

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**
Центр заочного та дистанційного навчання
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота магістерський дослідницький проект

053«Психологія»

на тему:

**ВПЛИВ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА ПОКАЗНИКИ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ**

Виконала: здобувачка 2 курсу
заочного відділення магістратури
галузь знань: 05 «Соціальні та
поведінкові науки»,
спеціальність 053 «Психологія»
Оруджова Юлія Валеріївна
Керівник: доцент кафедри
психології, канд. психол. н., доц.
Лісовенко А.Ф.
Рецензент: доцент кафедри
психології, канд. психол. н., доц.
Самара О.В.

Форма № Н-9.01

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

ЦЗДНКафедра **психології**Рівень вищої освіти **магістерський**Галузь знань **05 «Соціальні та поведінкові науки»**

(шифр і назва)

Спеціальність **053 «Психологія»**

(шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ**Завідувач кафедри психології**_____
д.юрид.н., к.психол. н, проф.

О.М. Цільмак

«__» ____ 2025 року

**З А В Д А Н Н Я
НА МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧУ**Оруджової Юлії Валеріївни

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи **«Вплив типу прив'язаності на показники психологічного добробуту особистості»**2. Керівник роботи Лісовенко Анна Федорівна, канд. психол. н., доцент,

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом НУ «ОЮА» від «__» ____ 2025 року № _____

3. Строк подання здобувачем роботи _____

4. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції М.Р. і затвердження плану М.Р.	VI 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	VI - VII 2025	
3.	Написання 1 розділу М.Р.	VIII 2025	
4.	Написання 2 розділу М.Р.	IX-X 2025	
5.	Подання М.Р. на кафедру та рецензування	XI 2025	
6.	Прийняття рішення про допуск М.Р. до захисту	XI 2025	
7.	Захист М.Р. в ДЕК	XII 2025	

Здобувач

(підпис)

Оруджова Ю.В.

(прізвище та ініціали)

Керівник роботиЛісовенко А.Ф.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ	14
1.1. Основні етапи емпіричного дослідження	14
1.2. Характеристика методів та методик емпіричного дослідження.....	16
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ.....	23
2.1. Аналіз результатів дослідження	23
2.2. Психологічні рекомендації та методи корекції дезадаптивних стилів прив'язаності задля зростання психологічного добробуту особистості	33
ВИСНОВКИ	37
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	44

АНОТАЦІЯ

Оруджова Ю.В. «Вплив типу прив'язаності на показники психологічного добробуту особистості». – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього ступеню «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія», Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2025 рік.

Встановлено статистично значущі взаємозв'язки між типами прихильності та показниками психологічного добробуту. Надійний (безпечний) тип прихильності демонструє значущі додатні зв'язки з показниками психологічного благополуччя (ПБ) та від'ємними кореляціями з установками катастрофізація і низька фрустраційна толерантність, що вказує на раціональне мислення та високу психологічну стійкість. Тривожно-амбівалентний стиль має від'ємні зв'язки з більшістю компонентів ПБ (автономія, самоприйняття), що вказує на підпорядкованість і співзалежність. Це супроводжується оціночною залежністю, катастрофізацією та НФТ, де страх покинутості трансформується в абсолютну вимогу схвалення. Відсторонено-уникаючий стиль має від'ємні кореляції з позитивними стосунками та особистісним зростанням при збереженій автономії та замкненості. Він пов'язаний з нетолерантністю до фрустрацій та надмірною «повинністю» інших, використовуючи відсторонення як інструмент контролю та уникнення дискомфорту. Боязкий/Дезорганізований стиль демонструє глибоку універсальну дезадаптацію, маючи негативні кореляції з усіма компонентами ПБ (нестабільне «Я», відсутність цілей). Цей тип корелює з усіма ірраціональними установками, особливо: я «повинен», оціночною установкою та нетолерантністю до фрустрацій, відображаючи глобальний когнітивний хаос. На основі цих зв'язків розроблено практичні рекомендації з техніками КПТ для корекції дезадаптивних стилів прив'язаності та підвищення психологічного добробуту.

Ключові слова: Стилі прихильності, Психологічне благополуччя, Ірраціональні установки, Катастрофізація, КПТ, Дезадаптація, Самоприйняття.

ABSTRACT

Orudzhova Yu.V. “*The Influence of Attachment Type on Indicators of Psychological Well-being.*” – Qualifying Scientific Work on Manuscript Rights. Master's Research Project for the educational degree of "Master" in the specialty 053 "Psychology," National University “Odesa Law Academy,” Odesa, 2025.

Statistically significant interrelations were established between attachment types and indicators of psychological well-being (PWB). The Secure attachment style demonstrates significant positive correlations with PWB indicators and negative correlations with the irrational beliefs of Catastrophizing and Low Frustration Tolerance (LFT), indicating rational thinking and high psychological resilience. In contrast, the Anxious-Ambivalent (or Preoccupied) style shows negative correlations with most PWB components (Autonomy, Self-Acceptance), which points to submissiveness and codependency. This is accompanied by Evaluative Dependence (Need for Approval), Catastrophizing, and LFT, where the fear of abandonment translates into an absolute demand for approval. The Dismissing-Avoidant style exhibits negative correlations with Positive Relationships and Personal Growth while showing preserved Autonomy and a tendency toward closure (emotional isolation). It is associated with Intolerance of Frustration and an excessive "Must" of Others, utilizing detachment as a tool for control and avoiding discomfort. The Fearful/Disorganized style demonstrates profound universal maladaptation, showing negative correlations with all PWB components (e.g., unstable "Self" model, lack of goals). This type correlates with all irrational beliefs, particularly Self-Demandingness ("I Must"), Evaluative Dependence, and Intolerance of Frustration, reflecting global cognitive chaos. Based on these connections, practical recommendations utilizing Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques were developed for the correction of maladaptive attachment styles and the enhancement of psychological well-being.

Key words: Attachment Styles, Psychological Well-being, Irrational Beliefs, Catastrophizing, CBT, Maladaptation, Self-Acceptance.

ВСТУП

Актуальність дослідження взаємозв'язку стилів прихильності та психологічного благополуччя особистості зумовлена потребою глибшого розуміння механізмів психологічної адаптації в умовах сучасних викликів, серед яких соціальна нестабільність, інформаційна перенасиченість, трансформація традиційних інститутів сім'ї та кризові явища глобального масштабу. Сьогодення вимагає від людини не лише функціональної адаптації, але й здатності зберігати внутрішню рівновагу, емоційну стійкість та здатність до глибоких, підтримуючих стосунків, що є основою психологічного благополуччя. Останні десятиліття відзначаються парадигмальною зміною у розумінні психічного здоров'я – від моделі відсутності хвороби до позитивної парадигми, що акцентує на повноцінному функціонуванні, самореалізації та розкритті потенціалу особистості [138]. У цьому контексті дослідження чинників, що сприяють або перешкоджають такому функціонуванню, набуває критичної важливості.

Обрана тема є особливо актуальною для українського суспільства, яке переживає глибокі соціально-психологічні наслідки повномасштабної війни. Травматичний досвід, втрати, вимушена міграція та постійна невизначеність створюють унікальний контекст, в якому роль безпечних емоційних зв'язків та внутрішніх ресурсів особистості посилюється. Війна не лише руйнує зовнішню безпеку, але й тестує на міцність внутрішні робочі моделі стосунків, сформовані в дитинстві. Дослідження того, як різні стилі прихильності модулюють здатність людини справлятися з травмою, підтримувати стосунки на відстані (у випадку вимушеної розлуки з партнером чи родиною) та відновлювати психологічну рівновагу, є надзвичайно важливим для розробки цільових програм психологічної допомоги. Зокрема, ненадійні стилі прихильності (тривожний, уникаючий, дезорганізований) можуть виступати фактором підвищеного ризику розвитку ПТСР, депресивних станів та соціальної дезадаптації, тоді як надійна

прихильність може бути ключовим протективним чинником, що сприяє резильєнтності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Стиль прихильності – це стійкий патерн емоційної та поведінкової взаємодії, який людина розвиває у ранньому дитинстві на основі досвіду взаємодії з матір'ю та основними опікунами, і який продовжує впливати на її стосунки, особливо романтичні та близькі, протягом усього дорослого життя. Цей патерн формується як Внутрішня робоча модель (IWM – Internal Working Model) – несвідома ментальна схема, що включає два ключові питання: Наскільки я гідний любові та підтримки? (модель себе). Наскільки іншим можна довіряти, і чи будуть вони доступні, коли я потребую допомоги? (модель інших).

Фундаментальна роль прихильності у розвитку особистості, вперше концептуалізована Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, надає потужний теоретичний інструментарій для аналізу цих процесів. Теорія прихильності, інтегруючи ідеї етології, системної теорії та психоаналізу, пояснює, як ранні патерни взаємодії з об'єктом прихильності (зазвичай, матір'ю) кристалізуються у стійкі внутрішні робочі моделі, які визначають емоційну регуляцію, стратегії поведінки в стосунках і навіть фізіологічні реакції на стрес [34]. Ці моделі, що включають уявлення про себе та про інших, стають когнітивно-емоційною основою для побудови всіх подальших соціальних взаємодій [19; 32; 33; 40]. Сучасні дослідження К. Хейзен та Ф. Шейвера, довели, що ці моделі продовжують функціонувати в дорослому віці, детермінуючи якість романтичних партнерських стосунків, дружби та навіть професійної взаємодії [40].

Аналіз останніх досліджень свідчить про еволюцію класичної тричленної моделі Ейнсворт (надійний, уникаючий, амбівалентний/тривожний) у більш диференційовані підходи. Зокрема, модель К. Бартолом'ю, що включає чотири стилі на основі комбінації образів себе та іншого (надійний, прилипливий,

байдужий, боязкий), дозволяє точніше діагностувати нюанси уникнення близькості та тривоги залишеності [32; 33].

