

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Випускна кваліфікаційна робота
на правах рукопису

ГОНЧАРУК НАТАЛІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

**ДОСВІД БЛИЗЬКИХ ВЗАЄМИН ЛЮДЕЙ
СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ З РІЗНИМ СТИЛЕМ
ПРИВ'ЯЗАНОСТІ**

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма Клінічна психологія

Робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Науковий керівник:
**КРИЖАНОВСЬКА ЗОРЕСЛАВА
ЮРІЇВНА,**
кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____
засідання кафедри загальної та клінічної психології
від _____ 2024 р.
Завідувач кафедри
доктор психол. Наук, професор Журавльова О.В. _____

ЛУЦЬК 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
-------------------	----------

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИВЧЕННЯ ДОСВІДУ БЛИЗЬКИХ ВЗАЄМИН У ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

1.1. Базові гіпотези теорії прив'язаності.....	12
1.2. Принципи близьких взаємин.....	22
1.3. Довіра в стосунках прив'язаності.....	31
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	36

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОСВІДУ БЛИЗЬКИХ ВЗАЄМИН У ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ З РІЗНИМ СТИЛЕМ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ

2.1. Обґрунтування програми дослідження.....	37
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження	42
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	57

ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ.....	69

АНОТАЦІЯ

Гончарук Наталія Володимирівна Досвід близьких взаємин людей середньої дорослості з різним стилем прив'язаності.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 Психологія – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

У першому розділі випускної кваліфікаційної роботи представлено результати теоретичного аналізу основних сучасних підходів щодо вивчення змісту явища прив'язаності, принципів близьких взаємин. В роботі визначено, що прив'язаність відіграє ключову роль у формуванні та підтримці близьких стосунків у парі, оскільки визначає, наскільки комфортно та безпечно партнери відчують себе одне з одним. Від типу прив'язаності залежить, як партнери реагують на стрес, проявляють емоції, будують довіру та підтримують взаємну підтримку у взаєминах. Прив'язаність задає основи для відчуття емоційної безпеки — того, що необхідно для стабільності й гармонії стосунків. Було встановлено, що Прив'язаність є фундаментом для формування довіри у стосунках, оскільки забезпечує емоційну безпеку і здатність до відкритості між партнерами. Люди з надійним типом прив'язаності більш схильні до довірливих стосунків, оскільки в них відсутній страх бути відкинутими або зрадженими. Завдяки цьому вони легше відкриваються партнеру, створюючи атмосферу прийняття та взаємоповаги. Така відкритість сприяє емоційній підтримці, оскільки партнери можуть без страху обговорювати свої почуття, потреби та переживання, що посилює довіру та взаєморозуміння.

З іншого боку, люди з тривожним чи унікальним типом прив'язаності можуть відчувати труднощі з довірою, часто виявляючи підозрілість, ревності або страх близькості, що ускладнює побудову стабільних та безпечних стосунків. Дезорганізований тип прив'язаності може призводити до суперечливих потреб у близькості та дистанціюванні, що породжує нестабільність у стосунках і унеможливлює справжню довіру.

Таким чином, прив'язаність виступає регулятором рівня довіри між партнерами, впливаючи на те, наскільки вони здатні емоційно відкриватися, приймати та підтримувати одне одного. Надійна прив'язаність не лише сприяє емоційному благополуччю партнерів, а й слугує важливим чинником для побудови тривалих, стабільних та задовільних стосунків, де довіра є одним із ключових елементів

Актуальний психологічний інструментарій й результати емпіричного дослідження досвіду близьких взаємин у людей середньої дорослості з різним стилем прив'язаності, описані у другому розділі випускної кваліфікаційної роботи.

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дало змогу отримати важливі практичні результати, які можуть активно використовуватися для попередження непорозумінь у парі та відновлення їх психічного благополуччя.

Ключові слова: близькі взаємини, любов, емоційна близькість, прив'язаність, довіра.

ANNOTATION

Goncharuk Nataliia The experience of close relationships of middle-aged people with different attachment styles.

