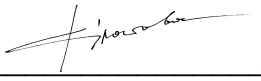
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗВО «УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

На правах рукопису,
остаточна версія



/Підпис студента/

ФІЛАТОВА Світлана Ігорівна

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ПСИХОЕДУКАЦІЙНИХ ТРЕНІНГІВ ДЛЯ БАТЬКІВ, ЧИЇ ДІТИ ПРОХОДЯТЬ АДАПТАЦІЮ ДО ШКОЛИ

Спеціальність 053 - Психологія

Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра

Кафедра клінічної психології
Науковий керівник
Блозва Павло Ігорович,
кандидат психологічних наук,
викладач

/Підпис наукового керівника/

Львів – 2024

Заклад вищої освіти «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра клінічної психології

Пояснювальна записка

до магістерської роботи

магістр

(освітній ступінь)

на тему:

«Результативність психоедукаційних тренінгів для батьків, чиї діти проходять адаптацію до школи»

Виконала:

студентка 6 курсу групи ЗПК 22/М

спеціальності 053 «Психологія»

Філатова С.І.

Керівник: кандидат психологічних наук, викладач

Блозва П. І.

Рецензент: в.о. декана факультету психології та педагогіки, доцент кафедри психології розвитку та консультування ТНПУ ім. В. Гнатюка,

Адамська З.М.

Львів – 2024

Заклад вищої освіти «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра клінічної психології

Освітній ступінь ___**магістр**_____

Спеціальність ___053 Психологія_____

Освітня програма __Клінічна психологія з основами когнітивно-поведінкової терапії_

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри_____

_____

"____" _____20___року

З А В Д А Н Н Я

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ) СТУДЕНТУ

_____Філатова Світлана Ігорівна _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) *Результативність психоедукаційних тренінгів для батьків, чиї діти проходять адаптацію до школи*

керівник проекту (роботи)__Блозва *Павло Ігорович, кандидат психологічних наук, викладач*

затверджені Вченою Радою факультету від "___"_____20__р. № протоколу_____

2. Строк подання студентом проекту (роботи)_____

3. Вихідні дані до проекту (роботи) *У структуру роботи входить вступ, I, II, III розділи, загальні висновки, список використаних джерел, додатки.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити)
Провести дослідження результативності психоедукаційних тренінгів для батьків, чиї діти проходять адаптацію до школи. Провести анкетування учасників тренінгів і визначити їх тип прив'язаності в парі, ступінь задоволеності стосунками в парі, рівень самоспівчуття. Провести психоедукаційні заходи. Провести повторне анкетування для збору даних щодо задоволеності стосунками в парі та різня самоспівчуття.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
Магістерське наукове дослідження містить обрахунки статистичних даних рівня задоволеності стосунками в парі та рівня самоспівчуття до та після проведення психоедукаційних заходів.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вибір і погодження теми		
2.	Обговорення методології та структури дослідження		

3.	Підготовка обґрунтування актуальності та первинного аналізу літератури за обраною темою		
4.	Опрацювання теоретичної частини роботи		
5.	Представлення теоретичної частини дослідження та теоретичної моделі науковому керівнику		
6.	Опрацювання методології дослідження та розробка дизайну		
7.	Подання первинного протоколу дослідження до Інституційної етичної ради		
8.	Презентація теоретичної моделі та дизайну дослідження		
9.	Проведення емпіричної частини дослідження		
10.	Опрацювання розділу за результатами емпіричної роботи		
11.	Представлення розділу за результатами емпіричної частини дослідження науковому керівнику		
12.	Попередній захист магістерської роботи		
13.	Підготовка фінальної версії кваліфікаційної магістерської роботи		

Студент _____ _____**Філатова С.І.**____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи) _____ _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Філатова С.І.. Назва магістерського проєкту: «Результативність психоедукаційних тренінгів для батьків, чиї діти проходять адаптацію до школи». Магістерська робота за спеціальністю 053 «Психологія» / С.І. Філатова/ Український католицький університет. Кафедра клінічної психології; Наук. керівник: канд. психол. наук Блозва П.І.. – Львів: УКУ, 2024. – 85 с.

Анотація:

Тема дипломної роботи: "Результативність психоедукаційних тренінгів для батьків, чиї діти проходять адаптацію до школи". Робота складається з трьох розділів, кожен з яких містить від двох до шести підрозділів. Список літератури містить 75 джерел. Робота містить 85 сторінок.

Робота присвячена вивченню результативності психоедукаційних тренінгів, проведених для батьків, чиї діти проходять адаптацію до школи.

Серед основних чинників, що впливають на психоемоційний стан дитини та її здатність та навички адаптації до нових життєвих умов, зокрема до школи, є надійність стосунків в сім'ї, стосунки між батьками та їх навички резильєнтності. Задля впливу на стосунки між батьками, як між партнерами в подружжі, та їх здатність до самоспівчуття, як навичку резильєнтності, ми провели психоедукаційні заходи. Також ми проаналізували вплив цих психоедукаційних заходів на учасників з урахуванням їх типу прив'язаності, як основи профілю поведінки в парі.

Метою дипломної роботи є дослідити особливості впливу психоедукаційних тренінгів на задоволеність батьків-партнерів подружнім життям та на здатність до самоспівчуття, як ознаку психологічної гнучкості та резильєнтності.

Об’єктом дослідження є психологічний стан батьків дітей, що проходять адаптацію до школи, і.

Предмет дослідження – вплив психоедукаційних заходів на задоволеність батьків подружнім життям та здатність до самоспівчуття.

Методи дослідження: для виконання завдань і перевірки гіпотез дослідження було використано такі методи: теоретичні – аналіз і синтез, емпіричні – метод анкетування та психодіагностичний метод, метод психоедукації в ході онлайн тренінгів на відповідні теми, методи математико-статистичної обробки даних – дисперсійний аналіз ANOVA, кореляційний аналіз.

Висновок: Проведені психоедукаційні тренінги мали позитивний вплив на учасників. Виходячи зі статистики, ми можемо зробити висновок, що отримана інформація позитивно вплинула на їх партнерські стосунки на психологічну резильєнтність.

Ключові слова: тип прив’язаності у дорослих, задоволеність стосунками, самоспівчуття

Abstract

The work is dedicated to the study of the effectiveness of psychoeducational trainings for parents whose children are in the process of adaptation to school.

Among the main factors affecting the psycho-emotional state of a child and his/her ability and skills to adapt to new life circumstances, in particular to school, are the security of family relationships, relationships between parents and their resilience skills. We conducted psychoeducational interventions to influence the relationship between parents as partners in marriage and their ability to self-compassion as a resilience skill. We also analyzed the impact of these psychoeducational events on the participants, taking into account their attachment style as the basis for the couple's behavioral profile.

The purpose of the research is to investigate the impact of psychoeducational trainings on the parents-partners' satisfaction with their couple life and on the ability to self-compassion as a characteristic of psychological flexibility and resilience.

The object of the study is the psychological status of parents of children undergoing school adaptation.

The subject of the study is the influence of psychoeducational interventions on parents' satisfaction with couple life and ability to self-compassion.

Research methods: the following methods were used to fulfill the tasks and test the research hypotheses: theoretical - analysis and synthesis, empirical - questionnaire method and psychodiagnostic method, psychoeducation method during online trainings on relevant subjects, methods of mathematical and statistical data processing - ANOVA, correlation analysis.

Conclusion: The psychoeducational trainings had a positive impact on the participants. Based on the statistics, we can assume that the knowledge and

skills provided had a positive impact on their partnerships and psychological resilience.

Keywords: Attachment style in adults, couple relationship satisfaction, self-compassion

ЗМІСТ

ВСТУП…….. 8
РОЗДІЛ І. ВПЛИВ БАТЬКІВСТВА НА АДАПТАЦІЮ ДИТИНИ ДО ШКОЛИ. АНАЛІЗ ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН БАТЬКІВ ……..……..…..……11
1.1 Батьківство та адаптація дітей до школи ……..11
1.2.Батьківство та типи прив'язаності до партнера в подружжі …...…14
1.3. Індивідуально-психологічні та соціально-психологічні фактори батьківства……..20
1.3.1. Батьківство та персональний стрес кожного з батьків……..20
1.3.2. Батьківство та конфлікти в подружжі……...……..22
1.3.3 Батьківство та соціально-економічний стан……23
Висновки до Розділу 1……25
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ ……26
2.1 Організація дослідження та формування вибірки учасників……26
2.2 Методики, застосовані в дослідженні ……...……28
Висновки до Розділу 2……31
РОЗДІЛ ІІІ. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЕДУКАЦІЙНИХ ТРЕНІНГІВ НА СТАН БАТЬКІВ ДІТЕЙ, ЩО ПРОХОДЯТЬ АДАПТАЦІЮ ДО ШКОЛИ…….……..32
3.1 Розподіл даних……...……..32
3.2 Аналіз даних через призму показника "тип прив'язаності".....33
3.2.1 Показники за опитувальником "Задоволеність стосунками"……34
3.2.2 Показники за опитувальником "Самоспівчуття".....42
Висновки до Розділу 3……...48
ВИСНОВКИ ……..50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….……...53
ДОДАТКИ……65

ВСТУП

Актуальність нашого дослідження пов’язана в першу чергу із важливим впливом, що спричиняють батьки на розвиток дитини і здатність її до адаптації до нових життєвих умов. Такі вчені як Філіп Кован та Каролін Кован [1] зазначають в своїх роботах, що позитивний емоційний стан батьків, їх задоволеність подружнім життям, низький рівень стресу, що пов’язаний із співчутливим ставленням до себе і здатністю приймати і адаптувати важкий досвід, є одними з основних факторів, що впливають на психоемоційний стан дитини та, відповідно, на її здатність до адаптації. Напрямок вивчення типів прив’язаності у дорослих та побудови з урахуванням цього знання, надійного союзу, в якому обидва партнери є надійними один для одного та становлять безпечну опору і партнеру і дитині, є поки що новим в нашій країні. Більшість дорослих батьків мають мало інформації як про свій тип прив’язаності, тип прив’язаності партнера, так і про те, як з огляду на цю інформацію, будувати стосунки, що будуть їх задовільняти. Союз батьків, що свідомо можуть будувати і покращувати стосунки в парі з партнером, справлятися із викликами життя та мати емоційну стійкість, зможуть передавати ці навички дитиці своїм прикладом та створювати оптимальні умови для психоемоційного становлення і розвитку. Такий наочний приклад і опосередкований досвід є предиктором для вдалої адаптації дитини до нових життєвих умов, зокрема, перших класів школи. Ще один важливий фактор, необхідний для зниження батьківського стресу та задоволеністю перебуванням в парі - навички співчутливого ставлення до себе, сприйняття себе в рамках загальнолюдського досвіду та володіння інструментами майндфулнес. Цей напрямок в психології особистості також є новим і поки що маловідомим широкому загалу. Набуття більшої інформованості щодо

цих інструментів може принести позитивні зміни в індивідуальну психологію батьків та зможе зміцнити стосунки в парі та здатність протистояти негативним подіям в житті подружжя.

Об'єктом дослідження є психологічний стан батьків дітей, що проходять адаптацію до школи,

Предмет дослідження - вплив психоедукаційних заходів на задоволеність батьків подружнім життям та здатність до самоспівчуття.

Мета дослідження - дослідити особливості впливу психоедукаційних тренінгів на задоволеність батьків-партнерів подружнім життям та на здатність до самоспівчуття, як ознаку психологічної гнучкості та резильєнтності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз факторів, що зумовлюють задоволеність батьківством, як показника, що впливає на дитину та її здатність до адаптації до школи.

2. Провести дослідження ефективності психоедукаційних тренінгів як фактора впливу на задоволеність батьків подружніми стосунками та здатності до самоспівчуття.

3. Дослідити вплив тренінгів на різні фактори, що складають собою комплекс загального задоволення подружнім життям та комплекс навичок самоспівчуття.

Гіпотези. В основу дослідження були покладені наступні гіпотези:

- тип прив'язаності дорослих в батьківській парі впливає на задоволеність подружнім життям;

- психоедукаційні тренінги, що дають знання про особливості свого типу прив'язаності та типу прив'язаності партнера впливають на партнерів та їх задоволеність подружнім життям. Зокрема на згоду в

парі, єдність в парі, прояв почуттів та загальну задоволеність стосунками в парі;

- психоедукаційні тренінги впливають на навички самоспівчуття, зокрема - доброту до себе, усвідомлення єдності із загальнолюдським досвідом, навички майндфулнес.

Методи дослідження. Для виконання завдань і перевірки гіпотез дослідження було використано такі методи: теоретичні – аналіз і синтез, емпіричні – метод анкетування та психодіагностичний метод, метод психоедукації в ході онлайн тренінгів на відповідні теми, методи математико-статистичної обробки даних – дисперсійний аналіз ANOVA, кореляційний аналіз.

Наукова новизна роботи. Магістерська робота може слугувати початком вивчення впливу психоедукаційних тренінгів на задоволеність подружнім життям ширшого загалу пар - батьків дітей різного віку, а також пар, що не мають дітей. Також інформація, що надається на тренінгах буде корисна і тим парам, які тільки готуються заключити шлюб та стати батьками. Практичне значення може полягати у можливості побудови довгострокової програми тренінгів щодо розбудови якісних стосунків в парі та терапевтичних інтервенцій для подружніх пар із акцентом на навички взаємодії через призму типів прив’язаності, та зміцнення психологічної стійкості через розуміння і застосування навичок самоспівчуття.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (75 найменувань) та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи – 85 сторінок. Робота проілюстрована 2 таблицями та 16 рисунками.

РОЗДІЛ 1. ВПЛИВ БАТЬКІВСТВА НА АДАПТАЦІЮ ДИТИНИ ДО ШКОЛИ. АНАЛІЗ ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН БАТЬКІВ

1.1 Батьківство та адаптація дітей до школи

Вступ до початкової школи передбачає подорож у значно більший та малопередбачуваний світ, ніж у дитячому садку чи дошкільному закладі. Діти стикаються із підвищеними вимогами до навчання та успішності, та значно меншою свободою гри, яка є відмінною рисою більшості дошкільних закладів та дитячих садків. Батьки дітей молодшого шкільного віку мають набагато менше можливостей для безпосередньої участі у шкільному житті своїх дітей та його контролі [2]. Отже адаптація до початкової школи є викликом не тільки для самої дитини, але й для всієї сім'ї.

На даний час батьківсько-дитячі стосунки та психологічний мікроклімат в сім'ї визначаються як основні фактори, що впливають на успішність адаптації дитини у школі [3]. Ще одним ключовим фактором дослідники, зокрема Берна Акцінар, визначають соціально-економічний статус родини [4]. У цьому дослідженні ми будемо зосереджені на психо-емоційній сфері батьківського подружжя, як основному факторі впливу на дитину, та, відповідно, предикторі успішної адаптації дитини до школи.

Для нашого дослідження важливо окреслити поняття батьківства та батьків як осіб, що мають безпосередній вплив на адаптацію дитини до школи. Тема дослідження батьківства для українських та міжнародних дослідників і науковців є стабільно актуальною. Історичні та соціально-економічні зміни, що відбуваються у суспільстві, несуть за собою динаміку та зміни в майже всіх сферах і процесах та впливають

на якість стосунків як між батьками і дитиною, та стосунків в самому подружжі.

Дослідники визначають батьківство як частину життя людини, в якій головним об'єктом уваги та взаємодії є дитина, чи діти [1]. Але одночасно батьківство можна визначити не лише через функціональний стан, але й через соціальний статус, що впливає на інші сфери життя дорослого. Під батьками в даному дослідженні ми будемо розуміти дорослих, що є основними опікунами дитини. Це можуть бути як біологічні батьки (мати, батько), так і інші особи, що є основними піклувальниками (прийомні батьки). При цьому батьки можуть бути як в парі (біологічні мати і батько), так і бути розведеними, виховувати дитину самостійно, або перебувати в нових браках і стосунках. Так як поведінка і взаємодія батьків як подружжя безпосередньо впливає на життя дитини, формує її як особистість [5], то саме вони будуть основними об’єктами та предметом дослідження і впливу.

Батьківство як стан і як процес впливає і на стосунки між батьками, зв'язок між ними, а також на їх існування в соціумі та взаємодію з ним, тобто на інші соціальні ролі кожного з батьківського подружжя. Цей вплив може бути як позитивним, так і негативним [6]. Для того, щоб визначити фактори, що впливають на батьківство, вчені досліджують різнопланові напрямки. Серед них визначаються еволюція та історія; біологія та етологія; конфігурація сім'ї; формальні та неформальні системи підтримки, громадські зв'язки та робота; соціальні, освітні, юридичні, медичні та державні інституції; економічний клас, штучна та природна екологія, культура, а також самі діти - все це допомагає визначити батьківство [7].

Протягом останніх десятиліть стає все більш очевидним, що стосунки між батьками значно впливають на адаптацію дитини до школи [8]. Модель цього стосунку представлена на Рис. 1.

Вплив батьківських стосунків на дитину і її здатність до адаптації може бути як негативним, таким, що створює страх та відволікає увагу, так і позитивним, підтримуючим. [9]. Наприклад, якщо батьки живуть у конфліктному шлюбі, їм може бути складніше бути терплячими та турботливими з дитиною. Двонаправлені стрілки вказують на той факт, що хронічна проблемна поведінка з боку дитини також може порушити стосунки між батьками.

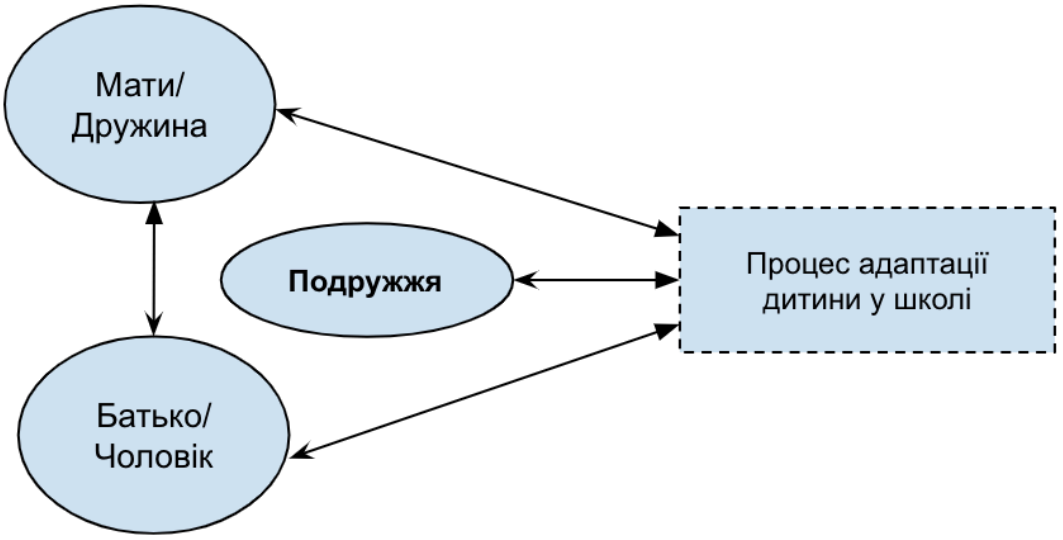


Рис.1.1. Вплив стосунків між батьками на процес адаптації дитини до школи

Досліджуючи психоемоційний стан в подружжі, різні дослідники виділяють деякі фактори, що мають значний та безпосередній вплив: дослідники Дае Кі та Мі Куінг виділяють такими факторами стосунки батьків один з одним [10]; Патриція Стека та Марта Бассі наголошують на психологічному стані та самосприйнятті батьків [11], Венді Грольнік та Річард Раян називають стиль та підходи до взаємодії з партнером по шлюбу [12], а Б. Акцинар - соціально-економічний статус родини [4].

