стримування гніву може призвести до накопичення злості, що підвищує ризик надмірного його виплеску. Тому протягом четвертого завдання учасники шукали способи конструктивного та безпечного вираження гніву та розглянули важливу функцію емоції гніву як – мотиватора. Учасники склали власний список безпечних способів вираження гніву та обговорили «Притчу про двох вовків» направлену на усвідомлення важливості всіх почуттів.

Заняття 5: Формування навичок саморегуляції та самоконтролю.

П'яте заняття є екватором корекційної програми, тому на цьому етапі важливо не втратити мотивацію та розібратися з власними очікуваннями. Очікування, що покладає на людину обочення та вона сама також є передумовою для зниження саморегуляції та проявів агресивної поведінки у тих випадках, коли очікування перевищують ресурси психіки.

Тому метою п'ятого заняття стало знайомство з тим, як очікування впливають на мотивацію та емоційну регуляцію людини. Для більш наочного зображення впливу на людину високої кількості очікувань учасники виконали вправу «Потягни» і обмірковували місце очікувань у власному житті. З метою підтримки рівня мотивації у другій частині заняття учасники дослідили, які з їх очікувань вже справилися, чого їм вдалось досягти, зокрема, які результати від проходження програми вони вже помічають в своєму житті та як застосовують отримані знання.

Заняття 6: Конструктивне спілкування та усвідомлення особистісних меж.

Усвідомлення особистісних меж є основою для конструктивного спілкування. Однією з частих причин виникнення злості є порушення особистісних кордонів людини. Воно може бути як реальне, так і уявне, але розцінюється як загроза психологічній та фізичній безпеці. Людині, яка розуміє власні кордони, набагато простіше спокійно висловлювати свою думку і почуття. Вона здатна робити це у доброзичливий спосіб, при цьому не порушуючи межі іншої людини. Метою шостого заняття стало дослідження учасниками власних кордонів (фізичних, територіальних, часових, особистісних та соціальних) та типовими формами їх порушення. Для набуття навичок розуміння власних кордонів учасники виконали вправу «Побудова особистісних кордонів».

Заняття 7: Страх та способи їх подолання. Реакцію мобілізації організму, що може супроводжуватись агресивною поведінкою, може викликати не лише гнів, але і страх. Переживання страху є дуже некомфортним відчуттям, воно виснажує та спонукає якомога швидше

позбутися джерела страху. Якщо людина довго не може усвідомити або позбутися джерела страху, це викликає роздратування, спрямоване на інших та може спонукати захистити себе від дискомфортних відчуттів агресивною поведінкою. Метою сьомого заняття було поглиблення навички усвідомлення власного страху та формування вміння взаємодіяти з ним із подальшим взяттям під контроль. Щоб оминати захисні механізми та супротив від зіткнення з неприємними відчуттями у занятті були використані елементи казкотерапії, де учасникам було запропоновано написати казку за технікою «Шлях героя».

Заняття 8: Потреби та способи їх задоволення. Потреби пов'язані з наявністю внутрішнього відчуття незадоволення, «неспокою», з об'єктивним дефіцитом того, що необхідно людині для його усунення. Коли потреби людини задовольняються, вона відчуває задоволення та радість, коли ні – сум, страх, образу та гнів. Метою восьмого заняття стало усвідомлення та розширення розуміння учасниками власних потреб та пошук конструктивних способів їх задоволення. Для цього учасники виконали вправу «Піраміда потреб», засновану на концепції Піраміди Маслоу та вправу «5 Чому?», яка дозволяє виявити глибинну потребу, що ховається за невдоволенням.

Заняття 9: Конструктивні способи розв'язання конфліктів. Метою цього заняття стало формування навичок конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій. Для цього учасники були ознайомлені з стилями поведінки у конфліктах: змагання (конкуренція), пристосування, компроміс, уникання, співпраця. Найбільш конструктивне вирішення конфліктів досягається через стратегію співпраці, яка дозволяє задовільнити потреби обох сторін. Ненасильницьке спілкування – це метод комунікації, який розробив М. Розенберг. Він передбачає поступове роз'яснення іншій стороні комунікації своєї реакції на ситуацію з обов'язковим зазначенням: опису ситуації, без оцінок чи суджень; емоційної реакції на ситуацію; потреби, яка не може бути задоволена у

відповідній ситуації; прохання, яке включає пропозицію щодо вирішення відповідної ситуації. Ознайомлення з концепцією ненасильницької комунікації сприяє більш ефективному вирішенню конфліктних ситуацій. Для опанування навичок ненасильницької комунікації та формування безоціночного ставлення учасникам була запропонована вправа «Мислити без оцінок».

Заняття 10: Формування партнерської взаємодії. Десяте заняття – фінальне заняття програми, мета якого сформувати у учасників навички партнерської взаємодії. Партнерська взаємодія – це стосунки, основою яких є довіра та взаємоповага. У партнерській взаємодії неприпустимі критика, приниження, ігнорування, порушення особистісних меж. Насправді, саме такі стосунки є безпечним та сприятливим середовищем, у якому людина може повністю розкрити свій особистісний потенціал. Вони базуються на принципах взаємозалежності, на відміну від співзалежних стосунків, а тому є здоровими та створюють простір для взаємної підтримки. На цьому занятті учасники розглянули різницю між партнерськими та співзалежними стосунками. Для того, щоб краще оцінити переваги власні стосунки з партнерами учасникам програми було запропоновано виконати вправу «Список бажань».

3.3 Результати апробації психокорекційної програми із напрацювання навичок управління агресивністю

Для визначення ефективності апробації психокорекційної програми було проведено повторну діагностику рівня агресивності за методикою А. Ассінгера у осіб, що взяли участь у запропонованій психокорекційній програмі. Результати діагностики щодо зміни рівня агресивності учасників представлені у таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1.

Результати діагностики щодо зміни рівня агресивності учасників
психокорекційної програми

Рівень агресивності	До проведення СПТ		Після проведення СПТ	
	Абс.	%	Абс.	%
Низький	13	59,1	10	45,5
Середній	0	0	5	22,7
Високий	9	40,9	7	31,8
Всього	22	100	22	100

Як бачимо з таблиці 3.3.1, у 5 з 22 учасників програми після проходження психокорекційної програми відбулися зміни у напрямку балансування рівня агресивності до оптимального середнього рівня, що в відсотковому відношенні складає 22,7% ефективності. Відсоток учасників з низьким рівнем агресивності після проходження програми знизився з 59,1 % до 45,5 %, а з високим рівнем – з 40,9 % до 31,8 %.