Теорія прихильності дорослих, розроблена К. Бартолом'ю та Л. Горовіц (1991) на основі робіт Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, виділяє чотири основні стилі, які розміщуються на двох вимірах: тривожність (страх відкидання) та уникнення (небажання близькості) [32; 33].

1. Надійний стиль прихильності: низька тривожність, низьке уникнення. Люди з цим стилем комфортно почуваються у близькості, вміють довіряти, ефективно регулюють емоції та не бояться ні самотності, ні залежності від партнера.

2. Тривожно-заклопотаний (прилипливий): висока тривожність, низьке уникнення. Ці люди прагнуть інтенсивної близькості, але постійно бояться бути покинутими. Вони часто потребують надмірного запевнення у коханні та схильні до румінації.

3. Уникаючий-знецінюючий (байдужий): низька тривожність, високе уникнення. Ці люди цінують незалежність і автономію понад усе, мінімізують близькість та емоційну залежність. Вони схильні ігнорувати або знецінювати власні та партнерські емоції.

4. Тривожно-уникаючий/Дезорганізований (боязкий): висока тривожність, високе уникнення. Ці люди відчують сильне бажання близькості, але водночас сильний страх перед нею. Вони мають суперечливі моделі поведінки, що робить їхні стосунки нестабільними та непередбачуваними.

Стиль прихильності визначає, як людина справляється зі стресом і конфліктами у стосунках, як виражає емоційну потребу у близькості, як обирає собі партнерів і реагує на їхні потреби, як регулює свою самооцінку у взаємодії з іншими.

Подальші дослідження, такі як факторний аналіз К. Бреннан та її колег, звели цю різноманітність до двох основних вимірів: тривожності (побоювання

неотримання підтримки та любові) та уникнення (дискомфорт від близькості та залежності) [35]. Ця двомірна модель є надзвичайно плідною для емпіричних досліджень, оскільки дозволяє кількісно оцінити спектр проявів прихильності.

Сучасні дослідження однозначно підтверджують, що небезпечні стилі прихильності – тривожно-заклопотана та уникаючі – є значними чинниками ризику та підтримуючими факторами для широкого спектру психічних розладів. Тривожно-заклопотана прихильність часто корелює з підвищеним ризиком тривожних розладів, депресії та залежності від соціальної валідації. Люди з цим стилем схильні до румінації та надмірної реакції на конфлікти через страх бути покинутими (Cassidy & Kobak, 1988). Уникаюча прихильність (особливо дезорганізована/тривожно-уникаюча) є потужним предиктором розладів особистості (зокрема, межового та нарцисичного типів) та складнощів у емоційній регуляції, оскільки індивід постійно пригнічує свої потреби у близькості (Fonagy & Luyten, 2009).

Теорія прихильності є наріжним каменем багатьох сучасних психотерапевтичних підходів, зокрема емоційно-фокусованої терапії (EFT) (Johnson, 2008). Дослідження показують, що терапевтичний альянс сам по собі функціонує як нова, безпечна база прихильності. Терапевт, виступаючи як надійний опікун, допомагає клієнту модифікувати свій тип прихильності.

Одним із найбільш обнадійливих напрямків є дослідження пластичності прихильності. Хоча стилі прихильності є відносно стабільними, дослідження доводять, що вони не є фіксованими протягом життя. Зміна на менш небезпечний (наприклад, перехід від тривожного до надійного) стиль можлива і часто відбувається завдяки: коригувальному емоційному досвіду у довготривалих, безпечних романтичних стосунках; успішній та тривалій психотерапії, яка фокусується на усвідомленні типу прихильності та покращенні менталізації (здатність розуміти психічний стан себе та інших) (Fonagy et al., 2002). Таким чином, сучасна наука відійшла від суто діагностичного використання типів

прихильності, перетворивши їх на динамічний інструмент для розуміння людської стійкості, вразливості та потенціалу до змін.

У межах цього дослідження нас цікавлять особливості взаємовпливу показників психологічного благополуччя та типів прихильності.

Психологічне благополуччя (ПБ) – це багатовимірний конструкт, який відображає якість функціонування особистості та її задоволеність життям. ПБ не зводиться лише до відсутності психічних розладів чи наявності позитивних емоцій, а охоплює глибинне відчуття осмисленості, самореалізації та особистісного зростання. У сучасній психології ПБ визначається через дві основні, але взаємодоповнюючі традиції:

1. Гедоністичний підхід розглядає благополуччя як суб'єктивне благополуччя (SWB). Він зосереджений на відчутті щастя та задоволеності. Суб'єктивне благополуччя – це поєднання високого рівня позитивних емоцій, низького рівня негативних емоцій та загальної когнітивної задоволеності своїм життям (Diener, 1984). Фокус на насолоді, комфорті та мінімізації страждань. Приклад: людина почувається щасливою і вважає, що її життя відповідає її очікуванням.

2. Евдемоністичний підхід розглядає ПБ як реалізацію потенціалу особистості та життя відповідно до справжніх цінностей. Найбільш відома модель цього підходу розроблена Керол Ріфф (Ryff, 1989). ПБ – це активне прагнення до самореалізації та досконалості, що включає продуктивне функціонування та досягнення особистих цілей.

Відповідно моделі Ріфф ПБ має шість вимірів [45]: самоприйняття (позитивне ставлення до себе та свого минулого), особистісне зростання (відчуття постійного розвитку та відкритості новому досвіду), мета в житті (наявність цілей та сенсу, що направляють життя), володіння середовищем (здатність ефективно організовувати своє життя та впливати на нього), автономія

(незалежність та опірність соціальному тиску), позитивні стосунки з іншими (здатність до теплих, довірчих зв'язків).

У більшості сучасних досліджень ПБ розглядається як інтеграція гедоністичних та евдемонічних компонентів, де евдемонія (сенси, зростання) слугує більш стійким та глибоким фундаментом для довгострокового благополуччя, а гедонія (задоволеність) – його емоційним маркером. Актуальні роботи підкреслюють, що евдемонічне ПБ часто виступає захисним фактором та предиктором стійкості до стресу, тоді як гедоністичне SWB є більш вразливим до зовнішніх обставин [45]. Останні тенденції включають вивчення ролі позитивних соціальних зв'язків та просоціальної поведінки; встановлено, що альтруїзм і волонтерство є потужними предикторами довгострокового ПБ завдяки активації центрів винагороди (Aknin, Dunn & Norton, 2012). У сфері позитивної психології набуває поширення концепція психологічного капіталу, який включає надію, оптимізм, стійкість та самоефективність, і розглядається як ресурс для досягнення ПБ в соціальному контексті (Luthans, Youssef & Avolio, 2007).

У контексті психологічного благополуччя, яке розуміється як комплексний конструкт, що охоплює автономію, компетентність, особистісне зростання, позитивні стосунки, цілісність та самоприйняття [45; 46], стилі прихильності, ймовірно, виступають одним із ключових предикторів. Надійна прихильність, заснована на позитивних моделях себе та інших, гіпотетично створює внутрішню опору для дослідження світу, ризику, навчання та побудови глибоких стосунків, що безпосередньо сприяє всім компонентам благополуччя. На противагу цьому, ненадійні стилі, пов'язані з негативними моделями, ймовірно, породжують хронічну тривогу, уникнення близькості, труднощі в довірі та емоційній регуляції, що створює перешкоди для самореалізації та отримання задоволення від життя.

Метою дослідження виступає дослідження зв'язків типів прив'язаності з психологічним добробутом та ментальним здоров'ям особистості.

Завдання дослідження:

1. Провести комплексний теоретичний аналіз наукових підходів до стилів прихильності та психологічного благополуччя.
2. Розробити програму емпіричного дослідження взаємозв'язків стилей прихильності з психологічним добробутом.
3. Встановити кореляційні зв'язки між типами прихильності, ірраціональними установками, ранніми дезадаптивними схемами мислення та всіма компонентами психологічного благополуччя.
4. На основі отриманих даних розробити диференційовані психологічні інтервенції з Техніками КПТ, спрямовані на трансформацію дезадаптивних моделей прихильності з метою підвищення загального рівня психологічного добробуту особистості.

Об'єктом дослідження виступає психологічне благополуччя особистості як комплексний показник її повноцінного функціонування і ментального здоров'я. **Предмет** дослідження – взаємозв'язок між стилями прихильності та компонентами психологічного добробуту особистості.

Методологічна база дослідження ґрунтується на системному підході, що дозволяє інтегрувати дані різних рівнів аналізу: від мікрорівня дитячо-батьківської взаємодії до макрорівня соціокультурного впливу. Теоретичний аналіз передбачає застосування методів аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення вітчизняних і зарубіжних джерел. Емпірична частина базується на психодіагностичному комплексі, що включає: 1. Опитувальник «Самооцінка генералізованого типу прихильності» (RQ, Bartholomew, Horowitz) у адаптації Т.В. Казанцевої [19, с. 103; 41]; 2. «Коротка версія Переробленого опитувальника Досвід близьких відносин» (ECR-R, Fraley, Waller, Brennan) у адаптації К.А. Чистопольської та ін. [36, с. 88-89]; 3. Тест Ірраціональних Установок (Idea Inventory) А. Елліса [38]; 4. Шкала психологічного добробуту К. Ріфф (PWB – Psychological Well-Being Scale), у адаптації Т.Д. Шевеленкової та Т.П. Фесенко

[45; 46]; 5. Опитувальник ранніх дезадаптивних схем Джеффри Янга (Young Schema Questionnaire, YSQ) [50]. Для обробки даних використані сучасні математико-статистичні методи, зокрема кореляційний аналіз за Спірменом для виявлення зв'язків, а також методи візуалізації даних (таблиці, діаграми). Вибірка досліджуваних складалася з 75 осіб різної статі віком від 18 до 40 років.

Елементи наукової новизни полягають у комплексному вивченні специфіки взаємодії стилів прихильності та психологічного благополуччя. Встановлено, які саме компоненти благополуччя найбільш уразливі при різних типах ненадійної прихильності, а також запропоновані психологічні інтервенції, що можуть скорегувати ірраціональні установки та дезадаптивні схеми мислення.