Різноманітні моделі стресу описують сім'ю як взаємопов'язану, взаємозалежну систему, у якій різні фактори відіграють роль у визначенні стресових переживань, які, в свою чергу, впливають на батьківство і розвиток дітей. Ці фактори включають індивідуально-психологічні характеристики батьків, рівень їх задоволення подружнім життям, попередні фактори з родини походження кожного з батьків, характеристики дитини та характеристики середовища [17]. Американський дослідник Ян Бєльський в своїй книзі “The Origins of You” описав три джерела впливу на функціонування батьків: особистісні психологічні ресурси кожного з батьківського подружжя, такі особливості дитини як темперамент та стать і, нарешті, джерела стресу та підтримки, що присутні в контексті існування сім'ї [14].

Слідуючи за попередніми дослідниками, ми будемо виділяти такі фактори впливу на якість подружнього життя:

- тип прив’язаності до партнера,
- наявність конфліктів в подружжі і способи їх подолання,
- персональний стрес кожного з батьків,
- соціально-економічний стан.

1.2. Батьківство та типи прив’язаності до партнера в подружжі

У теорії прив'язаності психологічні конструкти, що пояснюють зв’язок батьків та дітей, а отже й впливають на психо-емоційний стан дитини і її здатність до адаптації до нових умов школи, взяті з концепції "внутрішніх робочих моделей прив’язаності" Дж. Боулбі [15] та пов'язаної з нею концепції "типів (стилей) прив'язаності" М. Мейна. [16]. Дані про робочі моделі та типи прив’язаності у дорослих і дітей зустрічаються в різних джерелах, але опис основних типів (стилей) або категорій прив'язаності досить схожий.

Боулбі, Мейн та їх колеги охарактеризували основну робочу модель прив’язаності у батьківсько-дитячих стосунках як “безпечний тип прив’язаності”. Для нього характерно, що діти можуть сприймати та використовувати своїх батьків (або принаймні одного з них) як надійну опору [16, 17] – джерело комфорту, до якого вони можуть звернутися в умовах підвищеного стресу, і наявність якого дає можливість наважитися досліджувати навколишній світ, бо стрес перебуває на контрольованому рівні. Перебувати у безпечному стані прив’язаності означає не лише те, що дитина може розраховувати на допомогу батьків, але й усвідомлення того, що вона сама гідна підтримки і турботи, особливо коли важливі стосунки перебувають під загрозою [18].

Типи прив’язаності, що характеризуються як ненадійні, зазвичай приймають одну з трьох форм як для дорослих, так і для дітей: (а) уникаючий тип прив’язаності - доросла особа поводить себе таким чином, що ніби відкидає важливість стосунків з фігурами прив'язаності, тоді як зі свого боку дитина уникає фігури прив'язаності; (б) тривожний тип прив’язаності - дорослий показує ознаки тривоги щодо надійності зв’язку з об’єктом прив’язаності, в емоційно заряджених ситуаціях поводиться настирливо та агресивно по відношенню до об’єкту прив’язаності. У випадку маленької дитини це може бути тривожна поведінка, з чіпляннням і частими плачами для привертання уваги, а також амбівалентна поведінка в моменти возз'єднання з батьками після розлуки; або (в) дезорганізований тип прив’язаності - дорослий змінює свою позицію та наратив, коливаючись від тривоги до уникнення стосунків з об’єктом прив’язаності, тоді як дитина стає дезорганізованою в ситуації розлуки [19].

Вплив типу прив’язаності батьків на формування типу прив’язаності у батьківсько-дитячих відносинах виявляється дуже

сильним. На підтвердження цього ми можемо навести показник 81% збігу між моделлю прив'язаності немовляти до батьків та класифікацією прив'язаності батьків (виміряний за допомогою опитувальника прив'язаності дорослих [22]).

Згідно з роботами Сінді Хазан та Філіпа Шейвера [23], емоційний зв'язок, який розвивається між дорослими романтичними партнерами, частково є функцією тієї ж мотиваційної та поведінкової системи прив'язаності, яка зумовлює емоційний зв'язок між немовлятами і основною особою, що доглядає (перша основна фігура прив’язаності). Хазан і Шейвер відзначили, що стосунки між немовлятами і тими, хто за ними доглядає, і стосунки між дорослими романтичними партнерами мають такі спільні риси: обидва почуваються в безпеці, коли інший поруч і чуйний до їх потреб; обидва вступають у тісний, інтимний, тілесний контакт; обидва почуваються невпевнено, коли інший фізично або емоційно недоступний; обидвом важливо побудувати спільний інформаційний простір, ділитися новинами та визначними подіями в житті; обидва торкаються обличчя один одного і демонструють насолоду від фізичного контакту один з одним. Виходячи із цих паралелей, можна зробити висновок про те, що стосунки між дорослими партнерами та між дитиною і піклувальником мають певні схожі риси - вони є прив'язаністю. Романтичне кохання між дорослими партнерами в цьому сенсі є властивістю поведінкової системи прив'язаності, що також породжує прояви піклування і сексуальності. Загалом, пари, які більше торкаються одне одного, повідомляють про більшу задоволеність у своїх стосунках. Дійсно, згідно з дослідженнями, турботливий дотик викликає вивільнення окситоцину - гормону, який допомагає створити відчуття довіри і знизити рівень гормону стресу кортизолу [24].

Теорія прив'язаності між дорослими партнерами припускає, що нашою основною мотивацією в житті є зв'язок з іншими людьми і що наші любовні стосунки відображають ступінь і якість прив'язаності в дитячому віці до основного піклувальника. Теорія прив'язаності виростає зі спостережень за емоційною прив'язаністю немовлят до своїх піклувальників. Дослідження Мері Ейнсворт та її колег [25] припускають, що немовлята мають три типи прив'язаності: безпечну, уникаючу та тривожно-амбівалентну. Інші дослідники [23, 26, 27] доуточнюють і поглиблюють опис типів прив’язаності у контексті проявлення їх між дорослими партнерами. За ціма авторами ми можемо додати до попереднього опису основних типів прив’язаності такі особливості їх проявлення у дорослих партнерів, що перебувають у любовних стосунках: а) безпечний: не бояться близькості, їм легко стати близькими з іншими. Вони не проти того, щоб залежати від партнера або щоб той залежав від них, їх не переповнюють переживання, що їх можуть покинути, або відчуття емоційної переповненості від контакту із близькою людиною;

б) уникливий: людям в таким типом важко бути близькими з іншими людьми, довіряти їм і бути залежними від них. Вони нервують, коли інші стають занадто дружніми або близькими, а їхні кохані часто хочуть більшої близькості, ніж вони самі; в) тривожний: люди з цим типом прив’язаності часто відчувають сумніви, що партнер має до них симетричні почуття, та тривогу через те, що партнер не є настільки близькими, як їм хотілося б. Вони стурбовані думками про те, що їхні партнери не кохають їх по-справжньому, або що вони не залишаться з ними так довго, як хотілося б. Вони хочуть тіснішого зв'язку зі своїми коханими, що іноді має протилежний ефект і відлякує партнерів.

Проте деякі важливі аспекти батьківства не залежать від надійності прив'язаності. Як зазначає Ерік Гессе, батьки повинні

робити більше, ніж забезпечувати безпечний притулок, надійну базу для дослідження та джерело заспокоєння у важкі часи: вони повинні стимулювати розвиток, забезпечувати поведінкове керівництво, розумні обмеження, структуру стосунків та межі між батьками та дитиною [28]. Також важливою роллю є демонстрація стратегії вирішення проблем та сприяння розвитку стосунків дитини з однолітками. Батьки можуть бути неефективними у виконанні деяких з цих ролей, хоча вони є надійною опорою. Забезпечення надійної опори завжди важливе, оскільки воно має значення для виживання, але це, безумовно, не все, що мається на увазі під батьківством. Багато авторів розглядають батьківство як сукупність уявлень, афектів і поведінки батьків щодо своєї дитини, що виникають навіть до народження дитини [29].

З моменту виникнення теорії прив’язаності, багато дослідників намагаються дослідити що обумовлює виникнення того чи іншого типу прив’язаності [13]. "Оскільки існують докази того, що модель прив'язаності, яку дитина розвиває зі своєю матір'ю, є продуктом того, як її мати ставилася до неї [30], більш ніж імовірно, що аналогічним чином модель прив'язаності, яку дитина розвиває зі своїм батьком, є продуктом того, як батько ставився до неї" [17]. Тобто, патерни прив'язаності розвиваються в ході раннього досвіду з ключовими фігурами прив'язаності. Однак треба зазначити, що дослідники наголошують на тому, що робочі моделі можуть змінюватися від безпечних до небезпечних або навпаки, якщо стосунки маленької дитини з батьками змінюються [31]. В свою чергу Боулбі припускає, що "одного разу сформовані, як свідчать дані, ці моделі взаємодії батьків і себе мають тенденцію зберігатися і настільки сприймаються як належне, що починають діяти на несвідомому рівні" [15]. Робочі моделі прив'язаності до батьків зазвичай розглядаються як шаблони, що керують очікуваннями дітей та їхньою взаємодією в інших близьких

стосунках, особливо з однолітками та романтичними партнерами в підлітковому та дорослому віці [32].

Варто звернути увагу на високий ступінь узгодженості між схемами або робочими моделями прив'язаності батьків до власних батьків, поведінкою дітей стосовно них та стосунками дітей з однолітками [33]. Ця кореляція особливо вражає, оскільки ці зв'язки були встановлені за допомогою різних методів (розповіді дорослих, спостереження за взаємодією батьків і дітей, звіти однолітків), в різних контекстах вимірювання (інтерв'ю, на роботі, в школі) та в різний час. І все ж механізми, які лежать в основі цієї сильної тенденції до повторення патернів стосунків з покоління в покоління і з одного контексту стосунків в інший, вимагають подальшого глибшого дослідження.

Хоча більшість ранніх досліджень стосунків прив'язаності стосувалися стосунків між матір'ю та дитиною, більш пізні дослідження показують, що уявлення батьків (тат) про стосунки, які ґрунтуються на їхньому досвіді в рідних сім'ях, також пов'язані з якістю стосунків, які вони мають зі своїми дітьми [34; 35].

В останні десятиліття з'явилася інформація про зв'язок між емоційним станом дорослих щодо прив'язаності до батьків і якістю їхньої взаємодії з партнером в подружжі. Наприклад, це дослідження таких авторів як Ізабела Брадбрун [36], Дебора Конн та Даніель Сілвер [37], Гаррі Кріссі [38], Роджер Кобак та Кеті Рогдершел [39], а також Блей Палей та Марта Кох [40]. Дані досліджень повідомляють про значні кореляції між типом прив’язаності, що можна охарактеризувати як ненадійний, дорослих у стосунках з їх батьками та вираженими негативними емоціями, конфліктами або неефективним вирішенням проблем під час виконання завдань, пов'язаних з подружньою або

сімейною взаємодією (детальна інформація про це зібрана в системному огляді Маріо Мікулінцера та Віктора Флоріана [41]).

Водночас серед дослідників прив'язаності залишаються маловивченими патерни, які впливають на її формування під час адаптації дітей до школи. Наприклад, дослідження клінічних вибірок постійно виявляють зв'язок між типом прив’язаності між матерями та дітьми та проблемною поведінкою їхніх дітей [42; 43; 44]. У свою чергу, якість двох центральних сімейних стосунків (подружніх і батьківсько-дитячих) у дошкільному віці була значущим предиктором проблемної поведінки дітей у першому класі початкової школи.

У дослідженні Дебори Кон, Філипа Кован та Кароліни Кован [45] поведінку чоловіків і дружин вимірювали окремо, коли пара намагалася вирішити конфлікт за відсутності дитини. Це дозволило дослідити тип взаємодії у парі кожного з подружжя, не беручи до уваги характеристики взаємодії кожного з батьків з дитиною. Ці дослідження дають розуміння потенційних зв'язків між типом прив`язаності кожного з батьків до партнера в подружжі, стиля їх взаємодії та адаптацією їхніх дітей до школи.

1.3. Індивідуально-психологічні та соціально-психологічні фактори батьківства

1.3.1. Батьківство та персональний стрес кожного з батьків

Поганий психологічний стан та настрій батьків може негативно впливати на реакції батьків і оцінку поведінки їхніх дітей. Також це може змусити батьків вибірково звертати увагу лише на негативну поведінку дитини [46], змушуючи батьків контролювати, карати або уникати взаємодії з дитиною [47]. Однак, згідно досліджень, батьки з

міцним шлюбом і соціальною підтримкою мають менше шансів впасти в поганий психологічний стан [48].

Сором і провина є поширеним явищем у процесі виховання дітей і можуть складатися з переконань "я поганий, "я поводжусь погано", що пов'язані з подіями батьківства. Про це говорять чисельні дослідження, зокрема робота Фусчії Сіроіс та Сюзанни Богель [49].

Відомо, що співчуття до себе позитивно впливає на самопочуття, зменшуючи негативні емоції. На даний час продовжуються дослідження, що вивчають кореляцію практики самоспівчуття (self-compassion) та зменшення рівня відчуття батьківської провини та сорому. Так, зазначені науковці Ф. Сіроіс та С. Богель вивчали вплив практики самоспівчуття на почуття провини і сорому у вибірці з 167 батьків дітей віком до 12 років. Аналіз цього дослідження підтвердив, що ті з учасників, хто виконував завдання практики, отримали вищий рівень самоспівчуття та зниження почуття провини і сорому в контексті батьківства. Отримані результати показали, що підвищення самоспівчуття вплинуло і покращило благополуччя при розв'язання проблем батьківства.

Дослідники Дал Нордал та Каміла Ронгмо у своєму дослідженні приходять до висновку, що батьки, які проявляють більше співчуття до себе, мають більш якісні інтимні стосунки, що вимірюється за багатьма параметрами: ступінь емоційної близькості у стосунках, більш ефективне вирішення конфліктів у подружжі, якісніша підтримка у відповідь на стрес, а також високий ступінь поваги та прийняття один одного. Крім того, співчутливе ставлення до себе виявилося посередником зв'язку між безпечною прив'язаністю та якістю інтимних стосунків. Зокрема, матері з вищим рівнем тривожної прив'язаності повідомляли про нижчий рівень співчутливого ставлення до себе у відповідь на стрес. Крім того, батьки з високим рівнем уникаючої

прив'язаності практикували менше самоспівчуття, що мало згубні наслідки для пари. Ці результати дають змогу зробити висновки, що практика самоспівчуття кожного з партнерів до себе дає їм змогу мати вищій рівень надійної прив'язаності в стосунках з партнером, а отже й покращити стосунки у парі між батьками. В свою чергу, як ми зазначали в попередніх розділах, це буде позитивно впливати на стосунки з дитиною і якість батьківства як такового [50].

1.3.2. Батьківство та конфлікти в подружжі

Протягом останніх десятиліть дослідження зв'язку між подружніми конфліктами батьків та наслідками для дітей пройшли шлях від демонстрації того, що подружні конфлікти є загальним фактором ризику як для інтерналізації поведінки [51], так і для екстерналізації поведінки [52] до дослідження специфічних аспектів подружніх конфліктів, які можуть виявитися проблематичними для дітей [8; 53; 54; 55]. З цих досліджень випливають дві визначальні теми: (а) не всі батьки виражають конфлікт однаково, і (б) не всі діти реагують на подружній дистрес однаково.

Дослідники почали визнавати, що подружній конфлікт не є однозначним і що не всі подружні конфлікти виражаються відкрито через крики чи сварки [53; 56; 57]. Насправді, деякі дослідники подружніх стосунків визначили відсторонення від конфлікту як один з надійних провісників подружнього дистресу та розпаду шлюбу [58; 59]. Відсторонення було визначено як стиль вирішення конфлікту, який також може відображати спроби батьків керувати своїм негативним впливом та емоціями, коли їхні діти присутні або можуть їх підслуховувати. Деякі батьки, які сподіваються захистити своїх дітей від конфлікту, розмовляють один з одним різко, коротко або мовчать щодо конфліктної ситуації, принаймні, коли їхні діти присутні.

Дослідники вважають, що відсторонення або уникнення конфлікту може призвести до загальної напруженості в сімейному середовищі, що може сприяти негативним емоціям і тривожній поведінці дітей так само, як і відкриті сварки та крики батьків.

Діти більше звертають увагу на стан і якість стосунків між батьками, ніж на те, чи батьки сваряться відкрито. Деякі дослідження показують, що невербальні прояви гніву так само засмучують дітей, як і вербально виражений гнів [60; 61]. Оскільки хронічну невербальну злість між батьками важко виявити або позначити, вона може бути джерелом постійного стресу для дітей, але вплив цього стресу потребує подальшого вивчення.

1.3.3 Батьківство та соціально-економічний стан

Погані соціальні та економічні умови життя і жорсткі умови оточуючого суспільства впливають на вибір батьками підходу до виховання. З ціллю захистити своїх дітей, батьки в таких умовах можуть застосовувати суворе та нав'язливе виховання.

Бідність також може сприяти підвищенню сімейного стресу, що, в свою чергу, впливає на виховання дітей і, як наслідок, на розвиток особистості дитини, її здатність переносити стрес. Батьки, які живуть у бідності, стикаються з багатьма проблемами, крім матеріальних нестач, що можуть вплинути на їхню здатність ефективно виконувати свою батьківську роль. До таких проблем належать низький рівень освіти, відсутність доступу до роботи та послуг, психічне та фізичне погіршення здоров'я. [62]. Ці фактори можуть діяти незалежно, впливаючи на результат виховання дітей, але вони також можуть і взаємодіяти один з одним і посилювати ускладнення процесу. Кореляти бідності, такі як безробіття, низький дохід та погане житло, пов'язані з

вищим рівнем жорстокого поводження з дітьми, зокрема фізичного насильства та зневаги [63].

Батьки з низьким рівнем доходу, ймовірно, будуть менш турботливими, будуть застосовувати менш послідовну та сувору дисципліну [64].

Бідність і низька освіта є сильними провісниками недостатньої безпеки і турботливого ставлення до дітей. Згідно з дослідженнями Еріки Хофф, Брета Ларсен та Твіли Традіф [64], батьки з нижчим соціально-економічним статусом більше схильні до авторитарного стиля виховання.

Генрі Вілсон [65] виявив, що батьки, які живуть у бідності, менш щасливі та менш залучені в життя своїх дітей, ніж батьки, які відчувають менше стресових факторів.

Виходячи з того, що зазначені і досліджені нами фактори мають великий вплив на якість батьківства, ми запланували психоедукаційні заходи, що мають ціллю покращити обізнаність про деякі сфери діадних стосунків батьків та можливостей підвищення стресостійкості, дати інструменти покращити якість щоденного спілкування, співіснування та турботи про себе. Так, психоедукаційні заходи мають на меті підвищити інформованість та надати інструменти для покращення таких сфер: типи прив’язаності в парі дорослих людей, їх вплив на задоволеність стосунками, поведінку в парі та батьківство, ефективна взаємодія в парі, підвищення резильєнтність через самоспівчуття. На рис 2. Схематично відображено план впливу психоедукаційних тренінгів на емоційний стан батьківського подружжя, а, отже, опосередковано, на емоційний стан дитини.

