

*Філюк Б.В., магістрантка факультету психології ВНУ імені Лесі Українки
Крижановська З., кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології ВНУ імені Лесі Українки*

УМОВИ ЯКІСНОЇ РОМАНТИЧНОЇ ПРИ'ЯЗНОСТІ: ПСИХОАНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД

Наукове дослідження присвячене вивченню теоретичних концепцій романтичних взаємин в сучасній психології. Ми прагнемо розширити дослідницьку увагу і вийти за межі оцінки задоволення, яке зазвичай є більш частотою ціллію вивчення в цій галузі досліджень.

***Ключові слова:** тип прив'язаності, емоційна регуляція, довіра, романтичні взаємини, психоаналіз.*

Постановка проблеми. Романтичні взаємини є особливою тісною інтенсивною взаємодією між чоловіком та жінкою, яка базується на захопленні один одним та характеризується почуттям довіри. Невід'ємним для цих відносин є також інтимний компонент, який визначається власною ідентичністю, конкретними правилами та траєкторією.

Зазвичай партнерами очікується, що довірливі стосунки будуть мати певну міру передбачуваності, тобто формуються очікування щодо задоволення у взаєминах потреб кожного з партнерів. При цьому виникає потреба в створенні балансу між необхідною і достатньою мірою залежності та автономії для кожного, що сприятиме стабільності, відданості та задоволенню. Однак ці очікування також можуть викликати невпевненість, особливо коли виникають сумніви щодо альтернатив для задоволення потреб партнерів. При цьому, незважаючи на пов'язані з цим ризики, більшість людей все ж відчують бажання вступити та підтримувати романтичні взаємини.

Відповідно до теорії прив'язаності (Боулбі, Дж., 2003), однієї з найбільш популярних і впливових у вивченні романтичних взаємин, диференційованим чинником щодо уявлень, які має про них кожен партнер, є довіра. Довіра знаходиться в основі прив'язаності та очікувань партнерів один до одного та щодо майбутнього їхніх стосунків. Окрім того виконує захисну функцію від проблем у стосунках.

З одного боку, незалежно від міри прив'язаності чи її типу, стосунки, як правило, є джерелом задоволення і пов'язані з кращим фізичним та психічним здоров'ям чоловіка та жінки. Закохані частіше повідомляють про більше щастя і задоволеність життям. З іншого боку, відсутність стосунків, більшою мірою пов'язана зі сприйняттям самотності та нижчою соціальною підтримкою, з негативним непрямим впливом на задоволеність життям. Крім того,

порушення відносин провокують численні наслідки та значні втрати в різних сферах життя, негативно впливаючи на фізичне та психічне здоров'я людей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Більшість людей прагнуть мати стабільні та тривалі романтичні взаємини, які мають суттєвий вплив на якість життя, як з позиції однієї людини так і в суспільному значенні (Спаннір, 1976). Таким чином, розуміння того, які чинники беруть участь у функціонуванні стосунків і як вони артикулюються, було важливою метою дослідників (Боквала, 2015).

Труднощі з адаптацією до спільного життя (Коста, Кенсі, Мосман, 2016) або порушення довіри (Вонг, Едвардс і Хіл, 2017) часто породжують подружні конфлікти та/або емоційні страждання. Вони є результатом різноманітних причин, пов'язаних з індивідуальними характеристиками, спілкуванням, розпорядком життя пари та навколишнім контекстом, які в тій чи іншій мірі перешкоджають взаєминам. Спроби вирішити ці труднощі виявляються більш ефективними в парах з кращими навичками у стосунках, які здатні проектувати та розмірковувати про майбутнє стосунків із взаємною повагою, відкритістю та безпекою, здатністю спілкуватися та регулювати емоції, а також розподіляти завдання та відповідальність.

Мета дослідження. Це дослідження має на меті опис наукових психоаналітичних концепцій романтичних взаємин та діадного пристосування, яке є комплексним показником сприйняття якості взаємин.