Публікація Лісовенко А. Ф., Оруджова Ю. В. Типи прихильності та психологічний добробут особистості. Сучасна психологія: виклики та перспективи : збірник матеріалів Всеукраїнської наук.-практ. конф. присвяч. Всесвітньому дню психічного здоров'я (м. Одеса, 10 жовт. 2025 р.) / за заг. ред. М. Р. Аракеляна. Одеса, 2025. С. 97-100. DOI: 10.32837/11300.30952 URI <https://hdl.handle.net/11300/30952>

Практичне значення роботи полягає в можливості розробки на її основі конкретних інструментів для психологічної практики: від корекційних програм для пар та сімей, що переживають кризу стосунків у умовах війни, до профілактичних заходів, спрямованих на формування надійної прихильності у дітей. Результати дослідження можуть бути інтегровані в навчальні курси з психології особистості, дитячої, сімейної та кризової психології.

Структура роботи відображає логіку дослідження: вступ, два розділи, що містять 3 таблиці та 2 діаграми, висновки, список використаних джерел (50 найменувань). Основний зміст викладений на 45 сторінках.

РОЗДІЛ І. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Основні етапи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку між стилями прихильності та психологічним благополуччям особистості проводилося протягом 2025 року та охопило три послідовні етапи, що дозволило забезпечити методологічну цілісність та достовірність отриманих результатів.

На підготовчому етапі було здійснено ретельний аналіз вітчизняних та міжнародних наукових джерел, що дозволило виявити ключові напрями вивчення даної проблематики та сформулювати концептуальні засади дослідження. Особливу увагу було приділено аналізу сучасних трактувань психологічного благополуччя не лише як відсутності патології, але як складної багатокомпонентної системи, що включає автономію, компетентність, особистісний зріст, позитивні стосунки, цілісність та самоприйняття [45; 46]. Паралельно розглядалися сучасні підходи до класифікації стилів прихильності, зокрема двомірна модель, що включає виміри тривожності та уникнення [35; 36]. Цей етап також включав формулювання мети дослідження – теоретико-емпіричний аналіз взаємодії стилів прихильності з компонентами психологічного благополуччя особистості в умовах сучасної української реальності, а також визначення конкретних завдань, об'єкта і предмету дослідження. Було розроблено програму емпіричного дослідження, що передбачала комплексний підхід до діагностики обох конструктів з урахуванням їх багатовимірної природи.

На етапі збору емпіричного матеріалу було сформовано вибірку дослідження, що складалася з 75 осіб різної статі віком від 18 до 40 років. Всі респонденти отримували психодіагностичні методики в електронному варіанті через спеціально розроблену google-форму, яка починалася з детальної

інструкції, що акцентувала увагу на важливості дослідження для розуміння психологічного стану українців в умовах війни та гарантувала повну анонімність учасників. При підборі діагностичного інструментарію ми керувалися критеріями валідності, надійності та стандартизованості, що дозволило забезпечити достовірність отриманих даних.

Для діагностики стилів прихильності було обрано два взаємодоповнюючих інструменти: «Самооцінку узагальненого типу прихильності» (RQ, Bartholomew, Horowitz) у адаптації Т.В. Казанцевої [41], що дозволяє визначити чотири типи прихильності на основі образів себе та іншого, та «Коротку версію переробленого опитувальника «Досвід близьких відносин» (ECR-R)» (R.C. Fraley, Waller N.G., Brennan K.A.) у адаптації К.А. Чистопольської та інших [36], що дає змогу оцінити стилі прихильності у континуумі вимірів тривожності та уникнення. Такий комплексний підхід дозволив отримати більш диференційовану картину проявів прихильності у дорослому віці.

Для вивчення ірраціональних установок і хибних моделей мислення у зв'язку з типом прихильності був застосований Тест Ірраціональних Установок (Idea Inventory) А. Елліса [38]. Тест визначає такі установки як: Катастрофізація, Я «повинен», Інші «повинні», Оціночна установка, Низька фрустраційна толерантність. Крім того, для вивчення зв'язків між раннім дитячим досвідом та стилем прихильності у дорослому віці був залучений Опитувальник ранніх дезадаптивних схем Джеффри Янга (Young Schema Questionnaire, YSQ) [50]. Цей тест призначений для виявлення глибинних, стійких та деструктивних патернів мислення, емоцій та поведінки, які виникли в ранньому дитинстві чи підлітковому віці внаслідок незадоволення ключових емоційних потреб дитини.

Для оцінки психологічного благополуччя застосовувалася «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф [45; 46], що дозволяє комплексно оцінити ключові ключових компоненти психологічного функціонування особистості.

На аналітичному етапі проводилася комплексна обробка отриманих даних з використанням сучасних статистичних методів. Математико-статистична обробка здійснювалася за допомогою програмних пакетів SPSS 21.0 та Microsoft Office Excel. Для виявлення зв'язків між стилями прихильності та компонентами психологічного благополуччя використовувався кореляційний аналіз за Спірменом, що є доцільним при роботі з порядковими шкалами.

Обґрунтовуючи вибір методів дослідження, варто зазначити, що міжнародні дослідження підтверджують зв'язок між дитячо-батьківськими взаєминами та стилями прихильності у дорослому віці. Опитувальник ранніх дезадаптивних схем Джеффри Янга є особливо корисним для вивчення глибинних детермінант стилів прихильності. Комбінація цього інструменту з сучасними методами діагностики прихильності дорослих та комплексною оцінкою психологічного благополуччя дозволила створити цілісну методологічну основу для вивчення складних взаємозв'язків між досвідом ранніх стосунків, ірраціональними установками, сформованими моделями прихильності та сучасним психологічним функціонуванням особистості в умовах соціальної кризи.

1.2. Характеристика методів та методик емпіричного дослідження

Для реалізації поставлених завдань дослідження було застосовано комплексний психодіагностичний інструментарій, що дозволив всебічно оцінити як стилі прихильності, так і різні аспекти психологічного добробуту. Особливу увагу при підборі методик було приділено їхній психометричній точності, надійності та валідності.

Опитувальник «Самооцінка генералізованого типу прихильності» (RQ, Bartholomew, Horowitz) у адаптації Т.В. Казанцевої [19, с. 103; 41]

забезпечує багатовимірну оцінку стилю стосунків, що дозволяє виявити не лише домінуючий тип прихильності, але й ступінь його вираженості у дорослих.

Сама методика являє собою короткий набір із чотирьох параграфів, де кожен параграф детально описує один із чотирьох стилів: Надійний (Secure), Тривожно-заклопотаний (Anxious-Preoccupied), Уникаюче-знецінюючий (Dismissing-Avoidant) та Тривожно-уникаючий/Дезорганізований (Fearful-Avoidant). Завданням респондента є оцінити за шкалою Лайкерта ступінь, до якого кожен із чотирьох параграфів описує його/її типову поведінку та відчуття у близьких стосунках. Унікальність цього інструменту полягає в поєднанні якісного та кількісного підходів: у першій частині респондент ідентифікує себе з одним із чотирьох типів стосунків, тоді як у другій частині оцінює за 12-бальною шкалою ступінь відповідності кожного типу власному досвіду. Стиль із найвищим балом ідентифікується як переважаючий для даної особистості.

Теоретичною основою методики є двомірна модель, що поєднує параметри тривоги (страх розлуки, відторгнення) та уникнення (страх близькості, залежності), які К. Бартолом'ю інтерпретувала як внутрішні робочі моделі себе та інших [32; 33; 41]. Комбінація цих параметрів формує чотири типи прихильності: надійний (позитивна модель себе та інших), надмірно залучений (негативна модель себе при позитивній моделі інших), відсторонено-уникаючий (позитивна модель себе при негативній моделі інших) та боязкий (негативні моделі себе та інших). Така диференціація дозволяє виявити не лише загальні тенденції, але й внутрішні конфлікти у сфері міжособистісних стосунків.

Методика RQ має високу теоретичну валідність, оскільки дозволяє психологу швидко визначити Внутрішні робочі моделі клієнта щодо близькості, емоційної залежності та уникнення, що є критично важливим для клінічної діагностики та розробки стратегій психотерапії.

Для поглибленого дослідження стилів прихильності було застосовано **«Коротку версію Переробленого опитувальника Досвід близьких відносин»**

(ECR-R, Fraley, Waller, Brennan) у адаптації К.А. Чистопольської та ін. [36, с. 88-89]. Цей інструмент, розроблений на основі сучасної теорії тестування, забезпечує високу точність у диференціації надійного стилю прихильності. Методика включає дві основні шкали: «Тривожність» (побоювання розлуки та нестачі любові), та «Уникнення» (рівень дискомфорту при психологічному зближенні). Кожна шкала складається з ряду тверджень, які респондент оцінює за шкалою Лайкерта, визначаючи, наскільки ці твердження відповідають його/її типовій поведінці та відчуттям у близьких стосунках. Шкала Тривожності відображає ступінь занепокоєння через доступність партнера та страх бути покинутим (пов'язана з негативною Моделлю Себе). Шкала Уникнення вимірює рівень дискомфорту від близькості, прагнення до самотійності та недовіру до партнера (пов'язана з негативною Моделлю Інших).

Завдяки своїй економічності та високим психометричним показникам, ECR-R дозволяє отримати більш точний та диференційований профіль прихильності, ніж опитувальники, що базуються на виборі прототипів. Комбінація балів за двома шкалами дозволяє визначити один із чотирьох стилів (надійний, тривожно-заклопотаний, уникаюче-знецінюючий, тривожно-уникаючий), що робить його незамінним у клінічних та наукових дослідженнях динаміки стосунків.

Важливою перевагою ECR-R є його універсальність - термін «романтичний партнер» може бути замінений на інші значущі особи (друзі, батьки, брати/сестри), що дозволяє досліджувати прихильність у різних типах стосунків. Комбінація RQ та ECR-R забезпечує комплексну оцінку прихильності, поєднуючи переваги типологічного та дименсійного підходів.