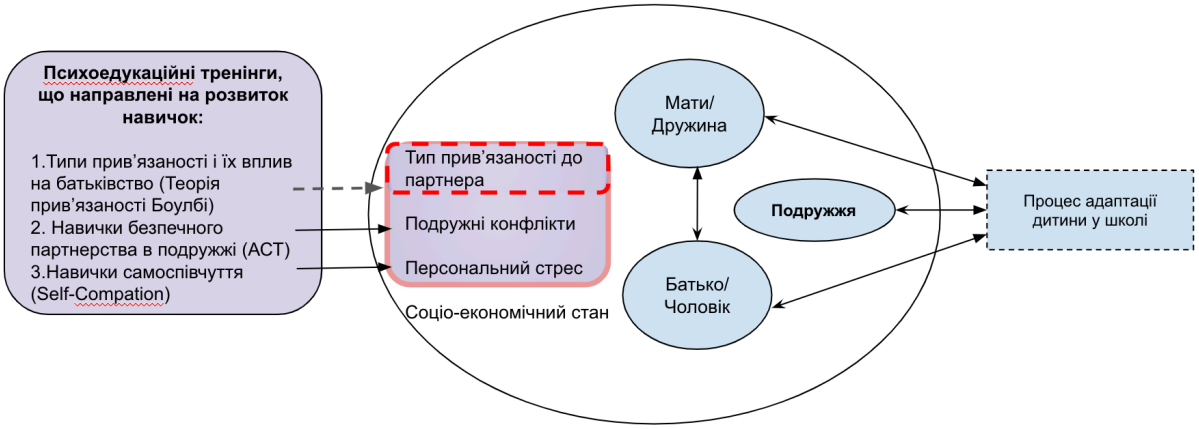


Рис. 1.2. Вплив психоедукаційних тренінгів на емоційний стан подружжя та дитини

Висновки до розділу 1

Підсумовуючи даний розділ і роблячи висновки, ми маємо зауважити декілька важливих моментів. По-перше, це те, що дитина є частиною сім'ї, в якій росте і виховується. І стиль поведінки, копінги та те, як вона буде справлятися з життєвими викликами багато в чому залежить від її перших осіб прив'язаності - батьків, що є її першими опікунами. Їх відношення до співпраці в колективі, конфліктів, здатність налагоджувати зв'язки, вирішувати складні питання та взаємодіяти з іншими є одними з найважливіших предикторів успішної адаптації до школи. По-друге, так як родина, батьківське подружжя, є першою рольовою моделлю для дитини, то ми маємо звернути увагу на допомогу батькам. Надаючи їм психоедукаційну допомогу, що направлена на підвищення ефективності в подружжі, розуміння природи поведінки один одного і розвиток навичок подолання конфліктів, ми опосередковано впливаємо і на успішність дитини в адаптації до нових життєвих умов.

РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація дослідження та формування вибірки учасників

Емпіричне дослідження впливу психоедукаційних тренінгів на батьків, чиї діти проходять адаптацію до школи, проводилося в декілька етапів:

1) підготовчий – січень-лютий 2024 року, де відбувалась підготовка до проведення дослідження: вибірка учасників, підготовка авторської анкети для збору даних досліджуваних, розробка психоедукаційних заходів;

2) основний – березень-квітень 2024 року: створення опитування у Google Forms, та проведення опитування серед учасників тренінгу, проведення психоедукаційних заходів

3) завершальний – квітень-травень 2024 року: проведення повторного опитування учасників через Google Forms, математично-статистична обробка та інтерпретація отриманих даних.

До нашого дослідження були залучені батьки, чиї діти навчаються в школі і проходять адаптацію до школи. А саме - навчаються в першому класі. Ми намагалися залучити до дослідження обидвох членів подружжя, що виховують дитину (чоловіка і дружину).

Формат дослідження передбачає повністю дистанційне проведення. Запрошення до участі в дослідженні було розповсюджено в батьківських чатах шкіл через Telegram та в відкритих загальних групах Facebook. В анонсі дослідження було висвітлено мету, завдання та хід дослідження. Також приблизний час на заповнення анкет та дати, формат, тривалість тренінгів. Опитувальники в рамках дослідження було створено у вигляді Google Forms. У бланк опитувальника входили: коротка інформація про мету дослідження та його хід, таймінг; інструкція по заповненню анкет; згода на участь у дослідженні; анкета,

яка була спрямована на отримання соціальних та демографічних даних учасників; безпосередньо самі питання опитувальників.

Перед початком дослідження всі учасники були проінформовані про умови участі у дослідженні. Вони підтвердили свою згоду на участь та були завчасно ознайомлені з формою інформованої згоди та підтвердили, що є повнолітніми та не входять до групи осіб, які потребують особливого захисту, таких як вагітні жінки чи ув'язнені особи. Також було наголошено, що будь-яка надана ними інформація є конфіденційною і не підлягає розповсюдженню поза рамками дослідження. В основні блоки анкети, окрім демографічних даних, були включені три блоки: опитувальник по типу прив’язаності для дорослих (the Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) Questionnaire), опитувальник по стилю поведінки в парі (Dyadic Adjustment Scale, DAS) та опитувальник для визначення рівня самоспівчуття (Шкала Self-compassion). Після проходження анкетування, учасники отримали опрацьовані індивідуальні результати на вказані в анкеті електронні адреси.

До критеріїв включення ми віднесли: 1) дорослі, що виховують дитину віку початкової школи, а саме першого класу; 2) готовність прийняти участь в початковому опитуванні, взяти участь у серії психоедукаційних тренінгів, пройти повторне опитування. При цьому ми не зважали на вік, матеріальне становище, освіту чи національність учасників. Учасники були з різних міст України та проходили опитування та психоедукаційні заходи онлайн.

Після наших розсилок в групи Facebook та Телеграм, відгукнулось 50 осіб. Але не всі вони змогли пройти через всі етапи дослідження. Через брак часу, 17 не змогли бути присутніми на тренінгу вживу і отримали його записи. 33 пройшли повторне

анкетування. Дані саме цих 33 учасників, що пройшли всі цикли дослідження, приймалися нами до аналізу та інтерпретації.

2.2 Методики, що застосовані в дослідженні

Для збору даних про учасників дослідження, ми використовували метод анкетування. Учасники проходили анкетування в два етапи: перед проходженням психоедукаційних заходів та після. Ці дві анкети мали певні розбіжності. Так, тільки в першу анкету входили загальні дані про особу (такі як вік, стать). Також тільки в першій анкеті ми був включений опитувальник по типу прив'язаності для дорослих (the Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) Questionnaire) тому що ці дані важливі для оцінки взаємодії в подружній парі, а також для усвідомлення власних особливостей і особливостей поведінки іншого партнера з подружжя, однак ми безпосередньо не впливали на цей фактор в ході психоедукаційних заходів. Показник типу прив'язаності, згідно досліджень Боулбі [15] формується протягом дитячого та підліткового віку і не можу бути змінений за короткий період часу, що був відведений на наше дослідження.

Перша частина анкети була присвячена збору загальних даних, так звана "паспортичка". Далі в анкету були включені три опитувальники.

Перший опитувальник - «Досвід близьких стосунків» (Experiences in Close Relationships - Revised (ECR-R), Fraley, Waller, & Brennan. Цей опитувальник у 2016 році був адаптований та випробуваний М. Ю. Такмаковою, О.С. Кочарян та Є.В. Фроловою у Харківському Національному університеті і захищений в рамках дисертації на здобуття ступеня кандидата наук для М. Ю. Такмакової [67]. Він дозволяє визначити характер типу прив'язаності особистості по двох незалежних один від одного параметрах: ставленням до

залежності і незалежності в міжособистісному контексті. Методика складається з 36 тверджень, які утворюють дві шкали: тривоги та уникнення (по 18 тверджень в кожній). На основі відповіді на твердження, що оцінюються по шкалі від 1 до 6, визначаються один з типів прив'язаності як превалюючий: надійний (низька тривога, низьке уникнення) – тип прив'язаності, що складається у людей, що приймають взаємозалежність і усвідомлюють при цьому свою самодостатність. Це добровільна, комфортна, саморегулююча форма залежності людини, що реалізує потреби як в приналежності, так і в індивідуації. Тривожний (висока тривога, низьке уникнення) – тип прив'язаності, при якому особистість визнає факт залежності в близьких стосунках і має тяжіння до заперечення незалежності, як своєї, так і партнера. Уникливий (низька тривога, високе уникнення) – тип прив'язаності, при якому особистість не сприймає жодної форми залежності і перебільшує значення незалежності; характеризується дистанціюванням і демонстративною самодостатністю. Тривожно-уникаючий тип (висока тривога, високе уникнення) – тип прив'язаності, що формується у особистості з негативною установкою як на взаємозалежність, так і на самодостатність. Розподіл на типи прив'язаності встановлюється за медіаною кожної шкали, яка була обчислена для кожного учасника дослідження.

Другий опитувальник, що увійшов до анкети - шкала взаємної адаптації в парі (Dyadic Adjustment Scale, DAS). В неї включено 32 пункти. Вона призначена для того, щоб оцінити якість стосунків в парі. З усіх питань, 27 направлені на оцінку задоволеності стосунками, задоволеність близькістю, емоційним контактом та злагодженістю щодо питань, які є важливими для стосунків. Пункти оцінюються за шкалою Лайкерта, що складається з шести пунктів. Потім ми сумуємо бали і отримуємо загальну оцінку від 0 до 151 балів. Вищий фінальний бал

вказує на кращу адаптацію в парі. В цій шкалі є 4 складові: діадне співпадіння (13 пунктів; оцінює наскільки пара співпогоджена в питаннях, важливих для стосунків), задоволеність від перебування в парі (10 пунктів; ступінь, в якій пара задоволена своїми стосунками), єдність в парі (5 питань, що оцінюють наскільки пара близька в діях і процесах, що відбуваються у зовнішньому житті), а також вираження почуттів (4 пункти; що показують наскільки пара демонструє свою прихильність та сексуальність один одному) [68]**.** Для даного дослідження ми взяли переклад шкали, що був зроблений раніше та засвідчений фахівцями Центру сучасних іноземних мов Українського католицького університету. Адаптована версія показала високий рівень надійності за внутрішньою узгодженістю ($\alpha = 0{,}874$) (Додаток Б).

Третій опитувальник, що увійшов до анкети - шкала “Self-Compassion Scale - Long form” Neff K. D. (26 запитань, скорочено SCS). Вона поєднує в собі дослідження доброзичливого ставлення до себе, усвідомлення єдності із загальнолюдським досвідом та самоусвідомлення у порівнянні з самозвинуваченням. Цю шкалу рекомендують для дослідження впливу рівня самоспівчуття на психологічне благополуччя [70]. Ця шкала складається з трьох частин - доброта до себе (Self-kindness), єдності із загальнолюдським досвідом (Common humanity), самоусвідомленості (Mindfulness). Додаткові субшкали включають в себе: схильність до самокритики (Self-criticism), схильність до самоізоляції (Self-isolation) і схильність до надмірної ідентифікації себе зі своїми помилками (Excessive identification). В ході дослідження ми оцінювали та порівнювали кожен з окремих факторів, що є складовими самоспівчуття.

В математико-статистичній обробці отриманих даних були використані дисперсійний аналіз ANOVA, порівняльний аналіз за t-критерієм Ст’юдента.

Висновки до розділу 2

Плануючи практичне виконання нашого дослідження, ми в першу чергу орієнтувалися на два основні фактори - наукова доказовість та доступність до реалізації. Тому в якості інструментів збору інформації підібрали опитувальники, що мають обґрунтовану доказовість, доведену науковими працями як західних, так і українських дослідників - опитувальник по типу прив'язаності (Experiences in Close Relationships - Revised (ECR-R) (Додаток А), опитувальник по стилю поведінки в парі (Dyadic Adjustment Scale, DAS) (Додаток Б) та опитувальник для визначення рівня самоспівчуття (шкала Self-compassion) (Додаток В).

Обираючи для участі респондентів, ми звертали увагу в на важливість участі в проекті обох партнерів з подружжя, для підвищення ефективності впливу. Розповсюджуючи запрошення в батьківських чатах інших джерелах, ми намагались бути максимально прозорими щодо структури та тривалості дослідження. Однак, очевидно, необхідність два рази заповнювати досить об’ємні опитувальники, звузило кількість учасників, що пройшли всі етапи дослідження.

В майбутньому, розвиваючи цей проект у більш масштабну інтервенцію з батьками, треба це прийняти до уваги і більше уваги приділяти мотивації дійти до кінця всіх етапів інтервенцій.

РОЗДІЛ ІІІ. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЕДУКАЦІЙНИХ ТРЕНІНГІВ НА СТАН БАТЬКІВ ДІТЕЙ, ЩО ПРОХОДЯТЬ АДАПТАЦІЮ ДО ШКОЛИ.

3.1. Розподіл даних.

У процесі проведення дослідження ми отримали 50 заповнених анкет до психоедукаційних заходів і 33 повторні анкети після психоедукації. Тому до подальшого аналізу ми використовували дані тільки тих 33 респондентів, які пройшли через два етапи дослідження.

Провівши аналіз на нормальність розподілу виборки, ми побачили, що не всі дані є нормально розподіленими. Для того, щоб зрозуміти, чи отримані показники є нормально розподілені, ми провели тест на нормальність розподілу даних Шапіро-Вілкоксона.

Таблиця. 3.1 Результати дослідження нормальності розподілу даних шкал методики Dyadic Adjustment Scale, DAS

Показники ДО та ПІСЛЯ проведення тренінгу	**W**	**p**
ДО Згода в парі	0.968	0.430
ПІСЛЯ Згода в парі	0.914	0.012
ДО Задоволеність стосунками в парі	0.750	<.001
ПІСЛЯ Задоволеність стосунками в парі	0.901	0.006
ДО Єдність в парі	0.953	0.167
ПІСЛЯ Єдність в парі	0.836	<.001
ДО Прояв почуттів	0.941	0.072
ПІСЛЯ Прояв почуттів	0.858	<.001

Для того, щоб казати, що дані нормально розподілені, показник критерію має бути більшим за 0,05. За нашими ж даними ми отримали

показник p<0,05, що є показником нормального розподілу даних, не за всіма параметрами як за опитувальником DAS так і за опитувальником самоспівчуття.

Таблиця 3.2 Результати дослідження нормальності розподілу даних шкал методики Self-Compassion Scale - Long form

Показники ДО та ПІСЛЯ проведення тренінгу	**W**	**p**
ДО Доброта до себе	0.979	0.749
ПІСЛЯ Доброта до себе	0.947	0.011
ДО Єдність з людським досвідом	0.952	0.156
ПІСЛЯ Єдність з людським досвідом	0.931	0.037
ДО Майндфулнес	0.881	0.002
ПІСЛЯ Майндфулнес	0.899	0.005

Це нам говорить про те, що наші дані актуальні для цієї конкретної вибірки. В подальшому ми аналізували всі дані, виходячи з того, що у них є ненормальний розподіл.

3.2. Аналіз даних через призму показника “тип прив’язаності”

В першому анкетуванні ми робили опитування за методикою «Досвід близьких стосунків» (ECR-R). За отриманими даними ми змогли ідентифікувати тип прив’язаності кожного з опитуваних. Так, 24 респондента (73%) мають “надійний” тип прив’язаності, 4 (12%) - “тривожний”, 5 (15%) - “уникливий”. Подальший аналіз ми проводили із прив’язкою до типу прив’язаності. Для нас важливо відповісти на питання - чи впливає тип прив’язаності на інші досліджувані параметри та чи є різниця у впливі нашого психоедукаційного заходу на респондентів з різними типами прив’язаності.

Для того, щоб визначити, як впливає цей параметр на динаміку показників, ми провели аналіз ANOVA.

Аналізуючи розрахунки ANOVA ми можемо зробити наступні висновки.

3.2.1. Показники за опитувальником “Задоволеність стосунками в парі”

1) Можна побачити, що до тренінгу, очікувано для уникливого типу прив’язаності характерний низький рівень по показниу **“Згода в парі”**. Графічне представлення розподілу середніх показників по цій шкалі представлено на Рис.3.1

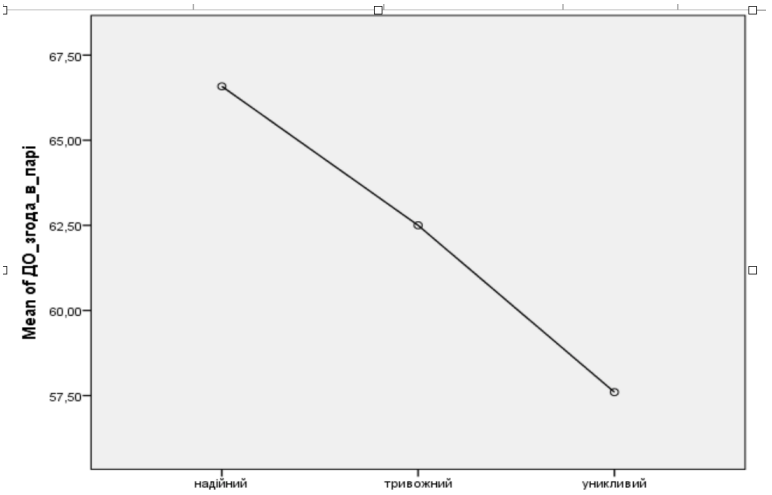


Рис. 3.1 Показник “Згода в парі” до тренінгу в розрізі типу прив’язаності

Цей результат корелює із психологічним профілем типів прив’язаності, що наведений в цій роботі на основі провідних дослідників теми. Так, уникливий тип не вважає важливим для загальної задоволеності життям згоду в парі та, відповідно, менше докладає до цього зусиль. Тревожный тип оцінює як свої зусилля, так і зусилля партнера, як недостатні і тому прагне ще більшої згоди, що може тяжіти до емоційного злиття. А надійний тип, як правило, має

більше за інших бажання йти на компроміси та високо оцінює ті зусилля, що докладає партнер, тому має найвищий бал за показником “згода в парі” до тренінга.

Для розуміння розподілу показника “Згода в парі” відповідно до типу прив’язаності до тренінгу був використаний однофакторний десперсійний аналіз (ANOVA).

Показник за критерієм гомогенності Лівіня (p = 0,203) вказує на можливість використання дисперсійного аналізу.

Згідно ANOVA ми можемо стверджувати, що є статистично значуща різниця між показниками згоди в парі відповідно до типу прив’язаності ще до тренінгу (F= 5,132; p = 0,012).

За своїми характеристиками люди з різним типом прив’язаності тяжіють до варіативності оцінки важливості згоди в парі. І, відповідно, докладають різних зусиль до цього, по-різному оцінюють необхідність і напрямок зусиль. Ця розбіжність підтверджена нашим дослідженням до проведення психоедукації.