Отже, можемо зробити висновок про те, що за допомогою цілеспрямованого психологічного впливу у формі психокорекційної програми відбулася зміна рівня агресивності учасників у бік оптимального середнього рівня, що свідчить про дієвість програми.

Висновки до третього розділу

Процес корекції включає розгляд причин становлення агресії, подолання емоційного дискомфорту в сім'ї, усвідомлення агресивних дій, забезпечення позитивних передумов для самоствердження, розгляд і навчання соціально прийнятним способам розрядки надлишкової енергії, афективних станів гніву, фрустрації, виховання толерантності, миролюбності, емпатії, а також навчання позитивним формам спілкування і взаємодії.

За результатами емпіричного дослідження взаємозв'язку типу прив'язаності та агресивності осіб періоду дорослості серед учасників опитування було обрано 22 особи з низьким та високим рівнем агресивності, що надалі взяли участь в запропонованій психокорекційній програмі, яка складалась з 10 зустрічей по 90-120 хвилин. Програма включала психоедукаційну роботу, елементи дослідження власного досвіду учасниками програми та відпрацювання практичних навичок міжособистісної взаємодії.

Після апробації психокорекційної програми учасників було повторно продіагностовано на виявлення змін у проявах агресивності за методикою А. Ассінгера. У 5 з 22 учасників програми після її проходження відбулися зміни у напрямку балансування рівня агресивності до оптимального середнього рівня, що в відсотковому відношенні складає 22,7% ефективності, що свідчить про дієвість запропонованої програми.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного теоретичного аналізу наукової літератури за тематикою дослідження встановлено, що агресивність є складним психічним утворенням, яке формується під впливом біологічних, соціальних і психологічних чинників і має тісний зв'язок із встановленими типами прив'язаності з первинними об'єктами.

У викладенні поглядів теорії прив'язаності Джон Боулбі наголошував на важливості якісних і постійних стосунків між матір'ю та немовлям у перші роки життя, оскільки вони закладають основу для пізніших робочих моделей і набору внутрішніх переконань, які впливають на формування міжособистісних стосунків і соціальних взаємодій у майбутньому.

Особи з надійною прив'язаністю формують внутрішню робочу модель, яка дозволяє сприймати себе цінним, а опікуна — підтримуючим і чуйним. Цей стиль прив'язаності допомагає формувати послідовне реагування вихователя на емоційні потреби дитини, що допомагає особі побудувати позитивну модель світу та людей як безпечних і доступних.

З іншого боку, якщо ранні стосунки між батьками та дитиною, позначені гнівом, ворожістю, недовірою та незахищеністю, це може сприяти розвитку внутрішньої робочої моделі, де довіра до безпеки міжособистісних стосунків буде порушена. Через брак довіри у людини можуть сформуватися дезадаптивні погляди на себе та інших, і тому в дорослому віці вона може мати схильність приписувати поведінці інших людей негативні наміри. Так проявляється ненадійний спосіб прив'язаності, може призводити до несприятливих наслідків у дітей, включаючи агресію, правопорушення, зловживання психоактивними речовинами та емоційні розлади.

В перші роки життя під закладання основ майбутнього типу прихильності дітям потрібна допомога в тому, щоб завершити два важливі

процеси розвитку – прихильність та сепарацію. Якщо потреби розвитку в прихильності і сепарації не були задоволені, люди «застрягають» на співзалежних або протизалежних (контрзалежних) моделях поведінки, яка повторюється протягом усього їхнього життя. Досвід фізичного та емоційного ігнорування та нестача безпечного контакту, що повторюється у цьому віці є травмуючим чинником для дитини, оскільки це може порушувати її розвиток, спричиняючи розвиток багатьох спів- і протизалежних моделей поведінки.

Яскраво ілюструє динаміку відносин осіб з яскраво вираженими патернами співзалежної і контрзалежної поведінки концепція драматичного трикутника, також званий трикутником жертви, що був розроблений як соціальна модель в 1968 році психологом Стівеном Карпманом. Драматичний трикутник Карпмана - потужна основа для розуміння дисфункціональних ролей, які людина може приймати, щоб впоратися з конфліктом.

Дуже часто в співзалежних стосунках має місце неконтрольована агресія, яка є руйнівником стосунків. При співзалежності людина схильна обмежувати власні емоції, не показує їх, пробує витіснити та приховати, в результаті перестає розуміти не тільки свої емоції, а й інших людей. Співзалежна особа стає ригідною, не міняється і не пристосовується до різних ситуацій. У неї починають переважати такі емоції та почуття, як гнів, злість, тривога, страх залишитися самотньою, покинутою.

Люди з контрзалежними звичками зовні здаються сильними, самовпевненими і успішними. Тоді як всередині вони відчують слабкість, невпевненість, страх і неспроможність. Вони можуть успішно діяти в світі бізнесу, але в світі відносин вони часто зазнають невдачі. У більшості випадків вони мають мало досвіду в налагодженні відносин, бояться близькості з іншими людьми і в міру можливості уникають інтимних ситуацій. Крім того, вони чудово обороняються від людей, які знають їх таємні слабкості і вразливі місця. Вони напружено працюють,

намагаючись продемонструвати іншим, що у них все в порядку, і їм нічого ні від кого не потрібно.

Емоційний компонент агресивного стану проявляється в гніві. Часто людина в агресивному стані відчуває сильну емоцію гніву, що іноді може приймати форму афекту або люті. Але варто зазначити, що почуття гніву не завжди призводить до агресії. Вольова сторона агресії проявляється у всіх формальних якостях волі: цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, а в низці випадків також в ініціативності та сміливості.

З метою проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку типу прив'язаності та агресивності осіб періоду дорослості було підібрано валідні психодіагностичні інструменти: опитувальник «Досвід близьких стосунків» — для визначення типу прив'язаності; тесту рівнів агресивності в міжособистісній взаємодії А. Ассінгера — для вимірювання загального рівня та форм агресивності; а також методика виявлення досвіду співзалежних і контрзалежних стосунків за У. Уайнхолд — для аналізу міжособистісної взаємодії.

Проведене емпіричне дослідження, у якому взяли участь 44 особи віком від 23 до 39 років, мало на меті дослідити закономірності між типом прив'язаності, рівнем агресивності та поведінковими патернами у міжособистісних стосунках осіб періоду дорослості.