Для виявлення хибних шаблонів мислення був застосований **Тест Ірраціональних Установок (Idea Inventory) А. Елліса** [38]. Тест ірраціональних установок, розроблений американським психологом Альбертом Еллісом (засновником Раціонально-емотивної поведінкової терапії, РЕПТ), є

ключовим інструментом для оцінки ступеня вираженості у людини дисфункціональних, абсолютистських вимог (Musts) до себе, інших та світу. Ці ірраціональні установки (ІУ) вважаються когнітивним ядром більшості невротичних та емоційних розладів. Тест базується на А-В-С моделі РЕПТ: А (Activating Event): активуюча подія (наприклад, критика від колеги). С (Consequence): емоційний або поведінковий наслідок (наприклад, сильна тривога). В (Beliefs): система переконань, що інтерпретує подію. Елліс стверджував, що С викликане не А, а В. Тобто, не сама критика викликає тривогу, а Ірраціональні Установки (наприклад, "Я повинен бути ідеальним і схваленим усіма"). Тест покликаний виміряти ці жорсткі, негнучкі переконання.

Тест Idea Inventory складається з низки тверджень (50 пунктів), які оцінюються за шкалою згоди/незгоди (від "зовсім не згоден" до "повністю згоден"). Тест визначає такі установки:

Катастрофізація – перетворення у думках будь-якої негативної події на абсолютну катастрофу, коли ви переконуєте себе, що «це жахливо і нестерпно».

«Я повинен» – це тиранічні вимоги до себе. Думка про зобов'язання завжди досягати успіху, не робити помилок і отримувати схвалення оточуючих.

«Інші повинні» – це перенесення тиранії на оточуючих. Вимога, щоб інші люди поводитися так, як ви хочете і відповідали вашим очікуванням.

Оціночна установка – це звичка давати глобальні та жорсткі оцінки собі та іншим замість того, щоб оцінювати окремі вчинки. Це ярлики на кшталт «я недостойний» або «він жахлива людина».

Низька фрустраційна толерантність – це переконання про неможливість витримати дискомфорт, труднощі чи розчарування. Вірування, що життя має бути легким, а якщо це не так, то це нестерпно.

Результати тесту є діагностичною картою для терапевта: вони точно вказують на ті жорсткі, ірраціональні "Повинності", які необхідно оспорити (диспутувати) за допомогою Сократівського діалогу та поведінкових

експериментів для досягнення Когнітивної Реструктуризації – заміни ірраціональних вимог на гнучкі, раціональні бажання.

Для оцінки психологічного благополуччя використовувалася **Шкала психологічного добробуту К. Ріфф** (PWB – Psychological Well-Being Scale), у адаптації Т.Д. Шевеленкової та Т.П. Фесенко [45; 46]. Ця методика є одним із найбільш авторитетних і поширених інструментів для вимірювання евдемонічного аспекту психологічного благополуччя. В основі методики лежить шестифакторна модель, розроблена Керол Ріфф (Carol Ryff), визначає добробут не просто як відсутність депресії чи наявність щастя, а як прагнення до самореалізації, особистісного зростання та продуктивного функціонування. Методика включає 84 запитання, розподілених на 6 основних і 3 додаткових шкал, що дозволяє отримати як інтегральний показник психологічного благополуччя, так і профіль окремих компонентів. Респондент оцінює ступінь згоди чи незгоди з низкою тверджень за шкалою Лайкерта. Методика дозволяє оцінити рівень розвитку кожного з дев'яти незалежних компонентів психологічного добробуту: Самоприйняття (позитивне ставлення до себе та свого минулого), Особистісне зростання (відчуття постійного розвитку та відкритості новому досвіду), Мета в житті (наявність цілей, що надають життю сенсу), Володіння середовищем (здатність ефективно організовувати своє життя та впливати на нього), Автономія (незалежність, самовизначення та здатність чинити опір соціальному тиску), Позитивні стосунки з іншими (наявність теплих, довірчих зв'язків), Баланс афекту (співвідношення між позитивними та негативними емоційними переживаннями людини у певний період часу), Осмисленість життя (наскільки людина сприймає своє існування як значуще, цінне та цілеспрямоване), Людина як відкрита система (наявність особистісного зростання та взаємодії із зовнішнім світом). Перевагою методики є її здатність виявляти не лише проблемні аспекти функціонування, але й сильні сторони особистості, що особливо важливо для розробки корекційних програм.

Опитувальник ранніх дезадаптивних схем Джеффри Янга, відомий як Опитувальник схем Янга (Young Schema Questionnaire, YSQ) [50], є основним діагностичним інструментом Схема-терапії. Цей тест призначений для виявлення глибинних, стійких та деструктивних патернів мислення, емоцій та поведінки, які виникли в ранньому дитинстві чи підлітковому віці внаслідок незадоволення ключових емоційних потреб дитини.

Рання дезадаптивна схема – це широка, всеосяжна тема або патерн, що складається зі спогадів, емоцій, когніцій та тілесних відчуттів. Вона стосується самої особистості та її стосунків з іншими, є дисфункціональною і значною мірою самопідтримуючою, навіть якщо викликає страждання. Оригінальна модель Янга включає 18 ранніх дезадаптивних схем, які згруповані у п'ять сфер потреб:

1. Роз'єднаність та Відкидання. Схеми: Покинутість/Нестабільність, Недовіра/Жорстоке поводження, Емоційна депривація, Дефектність/Сором, Соціальна ізоляція/Відчуженість;

2. Порушення Автономії та Продуктивності. Схеми: Залежність/Некомпетентність, Вразливість до шкоди чи хвороби, Злиття/Нерозвинене "Я", Невдача.

3. Порушення меж. Схеми: Відсутність самоконтролю/Самодисципліни, Завищені права/Грандіозність.

4. Спрямованість на інших. Схеми: Самопожертва, Підкорення, Пошук схвалення/Визнання.

5. Надмірна пильність та Пригнічення. Схеми: Негативізм/Песимізм, Емоційна загальмованість, Жорсткі стандарти/Надмірна критичність, Караність.

Тест YSQ складається з великої кількості тверджень (має 90 пунктів), які респондент оцінює за шкалою Лайкерта (від 1 – "абсолютно не про мене" до 6 – "описує мене повністю"), визначаючи, наскільки кожне твердження відповідає його типовому способу мислення та відчуттів. Тест допомагає терапевту ідентифікувати центральні, глибинні теми у житті клієнта, які лежать в основі

його хронічних проблем, труднощів у стосунках (які часто корелюють із небезпечними стилями прихильності) та резистентності до традиційної КПТ. Результати YSQ використовуються для розробки індивідуального плану терапії, сфокусованого на зміні схеми.

Проведений теоретико-методологічний аналіз дозволив зробити низку ключових висновків. По-перше, стиль прихильності слід розглядати як відносно стабільний емоційно-поведінковий патерн, що формується в ранньому дитинстві під впливом досвіду взаємодії з первинними опікунами та визначає специфіку побудови близьких стосунків у дорослому віці. По-друге, психологічне благополуччя є багатовимірним конструктом, що відображає оптимальне функціонування особистості в усіх сферах життя. По-третє, міжнародні дослідження підтверджують існування зв'язку між дитячо-батьківськими стосунками та формуванням когнітивно-емоційних схем а також стилів прихильності у дорослому віці, що обґрунтовує доцільність комплексного підходу до дослідження цієї проблематики.

Обраний методичний комплекс дозволяє не лише виявити наявність взаємозв'язків між стилями прив'язаності та психологічним добробутом, але й зрозуміти механізми цих взаємозв'язків, що є важливим для подальшої розробки практичних рекомендацій щодо корекції дезадаптивних стилів прихильності та підвищення психологічного благополуччя особистості в умовах сучасних викликів.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Аналіз результатів дослідження

Для діагностики типів прив'язаності в цьому дослідженні було застосовано Опитувальник «Самооцінка генералізованого типу прихильності» (RQ, Bartholomew, Horowitz) у адаптації Т.В. Казанцевої [19, с. 103; 41] та «Коротку версію переробленого опитувальника Досвід близьких відносин» (ECR-R, Fraley, Waller, Brennan) у адаптації К.А. Чистопольської та ін. [36, с. 88-89].

За результатами тесту «Самооцінка генералізованого типу прихильності» близько 32% досліджуваних мають Надійний тип прив'язаності з позитивним образом себе та інших. 68% досліджуваних виявляють дезадаптивні типи прихильності, з яких 28% респондентів мають тривожно-заклопотаний тип прихильності (негативна модель себе при позитивній моделі інших), 25% мають відсторонено-уникаючий тип (позитивна модель себе при негативній моделі інших) та 18% опитаних мають тривожно-уникаючий боязкий тип прихильності (негативні моделі себе та інших).



Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних відповідно типу прихильності за опитувальником «Самооцінка генералізованого типу прихильності».

За результатами опитувальника «Коротка версія переробленого опитувальника Досвід близьких відносин», близько 34% досліджуваних мають Надійний тип прив'язаності, 39% – Тривожний, 27% – Уникаючий тип прив'язаності. Диференційовані результати методики у відсотках представлені нижче.



Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних за типами прихильності за «Короткою версією переробленого опитувальника Досвід близьких відносин»

Проведене емпіричне дослідження виявило значні взаємозв'язки між стилями прихильності, типами ірраціональних установок, типами ранніх дезадаптивних схем, та рівнем психологічного благополуччя особистості. Кореляційний аналіз за Спірменом показав системні закономірності, що підтверджують фундаментальний вплив раннього досвіду взаємин на формування подальших патернів стосунків та психологічного функціонування.

Дослідимо взаємозв'язок стилів прихильності з типами ірраціональних установок особистості за А.Еллісом (табл. 1).