Далі був проведений зріз по цьому показнику після пройденого тренінгу. Розподіл середніх значень після тренінгу представлено на Рис. 3.2

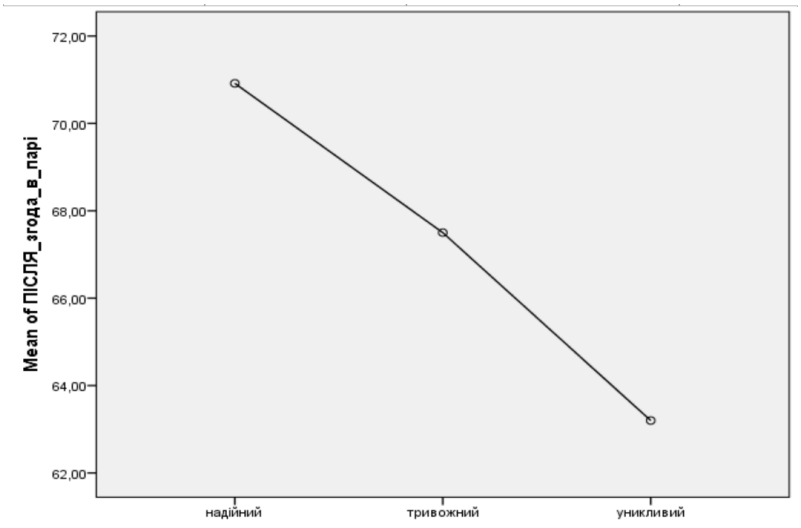


Рис.3.2 Показник “Згода в парі” після тренінга в розрізі типа прив’язаності

Тест гомогенності дисперсії Лівіня демонструє статистичну значущість (p = 0,039). Це говорить про те, що дисперсії показників є негомогенними і проведення ANOVA не є припустимим.

2) Для розуміння розподілу показника **“Задоволеність стосунками в парі”** відповідно до типу прив’язаності до тренінгу також був використаний однофакторний десперсійний аналіз (ANOVA).

Показник за критерієм гомогенності Лівіня (p = 0,616) вказує на можливість використання дисперсійного аналізу.

Згідно ANOVA ми можемо стверджувати, що є немає статистично значущої різниці між показниками згоди в парі відповідно до типу прив’язаності ще до тренінгу (F= 1,373; p = 0,269).

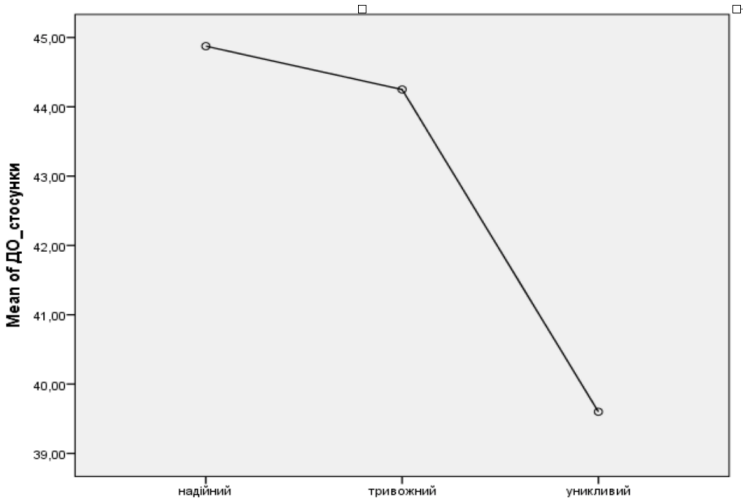


Рис.3.3 Показник “Задоволеність стосунками” до тренінга в розрізі типа прив’язаності

Такі показники є типовими для профілів типу прив’язаності на співпадають із дослідженнями інших науковців. Так, для унікливого типу є характерним применшення важливості гармонійних стосунків та необхідності докладання до цього зусиль у парі, а для тривожних - порівняно нижча задоволеність стосунками через тривогу за адекватність власної поведінки. Надійний, як тип, що схильний до високої оцінки як себе, так і партнера, очікувано показує найбільшу задоволеність стосунками в парі з партнером.

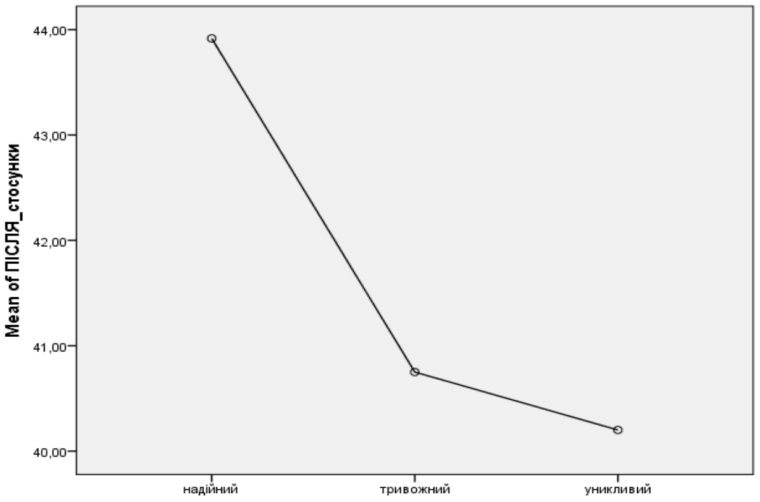


Рис.3.4 Показник “Задоволеність стосунками” після тренінга в розрізі типа прив’язаності

Показник за критерієм гомогенності Лівіня (p = 0,548) вказує на можливість використання дисперсійного аналізу.

Згідно ANOVA ми можемо стверджувати, що немає статистично значущої різниці між показниками “задоволеність стосунками в парі” відповідно до типу прив’язаності як до тренінгу (F= 1,373; p = 0,269), так і після тренінгу (F= 1,493; p = 0,241).

Показник “Задоволеність стосунками в парі” після тренінгу майже не змінився у респондентів із “надійним” типом прив’язаності та показав незначне падіння у учасників із “тривожним” типом. У учасників із

“уникливим” типом ми побачили ріст показника на 2%. Ми це пов’язуємо з тим, що на тренінгах були висвітлені бажані рівні та підходи у взаємовідносинах і респонденти, порівнявши бачення своїх поточних стосунків, побачили напрямок для розвитку і докладання зусиль, те, чого можна прагнути.

3) Для аналізу показника **“Єдність в парі”** також був використаний однофакторний десперсійний аналіз (ANOVA).

Показник за критерієм гомогенності Лівіня (p = 0,688) вказує на можливість використання дисперсійного аналізу показників до проведення тренінгу.

Згідно ANOVA ми можемо стверджувати, що є статистично значуща різниця між показниками єдності в парі відповідно до типу прив’язаності ще до тренінгу (F= 6,808; p = 0,004).

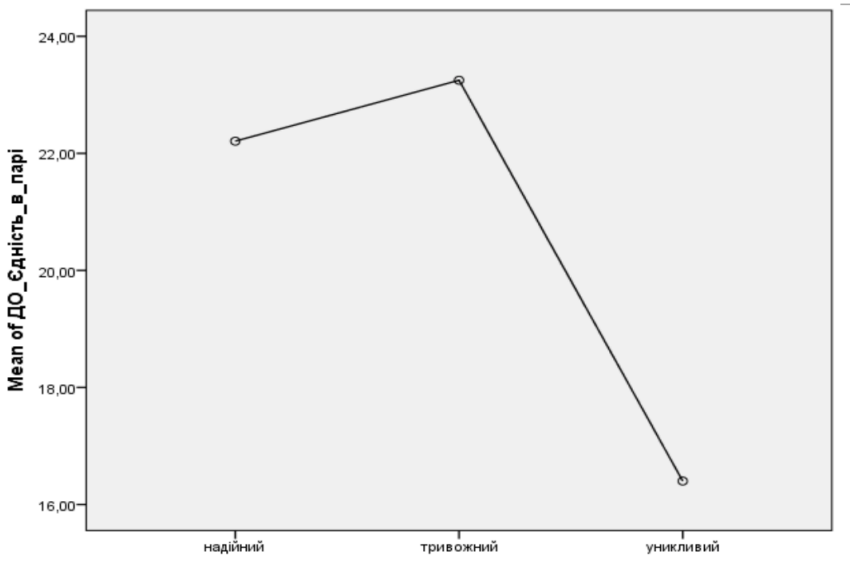


Рис.3.5 Показник “Єдність в парі” до тренінга в розрізі типа прив’язаності

Показник за критерієм гомогенності Лівіня (p = 0,218) вказує на можливість використання дисперсійного аналізу.

Згідно ANOVA ми можемо стверджувати, що після проведення тренінга статистично значущої різниця між показниками єдності в парі відповідно до типу прив'язаності вже немає (F= 2,001; p = 0,153).

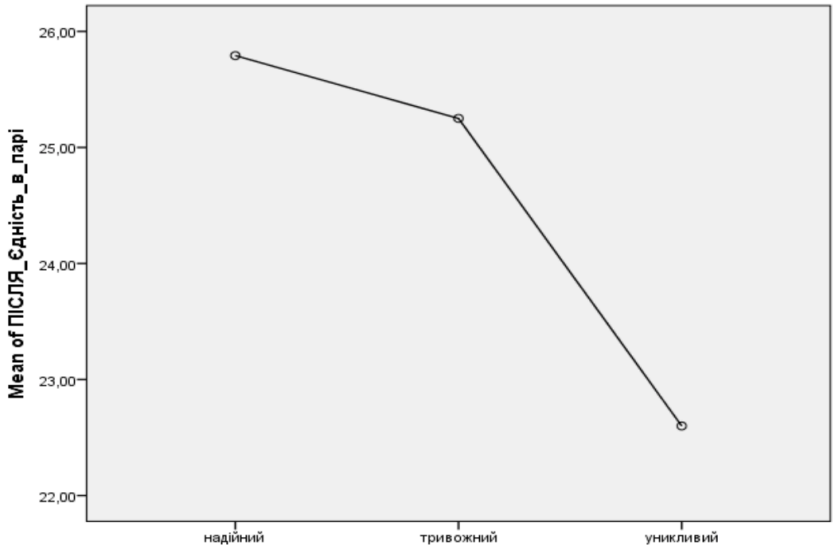


Рис.3.6 Показник "Єдність в парі" після тренінга в розрізі типа прив'язаності

Показник "Єдність в парі" після відвідування тренінгів виріс у учасників зі всіма типами прив'язаності (в середньому на 21%) і наблизився до значення надійного типу. При цьому у респондентів із "уникливим" типом він показав найбільший зріст - на 37,8%. Ми можемо це пов'язати із тим, що учасники побачили важливість спільності і конкретні інструменти, застосовуючи які, цей рівень можна підвищити. Те, що до участі в проекті були залучені обидва партнери, могло підсилити їх бажання докладати зусиль, особливо для уникливиго типу, оскільки вони побачили який вплив на стосунки може мати уникаюча поведінка, тенденція до дистанціювання та применшення позитивних рис партнера.

4) В свою чергу, для аналізу **“Прояв почуттів”** також був використаний однофакторний десперсійний аналіз (ANOVA).

Показник до тренінгу за критерієм гомогенності Лівіня (p = 0,490) вказує на можливість використання дисперсійного аналізу.

Згідно ANOVA ми можемо стверджувати, що до тренінгу є статистично значуща різниця між показниками прояву почуттів відповідно до типу прив’язаності (F= 17,156; p = 0,000).

Такий розподіл показників також є очікуваним і співпадає з профілями типів прив’язаності. Так, люди з надійним типом прив’язаності природно є схильними до прояву почуттів і не стидаються цього. Для тривожного типу, який боїться бути “надмірним”, а партнера схильний вважати “недостатнім”, характерним є бажання більшого прояву почуттів, ніж є у стосунках. Уникливий же тип не схильний в принципі до прояви почуттів та може їх вважати чимось необов’язковим, задовольнятися незначним проявом емоцій і прихильності до партнера.

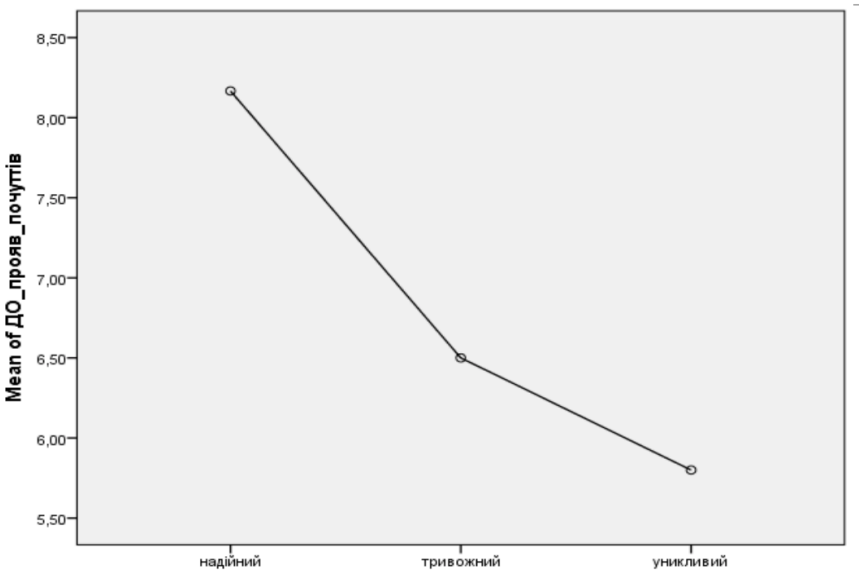


Рис.3.7 Показник “Прояв почуттів до партнера” до тренінга з розрізі типа прив’язаності

Після проходження тренінгу показник “прояв почуттів в парі” значно збільшився у всіх респондентів (в середньому на 27%). При цьому учасники із “уикливим” типом показали значний зріст (37,9%).

Показник за критерієм гомогенності Лівіня (p = 0,107) вказує на можливість використання дисперсійного аналізу. Згідно ANOVA ми можемо стверджувати, що після проходження тренінга статистично значуща різниця між показниками прояву почуттів зникла (F= 1,200; p = 0,315).

Таким чином, ми можемо зробити висновки, що психоедукаційний тренінг мав вплив на респондентів - учасники з тривожним та уникаючим типами прив’язаності наблизились за своїми покахниками прояву почуттів до учасників з надійним типом.

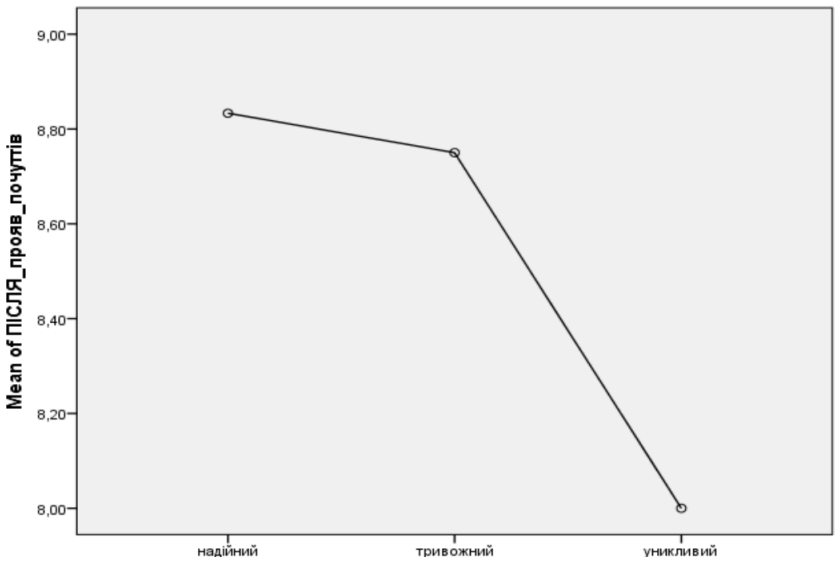


Рис.3.8 Показник “Прояв почуттів до партнера” після тренінга в розрізі типа прив’язаності

Підсумовуючи, аналіз показників по опитувальнику “Задоволеність стосунками в парі” показав ріст по всім напрямкам після відвідування тренінгів. При цьому найбільший ріст ми фіксуємо у учасників з

ненадійними типами прив’язаності, що наближаються до показників надійного. Особливий ріст всі показники мають для учасників із “унікливим” типом прив’язаності, для яких, очевидно, тренінг був дуже корисним.

3.2.2. Показники за опитувальником “Самоспівчуття”

За опитувальником “Самоспівчуття” К. Нефф розраховуються такі показники: ”Доброта до себе”, “Самокритика”, “Єдність з людським досвідом”, “Ізоляція”, “Майндфулнес”, “Надідентифікація” та загальний коефіцієнт самоспівчуття. Грунтуючись на роботах К. Нефф [71], ми будемо за основні показники брати такі три основні компоненти самоспівчуття і аналізувати зміни, які в них відбулися: “Доброта до себе”, “Єдність з людським досвідом” та “Майндфулнес”.

1) Перший показник, який ми будемо аналізувати - “Доброта до себе”. Показник до тренінгу за критерієм гомогенності Лівіня (p = 0,808) вказує на можливість використання дисперсійного аналізу.

Згідно ANOVA ми можемо стверджувати, що до тренінгу не було статистично значущої різниці між показниками “Доброта до себе” відповідно до типу прив’язаності (F= 0,755; p = 0,479).

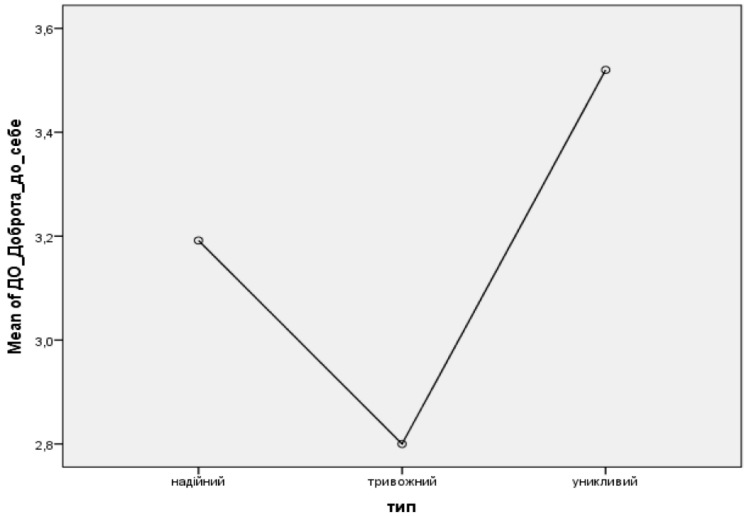


Рис.3.9 Показник “Доброта до себе” до тренінга в розрізі типа прив’язаності

Аналізуючи ці показники, ми можемо зауважити співпадіння тенденції із описом самосприйняття, характерного для людей із різним типом прив’язаності [72]. Так, люди з “тривожним” типом прив’язаності схильні відноситися до себе критично (“я поганий - партнер хороший”), а люди із “уникливим” типом, навпаки, тяжіють до позитивного і оптимістичного самосприйняття у порівнянні зі сприйняттям партнера (“я хороший - партнер поганий”). Для “надійного” типу характерне позитивне сприйняття як себе, так і партнера (“я хороший - партнер хороший”).

Після відвідування тренінгу з навичок самоспівчуття ми фіксуємо середній зріст показника “Доброта до себе” у учасників на 17%. Також ми бачимо, що під впливом психоедукаційного заходу у респондентів із тривожним типом прив’язаності показник “Доброти до себе” виріс найбільше - на 21%.