Виклад основного матеріалу дослідження. Незважаючи на деяку теоретичну та концептуальну розбіжності, результати досліджень романтичних взаємин, як правило, є узгодженими. Зазвичай, вони зосереджені на концепціях, пов'язаних з якістю стосунків, які часто кількісно намагаються оцінити діадне пристосування – концепцію складної інтерпретації – яка описує динамічний процес взаємодії та відносин романтичних партнерів.

Діадне пристосування або координація між членами романтичної пари, виникає на початку і триває протягом усього періоду стосунків, у процесі яких партнери пристосовуються один до одного та до своїх ролей і відповідальності у відносинах (Кендрік і Дрентеа, 2016). Адекватність, досягнута у відносинах, потенційно може розрізняти ступінь їх життєздатності. Як міра пристосування, діадне пристосування передбачає створення та підтримку гнучкої, але надійної угоди про те, що відносини потрібні для повноцінного життя, беручи до уваги взаємну взаємодію та не хетуючи повагою до індивідуального розвитку (Пао, 2017).

Краще діадне пристосування спостерігається в можливості функціонувати парі як команді, що вимагає когнітивної, емоційної та соціальної зрілості. Важливим також є взаємний альтруїзм, щоб задовольнити бажання іншого та не хетувати власними. Таким чином, це вимагає прив'язаності до партнера та відносин, які формують згуртованість та пошук згоди щодо спільних питань. Така позиція партнерів дозволяє їм ефективно спілкуватися, приймати консенсусні рішення та ефективно врегульовувати конфлікти.

Науковці часто використовують діадне пристосування як незалежну змінну, щоб оцінити, яким чином чинники індивідуального, контекстуального та стосункового характеру можуть впливати на якість романтичних взаємин.

Для Дж. Спаннір індивідуальне суб'єктивне сприймання визначається трьома компонентами: задоволення або щастя у стосунках; згуртованість пари щодо спільної діяльності; консенсус з питань, що стосуються стосунків, включаючи вираження прив'язаності. Зібрані дані дозволяють якісно розрізнити відносини у горизонтальній динамічній перспективі.

Таким чином, якість романтичних взаємин залежить від того, яким чином вони переживаються парою. Такі переживання, задоволення чи незадоволення від них істотно різняться в парах, залежно від індивідуальних характеристик прив'язаності. Саме вони визначають перелік поведінкових характеристик у романтичних взаєминах, надії та страхи під час вибору, побудови, переживання та підтримки стосунків.

Висновки. У романтичних взаєминах індивідуальні відмінності є визначальними чинниками якості відносин. Зокрема, романтична прив'язаність і труднощі в емоційній регуляції впливають один на одного і можуть мати передбачуваний потенціал для рівня сприйнятого діадного пристосування. Здійснений порівняльний аналіз психологічних досліджень дав змогу встановити паралелі розвитку між моделями поведінки, сформованими з дитинства, та конструюванням навичок емоційної регуляції, які їх характеризують. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розширеному вивченні чинників, які впливають на якість романтичних взаємин.

Література

1. Боулби, Дж. (2003). Привязанность. Москва: Гардарики.
2. Крижановська З., Бабак К. (2021). Емоційна прив'язаність дитини до матері як предиктор її соціальної адаптації до шкільного навчання. Психологічні перспективи, 38, 138-149.
https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20191/1/Psyhol_perspekt38.pdf
3. Пілецька О., Крижановська З. (2022). Психоаналітичні погляди на романтичні взаємини в контексті теорії прив'язаності. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології, матеріали XI міжнар. наук.-практ. конференції. Луцьк.
<https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20385>
4. Чудак Б., Крижановська З. (2022). Психоаналітичний підхід щодо вивчення впливу типу прив'язаності до партнера на якість романтичних взаємин. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології, матеріали XI міжнар. наук.-практ. конференції. Луцьк.
<https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20391>
5. Kazan C. and Shaver P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process/ Article in Journal of Personality and Social Psychology.