Таблиця 1

Значимі коефіцієнти кореляцій між стилями прив'язаності та типами ірраціональних установок (N=75)

	Тип А	Тип В	Тип С	Тип D
Катастрофізація	-163*	488**		351**
Я «Повинен»	159*	381**	168*	522**
Інші «Повинні»			407**	299**
Оціночна установка		552**		461**
Низька фрустр.толер.	-177*	309**	429**	456**

Примітка: 1) нулі та коми опущені; 2) * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; 3) Типи прихильності: А – надійний, безпечний, Тип В – надмірно залучений, або тривожно-зклопотаний, Тип С – відсторонено-уникаючий, Тип D – боязкий, дезорганізований

Надійний (безпечний) стиль прихильності (Тип А) супроводжується негативними кореляціями з Катастрофізацією та Низькою фрустраційною толерантністю ($p < 0.05$), що вказує на його зв'язок із раціональним мисленням та високою психологічною стійкістю. Крім того, присутній зв'язок з «Повинністю» себе ($p < 0.05$), що може означати здорове прагнення до самовдосконалення.

Аналіз спектру ірраціональних установок дозволяє диференціювати когнітивні профілі дезадаптивних стилів прихильності.

Тривожно-зклопотаний стиль (Тип В). Когнітивний профіль цього стилю обертається навколо зовнішньої залежності та емоційної надмірності. Встановлено значимий додатний зв'язок з Оціночною залежністю (залежністю від схвалення) та Катастрофізацією ($p < 0.01$). Це підтверджує, що ознакою

тривожності є надмірна вимога постійної любові та уваги; що страх покинутості (ядро тривожності) трансформується в абсолютну вимогу від партнера постійного схвалення і підтвердження власної цінності для нього. Також присутня сильна додатна кореляція з установкою Я «Повинен» (високі вимоги до себе) та з Низькою фрустраційною толерантністю ($p < 0.01$) Це показує, що тривожні люди мають нереалістично високі вимоги до себе (Я "повинен" бути завжди ідеальним та безконфліктним в стосунках), що веде до постійного розчарування та активації тривоги. Кореляція з низькою Фрустраційною толерантністю вказує на те, що вони важко приймають неможливість реалізації своїх потреб і цілей; що будь-яке порушення очікуваної близькості (наприклад, затримка відповіді) сприймається як нестерпна загроза існуванню стосунків.

Відсторонено-уникаючий стиль (Тип C). Когнітивний профіль цього стилю характеризується надмірною самодостатністю та уникненням уразливості. Основними ірраціональними установками є: низька Фрустраційна толерантність та надмірна «Повинність» інших ($p < 0.01$). Це може свідчити про те, що уникаючий стиль використовує відсторонення як інструмент контролю над ситуацією та як спосіб уникнути нестерпного дискомфорту від недосконалості інших, що виявляється в емоційній близькості. Додатна кореляція з «Повинністю» інших ($p < 0.01$) показує, що вони мають нереалістичні стандарти до інших (і до стосунків). Оскільки ці стандарти майже завжди не виконуються, це виправдовує їхнє рішення залишатися на відстані та підтримувати самодостатність, щоб інші люди не розчаровували і не створювали проблем. При цьому, «Повинність» щодо себе теж дещо підвищена ($p < 0.05$), а значить до себе вони теж достатньо вимогливі.

Боязкий/Дезорганізований стиль (Тип D). Цей стиль демонструє глобальну дезадаптацію, маючи значні кореляції з більшістю ІУ, особливо високі з установками, що стосуються особистої відповідальності та самооцінки. Найсильніший зв'язок із установками Я «Повинен», Оціночна установка, Низька

фрустраційна толерантність ($p < 0.01$). Це вказує, що їхні проблеми у стосунках (які є найглибшими) постійно призводять до самозвинувачення та переконання, що вони "заслужують" на погане ставлення або самотність. Одночасно високі кореляції з установками Я «Повинен», Інші «Повинні» та Катастрофізація ($p < 0.01$) відображають їхню внутрішню боротьбу між бажанням близькості та страхом її, призводять до критики себе та інших. Такі особи часто мають жорсткі, нереалістичні вимоги до себе та інших, які виправдовують їхню ізоляцію ("Якщо я не ідеальний, я краще буду сам", або "Мені не потрібен аби хто"). Це призводить до непослідовної поведінки та глобально ірраціонального когнітивного профілю, що вимагає найбільш інтенсивної КПТ корекції.

Розглянемо взаємозв'язок стилів прихильності з ранніми дезадаптивними схемами (за Дж.Янгом)

Кореляційне дослідження спрямоване на виявлення зв'язків між двома вимірами дорослої прихильності (Тривожність та Уникнення, за ECR-R) та ранніми дезадаптивними схемами (EMS, за YSQ на вибірці молоді ($N=75$)). Гіпотеза полягає в тому, що небезпечні стилі прихильності є емпіричними проявами та наслідками глибинних схем, що виникли в дитинстві.

Здійснимо аналіз значимих кореляцій між стилями прихильності та ранніми дезадаптивними схемами. Наведемо лише ті Дезадаптивні Схеми Дж.Янга, з якими був виявлений зв'язок (табл. 2).

Таблиця 2

Значимі коефіцієнти кореляцій між стилями прив'язаності та ранніми дезадаптивними схемами

Домен Янга	Схеми	Рання дезадаптивна Схема	Тривожність	Уникнення
І. Роз'єднаність та Відкидання		Покинутість/Нестабільність		
		Емоційна депривація	586**	259*
		Дефектність/Сором	454**	387**

II. Порушення автономії та продуктивності	Залежність/Некомпетентність	501**	226*
	Невдача	323**	
III. Надмірна пильність та пригнічення	Жорсткі стандарти/Критичність	209*	
	Емоційна загальмованість		413**
IV. Порушення меж	Відсутність самоконтролю		396**

Примітка: 1) нулі та коми опущені; 2) * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$.

Аналіз результатів. Результати підтверджують гіпотезу, демонструючи диференційовані зв'язки:

Тривожний тип прив'язаності характеризується високою тривогою прихильності та позитивною моделлю іншого, але негативною моделлю себе. Цей тип прив'язаності найсильніше додатно корелює зі схемами домену Роз'єднаність та Відкидання.

- Найвищий зв'язок встановлено зі схемою Покинутість/Нестабільність ($p < 0.01$), що є цілком логічним, оскільки висока тривожність є прямим поведінковим проявом страху втрати близьких стосунків. Страх утрати є ядром тривожності: особистість має внутрішнє переконання, що значущі люди залишать її, або їхні стосунки нестійкі. Тривожна поведінка (надмірна увага, вимоги, ревності) є гіперактиваційною стратегією, спрямованою на запобігання цій схемі.
- Сильна додатна кореляція зі схемою Дефектність/Сором ($p < 0.01$) підкреслює, що рання дезадаптивна схема себе ("Я не гідний любові") живиться глибинним відчуттям своєї неповноцінності. Низька самооцінність диктує переконання: "Я фундаментально дефектний, тому мене неможливо любити, і рано чи пізно мене покинуть". Тривога прихильності живиться

цим соромом, змушуючи індивіда постійно шукати зовнішню валідацію як тимчасове спростування своєї дефектності.

- Значуща додатна кореляція зі схемою Емоційна депривація відображає переконання, що базові потреби у співчутті, захисті та увазі не будуть задоволені. Це посилює постійне ненаситне прагнення до близькості, яке є центральним для тривожного стилю.
- Корекція вимагає роботи з Моделлю себе (підвищення самоцінності) та використання КПТ/РЕПТ для оспорювання Катастрофізації та абсолютної вимоги схвалення, що впливає з ранньої дитячої травми покинутості.

Унікаючий тип прив'язаності характеризується зниженням прихильності та позитивною моделлю себе, але негативною моделлю інших. Цей тип прив'язаності найсильніше додатно корелює зі схемами домену «Надмірна пильність та пригнічення». Цей тип прихильності має сильні додатні кореляції зі схемами, які виправдовують емоційну ізоляцію та самодостатність.

- Найвищий додатний зв'язок спостерігається зі схемою Жорсткі стандарти/Критичність ($p < 0.01$) та Емоційна загальмованість ($p < 0.01$). Це відображає захисний механізм: замість близькості, людина фокусується на досягненні та самоконтролі, щоб уникнути емоційного ризику, що є класичним проявом унікаючого стилю. Схема змушує індивіда мати нереалістичні, перфекціоністські вимоги до себе та інших, що стимулює гіперкомпенсацію та ізоляцію. Це створює когнітивне виправдання для уникнення: "Якщо я досягну ідеалу, я не потребуватиму близькості; якщо інший не ідеальний, він не вартий мого часу".
- Високий додатний зв'язок спостерігається зі схемою Емоційна загальмованість ($p < 0.01$) Це прямий механізм, який обмежує спонтанний прояв почуттів та вразливість, що є ключовим для близькості. Загальмованість слугує захистом від ризику болю, для уникнення вразливості, яку можуть спричинити інші.

- Корекція вимагає роботи з Моделлю Іншого (формування довіри) та використання поведінкових експериментів для порушення ранньої дитячої схеми Емоційна загальмованість, навчаючи клієнта толерувати вразливість і зменшуючи тиск дитячої схеми Жорсткі стандарти.
- Обидва виміри (Тривожність та Уникнення) демонструють сильний додатний зв'язок зі схемою Емоційна депривація, що вказує на те, що відчуття незадоволення базової потреби в емоційній близькості є спільним коренем для формування обох небезпечних стилів.

Проаналізуємо взаємозв'язок стилів прив'язаності з психологічним добробутом особистості (табл. 3).