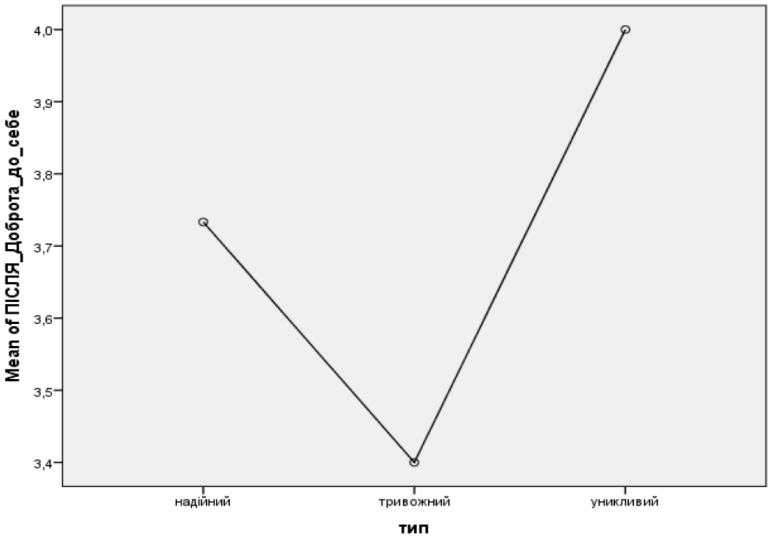


Рис.3.10 Показник “Доброта до себе” після тренінга в розрізі типу прив’язаності

Показник за критерієм гомогенності Лівіня (p = 0,356) вказує на можливість використання дисперсійного аналізу.

Згідно ANOVA ми можемо стверджувати, що після проходження тренінга статистично значущої різниці між показниками “доброти до себе” також немає (F= 0,659; p = 0,523).

Виходячи з цих показників, ми можемо зробити висновок, що тренінг був ефективних для всіх учасників в рівній мірі та рівень доброти до себе виріс достатньо пропорційно у всіх.

2) Наступний показник, що говорить про здатність ототожнювати свій досвід із загальнолюдським досвідом, і свої переживання як нормальні в певній ситуації, теж корелює із профілем самосприйняття, характерним для кожного з типів прив’язаності - представники із “тривожним” типом відносяться до своїх помилок найкритичніше, а “уникливі” - з найменшою критикою. При цьому респонденти із “надійним” типом виявляють середні показники.

Показник до тренінгу за критерієм гомогенності Лівіня (p = 0,274) вказує на можливість використання дисперсійного аналізу.

Згідно ANOVA ми можемо стверджувати, що до тренінгу не було статистично значущої різниці між показниками “Єдність з загальнолюдським досвідом” по типу прив’язаності (F= 1,283; p = 0,292).

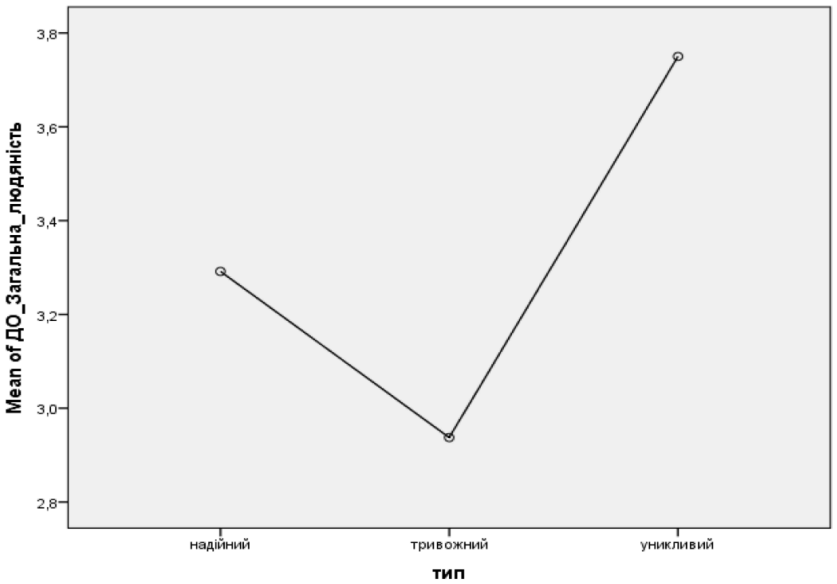


Рис. 3.11 Показник “Єдність із загальнолюдським досвідом” до тренінга в розрізі типа прив’язаності

Далі ми проаналізували показники після проведення тренінгу. Показник за критерієм гомогенності Лівіня (p = 0,477) вказує на можливість використання дисперсійного аналізу.

Згідно ANOVA ми можемо стверджувати, що після проходження тренінга статистично значущої різниці між показниками “єдність із загальнолюдським досвідом” також немає (F= 0,324; p = 0,726).

Порівнюючи показники до та після ми можемо побачити, що після тренінгу показник “Єдність з людським досвідом” виріс в середньому на 12%. При цьому показник респондентів з “тривожним” типом знов показав найбільшу динаміку (+19%), а у представників “уникливого” типу динаміка була найменша (+3%).

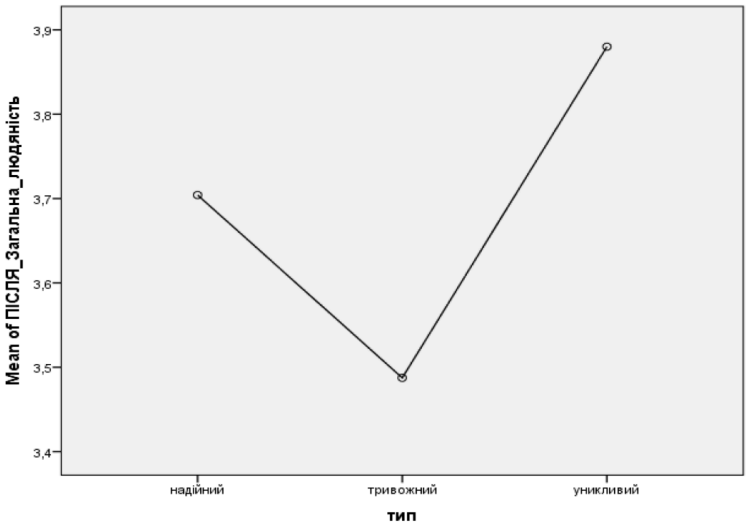


Рис.3.12 Показник “Єдність із загальнолюдським досвідом” після тренінга в розрізі типа прив’язаності

Однак те, що статистично значущої різниці між типами прив’язаності немає, говорить нам про те, що цей параметр не має визначного впливу на ідентифікацію своїх помилок як частину досвідом “бути людиною”.

3) Показник “Майндфулнес” у респондентів із “тривожним” типом виявився найнижчим як в опитуванні до психоедукаційного тренінгу, так і після. Ця характеристика співпадає із описом психологічного портрету людей із цим типом прив’язаності.

Показник за критерієм гомогенності Лівіня (p = 0,563) вказує на можливість використання дисперсійного аналізу.

Згідно ANOVA ми можемо стверджувати, що до проходження тренінга статистично значущої різниці між показниками “Майндфулнес” у учасників з різними типами прив’язаності немає (F= 1,810; p = 0,181).

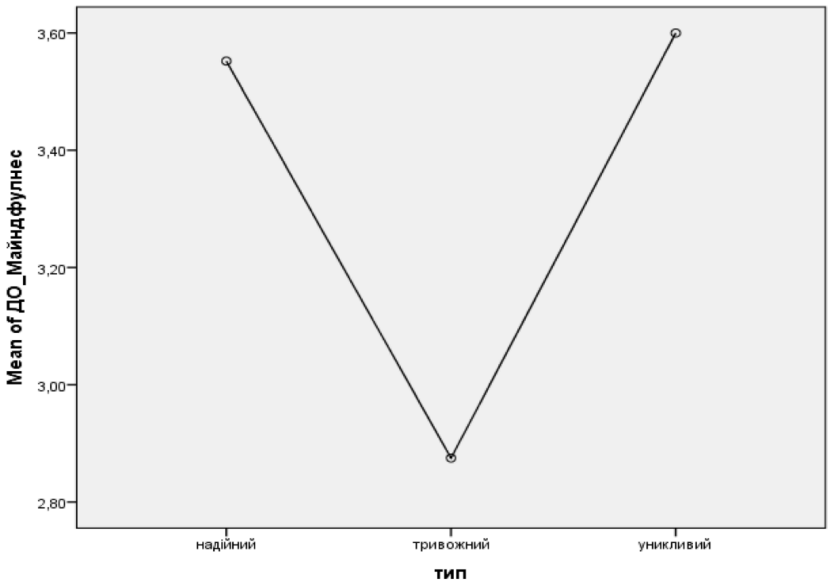


Рис.3.13 Показник “Майндфулнес” до тренінга в розрізі типа прив’язаності

Після проходження тренінгу представники всіх трьох типів показали ріст показників.

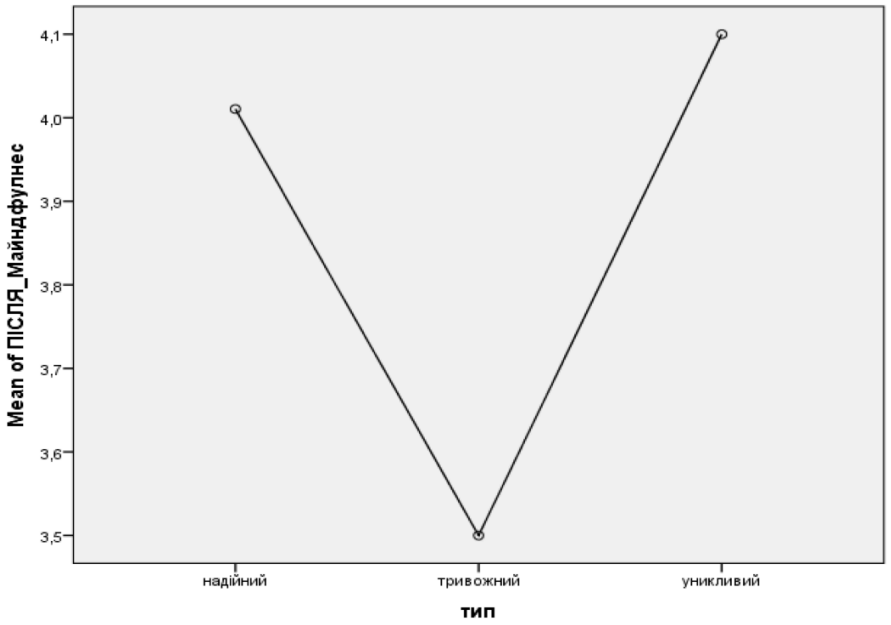


Рис. 3.14 Показник “Майндфулнес” після тренінга в розрізі типа прив’язаності

В середньому цей зріст становить +14%, при цьому респонденти із “тривожним” типом показали найінтенсивніший ріст (+22%).

Показник за критерієм гомогенності Лівіня (p = 0,899) вказує на можливість використання дисперсійного аналізу.

Згідно ANOVA ми можемо стверджувати, що після проходження тренінга статистично значущої різниці між показниками “доброти до себе” також немає (F= 1,385; p = 0,266).

Дане дослідження можна розглядати як перший етап для подальшого розвитку психоедукаційної програми для батьків. Серед напрямків для подальшого розвитку, можна виділити: а) збільшення термінів програми. Роблячи таку програму довгостроковою, додаючи етапи для самоспостереження і закріплення нових знань і навичок на практиці, ми зможемо внести більше позитивних змін у психологічне життя подружжя; б) розширення цільової аудиторії таких психоедукаційних заходів. Діти на різних життєвих етапах потребують уваги та «безпечних», ресурсних дорослих, що стануть їм опорою та допомогою. Тому в програму таких тренінгів можна залучати батьків дітей різного віку і навіть включити в програму психологічної підготовки до батьківства; в) розширення програми тренінгів. В програму додатково вважаємо корисним включити окремі заняття, направлені на закріплення та відпрацювання навичок на практиці. Також актуальними були б такі пов’язані теми, як «Робота з емоціями», «Навички ненасильницького спілкування», лекції на тему сексології.

Висновки до Розділу 3

Підводячи підсумки статистичного аналізу показників до та після проведення тренінгів, ми можемо зробити такі висновки.

Показники підтвердили типові психологічні риси кожного з типів прив’язаності - так, найменш добрими, та більш вимогливими до себе виявилися учасники з тривожним типом прив’язаності. При цьому вони

тяжіють до того, щоб проявляти почуття по відношенню до партнера, шукати злагоди та єдності в парі.

Показники по опитувальнику “Задоволеності стосунками в парі” після тренінгу показали високу позитивну динаміку. Це говорить про те, що вони вмотивовані застосовувати отримані на тренінгах знання для покращення стосунків. Учасники з уникливим типом прив’язаності виявилися найменше схильними проявляти почуття, знаходити задоволення в стосунках. При цьому вони показали високу самооцінку і доброту до себе.

Однак тренінги позитивно вплинули і на учасників з цим профілем, значно піднявши їх показники прояву почуттів, що є вагомим показником єднання з партнером, та єдність в парі, що говорить про готовність об’єднати зусилля в партнером для побудови кращих стосунків. Учасники з надійним типом показали помірний зріст в основних показниках. По більшості параметрів до тренінга їх показники були найвищими і після тренінгів ми бачимо тяжіння учасників з іншими типами до того, щоб наблизитися в проявах до надійного, скавати кращими партнерами в парі.

Показники по шкалі “Задоволеність стосунками в парі” показали вищий зріст, ніж по “Самоспівчуттю”. Ми це пов’язуємо з обмеженим строком нашого дослідження та з тим, що для змін в цих показниках необхідно більше роботи над собою, практики та сфокусованості.

Однак, безперечно, статистка говорить про високу ефективність проведених нами психоедукаційних заходів навіть в такому обмеженому в часі та ресурсах дослідженні.

ВИСНОВКИ

Адаптація до школи була і залишається одним зі складніших етапів життя. Саме в цьому віці відбуваються зміна значущого оточення дитини, з яким вона проводить вагому частину дня, підвищення вимог та очікувань як щодо когнітивної так і до соціальної діяльності. В процесі проходження основних життєвих етапів дитина потребує підтримки з боку перших піклувальників - батьків.

Ціллю роботи було проведення психоедукаційних заходів, направлених на покращення і зміцнення факторів, що впливають на кожного з батьків і подружжя в цілому.

Провівши дослідження типу прив’язаності, рівня задоволеності стосунками в парі та самоспівчуття, ми дослідили, що в нашій вибірці більшість батьків мають надійний тип прив’язаності. Такий високий показник учасників з надійним типом прив’язаності ми пов’язуємо із особливостями вибірки досліджуваних - це дорослі партнери, що виховують дитину шкільного віку. Тобто вони перебувають у стосунках досить довго і мають досвід співналаштування і взаємодії з партнером.

Рівень задоволення стосунками також корелює із тенденціями, характерними для типів прив’язаності - люди з надійним типом прив’язаності мають найвищі показники як задоволеності стосунками, згоди в парі, прояву почуттів до партнера, як запоруку емоційної корегуляції, так і вищі показники самоспівчуття в основних напрямках (доброта до себе, єдність із загальнолюдським досвідом та майндфулнес).

Люди з тривожним типом прив’язаності більше тяжіють до близькості, єдності, злиття з партнером, що підтверджує їх найвищий показник «Єдності в парі».

Світоглядні патерни сприйняття себе і партнера підтвердилися і в нашій виборці з точки зору здатності до самоспівчуття в розрізі основних компонентів цього комплекса. Дані нашого дослідження підтвердили, що

люди із уникливим типом прив’язаності в цілому схильні до того, щоб сприймати себе позитивно, тоді як партнера сприймати скоріше в негативному ключі. У всіх трьох параметрах, що складають здатність до самоспівчуття, учасники з уникливим типом прив’язаності отримали найвищі показники як до, так і після тренінгу.

Для того, щоб допомогти учасникам усвідомити свій тип прив’язаності і процеси у стосунках, пов’язані з цим, а також дати інструменти для того, щоб ставати більш надійними і безпечними партнерами в парі, ми провели три психоедукаційних заходи: едукацію щодо типів пив’язаності та особливостей їх поводження в парі, практичний семінар щодо подолання труднощів, що виникають у стосунках та практикум самоспівчуття.

Результати нашого дослідження показали, що психоедукаційні заходи мали позитивний вплив на учасників, збільшивши їх показники згоди в парі, єдності в парі та прояв почуттів. Також ми будуємо припущення, що інформація про побудову більш безпечних стосунків в парі, про те, які ролі і дії можна очікувати від партнерів, знизили задоволеність поточними стосунками у учасників із надійним і тривожним типами прив’язаності. Для учасників із уникливим типом інформація, отримана на тренінгах, могла бути більш оптимістичною і вони показали ріст показника «задоволеність стосунками». Ми вважаємо тут цікавою подальшу перспективу дослідження динаміки цих показників з точки зору різних типів прив’язаності.

Також, аналізуючи показники «до» та «після» в опитувальнику «Самоспівчуття» ми відмічаємо позитивну динаміку. Доброта до себе, єдність із досвідом та майндфулнес зросли у всіх групах за типом прив’язаності. При цьому учасники з тривожним типом показали найбільший зріст показників. Ми маємо припущення, що, спираючись на

психологічний профіль такого типу, про них можна говорити як про вмотивованих та проактивних учасників.

Перспективи дослідження вбачаємо у розробці і впровадженні комплексної програми допомоги парам, що мають дітей чи планують їх народження

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Cowan, P. A., Cowan, C. P., Ablow, J. C., Johnson, V. K., & Measelle, J. R. (2005). *Family Factors in Children's Adaptation to Elementary School: Introducing a* Five-Domain Contextual Model 3. AWRENCE ERLBAUM ASSOCIATES, PUBLISHERS.

2. Feldman JS, Dolcini-Catania LG, Wang Y, Shaw DS, Nordahl KB, Nærde A. Compensatory effects of maternal and paternal supportive parenting in early childhood on children's school-age adjustment. Dev Psychol. 2023 Jun;59(6):1074-1086. doi: 10.1037/dev0001523. Epub 2023 Mar 6. PMID: 36877461.

3. Philip A. Cowan (Ed.). (2005). *The family context of parenting in children's adaptation to elementary school /.* AWRENCE ERLBAUM ASSOCIATES, PUBLISHERS.

4. Akçinar, B. (2013). The predictors of school adaptation in early childhood. *Procedia, Social and Behavioral Sciences*, *93*, 1099–1104. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.09.338

5. Measelle, J. R. (2005). *Children's Self-Perceptions as a Link Between Family Relationship Quality and Social Adaptation to School 163*. LBA Lawrence erlbaum associates, publishers.

6. Abidin, R. R. (1997). Parenting Stress Index: A measure of the parent–child system. In C. P. Zalaquett & R. J. Wood (Eds.), *Evaluating stress: A book of resources* (pp. 277–291). Scarecrow Education.

7. Heming, C. A. G. (2005). How Children and Parents Fare During the Transition to School. *The Family Context of Parenting in Children's Adaptation to Elementary School / Edited by Philip A. Cowan*, 79–119.

8. Grych, J. H., Fincham, F. D., Jouriles, E. N., & McDonald, R. (2000). Interparental conflict and child adjustment: Testing the mediational role of appraisals in the cognitive‐contextual framework. *Child Development*, *71*(6), 1648–1661. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00255

9. Ablow, J. C. (2005). When Parents Conflict or Disengage: Children's Perceptions of Parents' Marital Distress Predict School Adaptation. *The Family Context of Parenting in Children's Adaptation to Elementary School / Edited by Philip A*. Cowan , 189–209.