За результатами опитування, надійний тип прив'язаності був виявлений у 56,8 % респондентів, і асоціювався переважно із середнім рівнем агресивності респондентів (76%). Натомість статистично достовірні відмінності у осіб з тривожним (29,5%) і уникаючим типом прив'язаності (13,6%) спостерігалась з переважно низьким та високим рівнем агресивності осіб відповідно (15,4% і 16,6%), що свідчить про відмінності у способах їх емоційного реагування та взаємодії. Підрахунок щільності зв'язків між показниками тривожної прив'язаності та рівнем агресивності виявив позитивний кореляційний взаємозв'язок ($r_s = 0.62764$; $p \leq 0,05$) за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена

Також у осіб з тривожним типом прив'язаності спостерігався високий рівень співзалежних патернів поведінки (81,8%). В той час як у представників унікаючого типу переважали контрзалежні патерни середнього або високого рівня. Такі поєднання поведінкових характеристик у міжособистісних стосунках можуть виступати чинниками формування співзалежних або, навіть, аб'юзивних стосунків, у яких можуть порушуватися особистісні межі, а емоційна взаємодія супроводжується високим рівнем напруги.

За результатами емпіричного дослідження взаємозв'язку типу прив'язаності та агресивності осіб періоду дорослості серед учасників опитування було обрано 22 особи з низьким та високим рівнем агресивності, що надалі взяли участь в запропонованій психокорекційній програмі, яка складалась з 10 зустрічей по 90-120 хвилин. Програма включала психоедукаційну роботу, елементи дослідження власного досвіду учасниками програми та відпрацювання практичних навичок міжособистісної взаємодії.

Після апробації психокорекційної програми учасників було повторно продіагностовано на виявлення змін у проявах агресивності за методикою А. Ассінгера. У 5 з 22 учасників програми після її проходження відбулися зміни у напрямку балансування рівня агресивності до оптимального середнього рівня, що в відсотковому відношенні складає 22,7% ефективності, що свідчить про дієвість запропонованої програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ainsworth M. S. Attachments beyond infancy. *American Psychologist*. – 1989. – Vol. 44, No. 4. – P. 709–716.
2. Anderson C. A., Bushman B. J. Human aggression. *Annual Review of Psychology*. – 2002. – Vol. 53. – P. 27–51.
3. Arendt H. *Eichmann in Jerusalem: A Report on the Banality of Evil*. – Rev. and enl. ed. – New York: Viking Press, 1964.
4. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. – 1977. – Vol. 84, No. 2. – P. 191–215.
5. Bartholomew K., Horowitz L. M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1991. – Vol. 61, № 2. – P. 226–244.
6. Bergman L. R. A person approach in research on adolescence: Some methodological challenges. *Journal of Adolescent Research*. – 2001. – Vol. 16, № 1. – P. 28–53.
7. Berkowitz L. Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*. – 1989. – Vol. 106. – P. 59–73.
8. Besser A., Luyten P., Mayes L. C. Adult attachment and distress: The mediating role of humor styles. *Individual Differences Research*. – 2012. – Vol. 10, No. 3. – P. 153–164.
9. Bowlby J. Forty-four juvenile thieves: Their characters and home life. *International Journal of Psychoanalysis*. – 1944. – Vol. 25. – P. 107–127.
10. Bowlby J. *Maternal care and mental health*. Geneva: World Health Organisation, 1951. – Vol. 3. – P. 355–533.
11. Bretherton I., Munholland K. A. Internal working models in attachment relationships: A construct revisited // *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* / ed. by J. Cassidy, P. R. Shaver. – New York: Guilford Press, 1999. – P. 89–114.

12. Coccaro E. F., Noblett K. L., McCloskey M. S. Attributional and emotional responses to socially ambiguous cues: Validation of a new assessment of social/emotional information processing in healthy adults and impulsive aggressive patients. *Journal of Psychiatric Research*. – 2009. – Vol. 43, № 10. – P. 915–925.
13. Dallaire D. H., Weinraub M. Infant-mother attachment security and children's anxiety and aggression at first grade. *Journal of Applied Developmental Psychology*. – 2007. – Vol. 28, No. 5. – P. 477–492.
14. Davis M. H. *Empathy. A Social Psychological Approach*. – New York: Routledge, 2018.
15. Davis M. H., Hall J. A., Meyer M. The first year: Influences on the satisfaction, involvement, and persistence of new community volunteers. *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 2003. – Vol. 29, № 2. – P. 248–260.
16. Dodge K. A. Translational science in action: Hostile attributional style and the development of aggressive behavior problems. *Development and Psychopathology*. – 2006. – Vol. 18, № 3. – P. 791–814.
17. Eisenberg N. Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*. 2000. Vol. 51. P. 665–697.
18. Feeney B. C., Collins N. L. Predictors of caregiving in adult intimate relationships: An attachment theoretical perspective // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. Vol. 80, No. 6. P. 972–994.
19. Fraley R. C., Hudson N. W., Heffernan M. E., Segal N. Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2015. Vol. 109, No. 2. P. 354–368.
20. Freud S. Instincts and their vicissitudes. Strachey J. (ed.). *Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. – Vol. 14. – London: Hogarth, 1915. – P. 117–140.

21. Freud S. Why War?. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. – Vol. 22 (1932–1936). – London: Hogarth, 1933. – P. 195–216.
22. Greenberg M. T., Speltz M. L., DeKlyen M. The role of attachment in the early development of disruptive behavior problems. *Development and Psychopathology*. – 1993. – Vol. 5, No. 1–2. – P. 191–213.
23. Kelly G. A. The Psychology of Personal Constructs. – New York: Norton, 1955 (republished by Routledge, 1991). – DOI: <http://dx.doi.org/10.4324/9780203405987>.
24. Kohut H. Thoughts on narcissism and narcissistic rage. *The Psychoanalytic Study of the Child*. – 1972. – Vol. 27, №1. – P. 360–400.
25. Levy D. M. Primary affect hunger. *American Journal of Psychiatry*. – 1937. – Vol. 94, No. 3. – P. 643–652.
26. Liao K. Y., Wei M. Insecure attachment and depressive symptoms: Forgiveness of self and others as moderators. *Personal Relationships*. – 2015. – Vol. 22, No. 2. – P. 216–229.
27. Lopez F. G., Mitchell P., Gormley B. Adult attachment and college student distress: Test of a mediational model. *Journal of Counseling Psychology*. – 2002. – Vol. 49. – P. 460–467.
28. McCarthy G. Attachment style and adult love relationships and friendships: A study of a group of women at risk of experiencing relationship difficulties. *Psychology and Psychotherapy*. – 1999. – Vol. 72, No. 3. – P. 305–321.
29. Miller N. E. The frustration-aggression hypothesis // *Psychological Review*. – 1941. – Vol. 48, № 4. – P. 337–342.
30. Neufeld Institute Ukraine. URL: <https://neufeldinstitute-ukraine.com/eufeld/> (дата звернення: 27.02.2025).
31. Péloquin K., Lafontaine M.-F., Brassard A. A dyadic approach to the study of romantic attachment, dyadic empathy, and psychological partner

aggression. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2011. Vol. 28, No. 7. P. 915–942.