Таблиця 3

Значимі коефіцієнти кореляцій між стилями прив'язаності та показниками психологічного добробуту

Шкали тестів	Тип А	Тип В	Тип С	Тип D	Тривожність	Уникнення
Позитивні стосунки	384**		-381**	- 406**		-369**
Автономія	346**	-403**	355**	- 375**	-395**	380**
Особистісне зростання	341**	-388**		- 397**	-346**	
Цілі в житті	382*	-247*	-375**	- 385**	-237*	-365**
Самоприйняття	265*		-377**	- 356**		-329*
Осмисленість життя	398**	-386**	-349**	- 398**	-353**	-348*
Людина як відкрита система	353**	-265*	268*	- 327**	-375**	258*
загальний індекс ПБ	266*			- 258*		

Примітка: 1) нулі та коми опущені; 2) позначення шкал типу прихильності: Тип А – надійний, безпечний, Тип В – надмірно залучений, або тривожно-амбівалентний, Тип С – відсторонено-уникаючий, Тип D – боязкий, обережний

Аналіз результатів виявляє чіткий зв'язок між стилями прихильності та психологічним благополуччям. *Надійний (безпечний) тип прихильності (Тип А)* демонструє сильні додатні кореляції з усіма компонентами психологічного добробуту ($p < 0.01$ та $p < 0.05$). Це свідчить про глибоке самоусвідомлення, прийняття себе, здатність до довірливих стосунків, незалежність від соціального тиску та ефективність у досягненні цілей. На противагу цьому, *Тривожно-амбівалентний (Тип В)* стиль має значущі від'ємні кореляції з автономією, управлінням середовищем та самоприйняттям ($p < 0.01$), а також з особистісним зростанням, балансом афекту та загальним ПБ ($p < 0.05$). Це асоціюється із залежністю від соціальних оцінок, труднощами у подоланні перешкод та емоційно негативною оцінкою себе і життя. *Відсторонено-уникаючий (Тип С)* стиль показав сильні від'ємні кореляції з позитивними стосунками, цілями в житті, особистісним зростанням та самоприйняттям ($p < 0.01$), що відображає проблеми у близькості, відсутність чітких цілей і неприйняття власної особистості. Хоча цей тип демонструє позитивний зв'язок з автономією ($p < 0.05$) і здатність протистояти тиску, він характеризується замкненістю та обмеженим досвідом («людина як відкрита система»). *Боязкий, обережний (Тип D)* стиль, як найбільш дезадаптивний, демонструє сильні негативні кореляції ($p < 0.01$) з усіма компонентами ПБ, особливо з позитивними стосунками, самоприйняттям, управлінням середовищем та цілями в житті, що вказує на невміння будувати стосунки, незнання себе, інфантильність та відсутність життєвих цілей.

Можна зазначити, що шкали «Тривожність» та «Уникнення» у двовимірній моделі дещо схожі з результатами типологічних шкал Тип В і Тип С відповідно.

Тривожний стиль прив'язаності демонструє найбільш виражені дефіцити в сфері автономії ($p < 0.01$), що проявляється в надмірній залежності від

соціальних оцінок, труднощах у самостійному прийнятті рішень та схильності до конформізму. Ця особливість узгоджується з теоретичними уявленнями про тривожну прихильність як гіперактивовану стратегію отримання безпеки через постійну пошукову поведінку [32; 33]. Значні порушення спостерігаються також у сфері балансу афекту та самоприйняття ($p < 0.01$), що відображає характерну для цього стилю емоційну лабільність та негативну самооцінку. Важливо відзначити, що знижені показники управління середовищем ($p < 0.01$) свідчать про труднощі в створенні передбачуваного та безпечного оточення, що посилює загальну тривожність та створює порочне коло психологічної дезадаптації.

Уникаючий стиль прив'язаності характеризується принципово іншими корелятами: відносно збереженою автономією ($p < 0.01$) при значних порушеннях у сфері позитивних стосунків та особистісного зростання ($p < 0.01$). Цей патерн відображає захисну стратегію емоційного самозабезпечення, коли збереження психологічної цілісності досягається ціною соціальної ізоляції та обмеження розвитку [36]. Особливо показовим є значне зниження показника "людина як відкрита система" ($p < 0.01$), що свідчить про обмежену здатність до інтеграції нового досвіду та психологічної трансформації. Ці дані підтверджують, що уникаюча прихильність формує ригідні захисні механізми, що обмежують психологічне зростання та адаптаційний потенціал особистості.

Результати дослідження демонструють двосторонній зв'язок між дезадаптивними стилями прихильності та психологічним благополуччям. Цикл, в якому тривожність та уникнення підривають благополуччя, а його відсутність у дитинстві, в свою чергу, сприяє закріпленню саме цих стилів, свідчить про глибоку системну взаємодію. Таким чином, отримані дані не лише підтверджують, а й поглиблюють розуміння формування особистостей з різними типами прив'язаності.

2.2. Психологічні рекомендації та методи корекції дезадаптивних стилів прив'язаності задля зростання психологічного добробуту особистості

Інтегральна модель корекційних втручань

На основі проведеного теоретико-емпіричного дослідження було розроблено диференційовані корекційні рекомендації, що враховують специфіку кожного стилю прихильності.

Для осіб з тривожним стилем прихильності програма корекції включає:

- Розвиток навичок саморегуляції через техніки майндфулнес та дихальні вправи, спрямовані на зниження емоційної реактивності
- Когнітивну реструктуризацію дезадаптивних переконань ("Мене неминуче покинуть", "Я негідний любові") з формуванням більш реалістичних ментальних моделей стосунків
- Розвиток здорової автономії через поступове навчання самотійному прийняттю рішень та зниження залежності від зовнішнього схвалення
- Формування безпечної прив'язаності в терапевтичних відносинах як корекційного емоційного досвіду [41]

Для осіб з унікаючим стилем прихильності корекційна програма має бути зосереджена на:

- Поступовому розблокуванні емоційної сфери через техніки ідентифікації та вербалізації почуттів
- Розвитку емпатії та здатності до співпереживання як основи для побудови глибших соціальних зв'язків
- Поступовому зменшенні захисної дистанції в міжособистісних стосунках через структуровані вправи на наближення
- Корекції переконань про небезпеку близькості та ненадійність інших людей [36]

Для дезорганізованого стилю прихильності, що характеризується глибокою травматизацією, рекомендовано:

- Спеціалізовану травмофокусну терапію (EMDR, соматична терапія) для інтеграції травматичного досвіду
- Створення стабільного та передбачуваного терапевтичного простору для відновлення базової безпеки
- Розвиток навичок емоційної регуляції та дистрес-толерантності
- Поступове формування здатності до послідовних та надійних стосунків через терапевтичний альянс [19]

Корекція дезадаптивних стилів прив'язаності вимагає цілеспрямованої роботи з Внутрішніми робочими моделями (IWM) та поведінковими патернами, що їх підтримують.

1. *Інтервенції для Тривожно-зклопотної прив'язаності.* Цей стиль характеризується гіперактивацією системи прихильності, румінацією та високим рівнем тривоги відносно доступності партнера.

- Навчання емоційній саморегуляції: використання технік усвідомленості (Mindfulness) та прогресивної м'язової релаксації для зниження фізіологічної реактивності та тривожності. Це допомагає клієнту перервати цикл румінації та зменшити залежність від запевнень партнера (Mikulincer & Shaver, 2003, P. 16).
- Тест на залежність: навчання клієнта відрізняти справжню потребу від страху самотності. Клієнт вчиться свідомо відкладати імпульс негайно шукати партнера для заспокоєння, використовуючи внутрішні ресурси, що підвищує Автономію (компонент ПБ).
- Реалістична оцінка: використання елементів КПТ для оскарження катастрофічних думок (наприклад, "Якщо він не відповів одразу, він мене покине").

2. *Інтервенції для Уникаючої прив'язаності*. Цей стиль характеризується деактивацією системи прихильності та пригніченням емоцій.

- "Емоційний щоденник": навчання клієнта ідентифікувати та називати свої емоції (почуття, які уникаючий клієнт зазвичай пригнічує) та потреби у близькості, не оцінюючи їх як слабкість. Це є першим кроком до відновлення емоційної експресії.
- Поведінкові експерименти зі зближення: планування дозованого, безпечного зближення у стосунках. Наприклад, свідомо дозволити партнеру надати допомогу або поділитися вразливою інформацією. Це спрямовано на корекцію IWM (схема Інших негативна) через отримання коригувального досвіду довіри.
- Виявлення гіперкомпенсації: робота зі схемами Жорсткі стандарти/Критичність (Янг) та самодостатність, які є захисними. Терапевт допомагає клієнту усвідомити, що надмірна незалежність є захистом від болю, а не його істинною цінністю. Це сприяє особистісному зростанню через відкритість до залежності.

3. *Інтервенції для Дезорганізованої прив'язаності (МБТ)*. Цей стиль вимагає найбільш структурованої та тривалої терапії.

- Фокус на менталізації: головна мета – відновлення здатності бачити психічний стан за поведінкою. Терапевт часто перепитує: "Що ви, на вашу думку, відчуваєте зараз?" або "Що, на вашу думку, могло спонукати вашого партнера так вчинити?". Це допомагає клієнту вийти з емоційного хаосу (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002, P. 150).
- Обмежений репаратинг: у Схема-терапії терапевт виступає як надійна фігура, забезпечуючи безпеку та послідовність, яких бракувало у дитинстві. Це ключовий фактор для зцілення схем домену Роз'єднаність та Відкидання.

Загальні принципи корекційної роботи з типами прихильності

Важливим аспектом корекційної роботи є розуміння, що стиль прихильності не є незмінною характеристикою, а може трансформуватися через корекційний емоційний досвід [45; 46]. Ключовими принципами є:

- поступовість та дозованість втручань, що враховують індивідуальну толерантність до близькості;
- інтеграція когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів;
- створення безпечного та підтримуючого середовища для експериментування з новими способами побудови стосунків;
- акцент на розвитку метакогнітивних навичок спостереження за власними патернами прихильності.