10. Min, D. K., & Choi, M.-K. (2014). The influence of parents conflict on youth's anxiety and school adaptation. *Journal of the Korean Data and Information Science Society*, *25*(6), 1407–1418. https://doi.org/10.7465/jkdi.2014.25.6.1407

11. Steca, P., Bassi, M., Caprara, G. V., & Fave, A. D. (2011). Parents' self-efficacy beliefs and their children's psychosocial adaptation during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *40*(3), 320–331. https://doi.org/10.1007/s10964-010-9514-9

12. Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, *81*(2), 143–154. https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.2.143

13. Cassidy, J., & Shaver, P. R. (1999). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. The Guilford Press.

14. Belsky, J., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Poulton, R. (2020). *The origins of you: How childhood shapes later life*. Harvard University Press.

15. Bowlby, J. (2008). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

16. Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *50*(1/2), 66. https://doi.org/10.2307/3333827

17. Bowlby, J. (2015). *A Secure Base*. Routledge.

18. 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. https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226

19. Hesse, E. (1999). The adult attachment interview: Historical and current perspectives. In Jude Cassidy (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (pp* (Vol. 925, pp. 395–433). Guilford Press, xvii.

20. Belsky, J. (1999). Interactional and contextual determinants of attachment security. In Jude Cassidy (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (pp* (Vol. 925, pp. 249–264). Guilford Press, xvii.

21. Benoit, D. (2004). Infant-parent attachment: Definition, types, antecedents, measurement and outcome. *Paediatrics & Child Health*, *9*(8), 541–545. https://doi.org/10.1093/pch/9.8.541

22. Smrtnik Vitulić, H., Gosar, D., & Prosen, S. (2023). Attachment and family functioning across three generations. *Family Process*, *62*(2), 775–794. https://doi.org/10.1111/famp.12787

23. Shaver, P., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). Love as attachment. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 68–99). Yale University Press.

24. Beltran, Mercedes & Dijkerman, Chris & Keizer, Anouk. (2020). Affective touch experiences across the lifespan: Development of the Tactile Biography questionnaire and the mediating role of attachment style. PLOS ONE. 15. e0241041. 10.1371/journal.pone.0241041.

25. Ainsworth, M.D., Blehar, M, Waters, E, & Wall, S. (1978) Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum

26. Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. Personality and Social Psychology Bulletin, 21(3), 267–283. https://doi.org/10.1177/0146167295213008

27. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualised as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology, 52(3), 511–524. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511

28. Main, M., Hesse, E., & Hesse, S. (2011). Attachment theory and research: Overview with suggested applications to child custody: Attachment theory and research. Family Court Review, 49(3), 426–463. https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2011.01383.x

29. Philip A. Cowan, Carolyn Pape Cowan, Jennifer C. Ablow, Vanessa K. Johnson, and Jeffrey R. Measelle. (2005). Recruitment, Design, and Measures. In Philip A. Cowan and Carolyn Pape Cowan (Ed.), *The Family Context of Parenting in Children's Adaptation to Elementary School* (pp. 33–79). LBA Books.

30. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. *Xviii*, *391*. https://psycnet.apa.org/fulltext/1980-50809-000.pdf

31. Vaughn, B., Egeland, B., Sroufe, L. A., & Waters, E. (1979). Individual differences in infant-mother attachment at twelve and eighteen months: Stability and change in families under stress. *Child Development*, *50*(4), 971–975. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1979.tb02456.x

32. Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, *5*(1), 1–22. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1

33. Berlin, L. J., & Cassidy, J. (1999). Relations among relationships: Contributions from attachment theory and research. In Jude Cassidy (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (pp* (Vol. 925, pp. 688–712). Guilford Press, xvii.

34. Cowan, P. A., Cowan, C. P., & Schulz, M. S. (1996). Thinking about Risk and Resilience in Families. In E. M. Hetherington & E. A. Blechman (Eds.), *Stress, Coping, and Resilience in Children and Families* (pp. 1–38). Erlbaum.

35. Fonagy, P., Leigh, T., Steele, M., Steele, H., Kennedy, R., Mattoon, G., Target, M., & Gerber, A. (1996). The relation of attachment status, psychiatric classification, and response to psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*(1), 22–31. https://doi.org/10.1037/0022-006x.64.1.22

36. Bradburn, I. S. (1997). *Attachment and coping strategies in married couples with preschool children* [University of California]. https://www.proquest.com/openview/64159feb91b195295ac8f66f5bda479e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y

37. Cohn, D. A., Silver, D. H., Cowan, C. P., Cowan, P. A., & Pearson, J. (1992). Working models of childhood attachment and couple relationships. *Journal of Family Issues*, *13*(4), 432–449. https://doi.org/10.1177/019251392013004003

38. Creasey, G. (2002). Associations between working models of attachment and conflict management behavior in romantic couples. *Journal of Counseling Psychology*, *49*(3), 365–375. https://doi.org/10.1037/0022-0167.49.3.365

39. Kobak, R., Ruckdeschel, K., & Hazan, C. (1994). From symptom to signal: An attachment view of emotion in marital therapy. In S. M. Johnson (Ed.), *The heart of the matter: Perspectives on emotion in marital therapy (pp* (Vol. 340, pp. 46–71). Brunner/Mazel

40. Paley, B., Cox, M. J., Harter, K. S. M., & Margand, N. A. (2002). Adult attachment stance and spouses' marital perceptions during the transition to

parenthood. *Attachment & Human Development*, *4*(3), 340–360. https://doi.org/10.1080/14616730210167276

41. Mikulincer, M., Florian, V., Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (2002). Attachment security in couple relationships: A systemic model and its implications for family dynamics. *Family Process*, *41*(3), 405–434. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.41309.x

42. Crowell, J. A., & Feldman, S. S. (1989). Assessment of mothers' working models of relationships: Some clinical implications. *Infant Mental Health Journal*, *10*(3), 173–184. https://doi.org/10.1002/1097-0355(198923)10:3<173::aid-imhj2280100305>3.0.co;2-a

43. Greenberg, M. T., Speltz, M. L., & Deklyen, M. (1993). The role of attachment in the early development of disruptive behavior problems. *Development and Psychopathology*, *5*(1–2), 191–213. https://doi.org/10.1017/s095457940000434x

44. Lyons-Ruth, K. (1996). Attachment relationships among children with aggressive behavior problems: The role of disorganized early attachment patterns. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*(1), 64–73. https://doi.org/10.1037/0022-006x.64.1.64

45. Cohn, D. A., Cowan, P. A., Cowan, C. P., & Pearson, J. (1992). Mothers' and fathers' working models of childhood attachment relationships,

parenting styles, and child behavior. *Development and Psychopathology*, *4*(3), 417–431. https://doi.org/10.1017/s0954579400000870

46. Jouriles, E. N., Murphy, C. M., & O'Leary, K. D. (1989). Effects of maternal mood on mother-son interaction patterns. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *17*(5), 513–525. https://doi.org/10.1007/bf00916510

47. Crnic, K., & Acevedo, M. (1995). Everyday stresses and parenting. In *Handbook of Parenting: Applied and Practical Parenting* (Vol. 4, pp. 277–298).

48. Dearing, E., McCartney, K., & Taylor, B. A. (2001). Change in family income‐to‐needs matters more for children with less. *Child Development*, *72*(6), 1779–1793. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00378

49. Sirois, F. M., Bögels, S., & Emerson, L.-M. (2019). Self-compassion improves parental well-being in response to challenging parenting events. *The Journal of Psychology*, *153*(3), 327–341. https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1523123

50. Nordahl, D., Rognmo, K., Bohne, A., Landsem, I. P., Moe, V., Wang, C. E. A., & Høifødt, R. S. (2020). Adult attachment style and maternal-infant bonding: the indirect path of parenting stress. *BMC Psychology*, *8*(1). https://doi.org/10.1186/s40359-020-00424-2

51. Katz, L. F., & Gottman, J. M. (1993). Patterns of marital conflict predict children's internalizing and externalizing behaviors. *Developmental Psychology*, *29*(6), 940–950. https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.6.940

52. Kerig, P. K. (1996). Assessing the links between interparental conflict and child adjustment: The conflicts and problem-solving scales. *Journal of Family Psychology: JFP: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, *10*(4), 454–473. https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.4.454

53. Davies, P. T., & Cummings, E. M. (1994). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*, *116*(3), 387–411. https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.387

54. Grych, J. H., & Fincham, F. D. (1993). Children's appraisals of marital conflict: Initial investigations of the cognitive-contextual framework. *Child Development*, *64*(1), 215. https://doi.org/10.2307/1131447

55. Jenkins, J. M., & Smith, M. A. (1991). Marital disharmony and children's behaviour problems: Aspects of a poor marriage that affect children adversely. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, *32*(5), 793–810. https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1991.tb01903.x

56. Fincham, F. D. (1998). Child Development and Marital Relations. *Child Development*, *69*(2), 543. https://doi.org/10.2307/1132183

57. Grych, J. H., & Fincham, F. D. (1990). Marital conflict and children's adjustment: A cognitive-contextual framework. *Psychological Bulletin*, *108*(2), 267–290. https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.2.267

58. Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (1993). Longitudinal study of marital interaction and dysfunction: Review and analysis. *Clinical Psychology Review*, *13*(1), 15–27. https://doi.org/10.1016/0272-7358(93)90005-7

59. Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *61*(1), 6–15. https://doi.org/10.1037/0022-006x.61.1.6

60. Ballard, M., & Cummings, E. M. (1990). Response to adults' angry behavior in children of alcoholic and nonalcoholic parents. *The Journal of Genetic Psychology*, *151*(2), 195–209. https://doi.org/10.1080/00221325.1990.9914654

61. Cummings, E. M., Ballard, M., El-Sheikh, M., & Lake, M. (1991). Resolution and children's responses to interadult anger. *Developmental Psychology*, *27*(3), 462–470. https://doi.org/10.1037/0012-1649.27.3.462

62. Conger, R. D., Ge, X., Elder, G. H., & Lorenz, F. O. (1994). Economic stress, coercive family process, and developmental problems of adolescents. Special issue: Children and poverty. *Child Development*, *65*, 541–561.

63. Dietz, T. L. (2000). Disciplining children: characteristics associated with the use of corporal punishment. *Child Abuse & Neglect*, *24*(12), 1529–1542. https://doi.org/10.1016/s0145-2134(00)00213-1

64. Elder, G. H., Jr, Nguyen, T. V., & Caspi, A. (1985). Linking family hardship to children's lives. *Child Development*, *56*(2), 361–375. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1985.tb00112.x

65. Hoff, E., Laursen, B., & Tardif, T. (2002). Socioeconomic status and parenting. In *Handbook of Parenting* (Vol. 2). Lawrence Erlbaum Associates.

66. Wilson, H. (1974). Parenting in poverty. *British Journal of Social Work*, *4*, 241–254.

67. Юріївна, Т. М. (2016). *Особливості стосунків психологічної інтимності у дівчат з різними типами прихильності*. Харківський Національний університет ім. В.Н. Каразіна.

68. Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, *38*(1), 15. https://doi.org/10.2307/350547

69. Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2011). Experiences in close relationships questionnaire—revised [Data set]. In *PsycTESTS Dataset*. American Psychological Association (APA).

70. Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). Experiences in Close Relationships Questionnaire—Revised [Database record]. APA PsycTests. https://doi.org/10.1037/t03763-000

71. Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, *52*(4), 211–214. https://doi.org/10.1159/000215071

72. Gori, A., Russo, S., & Topino, E. (2023). Love addiction, adult attachment patterns and self-esteem: Testing for mediation using path analysis. *Journal of Personalized Medicine*, *13*(2), 247. https://doi.org/10.3390/jpm13020247

73. Belot, R.-A., Bouteloup, M., Bonnet, M., Parmentier, A.-L., & Magnin, E. (2021). Evaluation of Attachment Style and Social Support in Patients With Severe Migraine. Applications in Doctor-Patient Relationships and Treatment Adherence. *Frontiers in Neurology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fneur.2021.706639ff.ffhal-03578783

74. Neff, K. (2019). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. John Murray.

75. Neff, K. D. (2020). Commentary on muris and otgaar (2020): Let the empirical evidence speak on the self-compassion scale. *Mindfulness*, *11*(8), 1900–1909. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01411-9

ДОДАТОК А.

The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) Questionnaire.

Опитувальник по типу прив’язаності для дорослих

Твердження, наведені нижче, описують те, як ви відчуваєте і поводитеся в емоційно близьких стосунках. Ми зацікавлені в тому, щоб ви описали, що ви зазвичай відчуваєте у стосунках, а не тільки те, що відбувається в поточних стосунках.

Оцініть, будь ласка, кожне твердження, наскільки Ви згодні або не згодні з ним, за 7-бальною шкалою, де 1 - абсолютно не згоден, а 7 - абсолютно згоден.

1. Я боюся, що втрачу любов партнера.
2. Я часто переживаю, що мій партнер не захоче залишатися зі мною.
3. Я часто переживаю, що мій партнер не любить мене насправді.
4. Я боюся, що романтичні партнери не будуть піклуватися про мене, так само як я про них
5. Мені часто хочеться, щоб почуття мого партнера до мене були такими ж сильними, як і мої почуття до нього.
6. Я дуже переживаю за свої стосунки.
7. Коли мого партнера немає в полі зору, я хвилююся, що він або вона може зацікавитися кимось іншим
8. Коли я проявляю свої почуття до романтичних партнерів, я боюся, що вони не відчуватимуть того ж до мене.

* 9. Я рідко переживаю, що мій партнер покине мене.
10. Мій романтичний партнер змушує мене сумніватися в собі
* 11. Я не часто переживаю, що партнер лишить мене.
12. Я відчуваю, що мій партнер не хоче зближуватися настільки, наскільки мені хотілося б.
13. Іноді романтичні партнери змінюють свої почуття до мене без видимої причини.
14. Моє бажання бути дуже близьким іноді відлякує людей
15. Я боюся, що коли романтичний партнер дізнається мене ближче, йому або їй не сподобається, яка я насправді
16. Мене дратує, що я не отримую ласки та підтримки від мого партнера, якої потребую.
17. Я боюся, що не зможу відповідати вимогам інших людей.
18. Здається, мій партнер помічає мене лише тоді, коли я злюся.
19. Я вважаю за краще не показувати партнеру, що я відчуваю в середині себе
* 20. Мені комфортно ділитися своїми особистими думками та почуттями з партнером.
21. Мені важко дозволити собі залежати від романтичних партнерів
* 22. Мені дуже комфортно бути поруч з романтичними партнерами.

23. Я не відчуваю себе комфортно, відкриваючись романтичним партнерам.
24. Я волію не бути надто близьким з романтичними партнерами
25. Я відчуваю дискомфорт, коли романтичний партнер хоче бути дуже близьким
* 26. Мені відносно легко зближуватися з моїм партнером.
* 27. Мені не важко зблизитися з моїм партнером.
* 28. Зазвичай я обговорюю свої проблеми і занепокоєння зі своїм партнером.
* 29. Це допомагає звернутися до мого романтичного партнера у складні моменти
* 30. Я розповідаю своєму партнеру майже про все.
* 31. Я обговорюю все зі своїм партнером.
32. Я нервую, коли партнери стають занадто близькими зі мною.
* 33. Мені комфортно перебувати в залежності від романтичних партнерів.
* 34. Мені легко покладатися на романтичних партнерів.
* 35. Мені легко бути ніжним зі своїм партнером.
* 36. Мій партнер дійсно розуміє мене і мої потреби

* запитання зі зворотним кодом (при обробці 1 замінюється на 7, 2-6, 3-5, 4-4, 5-3, 6-2, 7-1, а потім підсумовується з рештою питань шкали)

Ключ: 1-18 - шкала тривоги 19-36 - шкала уникнення.

ДОДАТОК Б.

Dyadic Adjustment Scale, DAS, опитувальник по стилю поведінки в парі

У більшості пар є розбіжності у їхніх відносинах. Будь ласка, вкажіть нижче приблизну ступінь згоди і незгоди між Вами і Вашим партнером по кожному пункті в наведеному списку.

Виберіть найбільш відповідну відповідь на 15 сфер вашого життя серед варіантів: “Завжди згодні”, “Майже завжди згодні”, “Деколи не згодні”, “Часто не
згідні”, “Майже завжди не згодні”, “Завжди не згодні”.

1. Сімейний бюджет
2. Відпочинок
3. Релігійні питання
4. Прояви любові
5. Друзі
6. Сексуальні стосунки
7. Норми поведінки
8. Життєва філософія
9. Спілкування з батьками та родичами
10. Цінності (те, що важливо), цілі та завдання
11. Кількість проведеного разом часу
12. Прийняття важливих рішень
13. Домашні обов’язки
14. Інтереси та активності на дозвіллі
15. Кар’єрні питання

Виберіть відповідну відповідь на 7 питань з варіантів: “Увесь час”, “Більшість
часу”, “Досить часто”, “Інколи”, “Рідко”, “Ніколи”.

16. Як часто ви обговорюєте або розглядали раніше можливість розлучення,
розставання чи завершення стосунків?
17. Як часто ви чи ваш/а партнер/ка йдуть з дому після сварки?
18. Загалом як часто ви думаєте, що між вами й вашим/ою партнером/кою все
гаразд?
19. Чи довіряєте ви своєму/їй партнеру/ці?
20. Чи ви коли-небудь шкодували, що одружилися? (або зійшлися)
21. Як часто ви з партнером/кою сваритеся?
22. Як часто ви з партнером/кою «граєте один одному на нервах»?
Дайте відповідь на 1 питання вибравши серед: “Щодня”, “Майже щодня”,
“Інколи”, “Рідко”, “Ніколи”
84
23. Чи цілуєте ви свого/ю партнера/ку?
Дайте відповідь на 1 питання вибравши серед: “Усі інтереси спільні”, “Більшість інтересів спільні”, “Деякі інтереси спільні”, “Дуже мало спільних
інтересів”, “Дуже мало спільних інтересів”.
24. Чи маєте ви з партнером/кою спільні інтереси та заняття поза домом?
Дайте відповідь на 4 питання вибравши серед: “Ніколи”, “Рідше, ніж раз на
місяць”, “Один чи два рази на місяць”, “Один чи два рази на тиждень”, “Один раз на
день”, “Частіше”.
25. Натхненно обмінюєтеся ідеями
26. Смієтеся разом

27. Спокійно щось обговорюєте
28. Разом працюєте над якоюсь справою

Є речі, стосовно яких пари інколи досягають згоди, а інколи - ні. Позначте, чи котресь із перерахованих нижче питань спричиняло до розбіжностей у поглядах або проблем у стосунках протягом останніх кількох тижнів. (Зазначте відповідь «так» чі «ні»)
29. Занадто сильна втома, щоб займатися сексом
30. Невираження любові
31. Наведена нижче шкала відображає різні ступені щастя у стосунках. Середня позначка - «щасливі» - відповідає рівню щастя у більшості стосунків. Будь ласка, позначте те твердження, яке найточніше описує рівень щастя у ваших стосунках, враховуючи всі їхні сторони.
“Надзвичайно нещасливі”, “Досить нещасливі”, “Дещо щасливі”, “Щасливі”,
“Дуже щасливі”, “Надзвичайно щасливі”, “Ідеальні”.
32. Яке із наведених нижче тверджень найкраще описує ваше ставлення до
майбутнього ваших стосунків?
● Я пристрасно бажаю, щоб мої стосунки склалися успішно, і готовий/а заради
цього піти майже на все
● Я дуже хочу, щоб мої стосунки склалися успішно, і зроблю заради цього все
можливе.
● Я дуже хочу, щоб мої стосунки склалися успішно, і зроблю у це свій посильний
внесок.