32. Pietromonaco P. R., Barrett L. F. The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*. 2000. Vol. 4, No. 2. P. 155–175.

33. Sochos A., Biskanaki F., Tassoulas E. Attachment style and interpersonal difficulties in immigrants with coronary heart disease. *North American Journal of Psychology*. – 2006. – Vol. 8, No. 1. – P. 145–162.

34. Stern J. A., Cassidy J. Empathy from infancy to adolescence: An attachment perspective on the development of individual differences. *Developmental Review*. 2018. Vol. 47. P. 1–22.

35. Thompson R. A. Early attachment and later development: Familiar questions, new answers. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. New York: Guilford Press, 2008. P. 348–365.

36. Troyer D., Greitemeyer T. The impact of attachment orientations on empathy in adults: Considering the mediating role of emotion regulation strategies and negative affectivity. *Personality and Individual Differences*. 2018. Vol. 122. P. 198–205.

37. Tyshchenko, M. The Nature of Aggression Displacement Formation Through the Tools of Positive Psychotherapy. *The Global Psychotherapist*. 2024. Vol. 4, № 2. P. 229–237.

38. Vachon D. D., Lynam D. R., Johnson J. A. The (non)relation between empathy and aggression: Surprising findings from a meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 2014. Vol. 140, No. 3. P. 751–773.

39. Van Durme K., Braet C., Goossens L. Insecure attachment and eating pathology in early adolescence: Role of emotion regulation. *The Journal of Early Adolescence*. – 2014. – Vol. 35, No. 1. – P. 54–78.

40. van Hazebroek B. C. M., Olthof T., Goossens F. A. Predicting aggression in adolescence: The interrelation between (a lack of) empathy and social goals. *Aggressive Behavior*. 2017. Vol. 43, No. 2. P. 204–214.

41. Viola M. M., Musso P., Ingoglia S., Lo Coco A., Inguglia C. Relationships between career indecision, search for work self efficacy, and psychological well-being in Italian never-employed young adults. *Europe's Journal of Psychology*. 2017. Vol. 13, No. 2. P. 231–250.
42. Zillmann D. Cognition-excitation interdependences in aggressive behavior. *Aggressive Behavior*. – 1988. – Vol. 14, № 1. – P. 51–64.
43. Акименко Юрій Федорович. Психологічна корекція ставлення батьків до дітей молодшого шкільного віку: автореф. дисертації канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. - К., 2003. 20 с.
44. Баумрінд Д. Стилi виховання та розвиток підлітків. У: Брукс-Ганн Дж., Лернер Р. М., Петерсен А. К. (ред.). Енциклопедія про підлітковий вік. – Нью-Йорк: Гарленд, 1991. – С. 746–758.
45. Булгакова, О. Ю., О. В. Азаркіна. Теоретичні основи вивчення дитячо-батьківських стосунків у психологічних дослідженнях. *Вчені записки*. 2020. с. 100-104.
46. Гарасимів Т. З. Феномен агресії: філософсько-правовий аспект. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 4. С. 494–502.
47. Гірченко О. Л. Позитивна психотерапія: навч.-метод. посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» / укл. О. Л. Гірченко. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка», 2023. 86 с.
48. Гриценко М. В. Агресивність як прояв міжособистісних конфліктів у дорослих осіб: психодинамічний підхід. *Психологія і суспільство*. 2021. № 3. С. 75–85.
49. Дорошенко О. В. Мотивація агресивної поведінки у дорослих осіб у контексті особистісних характеристик. *Соціальна психологія та соціальна робота*. 2021. № 3. С. 128–135.

50. Казанжи М., Вторнікова, Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2022. № 4. С. 41–48.
51. Капська А.Й. Технології соціально-педагогічної роботи: навч.-метод. посібник. Київ : Слово, 2015. 328 с.
52. Качанова Ю. Агресивність та агресія як соціологічні категорії. Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили. Серія: Соціологія. 2010. Т. 146, Вип. 133. С. 50–54.
53. Качмар О. Основні методи та прийоми попередження й контролю агресивної поведінки в соціумі. Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії. 2017. Вип. 10. С. 47–54.
54. Коваленко О. С., Пономаренко І. І. Особливості агресивної поведінки дорослих осіб у контексті соціальних норм та культурних відмінностей. Журнал психології та педагогіки України. 2018. № 11. С. 92–98.
55. Кочарян О. С., Барінова Н. В., Свинаренко Ю. В. Характерологічні риси жінок з різними типами прив'язаності до партнера. Журнал В. Н. Каразіна Харківського національного університету. Серія «Психологія». 2016. № 59. С. 27–32.
56. Лаврінчук О. М. Агресія та її вплив на міжособистісні стосунки у дорослих осіб. Psychological Science and Education. 2022. № 1. С. 45–52.
57. Литвин В. В., Баранюк І. О. Агресія як детермінуючий чинник протиправної поведінки людини. Вісник Національного університету "Львівська політехніка", 2023. С. 125–130.
58. Лісова Г. І. Психологічні фактори агресивності у дорослих осіб та їх соціальна адаптація. Психологія і суспільство. 2021. № 5. С. 110–115.
59. Маккобі Е. Роль батьків у соціалізації дітей: історичний огляд. Психологія розвитку, 28 (6), с. 1006—1017

60. Максим Х. Термінологічна взаємодія “агресія–агресивність” у філософсько-правовому дискурсі. Вісник Національного університету “Львівська політехніка”. 2023. № 1 (37).
61. Мельник С. В. Психологічні аспекти агресії в дорослих осіб: патогенез та соціальні наслідки. Науковий вісник Львівського університету. Серія "Психологія". 2019. № 8. С. 102–107.
62. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: зб. практ. матер. Київ, 2020. 132 с.
63. Мушкевич М. І. Психодіагностика особливостей сімейного виховання проблемних дітей. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. – 2012. – Т. 17, Вип. 8. – С. 133–140.
64. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб. – 3-тє вид. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 420 с
65. Павлова Т. С. Вплив батьків і структури сім’ї на самооцінку дитини. Бюлетень науки та практики. – 2019. – № 5. – С. 18–21.
66. Пилипчук В. Г., Дзьобань О. П. Проблема агресії і насильства: світоглядно-інформаційний вимір. Освіта Регіону: Політологія. Психологія Комунікації: український науковий журнал. - 2012. - № 2. - <https://social-science.uu.edu.ua/article/806> (дата звернення 15.02.2025).
67. Писарик О. Прив’язаність – життєво важливий зв’язок. Збірка статей на основі курсу Гордона Ньюфелда «Життєвий зв’язок» (Gordon Neufeld. The Vital Connection). - 2011. - С. 70.
68. Рогаль Н. І., Синельников Р. Ю., Матвійчук К. Ю. Особливості зв'язку стилів сімейного виховання та ціннісних орієнтацій підлітків. Український психологічний журнал. 2022. 1(17). с. 142- 160.
69. Семенова І. Ю. Агресія та її трансформація в контексті особистісного розвитку. Науковий вісник Чернівецького університету. Серія "Психологія". 2017. № 15. С. 45–52.
70. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