Отримані результати підтверджують ефективність диференційованого підходу до корекції стилів прив'язаності, що враховує специфічні профілі психологічного добробуту та адаптаційні стратегії особистості. Розроблені рекомендації можуть бути використані в психологічній практиці для підвищення ефективності корекційної роботи з клієнтами, що мають порушення в сфері міжособистісних стосунків та психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного дослідження відповідно до поставлених задач дослідження були сформульовані наступні висновки:

1. Здійснено теоретико-методологічний аналіз літератури, який встановив, що стиль прихильності є відносно стабільним емоційно-поведінковим патерном. Він формується в ранньому дитинстві на основі досвіду взаємодії з батьками чи опікунами та слугує внутрішньою робочою моделлю. Ця модель визначає, як особистість будує стосунки, реагує на стрес і формує уявлення про власну цінність та доступність світу. Психологічний добробут розглядається як цілісний, багатовимірний стан оптимального функціонування. Він охоплює задоволеність життям, самореалізацію, гармонію, а також здатність долати труднощі, будувати значущі стосунки, мати цілі в житті та відчувати самоприйняття.

2. Емпірична частина базується на психодіагностичному комплексі, що включає: 1. Опитувальник «Самооцінка генералізованого типу прихильності» (RQ); 2. «Коротка версія Переробленого опитувальника Досвід близьких відносин» (ECR-R); 3. Тест Ірраціональних Установок А.Елліса; 4. Опитувальник ранніх дезадаптивних схем Дж. Янга (YSQ) 5. Шкала психологічного добробуту К. Ріфф (PWB). Для обробки даних використані сучасні математико-статистичні методи, зокрема кореляційний аналіз за Спірменом для виявлення зв'язків; методи візуалізації даних. Вибірку досліджуваних склали 75 осіб різної статі віком 18-40 років.

3. Проведене дослідження встановило, що за опитувальником «Самооцінка генералізованого типу прихильності» 68% опитаних мають дезадаптивні типи прихильності, що значно перевищує Надійний тип (32%). Серед дезадаптивних типів виявлено: Тривожно-заклопотаний (28%) (з негативною моделлю себе), Відсторонено-уникаючий (25%) (з негативною моделлю інших) та Тривожно-уникаючий/Боязкий (18%) (з негативною моделлю себе та інших). За опитувальником «Коротка версія Переробленого опитувальника Досвід близьких

відносин», Надійний тип становить 34%, Тривожний – 39%, Уникаючий – 27%. Особистості з високою тривожністю характеризуються залежністю від соціальних оцінок та зниженою саморегуляцією, тоді як особистості з високим уникненням демонструють ригідну самодостатність.

Проведений кореляційний аналіз за Спірменом виявив значні системні закономірності між стилями прихильності, ірраціональними установками, ранніми дезадаптивними схемами і рівнем психологічного добробуту, підтверджуючи фундаментальний вплив раннього досвіду взаємин на подальшу адаптацію та психологічне благополуччя.

За результатами дослідження, Надійний (безпечний) тип прихильності (Тип А) демонструє суто позитивний зв'язок із психологічним благополуччям (ПБ) за шкалою К. Ріфф. Виявлено суттєві позитивні кореляції з усіма показниками ПБ, що свідчить: чим вища надійна прихильність, тим сильніше виражені всі складові психологічного благополуччя. Це проявляється у глибшому самоусвідомленні та самоприйнятті, здатності будувати тривалі, довірливі стосунки, активному прагненні до розвитку, позитивній емоційній оцінці себе та життя, а також незалежності від соціального тиску і ефективності у досягненні цілей. Водночас, за Тестом Ірраціональних Установок, Надійний стиль прихильності супроводжується негативними кореляціями з установками Катастрофізація та Низька фрустраційна толерантність. Це підтверджує його зв'язок із раціональним мисленням та високою психологічною стійкістю. Помірний позитивний зв'язок з установкою «Повинність» до себе трактується як здорове прагнення до самовдосконалення.

На противагу безпечному стилю, Тривожно-амбівалентний (Тип В) стиль прихильності має значущі від'ємні кореляції з більшістю компонентів психологічного благополуччя (ПБ). Негативні зв'язки встановлені з автономією, управлінням середовищем та самоприйняттям, а також з особистісним зростанням, балансом афекту та загальним ПБ. Це свідчить про залежність від

соціальних оцінок, знижену здатність протистояти тиску, труднощі у досягненні цілей, неприйняття власних рис та загальну емоційно негативну оцінку себе і життя. За Тестом Ірраціональних Установок (ІУ), Тривожно-заклопотаний стиль має сильний позитивний зв'язок з Оціночною залежністю, Катастрофізацією, установкою Я «Повинен» та Низькою фрустраційною толерантністю. Це підтверджує, що страх покинутості трансформується в абсолютну вимогу постійного схвалення від партнера. Висока кореляція з Катастрофізацією та Низькою фрустраційною толерантністю вказує, що будь-яке порушення очікуваної близькості сприймається як нестерпна загроза існуванню стосунків та викликає постійне розчарування через нереалістичні вимоги до себе.

Відсторонено-уникаючий (Тип С) стиль має значущі від'ємні кореляції з позитивними стосунками, цілями в житті, особистісним зростанням та самоприйняттям. Виявлено позитивний зв'язок з автономією та негативний – з показником "людина як відкрита система". Це вказує на труднощі у побудові довірливих стосунків, відсутність чітких життєвих цілей, знижене прагнення до розвитку та неприйняття всіх сторін особистості, що загалом знижує психологічне благополуччя. Цей тип характеризується вираженою незалежністю від соціальних оцінок і замкненістю. За результатами Тесту Ірраціональних Установок, Відсторонено-уникаючий стиль пов'язаний з Низькою фрустраційною толерантністю та надмірною «Повинністю» інших. Відсторонення використовується як інструмент контролю та спосіб уникнути нестерпного розчарування від недосконалості інших. Позитивна кореляція з «Повинністю» інших вказує на нереалістичні стандарти щодо партнера та стосунків, що виправдовує рішення залишатися на відстані та підтримувати самодостатність. Вимогливість до себе також дещо підвищена.

Боязкий/Дезорганізований (Тип D) стиль прихильності демонструє найбільш глибоку та універсальну дезадаптацію, маючи значущі від'ємні кореляції з усіма компонентами психологічного благополуччя. Особливо сильні

від'ємні зв'язки зафіксовано з позитивними стосунками, самоприйняттям, керуванням середовищем, особистісним зростанням, автономією та цілями в житті. Це інтерпретується як системний провал в адаптації: нездатність будувати довірчі стосунки через високий страх близькості, нестабільне «Я» через неприйняття себе, відчуття безсилля та відсутність чітких життєвих цілей. За Тестом Ірраціональних Установок, цей стиль демонструє глобальну дезадаптацію, маючи значні додатні кореляції з усіма ІУ, що відображає загальний когнітивний хаос. Найсильніший зв'язок встановлено з установками Я «Повинен», Оціночна установка та Низька фрустраційна толерантність. Це означає, що проблеми у стосунках постійно призводять до самозвинувачення та відчуття «поганості». Водночас, додатні кореляції з Я «Повинен», Інші «Повинні» та Катастрофізація відображають внутрішню боротьбу між бажанням близькості та її страхом, що виливається у жорсткі, нереалістичні вимоги до себе та інших. Це призводить до непослідовної поведінки та вимагає інтенсивної КПТ корекції.

При розгляді двовимірної моделі можна зазначити, що шкали «Тривожність» та «Уникнення» схожі з результатами шкал Тип В і С, відповідно.

Тривожний стиль прив'язаності демонструє найбільш виражені дефіцити в сфері автономії, що проявляється в надмірній залежності від соціальних оцінок, труднощах у самостійному прийнятті рішень та схильності до конформізму. Ця особливість узгоджується з уявленнями про тривожну прихильність як гіперактивовану стратегію отримання безпеки через постійну пошукову поведінку. Значні порушення спостерігаються також у сфері балансу афекту та самоприйняття, що відображає характерну для цього стилю емоційну лабільність та низьку самооцінку. Важливо зазначити, що знижені показники управління середовищем свідчать про труднощі в створенні передбачуваного та безпечного оточення, що посилює тривожність та психологічну дезадаптацію.

За результатами Опитувальника ранніх дезадаптивних схем Янга, Тривожний тип найсильніше корелює зі схемами домену Роз'єднаність та

Відкидання. Найвищий зв'язок встановлено зі схемою Покинутість/Нестабільність, що є прямим поведінковим проявом страху втрати близьких стосунків та стійкого внутрішнього переконання, що значущі люди можуть покинути. Тривожна поведінка (ревниві вимоги, надмірна увага) є гіперактиваційною стратегією запобігання цій схемі. Значима додатна кореляція зі схемою Дефектність/Сором підкреслює, що тривога живиться глибинним відчуттям неповноцінності ("Я не гідний любові"), змушуючи до постійного пошуку зовнішнього підтвердження. Кореляція зі схемою Емоційна депривація відображає переконання, що базові потреби у співчутті та захисті не будуть задоволені, що посилює ненаситне прагнення до близькості. Корекція вимагає роботи з Моделлю Себе (підвищення самоцінності) та використання КПТ/РЕПТ технік для оспорування Катастрофізації та абсолютної вимоги схвалення, які впливають з травми покинутості.

Унікаючий стиль прив'язаності характеризується принципово іншими корелятами: відносно збереженою автономією при значних порушеннях у сфері позитивних стосунків та особистісного зростання. Цей патерн відображає захисну стратегію емоційного самозабезпечення, коли збереження психологічної цілісності досягається ціною соціальної ізоляції та обмеження розвитку. Особливо показовим є значне зниження показника "людина як відкрита система", що свідчить про обмежену здатність до інтеграції нового досвіду та психологічної трансформації. Ці дані підтверджують, що унікаюча прихильність формує ригідні захисні механізми, що обмежують психологічне зростання та адаптаційний потенціал особистості.