● Було б добре, якби мої стосунки склалися успішно, але я не можу зробити для
цього чогось набагато більшого, ніж роблю зараз.
● Було б добре, якби мої стосунки склалися успішно, але я відмовляюся докладати більші зусилля, ніж зараз, щоб підтримувати ці стосунки.
● Мої стосунки ніколи не складуться успішно, і я нічого більше не можу зробити, щоб їх підтримувати

ДОДАТОК В.

Шкала Self-compassion, опитувальник для визначення рівня самоспівчуття

Як я зазвичай поводжуся та ставлюся до себе в скрутні часи

Будь ласка, уважно прочитайте усі твердження. Оцініть, як часто ви поводитесь так, як описано у них. Використовуйте шкалу, зазначену нижче:

Майже ніколи	*Іноді*	*Час від часу*	*Часто*	*Майже завжди*
1	2	3	4	5

Твердження	Ваша відповідь
1. Я осуджую та критикую себе за свої слабкості та за невідповідність певним стандартам	
2. Коли я пригнічений(а), я схильний(а) зациклюватися на негативних аспектах ситуації	
3. Коли справи йдуть погано, я ставлюся до труднощів як до частини життя, через яку проходять усі	
4. Коли я думаю про свої недоліки або невідповідність певним стандартам, я починаю відчувати себе ізольованим(ою) та відрізаним(ою) від решти світу	
5. Коли я відчуваю емоційний біль, я намагаюсь ставитись до себе з любов”ю	
6. Коли я терплю невдачу в чомусь важливому для мене, мене поглинає почуття власної неповноцінності	

7. Коли я пригнічений(а), я нагадую собі, що в світі є багато людей, які теж відчувають щось подібне, я не один(а)	
8. Коли у мене по-справжньому важкі часи, я схильний(а) бути жорстким по відношенню до себе	
9. Коли щось засмучує мене, я намагаюся тримати свої емоції збалансованими	
10. Коли я відчуваю, що в якійсь мірі не відповідаю певним стандартам, я намагаюся нагадати собі, що таке почуття має більшість людей	
11. Я нетолерантний (а) і нетерплячий (а) по відношенню до тих своїх якостей, які мені не подобаються	
12. Коли в моєму житті настають дійсно важкі часи, я даю собі турботу і підтримку, яких потребую	
13. Коли я пригнічений (а), я найчастіше відчуваю, що більшість інших людей щасливіші за мене	
14. Коли трапляється щось неприємне, я намагаюся дивитися на речі виважено	
15. Я намагаюся дивитися на свої помилки і недоліки як на частину людської природи	
16. Коли я помічаю в собі риси, які мені не подобаються, я починаю критикувати себе	
17. Якщо я помиляюся в чомусь важливому для мене, я намагаюся оцінювати ситуацію в цілому, підходити до неї зважено	
18. Коли я дійсно стикаюся з великими труднощами, я схильний(а) відчувати, ніби у інших людей життя набагато легше	
19. Я добрий (а) до себе, коли мені погано	
20. Коли щось засмучує мене, емоції повністю охоплюють мене	

21. Я можу бути холоднокровним (ою) по відношенню до себе, коли мені погано	
22. Коли я пригнічений (а), я намагаюся ставитися до своїх почуттів з цікавістю і бути відкритим(ою) до них	
23. Я толерантний (а) до своїх недоліків	
24. Коли трапляється щось неприємне, я схильний (а) робити з мухи слона	
25. Коли я терплю невдачу в чомусь важливому для мене, я відчуваю себе самотнім(ою) у своїй поразці	
26. Я намагаюся бути розуміючим(ою) і терпимим(ою) до тих своїх якостей, які мені не подобаються	

Ключ:

Підсумкові бали обчислюються шляхом підрахунку середніх балів субкшкал.

Для того, щоб обчислити загальну оцінку, негативні субшкали (самокритика, ізоляція, надідентифікація) обчислюються у зворотньому порядку (тобто 1 = 5, 2
= 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1). Потім обчислюється велике середнє всіх шести субшкал.

Субшкали:

Доброта до себе: 5, 12, 19, 23, 26 (рахується в звичайному порядку)

Самокритика: 1, 8, 11, 16, 21 (рахується в зворотному порядку: 1 = 5, 2 = 4, 3 =

3. 4 = 2, 5 = 1)

Загальна людяність: 3, 7, 10, 15 (рахується в звичайному порядку)

Ізоляція: 4, 13, 18, 25 (рахується в зворотному порядку: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3. 4 = 2,

5 = 1)

Майндфулнес: 9, 14, 17, 22 (рахується в звичайному порядку)

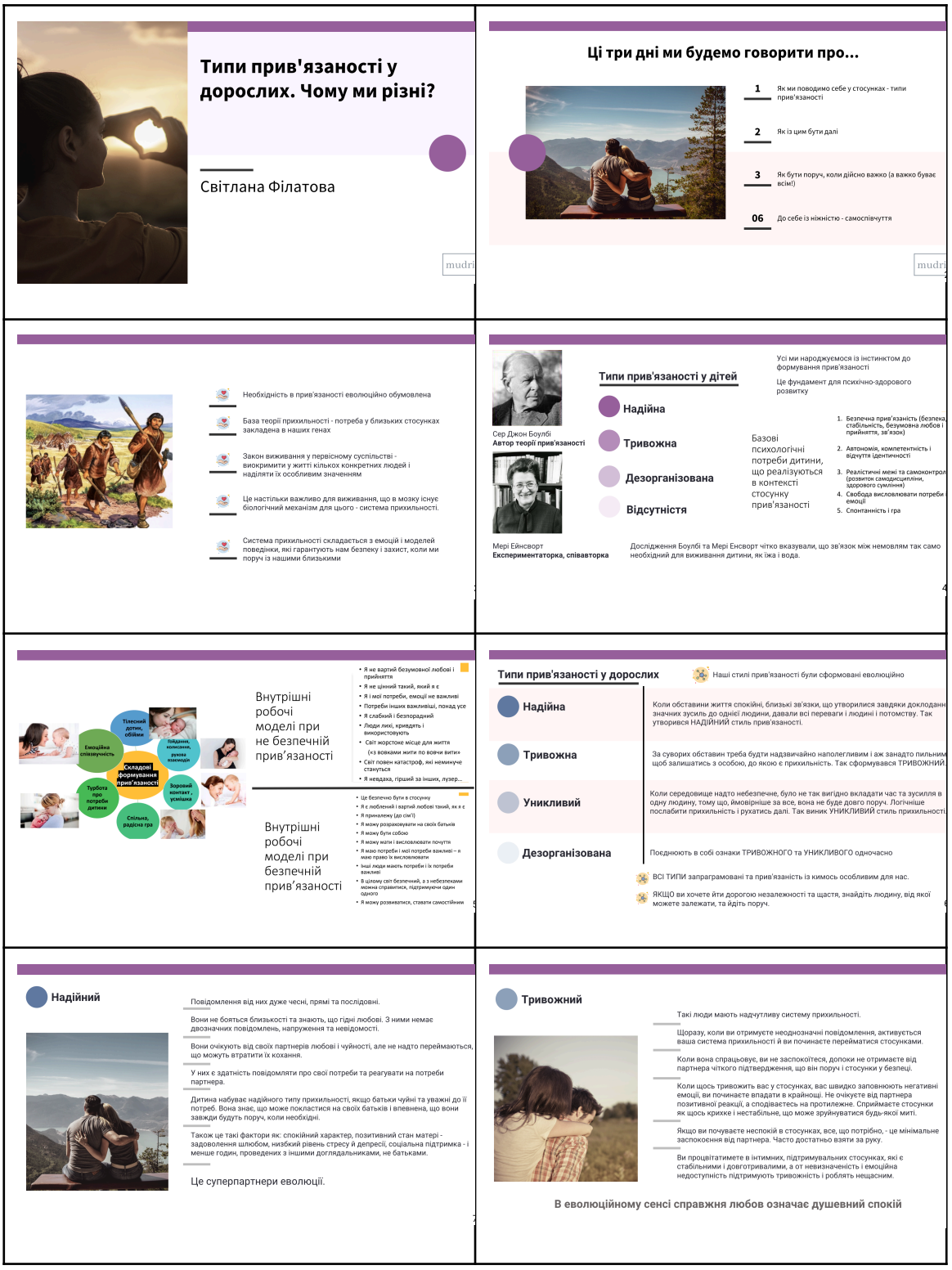
Надідентифікація: 2, 6, 20, 24 (рахується в зворотному порядку: 1 = 5, 2 = 4, 3 =

3. 4 = 2, 5 = 1)

Дослідники можуть вибрати, як використовувати дані: або результати кожної суб-шкали окремо, або загальний бал.

ДОДАТОК Г.

Матеріали психоедукаційних заходів.



Система прихильності

це механізм у мозку, який відповідає за відстеження та моніторінг безпеки й доступності об'єктів прихильності.

Стратегії активації

Думки й почуття, які змушують вас шукати близькості з партнером

- Коли ви думаєте про вашого партнера, вам важко зосередитися на чомусь іншому
- Пам'ятаєте тільки про його хороші риси
- Недооцінюєте себе і переоцінюєте партнера
- Тривога, що минає лише коли ви в контакті з партнером
- Віра, що це ваш єдиний шанс на кохання
- Віра, що краще не відпускати партнера, навіть якщо ви нещасливі

Активована система прихильності, це не пристрастне кохання.

Стратегії деактивації

Поведінка, що використовується для придушення відчуття близькості

- Говорити (чи думати) "Я не готовий до забов'язань, але заплишатися разом
- Зосереджуватися на дрібних недоліках партнера (як розмовляє, одягається, їсть)
- Тужити за колишнім/ою ("фантомний колишній")
- Не казати "Я кохаю тебе"
- Віддалятися, коли все йде добре
- Мати секрети й не вносити в стосунки чіткості, щоб зберегти відчуття незалежності

Протестна поведінка - коли ваша система прихильності виходить з-під контролю

Приклади протестної поведінки

Надмірні спроби встановити контакт:
- Багато разів телефонувати, чи писати повідомлення
- Чекати на дзвінок
- Сподіватися раптово зустріти партнера

Відстороненість
- Сидіти мовчки, втупившись в якусь точку
- Не розмовляти з партнером, чи спілкуватися з іншими і ігнорувати його

Підрахунок:
- Підрахувати, скільки часу минуло, поки партнер відповів і чекати стільки ж
- Чекати поки він зробить перший крок до примирення і до цього бути на відстані

Поводитись вороже:
- Закочувати очі, коли інший говорить, відводити погляд
- Вставати і виходити під час розмови

Погрожувати піти
Маніпуляції
Змушувати партнера ревнувати

Уникливий

Такі люди схильні погано думати про своїх партнерів, сприймаючи їх як вимогливих і надто залежних.

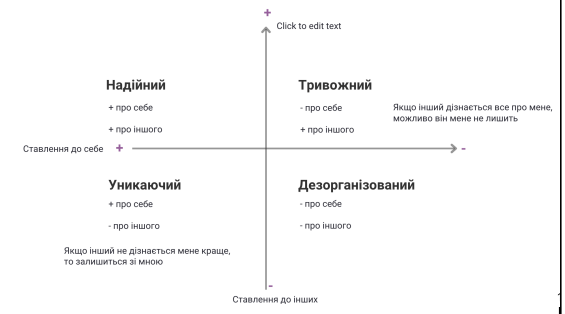
Коли вони стають близькими з партнерами, включається стратегія деактивації.

Зневажливе ставлення до стосунків. Не часто переймаються тим, як почувається близька людина і та відчуває нестачу емоційної підтримки.

Якщо партнер поводиться по-спавжньому турботливо і любляче, то уникливі люди схильні ігнорувати таку поведінку чи принаймні применшувати її значення.

Відчайдушно хочу зустріти "ту саму людину".
Поняття "ідеального" партнера - один з найпотужніших інструментів, за допомогою якого униклива особа тримає інших на відстані. Завдяки уьому вона вірить, що з нею все добре, а проблема в людині, яка заруч поруч з нею - вона просто недостатньо хороша.

Часто плутають самодостатність та незалежність.



Одна з найважливіших ролей, яку ми виконуємо у житті свого партнера, - це створення надійної опори

- Будьте доступні. Виходьте на зв'язок, втішайте, якщо щось не так. Дозволяйте бути залежними від вас
- Не втручайтесь. Підтримуйте приховано, давайте людям відчуття ініціативи. Не намагайтесь все контролювати
- Заохочуйте. Підтримуйте та приймайте цілі людини. Підвищуйте її самооцінку

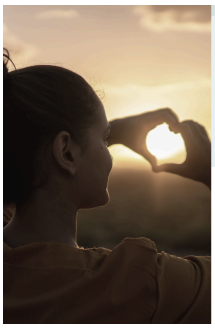
Типи прихильності стабільні, але пластичні

70-75% дорослих залишаються у тій самій категорії прихильності
25-30% помічають зміни у своїй прихильності

Додаткові ресурси

Як влаштований наш соціальний мозок

https://youtu.be/kv6HkipQcfA?si=8CPnMHH3tYv9eZ28



Розуміти партнера. Як нам бути разом?

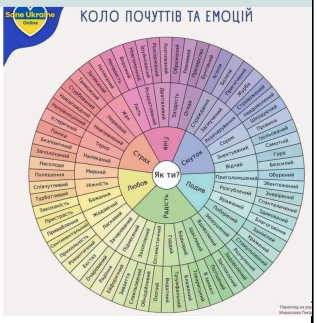
Світлана Філатова

mudri

Час від часу ми всі потрапляємо у пастку думок, які ведуть до фрустрації, злості, розчарування і безлічі інших негативних емоцій.

У кожного з нас мозок моментально підкидує "Якби наш партнер більше.... а менше...., то наші стосунки були б набагато кращі".

Яких почуттів і емоцій в цьому колі більше - негативних, чи позитивних?



В будь-який момент у нас є вибір

- Піти, завершити стосунки
- Лишитися і діяти згідно цінностей
- Лишитися, але нічого не змінювати

Робити те, що можете для покращення стосунків, дати простір для болю, який супроводжує це, ставитись до себе із ніжністю

Не робити вибір - це теж вибір

5 основних процесів, що руйнують любов:

Від'єднання	Коли один з партнерів від'єднюється, інший дуже часто відповідає тим ж. І стосунки невпинно погіршуються	Відчуття спільності
Реакційність	Ми йдемо за емоційними реакціями, знаходячись в тумані власних уявлень та суджень. Більше імпульсивних реакцій = більше нераціональних дій	Турбота
Уникання	Ми уникаємо неприємних емоцій, відволікаємось - ситуація погіршується. Важливо навчитися давати простір важким та неприємним думкам та емоціям.	Даємо простір бути всім емоціям
Нехтування цінностями	Нас щось засмучує в партнері і ми занурюємось у власні думки, а наші цінності забуваються.	Діяти згідно цінностей - яким партнером я хочу бу
Зануреність у себе	Знаходячись у ловушці власних думок, ми не здатні по-справжньому взаємодіяти із іншою людиною. Ми замикаємось в собі і фокусуємось на них, вірячи їм безумовно.	Співчуття

Визначаємо місця, де стосунки дають тріщини, через які витікають почуття до партнера

Від'єднання: Як я відключаюся від свого партнера? (Наприклад, коли ми проводимо час разом я нудьгую, дратуюся, перестаю слухати? Чи стаю я холодним і відстороненим? Чи закриваюсь/закриваюсь? Чи я відволікаюся, не присутній?)

Як мій партнер від'єднується від мене?

Реакційність: Як я реагую імпульсивно чи автоматично, не замислюючись над тим, що роблю (наприклад, кричу, огризаюся, лаюся, кажу образливі речі, критикую, звинувачую, насміхаюся, глузую)?

Як виглядають імпульсивні реакції мого партнера?

Уникання: Як я намагаюся позбутися неприємних відчуттів, пов'язаних з проблемами у стосунках? (Наприклад, чи вживаю алкоголь, некорисну їжу, палю? Чи я відсторонююсь або віддаляюсь від мого партнера? Чи відволікаюсь за допомогою телевізора, комп'ютера, книг? Чи уникаю я розмов з моїм партнером про проблему?)

Нехтування цінностями: Про які свої цінності я забуваю та дію непослідовно, коли дистанціююсь від партнера, ображаюсь, або сварюсь з ним? (Наприклад, чи втрачаю я зв'язок з моїми цінностями бути люблячим, добрим, турботливим, щедрим, співчутливим, підтримуючим, веселим, легким, чуттєвим, ніжним?)

Якими основними цінностями мій партнер, здається, нехтує, забуває про них або діє непослідовно?

Зануреність у себе: Як я потрапляю в пастку свого розуму? (Наприклад, чи турбуюся я про майбутнє, зациклююсь на минулому, переживаю старі образи, повторюю старі суперечки, перейманося тим, що здається не так з моїм партнером? Чи зациклююсь я на судженні, звинуваченнях, критиці? Чи зациклююсь я на думках про відторгнення, зраду, покинутість чи контроль?)

Як мій партнер опиняється в пастці у своїй свідомості?

Немає такого поняття, як "ідеальний партнер".
Обидві сторони докладаються до того, щоб створити труднощі в стосунках.

Мозок швидко навішує ярлики на нашого партнера - що з ним не так, де він був неправий.

Або ми поринаємо в думки - яким би було прекрасним життя без цих стосунків, або якби партнер змінився.

"Це занадто важко.
Це не має бути так складно!
Чому він просто не зробить так, як я хочу!"

Коли в парі є конфлікт, то боляче обом партнерам.

Ми забуваємо про те, що колись об'єднало нас.

Що привабило вас в партнері колись?

Якими були ваші стосунки раніше?

- Як ви познайомилися зі своїм партнером?
- Що, крім зовнішності, вас найбільше приваблювало в ньому?
- Які особисті якості вас найбільше захоплювали?
- Що вам подобалось робити разом?
- Що робив ваш партнер, щоб час разом був щасливим?
- Опишіть один з найприємніших днів, які ви коли-небудь проводили разом. Де ви були? Що ви робили? Як ви спілкувалися? Що ви говорили і робили один одному? Якою була ваша мова тіла?
- Коли ви згадуєте початок ваших стосунків, що б ви хотіли поновити?
- Які найсильніші сторони вашого партнера, найкращі особисті якості?

Про роздуми:

- Чи відчуваєте ви тепло чи вдячність до свого партнера?
- Чи ви бачите в ньому лише тягар, перешкоду, клопіт?
- Що відбувається, коли ви згадуєте про сильні сторони та позитивні якості партнера? Чи бачите ви їх зовсім по-іншому?
- Чи може бути, що вам важко визнати позитивні якості партнера, коли ви так зосереджені на його недоліках і слабкостях? На тому, де вони зробили вам боляче, або не задовільнили вашу потребу?

Життя згідно цінностей, чи правил?

Цінності	Правила
Хотіти, обирати, бажати, цінувати, важливий, значимий, грати роль	Забов'язаний, потрібно, правильно, неправильно, маю, не маю, прийдеться, потрібно
Легкість, прийняття, свобода	Відчуття обмеження, вага відповідальності, стрес.
Цінності дозволяють відкритися і робити те, що важливо, дарують відчуття легкості, ширості, відвертості.	Правила тиснуть, нагадують про забов'язання, відчуваються як обтяження.
Цінності найчастіше співпадають	Правила різняться

Спільні цінності - це точка дотику, безпечний простір, де партнери взаємодіють, не нападаючи і не захищаючись.