71. Степанюк О., Мельниченко, О. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: теоретична частина. Київ, 2020. 316 с.
72. Столяренко, О. Б. Психологія особистості: навч. пос. К: Центр уч. Літри. 2012. 280 с.
73. Тищенко М.М. Основи позитивної психотерапії. Навчальний посібник. Київ: Тов «Франко Пак», 2025. 536 с.
74. Хорні К. Самоаналіз. Київ: Сварог. 2023. 280 с.
75. Худолєєва Л. В. Стиль виховання у батьківській сім'ї як чинник формування самооцінки (самоефективності) підлітка. Перспективи розвитку сучасної психології: тези доп. XVI Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених (м. Переяслав, 24–25 квіт. 2025 р.). Переяслав : Ун-т Григорія Сковороди, 2025. С. 256-269.
76. Чернов М. А. Агресивність та її зв'язок із рівнем емоційної саморегуляції у дорослих осіб. Психологія людини: наукові горизонти. 2020. № 2(30). С. 53–59.
77. Чернописька В. Агресія та насильство: філософсько-правова кореляція дефініцій. Вісник Національного університету "Львівська політехніка", 2023. С. 134–139.
78. Шаблінський І. “Агресія” і “насильство” – поняття не тотожні. Політичний менеджмент. 2004. № 5. С. 82–91.
79. Швед М. Особливості формування ранніх моделей прив'язаності у дітей з травматичним досвідом. Психологія і суспільство. 2023. № 2. С. 194–205.
80. Шевченко О. М., Гончарова С. С. Корекція агресивної поведінки у дорослих осіб: психотерапевтичні стратегії. Вісник Національного університету імені Тараса Шевченка. Серія "Психологія". 2020. № 22. С. 23–30.

ДОДАТКИ

Додаток А

Публікації за тематикою дослідження

Худолеєва Л. В. Стиль виховання у батьківській сім'ї як чинник формування самооцінки (самоефективності) підлітка. Перспективи розвитку сучасної психології: тези доп. XVI Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених (м. Переяслав, 24–25 квіт. 2025 р.). Переяслав : Ун-т Григорія Сковороди, 2025. С. 256-269.

Презентація до семінарського заняття «Сила прив'язаності: як ростити щасливу та впевнену дитину»

**СИЛА
ПР АВ'ЯЗАНОСТІ:**

як ростити щасливу та
впевнену дитину

Підготовано : Худолєєвою Лідією
для психолого-логопедичний центр

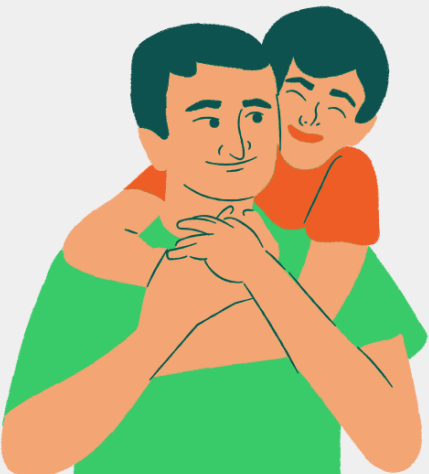
 **Dialog**



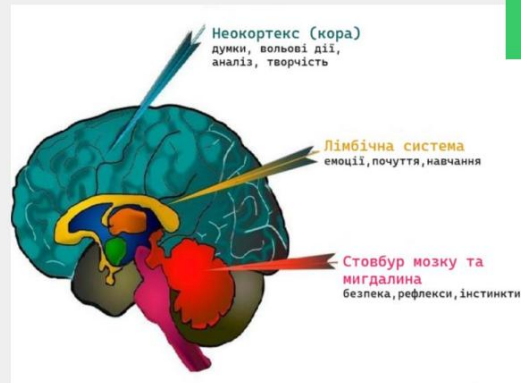
ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ

є рушійною силою, що характеризується прагненням до контакту та збереження близькості.

Важливо розуміти, що доктор Ньюфелд вкладає у поняття «фушійна сила» феномен, який об'єднує людські інстинкти та емоції. Прив'язаність є двигуном, який управляє інстинктами батьків та дітей.



ТРИЄДИНИЙ МОЗОК



В області психо-емоційного регулювання мозок виконує три функції:

- 1) піклується про збереження контакту та близькості (прив'язаність);
- 2) захищає від вразливості;
- 3) розвивається, дозріває, дорослішає

ДВІ УМОВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ



БЛИЗЬКІСТЬ І БЕЗПЕКА



ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПІЗНАННЯ

ПОТРЕБИ (РІВНІ) ПРИВ'ЯЗАНOSTІ

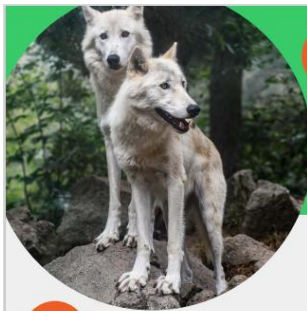
1. Відчуття та почуття
2. Наслідування
3. Приналежність, лояльність
4. Важливість для іншого (відчуття значущості)
5. Любов
6. Відчуття, що тебе знають



ПОЗИЦІЯ ТУРБОТЛИВОЇ АЛЬФИ

Стосунки прив'язаності - це комплекс взаємозалежних стосунків. Якщо ми придивимося, то всередині прив'язаності виявимо дві групи інстинктів: інстинкт залежати, дивитися знизу вгору, слідувати за, вловлювати натяки від, слухати; та інша група інстинктів - це відповідь на позицію погляду знизу вгору: вказування, скерування, пропозиція підтримки, відповідь на потребу контакту і близькості.