Унікаючий тип прихильності найсильніше корелює зі схемами домену «Надмірна пильність та пригнічення» за Опитувальником РДС Янга. Цей тип прихильності має сильні додатні кореляції зі схемами, які виправдовують емоційну ізоляцію та самодостатність. Найвищий додатний зв'язок спостерігається зі схемою Жорсткі стандарти/Критичність та Емоційна

загальмованість. Це відображає захисний механізм: замість близькості, людина фокусується на досягненні та самоконтролі, щоб уникнути емоційного ризику, що є класичним проявом унікаючого стилю. Схема Жорсткі стандарти/Критичність змушує індивіда мати нереалістичні, перфекціоністські вимоги до себе та інших, що стимулює гіперкомпенсацію та ізоляцію. Крім того, високий додатний зв'язок зі схемою Емоційна загальмованість є прямим механізмом, який обмежує спонтанний прояв почуттів та вразливість, що є ключовим для близькості. Загальмованість слугує захистом від ризику болю, що можуть спричинити інші. Корекція вимагає роботи з Моделлю Іншого (формування довіри) та використання поведінкових експериментів для порушення ранньої дитячої схеми Емоційна загальмованість, навчаючи клієнта толерувати вразливість і зменшуючи тиск дитячої схеми Жорсткі стандарти.

4. На основі аналізу отриманих результатів і підтверджених кореляційних зв'язків між ненадійними стилями прихильності та зниженням психологічного благополуччя, розроблено практичні рекомендації, спрямовані на корекцію цих дезадаптивних патернів та підвищення загального рівня суб'єктивного благополуччя та психологічного добробуту.

1. Корекція Тривожно-заклопотаного стилю зосереджена на зниженні емоційної реактивності та розвитку автономії: рекомендується використання технік майндфулнес та релаксації для зниження фізіологічної тривожності; оскарження катастрофічних переконань ("Мене покинуть") та навчання реалістичній оцінці стосунків; розвиток автономії та навчання використанню внутрішніх ресурсів; формування безпечної прихильності в терапевтичному альянсі як корекційного емоційного досвіду.
2. Корекція Унікаючого стилю спрямована на розблокування емоційної сфери та корекцію негативної моделі інших: ведення «щоденника емоцій» для ідентифікації та вербалізації пригнічених почуттів і потреб; планування дозованого, безпечного зближення у стосунках для досвіду довіри; робота зі схемами Жорсткі стандарти/Критичність (Янг), усвідомлюючи, що надмірна

незалежність є захистом від болю; зміна переконань про небезпеку близькості та ненадійність інших через експозицію та поведінкові експерименти. 3. Корекція Дезорганізованого стилю вимагає структурованої, травмофокусної та тривалої терапії: застосування спеціалізованих методів (EMDR, соматична терапія) для інтеграції травматичного досвіду; створення стабільного та передбачуваного терапевтичного простору для відновлення базової безпеки; відновлення здатності бачити психічний стан за поведінкою, допомагаючи клієнту вийти з емоційного хаосу; терапевт виступає як надійна фігура, надаючи безпеку та послідовність для зцілення схем Роз'єднаності та Відкидання.

У цілому, результати даного дослідження не лише підтверджують, але й значно розширюють наявні психологічні уявлення про особистостей з різними типами прив'язаності, деталізуючи механізми їхнього впливу на життєві установки, орієнтири та самовідчуття. Перспективою подальших досліджень може бути розробка і емпірична апробація спеціалізованих психокорекційних та психотерапевтичних програм, спрямованих на глибинну корекцію ненадійних стилів прихильності для досягнення стійкого психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бриндюков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб. Тернопіль. 2018. 67 с.
2. Військова психологія у вимірах війни і миру. проблеми, досвід, перспективи. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. КНУ імені Тараса Шевченка. 2020. С. 104-158.
3. Гацько А.Ф., Смігунова О.В. Емоційний інтелект як стратегічний важіль лідерства. Вісник Харківського національного технічного університету сільського господарства імені Петра Василенка. 2016. Вип. 177. С. 56-67.
4. Герило Г.М. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.
5. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів. Видавництво Старого Лева. 2015. 416 с.
6. Головатий М.Ф. Соціальна політика і соціальна робота. Термінологічно-понятійний словник. Київ. МАУП. 2005. 560 с.
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків. Віват. 2018. 520 с.
8. Григоренко І.О., Савельєва Н. М. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в сучасних умовах : Навч. посіб. для студ. і магістр. спец-тей «Соц. робота» і «Соц. педагогіка». Полтава. ПНПУ. 2017. 100 с.
9. Діти, жінки та сім'я в Україні : стат. збірник. Київ. Державна служба статистики України. 2020. 384 с.
10. Дубовик С.Г., Драбчук Т.І. Розвиток емоційного інтелекту сучасних менеджерів як основа їх успішної діяльності. Вісник Сумського національного аграрного університету. Серія «Економіка і менеджмент». 2014. Вип. 5. С. 8-14.

- 11.Казанцева, Т. В. (2008). Психологічна діагностика стилів прив'язаності у дорослих. Київ: Основа.
- 12.Казанцева, Т. В. (2011). Самооцінка узагальненого типу прив'язаності (RQ, Bartholomew, Horowitz). Психологічний журнал, 32(1), 76-88.
- 13.Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Лагодзінська В., Івкін В., Ковальчук О. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
- 14.Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини. психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. монографія. Київ. Міленіум. 2004. 243 с.
- 15.Коструба Н., Фіщук О. Психічне здоров'я в умовах кризи. Монографія. Луцьк. Вежа-Друк 2023. 180 с.
- 16.Кравчук С. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2018. № 11. С. 156–164.
- 17.Крестовська Н.М. Права дитини під час збройного конфлікту. сучасні українські реалії. Права людини в Україні в сучасних умовах. пошук нових механізмів утвердження та забезпечення : матеріали Міжнар. наук. практ. конф. Київ. 10 грудня 2014 року. Київ, 2014. С. 56–63.
- 18.Крижна В. Соціальні права громадян: соціальний захист та соціальне забезпечення. Соціальні права та їх захист адміністративним судом: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 4 вер. 2020 р.). Київ. 2020. С. 70–74.
- 19.Лисенко О. (2018). Розвиток прихильності в дорослому віці: від раннього досвіду до міжособистісних стосунків. Київ: Видавництво "Основа".

20. М'ясоєдов В., Огнєв В., Чухно І., Мартиненко Н. Соціальне благополуччя та його роль в системі громадського здоров'я. ХНМУ, Харків. С.11-13.
URL: <https://repo.knmu.edu.ua/bitstream.pdf>
21. Обухова В. В. (2006). Психологія дитинства. Київ: ВЦ "Академія".
22. Савіцина Є. В. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія : А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 316-319.
23. Садковий В.П., Тімченко О.В. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології. кол. монографія. Харків. Вид-во НУЦЗУ. 2017. 219 с.
24. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. К. : 2016, Серія Психологія, (59). С. 42-43.
25. Ткачук Т., Мягких А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. URL:
https://www.researchgate.net/publication/340840484_genderni_osoblivosti_koping-povedinki_colovikiv_ta_zinok
26. Холмогорова А. Б., & Воликова, С. В. (2017). Сімейні емоційні комунікації: Опитувальник для діагностики сімейних дисфункцій. Київ: Видавництво "Основа".
27. Чистопольська К. А., та ін. (2013). Адаптація переробленого опитувальника «Досвід близьких відносин» (ECR-R). Український психологічний журнал, 23(3), 88–101.

- 28.Штепа О. С. (2017). Сімейна психологія. Львів: Видавництво Львівського університету.
- 29.Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до психологічного благополуччя особистості / Л.М. Яворовська, Г.С. Хафізова // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. – Харків, 2011. – № 985. – С.46-49 (серія Психологія, вип. 48)
- 30.Яковенко О. В. Психологічне благополуччя як особистісний феномен. Науково-практична конференція "Особистість у просторі проблем ХХІ століття" : програма і матеріали, 25 лютого 2021 року, Київ, Україна / Національний університет "Києво-Могилянська академія". Київ : НаУКМА, 2021. С. 97-100.
- 31.Ainsworth M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(5), 709–716.
- 32.Bartholomew K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147–178.
- 33.Bartholomew K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
- 34.Bowlby J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Attachment and Loss. New York: Basic Books.
- 35.Brennan K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measures of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). New York: Guilford Press.
- 36.Chistopolskaya K. A., et al. (2013). The Russian adaptation of the Experiences in Close Relationships - Revised (ECR-R) questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(2), 146-155.

37. De Bono E. (1985). *Six Thinking Hats*. New York: Little, Brown, and Company.
- Satir, V. (1983). *Conjoint Family Therapy*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
38. Dryden W., & Ellis A. (2001). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. Springer Publishing Company. 272 p.
39. Fraley R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
40. Hazan C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
41. Kazantseva T. V. (2011). Self-assessment of generalized attachment type (RQ, Bartholomew, Horowitz). *Psychological Journal*, 32(1), 76-88.
42. Kholmogorova A. B., & Volikova, S. V. (2017). Family emotional communications and psychological well-being. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 14(1), 105–124.
43. Laerd statistics. Kruskal-Wallis H Test using SPSS Statistics. URL: <https://statistics.laerd.com/spss-tutorials/kruskal-wallis-h-test-using-spss-statistics.php>
44. Madeson M. Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing, 2017. URL: <https://positivepsychology.com/perma-model/>
45. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited. *Konality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
46. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. № 6. Vol. 57. P. 1069 – 1081.
47. Sirgy M.J. *The psychology of quality of life* / M.J. Sirgy. Dordrecht; Boston; London: Kluwer Academic Publishers, 2010. 296 p.

48. Teghe D., Rendell K. Social Wellbeing: A Literature Review. School of Social Work & Welfare Studies, CQU: Rockhampton. 2005. P 20.
49. Weiss R. S. (1982). Attachment in adult life. In C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), The place of attachment in human behavior (pp. 171-184). New York: Basic Books.
50. Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema Therapy: A Practitioner's Guide. Guilford Press., P. 33-39.