Вправа - День Народження за 10 років

У цих відносинах я хочу бути більш ...

1. **Приймаючим:** дозволяти партнеру бути таким, яким він є, не засуджуючи і не критикуючи його.
2. **Ніжним**: говорити і робити щось з любов'ю і ніжністю.
3. **Асертивним:** спокійно, справедливо і зважено відстоювати свої права, просити те, що я хочу, і говорити "ні" тому, чого я не хочу.
4. **Уважним:** бути присутнім і взаємодіяти з партнером, приділяти йому всю свою увагу
5. **Автентичним:** бути справжнім і реальним, показувати своє справжнє "я"
6. **Турботливим до партнера і до себе:** активно піклуватися про свого партнера і про себе.
7. **Співчутливим до партнера і до себе**: визнавати біль - свого партнера чи свій - і реагувати на нього зі щирою добротою.
8. **Співпрацюючим:** готовий допомагати і робити щось з моїм партнером разом
9. **Сміливим:** хоробрий або відважний; стійкий перед обличчям страху або ризику
10. **Креативним:** бути творчим, винахідливим або інноваційним

11. **Допитливим:** відкритим і зацікавленим; мати бажання досліджувати і відкривати для себе.
12. **Конгруентним та послідовним:** передавати свої думки та почуття через те, що я говорю і роблю
13. **Чесним та справедливим:** діяти чесно і справедливо - по відношенню до себе і свого партнера
14. **Гнучким:** мати готовність і здатність пристосовуватися та адаптуватися до мінливих обставин
15. **Доброзичливим:** теплим, відкритим, турботливим та приємним
16. **Здатним прощати себе та партнера:** відпускати образу та гнів на партнера і на себе
17. **Вдячним:** бути вдячним за те, що я отримую від партнера
18. **Корисним:** давати, допомагати, робити внесок, сприяти або длитися
19. **Чесним:** бути чесним, правдивим і щирим - з собою і своїм партнером
20. **Незалежним/автономним:** самостійно обирати, як мені жити і що робити
21. **Доброзичливим:** бути уважним, помічним або турботливим до себе та свого партнера
22. **Люблячим:** говорити і робити речі з любов'ю, з великим піклуванням
23. **Лояльним:** бути твердим і послідовним у своїй підтримці та вірності партнеру
24. **Відкритим:** розкривати себе, дозволяти партнеру знати мої думки і почуття, заохочувати партнера розкриватися також
25. **Наполегливим/відданим:** готовим продовжувати рухатись далі, незважаючи на проблеми чи труднощі
26. **Грайливим:** з почуттям гумору, веселим, безтурботним
27. **Захищаючим себе та партнера:** піклуватися про нашу з партнером безпеку
28. **Поважаючим партнера та себе:** ставитися до свого партнера та до себе з турботою, справедливістю та увагою.

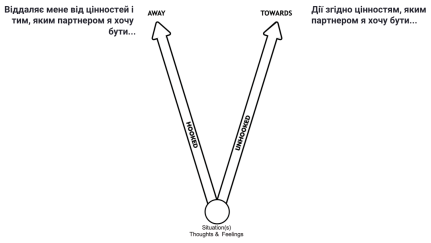
29. **Відповідальним:** бути гідним довіри, надійним і відповідальним за свої дії
30. **Чуттєвим:** давати, виявляти та цінувати задоволення на фізичному рівні (те, що можемо сприйняти органами чуття)
31. **Сексуальним:** визнавати та виражати мої еротичні думки, почуття, потяги та бажання
32. **Підтримуючим партнера та себе:** бути помічним, підтримуючим та доступним для мого партнера та себе
33. **Надійним:** бути лояльним, щирим, чесним, відданим, відповідальним і заслуговуючим на довіру.
34. **Довіряючим:** готовий вірити в чесність, надійність, відповідальність або компетентність мого партнера
35. **Розуміючим:** усвідомлювати та бути відкритим до почуттів, думок та поглядів мого партнера

Напишіть заяву про цінності

Після того, як ви переглянули список цінностей і обрали ті, що для вас найближчі, напишіть для себе твердження про цінності.
Складіть список з трьох-шести цінностей, які ви хочете активно привнести у ваші стосунки.
Почніть так: *У цих стосунках я хочу бути...*

Після того, як ви закінчите, прочитайте його і обміркуйте: Чи схоже це на те, якою людиною ви хочете бути? Якщо так, то ви на правильному шляху. Якщо ні, то ви ще не визначилися зі своїми цінностями, і в цьому випадку поверніться до переліку і обміркуйте його.

У цих стосунках я хочу бути...



Зараз в цій ситуації я знаходжусь на роздоріжжі

Вправа: Боляче обом

1. Візьміть кілька хвилин, щоб написати про основні проблеми у ваших стосунках - . Наприклад, "Сергій рідко допомагає по господарству" замість "Сергій - ледачий". Спочатку це важко зробити, тому будьте терплячі до себе. А якщо проскочить суворе судження, як тільки ви його помітите, тихо скажіть: "Ага! Судження!" або "Ось воно, судження!". Потім закресліть його і напишіть замість нього щось без осуду. Напишіть тут:

2. Напишіть про болючі емоції, які ви пережили через ці проблеми. З якими неприємними думками і почуттями ви боролися? Якщо основними почуттями, які ви помітили, є гнів, лють, образа або розчарування, спробуйте "зануритися глибше". Під поверхнею гніву ви зазвичай знайдете смуток, провину, сором, страх відторгнення, самотність, сумніви у власній адекватності, тривогу, безнадію - або надзвичайно болісне відчуття, що вас не люблять, не бажають, не цінують. Пишіть тут:

Зосередьтеся спочатку на річах, які ви можете контролювати і **ви станете** більш впевненим у собі.

Дії, що засновані на цінностях - проактивні. Якщо ви активні - ви можете відстоювати свої цінності і діяти згідно ним.

Якщо пасивні - не відстоюєте свої інтереси і не задовільняєте власні потреби.

Чим ви пасивніше, тим менш ви є чесними із собою

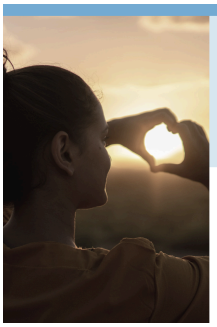
Слова	Вчинки
Я люблю тебе	Приготувати вечерю
Я поруч	Допомогти з рутиною
Я готовий підтримати тебе	Зустрітись по дорозі з роботи
Як добре, що ти є в моєму житті	Подарувати квіти або книгу
Мені пощастило з тобою	Взяти за руку на вулиці

Впроваджуйте свої цінності в життя

Подумайте про дрібниці, які ви могли б сказати або зробити згідно ваших цінностей, і які, ймовірно, покращать ваші стосунки.
Щоранку обирайте одну-дві цінності і шукайте можливості "вносити" їх у свою діяльність протягом дня. (Ви можете обирати одні й ті ж цінності кожного дня, а можете змінювати їх; це не має значення). Наприклад, якщо ви обрали таку цінність, як "бути турботливим", шукайте можливості говорити турботливі речі, робити турботливі вчинки або привносити турботу у свої слова і жести.
Наприкінці дня запишіть, які цінності ви використовували, що ви говорили і робили, і що ви при цьому відчували.
Подумайте: Що ви відчуваєте, коли поводите себе як партнер, яким хочете бути? Як це впливає на ваші стосунки?

Дата	Цінності, які я обрав	Що я сказав і зробив	Як це було, і який вплив це мало на мої стосунки

Додаткові джерела



До себе із співчуттям. Як добре, що у мене є я!

Світлана Філатова

mudri

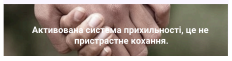
Система прихильності

це механізм у мозку, який відповідає за відстеження та моніторінг безпеки й доступності об'єктів прихильності.

Стратегії активації

Думки й почуття, які змушують вас шукати близькості з партнером

- Коли ви думаєте про вашого партнера, вам важко зосередитися на чомусь іншому
- Пам'ятаєте тільки про його хороші риси
- Недооцінюєте себе і переоцінюєте партнера
- Тривога, що минає лише коли ви в контакті з партнером
- Віра, що це ваш єдиний шанс на кохання
- Віра, що краще не відпускати партнера, навіть якщо ви нещасливі


Активована система прихильності, це не пристрастне кохання.

Стратегії деактивації

Поведінка, що використовується для придушення відчуття близькості

- Говорити (чи думати) "Я не готовий до забов'язань, але заплишатися разом
- Зосереджуватися на дрібних недоліках партнера (як розмовляє, одягається, їсть)
- Тужити за колишнім/ою ("фантомний колишній")
- Не казати "Я кохаю тебе"
- Віддалятися, коли все йде добре
- Мати секрети й не вносити в стосунки чіткості, щоб зберегти відчуття незалежності

Якщо НІ

Між людьми з тривожним і уникливим типами виникає гравітаціне тяжіння, і коли вони до когось прив'язуються, їм дуже важко відпустити.

Розірвати зв'язок прихильності дуже болісно. Розумом ми можемо усвідомлювати, що треба піти, але емоційний мозок може бути ще неготовим до цього.

Використовуйте стратегії деактивації прихильності.

Якщо ТАК

Ставати безпечнішим - це безперервний процес.

Добробут іншої людини так само важливий, як і власний.

Знайдіть модель для наслідування ("здорового дорослого") з безпечним типом прив'язаності.

Визнання того, що ви емоційно залежні від свого партнера на всіх рівнях, - найкращий спосіб покращити стосунки з коханою людиною.

Застосовуйте ефективну комунікацію.

Чітко висловлювайте свої почуття і потреби

Пам'ятайте про свій тип прив'язаності і пастки, в які ви можете попасти

Принцип ефективної комунікації

1. Не приховуйте своїх емоцій
2. Зосередьтесь на своїх потребах
3. Будьте конкретними
4. Не звинувачуйте
5. Будьте асертивними та не перепрошуйте

Принципи безпечного типу прихильності

- Бути поруч
- Не втручатись
- Підтримувати, надихати
- Продуктивно спілкуватись
- Не влаштовувати ігор
- Брати на себе відповідальність за хороше самопочуття партнера
- Не приховувати почуттів, бути відважними і щирими
- Намагатися розв'язувати поточні проблеми
- Не узагальнювати під час конфлікту
- Вчасно реагувати на переживання партнера, поки все не загострилося

5 основних процесів, що руйнують любов:

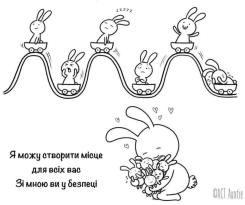
Від'єднання	Коли один з партнерів від'єднюється, інший дуже часто відповідає тим ж. І стосунки невпинно погіршуються	Відчуття спільності
Реакційність	Ми йдемо за емоційними реакціями, знаходячись в тумані власних уявлень та суджень. Більше імпульсивних реакцій = більше нераціональних дій	Турбота
Уникання	Ми уникаємо неприємних емоцій, відволікаємось - ситуація погіршується. Важливо навчитися давати простір важким та неприємним думкам та емоціям.	Даємо простір бути всім емоціям
Нехтування цінностями	Нас щось засмучує в партнері і ми занурюємось у власні думки, а наші цінності забуваються.	Діяти згідно цінностей - яким партнером я хочу бу
Зануреність у себе	Знаходячись у ловушці власних думок, ми не здатні по-справжньому взаємодіяти із іншою людиною. Ми замикаємось в собі і фокусуємось на них, вірячи їм безумовно.	Співчуття

Любов та біль йдуть нерозривно поруч

Відчувати будь-які емоції — це нормально
Якими б великими чи переповнюючими вони не здавалися,
ви можете вмістити їх усі
(навіть якщо ваш розум каже, що не зможете)

Підкорятись

Піддаватися емоціям
Діяти на автоматі
Імпульсивно реагувати на ситуацію і партнера



Протистояти

Відволікатись
Відмовлятись
Поринати в думки
Вживати речовини

Що для цього потрібно?

Опускання якоря включає в себе імпровізацію навколо простої формули: У З П

У - усвідомити свої думки та почуття

З - зв'язок зі своїм тілом

П - приєднатися до світу навколо

Що таке «Опустити Якір» і як це допомагає?

"Опустити якір" - дуже корисна навичка.
Ви можете використовувати її

- для роботи зі складними думками, почуттями, емоціями, спогадами, бажаннями та відчуттями;
- для того, щоб вимкнути автопілот і повернутися до життя;
- щоб заземлитися та встояти у складних ситуаціях;
- щоб розірвати безкінечне коло нав'язливих думок та переживань;
- щоб зосередити свою увагу на завданні чи діяльності, яку ви виконуєте;
- щоб розвинути самоконтроль;
- і, врешті, як «стоп-кран» для імпульсивної, навязливої, агресивної, залежної чи іншої проблемної поведінки.

Мій розум каже мені, що я...
...що я занадто...
...що я недостатньо...

В мене є думка, що я...

Майндфулнес
Присутність
Усвідомленість
Уважність

Любляче, доброзичливе ставлення
Доброта до себе

Загальна людських почуттів
Причетність до людства

Напишіть собі якісь добр
розумієчі, слова розрад
Це гаразд. Ви зіпсувалис
але це був не кінець світ

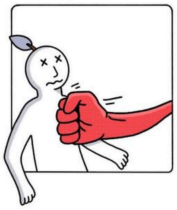
Собі - як другові:
"Я бачу, я відчуваю, я чую, що з тобою".
Назвіть цю емоцію, цей стан: «Я чую, що тобі сумно»,

Чим ваш досвід пов'язаний із людським досвідом?
Бути людиною означає бути недосконалим.
Всі люди мають такий болісний досвід.

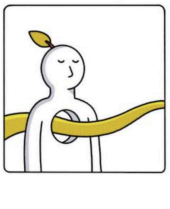
Самоспівчуття – це навичка ставлення до себе в моменти, коли ми стикаємося з власною неповноцінністю, помилками, поразками, болючими життєвими ситуаціями.

1. Ми не обираємо життя, яким живемо.
2. Те, що з нами відбулось, – не наша провина, але наш вибір і наша відповідальність допомагати собі в стражданні.
3. Ставитися до себе із співчуттям – це спосіб зменшувати своє страждання.

Якщо ви не хочете, щоб ці емоції збили вас з ніг



Дайте їм пройти крізь вас і піти



Кожного дня питайте себе – Які цінності сьогодні я хочу сьогодні привнести в наші стосунки?
Що я можу зробити чи сказати, щоб покращити їх?

Один з найбільших подарунків, який ми можемо зробити людині – дати їй всю нашу увагу. Так людина відчуває, що дійсно важлива для нас.

Пам'ятаймо, що руйнують стосунки:
- Відсідання
- Реактивність
- Уникання
- Нехтування цінностями
- Зануреність у себе

Ви можете обирати тоді, коли
- не втрачаєте зв'язок із реальністю
- відкрити новому досвіду
- не зациклюєтеся на сумних думках
- пам'ятаєте про цінності

Прийняття емоцій
- помітити емоцію
- розпізнати її
- спостерігати за нею
- продовжувати жити повни життям

- Створюйте ритуали
- Давайте імена ситуаціям
- Знаходьте час на спілкування, віддаючи 100% своєї уваги

Додаткові джерела

https://self-compassion.org/

headspace

Додаток Д

Показники однофакторного дисперсійного аналізу **до** тренінгу

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Згода в парі	Between Groups	356,512	2	178,256	5,132	,012
	Within Groups	1042,033	30	34,734		
	Total	1398,545	32			
Задоволеність стосунками в парі	Between Groups	115,425	2	57,713	1,373	,269
	Within Groups	1260,575	30	42,019		
	Total	1376,000	32			
Єдність в парі	Between Groups	154,273	2	77,137	6,808	,004
	Within Groups	339,908	30	11,330		
	Total	494,182	32			
Прояв почуттів	Between Groups	28,745	2	14,373	17,156	,000
	Within Groups	25,133	30	,838		
	Total	53,879	32			
Доброта до себе	Between Groups	1,152	2	,576	,755	,479
	Within Groups	22,886	30	,763		
	Total	24,039	32			

Єдність з загальнолюдським досвідом	Between Groups	1,529	2	,764	1,283	,292
	Within Groups	17,880	30	,596		
	Total	19,409	32			
Майндфулнес	Between Groups	1,661	2	,830	1,810	,181
	Within Groups	13,760	30	,459		
	Total	15,420	32			

Показники однофакторного дисперсійного аналізу **після** тренінгу

ANOVA						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Згода в парі	Between Groups	261,700	2	130,850	5,293	,011
	Within Groups	741,633	30	24,721		
	Total	1003,333	32			
Задоволеність стосунками в парі	Between Groups	79,586	2	39,793	1,493	,241
	Within Groups	799,383	30	26,646		
	Total	878,970	32			
Єдність в парі	Between Groups	42,152	2	21,076	2,001	,153
	Within Groups	315,908	30	10,530		

	Total	358,061	32			
Прояв почуттів	Between Groups	2,886	2	1,443	1,200	,315
	Within Groups	36,083	30	1,203		
	Total	38,970	32			
Доброта до себе	Between Groups	,800	2	,400	,659	,525
	Within Groups	18,213	30	,607		
	Total	19,013	32			
Єдність із загальнолюдським досвідом	Between Groups	,342	2	,171	,324	,726
	Within Groups	15,864	30	,529		
	Total	16,207	32			
Майндфулнес	Between Groups	1,005	2	,503	1,385	,266
	Within Groups	10,885	30	,363		
	Total	11,890	32			

ДОДАТОК Е

Динаміка основних показників до та після тренінгу в абсолютних числах і в порівнянні, %

		N	Mean ДО	Mean ПІСЛЯ	Ріст показника після тренінгу, %
Згода в парі	надійний	24	66,58	70,92	6,5 %
	тривожний	4	62,50	67,50	8,0 %
	уникливий	5	57,60	63,20	9,7 %
	Total	33	64,73	69,33	7,1 %
Задоволеність стосунками	надійний	24	44,88	43,92	-2,1 %
	тривожний	4	44,25	40,75	-7,9 %
	уникливий	5	39,60	40,20	1,5 %
	Total	33	44,00	42,97	-2,3 %
Єдність в парі	надійний	24	22,21	25,79	16,1 %
	тривожний	4	23,25	25,25	8,6 %
	уникливий	5	16,40	22,60	37,8 %
	Total	33	21,45	25,24	17,7 %
Прояв почуттів	надійний	24	8,17	8,83	8,2 %
	тривожний	4	6,50	8,75	34,6 %
	уникливий	5	5,80	8,00	37,9 %
	Total	33	7,61	8,70	14,3 %
		N	Mean ДО	Mean ПІСЛЯ	Ріст показника після тренінгу, %
Доброта до себе	надійний	24	3,19	3,73	17,0 %
	тривожний	4	2,80	3,40	21,4 %

	унікливий	5	3,52	4,00	13,6 %
	Total	33	3,19	3,73	16,9 %
Єдність із загальнолюдським досвідом	надійний	24	3,29	3,70	12,5 %
	тривожний	4	2,94	3,49	18,7 %
	унікливий	5	3,75	3,88	3,5 %
	Total	33	3,32	3,70	11,6 %
Майндфулнес	надійний	24	3,55	4,01	12,9 %
	тривожний	4	2,88	3,50	21,7 %
	унікливий	5	3,60	4,10	13,9 %
	Total	33	3,48	3,96	13,9 %