З одного боку прив'язаність допомагає дитині залежати від дорослого. З іншого боку, коли дорослий відповідає на потребу дитини в турботі і ласці, ми автоматично стаємо в домінуючу позицію турботливої альфи



ФУНКЦІЇ АЛЬФИ :

- ЗАХИСТ
- ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РЕСУРСАМИ
- ТУРБОТА ТА ПІКЛУВАННЯ
- ПІДТРИМКА ТА АВТОРИТЕТ
- ВСТАНОВЛЕННЯ МЕЖ

ТЕМНА СТОРОНА АЛЬФА-ІНСТИНКТУ

У альфа-інстинкту є один неприємний нюанс. Якщо у вас є бажання домінувати, але при цьому потреба в піклуванні не забезпечується, то замість турботливою альфи з'являється **залякувач**.

Щойно турботлива альфа бачить потребу, вона інстинктивно прагне допомогти, захистити, нагодувати, обігріти. Як тільки залякувач бачить потребу, він інстинктивно відчуває порив довести свою перевагу, скориставшись слабкістю іншого.

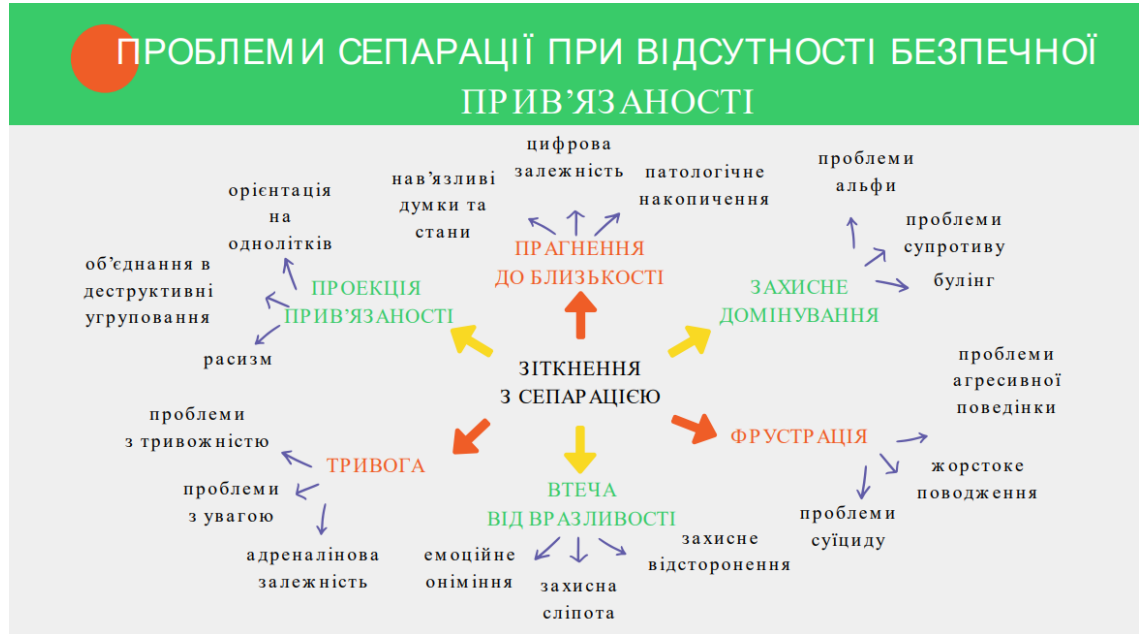


ЩО ПОТРІБНО ДІТЯМ ДЛЯ ДОРОСЛІШАННЯ?



ТРИ ПРОЦЕСИ ДОРОСЛІШАННЯ, ЩО ПРИЙМАЮТЬ УЧАСТЬ У РОЗКРИТТІ ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ





ЩО РУЙНУЄ ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ?

- Заборона або знецінення почуттів
- Надмірні обмеження
- Тенденції до надмірного втручання та позбавлення автономії
- Нехтування емоційними та фізіологічними потребами
- Непослідовна поведінка
- “Раннє дорослішання”
- Відсутність меж
- Відсутність захисту та безпеки
- Крики
- Фізичні покарання



ЩО СПРИЯЄ ФОРМУВАННЮ БЕЗПЕЧНОЇ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ?

- Створення безпечного середовища (позиція турботливої альфи)
- Прояв ніжних почуттів
- Проведення часу за спільним заняттям
- Емпатія та активне слухання
- Підтримка та прийняття емоцій дитини



Опитувальник «Досвід близьких стосунків»

Згадайте, будь ласка, когось зі своїх близьких, кохану людину, родича чи друга і те, як складаються Ваші стосунки. Оцініть, чи відповідає кожне із наведених тверджень Вашим почуттям у цих відносинах. Напроти кожного твердження позначте, чи згодні Ви з тим, що воно є правильним для Вас, поставивши знаки (+) або (–) відповідно.

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу партнеру.
2. Я говорю своєму партнеру практично про все.
3. Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я стаю тривожним та неспокійним.
4. Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоротити дистанцію між нами надто сильно.
5. Я боюся, що можу залишитись один.
6. Ми з моїм партнером дійсно розуміємо одне одного.
7. Я хочу бути ближчим зі своїм партнером, але щось у мені змушує триматися на відстані.
8. Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не проводить зі мною багато часу.
9. Звернення до партнера не завжди допомагає мені, коли я відчуваю труднощі.
10. Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього.
11. Коли мій партнер незадоволений мною, я втрачаю повагу до себе.
12. Мене засмучує, якщо партнера немає поруч у потрібний момент.
13. Я намагаюся не показувати партнерові, що відчуваю в глибині душі.

14. Якщо я не можу добитися уваги з боку партнера, я засмучуюсь або злюся.

15. Як тільки стосунки починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.

16. Я часто переживаю через те, що можу втратити свого партнера.

17. Я намагаюся уникати зайвої близькості до партнера.

18. Мені часто хочеться стати з партнером єдиним цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.

19. Мені легко відчувати свою залежність від партнера.

20. Я намагаюся не завантажувати партнера своїми проблемами.

21. Я волію зберігати кордони у відносинах із партнером.

22. Іноді я відчуваю, що змушую партнера показувати сильніші почуття та більше відданості.

23. Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися у собі.

24. Мені важко бути відвертим зі своїм партнером.

25. Я багато хвилююся через свої стосунки.

26. Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене.

27. Я іноді боюся, що, познайомившись зі мною ближче, партнер може розчаруватись і відвернутися від мене.

28. Я можу вільно попросити у партнера допомоги, підтримки чи поради.

Методика є сучасною, адаптованою, і її можна застосовувати як окрему (основну) методику дослідження, так і в складі батареї методик. Тест містить 28 тверджень, які становлять дві шкали – шкалу тривожності у відносинах прив'язаності (тобто рівня впевненості чи невпевненості у надійності та чуйності значущої особи) та шкалу уникнення близькості у

відносинах прив'язаності (тобто ступеня дискомфорту, що виникає при психологічному зближенні з іншою людиною та формування залежності від нього/неї). В методиці 24 твердження складають дві рівноважні за кількістю пунктів шкали. Шкала тривожності включає твердження 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26. Загальна оцінка складається з суми позитивних відповідей, за кожну позитивну відповідь нараховується 1 бал, максимально можлива кількість балів – 12. Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження – 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27 (підсумовуються позитивні відповіді), так і зворотні (підсумовуються негативні відповіді) – 2, 19.

Тест А. Ассінгера (оцінювання агресивності у стосунках)**Оцінювання агресивності у стосунках**

Підкресліть відповідь: I. Чи схильні Ви шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту?

1. Завжди.
2. Інколи.
3. Ніколи.

II. Як Ви поведетесь у критичній ситуації?

1. Переживаєте внутрішнє кипіння.
2. Зберігаєте спокій.
3. Втрачаєте самоконтроль.

III. Яким вважають Вас колеги?

1. Самовпевненим та заздрисним.
2. Дружелюбним.
3. Спокійним і незаздрисним.

IV. Як Ви відреагуєте, якщо Вам запропонують відповідальну посаду?

1. Приймете її з деякими побоюваннями.
2. Погодитесь без коливань.
3. Відмовитесь від неї заради особистого спокою.

V. Як Ви будете поводитись, якщо хтось із колег без дозволу візьме з Вашого столу папір?

1. Отримає від Вас «на горіхи».
2. Змусите повернути.
3. Запитаєте, чи не потрібно йому ще що-не-будь.

VI. Якими словами Ви привітаєте чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернувся з роботи пізніше, ніж звичайно?

1. «Що це тебе так затримало»?
2. «Де ти стирчиш допізна»?
3. «Я вже почав (почала) хвилюватися».

VII. Як Ви поведетесь за кермом автомобіля?

1. Чи намагаєтесь обігнати машину, яка «показала Вам хвіст»?
2. Вам байдуже, скільки машин Вас обігнало.
3. Помчитесь з такою швидкістю, щоб ніхто не наздогнав Вас.

VIII. Якими Ви вважаєте свої погляди на життя?

1. Збалансованими.
2. Легковажними.
3. Досить категоричними.

IX. Які заходи Ви вживаєте, якщо не все вдається?

1. Намагаєтесь перекласти провину на іншого.
2. Примиряєтесь.
3. Стаєте надалі обережнішим.

X. Як Ви відреагуєте на фейлетон про випадки розпущеності серед сучасної молоді?

1. «Час уже заборонити їм такі розваги».
2. «Потрібно створити для них можливість організовано і культурно відпочивати».
3. «І чого ми стільки з ними клопочемось?»

XI. Що Ви відчуваєте, якщо посаду, яку Ви хотіли обійняти, посів інший?

1. «І навіщо я на це нерви витрачав?»
2. «Напевне, його фізіономія шефу приємніша».
3. «Можливо, в мене це вийде наступного разу».

XII. Як Ви переглядаєте страшний фільм?

1. Боїтесь.
2. Нудитесь.
3. Отримуєте справжнє задоволення.

XIII. Якщо через дорожню пробку Ви запізнюєтесь на важливу нараду?

1. Будете нервувати під час засідання.
2. Спробуєте викликати поблажливість партнерів.
3. Засмутитесь.

XIV. Як Ви ставитесь до своїх спортивних успіхів?

1. Обов'язково намагаєтесь виграти.

2. Цінуєте задоволення відчутти себе знову молодим.
3. Дуже сердитесь, якщо не щастить.

XV. Як Ви вчините, якщо Вас погано обслуговували в ресторані?

1. Стерпите, уникаючи скандалу.
2. Викличете метрдотеля і зробите йому зауваження.
3. Звернетесь зі скаргою до директора ресторану.

XVI. Як Ви будете поводитись, якщо Вашу дитину образили в школі?

1. Поговорите із вчителем.
2. Влаштуєте скандал батькам «малолітнього злочинця».
3. Порадити дитині дати відсіч.

XVII. Яка, на Вашу думку, Ви людина?

1. Середня.
2. Самовпевнена.
3. Пробивна.

XVIII. Що Ви відповісте підлеглому, з яким зіткнулись у дверях установи, якщо він почав просити вибачення?

1. «Вибачте, це моя провина».
2. «Нічого, пусте».
3. «А уважнішим Ви бути не можете?!»

XIX. Як Ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?

1. «Коли ж нарешті будуть прийняті конкретні міри?!»
2. «Потрібно ввести тілесні покарання».
3. «Неможна все звалювати на молодь, винні й вихователі!»

XX. Уявіть, що Вам доведеться заново народитись, але вже твариною. Яку тварину Ви оберете?

1. Тигра чи леопарда.
2. Домашню кішку.
3. Ведмедя.

Тепер уважно перегляньте підкреслені відповіді. Додайте номери відповідей.

Результати:

45 і більше балів. Ви занадто агресивні, до того ж нерідко буваєте неврівноваженим та жорстоким до інших. Ви сподіваєтесь здобути керівні «верхи», розраховуючи на власні методи, досягти успіху, жертвуючи інтересами оточення, тому Вас не дивує неприязність співробітників, але за найменшої нагоди Ви намагаєтесь їх за це покарати.

36–44 бали. Ви помірно агресивні, але досить успішно крокуєте по життю, оскільки у Вас достатньо здорового честолюбства та самовпевненості.

35 і менше балів. Ви занадто миролюбні, що зумовлено недостатньою впевненістю у власній силі і можливостях. Це зовсім не означає, що Ви як травинка гнетесь під буд-яким вітерцем. І все ж більше рішучості Вам не завадить!

Якщо за сім і більше питань Ви набрали по три бали і менше ніж за сім питань — по одному балу, то вибухи Вашої агресивності мають

швидше руйнівний, аніж конструктивний характер. Ви схильні до непередуманих вчинків і запеклих дискусій. Ставитесь до людей зневажливо і своєю поведінкою провокуєте конфліктні ситуації, яких цілком могли б уникнути.

Якщо за сім і більше питань Ви отримали по одному балу і менше, ніж за сім запитань — по три бали, то Ви занадто скуті. Це не означає, що Вам не притаманні спалахи агресивності, але пригнічуєте їх аж занадто ретельно.

Опитувальник «Наскільки ви співзалежні?»

Інструкція. Поставте цифри від 1 до 4 в дужки перед кожним із запропонованих тверджень: 1 – ніколи; 2 – інколи; 3 – часто; 4 – майже завжди.

Список тверджень:

1. У мене є схильність брати на себе відповідальність за відчуття і поведінку інших людей.
2. Мені важко ідентифікувати свої почуття – такі, наприклад, як щастя, злість, збентеження, смуток або збудження.
3. Мені важко виражати свої почуття.
4. Я відчуваю страх або занепокоєння, думаючи про те, як інші відреагують на мої почуття або поведінку.
5. Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую або змінюю правду про почуття або поведінку тих людей, з якими спілкуюся.
6. Мені важко встановлювати або підтримувати тісні взаємини.
7. Я боюся бути знехтуваним.
8. Я – людина, що прагне домагатися у всьому досконалості, і суджу себе строго.
9. Мені важко приймати рішення.
10. У мене є схильність покладатися на думки інших, а не діяти на власний розсуд.
11. У мене є схильність ставити бажання і потреби інших людей на перший план.
12. Я схильний цінувати думку інших людей вище за власну.
13. Моє відчуття власної гідності йде ззовні, залежно від думки або дій інших людей, які, як мені здається, більше на цьому знаються.
14. Я вважаю, що важко бути вразливим і просити про допомогу.

15. Я завжди залучений до контролювання, піддаюся контролю або прагну контролювати, і навпаки, завжди стежу за тим, щоб ніколи не виявитися відповідальним.
16. Я дуже лояльний до інших, навіть у тому випадку, коли ця лояльність не виправдовується.
17. У мене є звичка розглядати ситуації за принципом «все або нічого».
18. Я дуже толерантний до непослідовності та змішаних доручень.
19. У моєму житті мають місце емоційні кризи та хаос.
20. Я прагну шукати стосунки там, де відчуваю себе «потрібним», і намагаюся потім зберігати їх.

Щоб отримати загальний результат, підсумуйте цифри. Щоб інтерпретувати свій рівень співзалежності, користуйтеся цим переліком діапазонів:

- 60–80 – дуже високий рівень співзалежних моделей;
- 40–59 – високий рівень співзалежних моделей;
- 30–39 – середній рівень співзалежних і протизалежних моделей;
- 20–29 – дуже низький рівень співзалежних і високий рівень протизалежних моделей.

Досліджуваний підраховує сам (сама) бали. Далі психолог аналізує отримані дані й обговорює їх з досліджуваною особою.

Опитувальник «Наскільки ви протизалежні?»

Інструкція. Поставте номер варіанту перед кожним твердженням залежно від того, наскільки воно відповідає вашим уявленням: 1 – ніколи; 2 – рідко; 3 – часто; 4 – майже завжди.

Список тверджень:

1. Коли мені нічим зайнятися, я відчуваю певне занепокоєння.
2. Шукаю товариства інших людей, вживаю різні речовини і займаюся різними видами діяльності для того, щоб відчувати себе добре.
3. Мені важко визначати, чого я хочу або чого потребую.
4. Боюсь, що дуже близькі взаємини з жінкою (чоловіком) або другом будуть для мене задушливими.
5. У мене є складність з визначенням власних почуттів.
6. У знайомстві з новою людиною я перебільшую власні досягнення.
7. Починаю нервувати, коли мій партнер (моя партнерка) хоче бути близьким (близькою) зі мною.
8. Боюсь, що люди довідаються, що насправді я не такий, як вони думають.
9. Вимагаю досконалості від себе та інших людей.
10. Багато працюю, проте незважаючи на це, у мене завжди залишається ще багато роботи.
11. Не люблю просити про допомогу інших людей, навіть тоді, коли мені це необхідно.
12. Вважаю за краще працювати один, а не в колективі.
13. У мене є відчуття, що очікування від інших контролюють моє життя.

14. Мені здається, що дійсно необхідно отримувати «правильні відповіді».
15. Боюсь бути поглиненим потребами інших людей.
16. Краще за все я відчуваю себе в прогнозованих ситуаціях, де я маю контроль над подіями.
17. Відчуваю себе важливим, коли хто-небудь цікавиться моєю думкою.
18. Мені важко встановлювати і підтримувати близькі стосунки.
19. Мені важко визначати, чи хочу я сексу або ніжних дотиків.
20. Мені важко розслаблятися, і в моєму тілі є зони хронічної напруги.
21. Мені подобається бути в центрі уваги під час громадських зібрань.
22. Мені не подобається визнавати власні помилки.
23. Відкидаю допомогу інших людей, навіть в тому випадку, якщо вона мені потрібна.
24. Думаю про секс щодня, й це не дає мені зосередитися на роботі.
25. Бачу себе та інших або як хороших, або як поганих.
26. Порівнюю себе з іншими, відчуваю себе при цьому вище або нижче за інших.
27. Мені кажуть, що я не беру до уваги потреби і турботи інших людей.
28. Мені подобається належати лише самому собі, і я боюсь того, щоб мене контролювали інші.
29. Мене зачіпає, коли інші не визнають моїх досягнень.
30. Заперечую наявність у себе проблем або применшую їхню значущість.

Підсумуйте загальну кількість балів. Використовуйте наступну шкалу для інтерпретації результатів:

102–120 – дуже сильно представлена протизалежна поведінка (може серйозно впливати на рівень вашого функціонування).

79–101 – наявність великої кількості протизалежних патернів (моделей) поведінки (може справляти помірний вплив на рівень вашого функціонування).

56–78 – наявність середньої кількості протизалежних патернів (моделей) поведінки (може справляти незначний вплив на рівень вашого функціонування).

30–55 – наявність невеликої кількості протизалежних патернів (моделей) поведінки (практично не справляє впливу на рівень вашого функціонування). Досліджуваний підраховує сам (сама) бали. Далі психолог аналізує отримані дані й обговорює їх з досліджуваною особою.

Результати розрахунку коефіцієнту рангової кореляції Спірмена
для респондентів з тривожним типом прив'язаності та різним рівнем
агресивності

$$r_{\text{емп.}} = 0.62764$$

$$r_{0.05} = 0.56$$

Приймається H1:

Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.

Вибірка 1	Ранги
1.0	1
2.0	2
8.0	13
5.0	8.0
5.0	8.0
5.0	8.0
3.0	4.0
7.0	12
6.0	10.5
4.0	6
3.0	4.0
6.0	10.5
3.0	4.0

Вибірка 2	Ранги
44.0	9
39.0	8
54.0	13
35.0	6.5
34.0	5
35.0	6.5
32.0	2
48.0	12
46.0	11
33.0	3.5
31.0	1
45.0	10
33.0	3.5