Final qualifying work for the degree of Master's Degree in Psychology, specialty 053 Psychology - Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The first chapter of the final qualification work presents the results of a theoretical analysis of the main modern approaches to studying the content of the phenomenon of attachment and the principles of close relationships. The work shows that attachment plays a key role in the formation and maintenance of close relationships in a couple, as it determines how comfortable and safe partners feel with each other. The type of attachment determines how partners respond to stress, express emotions, build trust, and maintain mutual support in their relationships. Attachment sets the stage for a sense of emotional security, which is essential for relationship stability and harmony. Attachment has been found to be the foundation for building trust in relationships, as it provides emotional security and the ability to open up between partners. People with a secure attachment type are more likely to have trusting relationships because they have no fear of being rejected or betrayed. This makes it easier for them to open up to their partner, creating an atmosphere of acceptance and mutual respect. This openness fosters emotional support, as partners can discuss their feelings, needs, and experiences without fear, which increases trust and understanding.

On the other hand, people with an anxious or unique attachment style may have difficulty trusting, often displaying suspicion, jealousy, or fear of intimacy, making it difficult to build stable and secure relationships. A disorganized attachment style can lead to conflicting needs for closeness and distance, which creates instability in relationships and makes true trust impossible.

The actual psychological tools and the results of an empirical study of the experience of close relationships in middle-aged people with different attachment styles are described in the second chapter of the final qualification work.

This theoretical and empirical study has provided important practical results that can be actively used to prevent misunderstandings in couples and restore their mental well-being.

Keywords: close relationships, love, emotional intimacy, attachment, trust.

ВСТУП

Актуальність. Близькі взаємини, які люди будують впродовж усього життя, мають неабияке значення для їх психологічного благополуччя та особистісного розвитку. Вони мають вагоме значення для якості життя кожного з нас, оскільки надають можливість відчувати підтримку, розуміння і любов. Стосунки, які ми будуємо в парі, сприяють нашій соціальній інтеграції, що задовольняє природну потребу відчувати себе частиною спільноти або соціальної групи, через відчуття приналежності і підтримки. Вони сприяють нашому особистісному розвитку та самопізнанню, допомагаючи людям краще зрозуміти себе і свої потреби. Через взаємодію з іншими, ми отримуємо зворотний зв'язок, який може допомогти виявити свої сильні і слабкі сторони, а також розвинути нові навички та якості. Близькі стосунки можуть бути важливим джерелом мотивації та підтримки в досягненні особистих і професійних цілей. Партнери, друзі і члени сім'ї можуть надати необхідну підтримку, дати поради або просто бути поряд у важливі моменти життя. Не менш важливою є і та особливість, що наявність близьких стосунків сприяє загальному психологічному благополуччю. Вони допомагають підтримувати позитивний настрій, знижують рівень самотності і забезпечують можливість для емоційного обміну і взаєморозуміння.

В кожен період нашого життя близькі стосунки мають свої характеристики, що пов'язане з потребами та можливостями віку. Особливого значення ця тема набуває для людей періоду середньої дорослості, коли пари часто зустрічаються з важливими життєвими змінами, такими як зміни в кар'єрі, сімейних ролях та фізичному здоров'ї.

Серед науковців, які займалися такими дослідженнями в психології, варто згадати З.Фрейда, засновника психоаналізу. Вчений досліджував близькі стосунки в контексті свого теоретичного підходу до психічного розвитку і динаміки людської психіки. І хоча його роботи часто фокусуються на сексуальності, підсвідомих процесах і конфліктах, Фрейд також висвітлював

важливість близьких стосунків для особистісного розвитку та психічного здоров'я людини. Варто згадати і дослідження Ролло Мейя, який вивчав теми любові і міжособистісних стосунків з позиції екзистенціалізму. Роботи науковця зосереджені на розумінні того, як любов і стосунки допомагають людині знайти сенс і цінність у житті. Відомим в цій низці дослідників є Роберт Стернберг, який розробив теорію тріадичної любові, яка включає три компоненти: інтимність, пристрасть і відданість. Дослідження Стернберга допомогли визначити різні типи любові і стосунків на основі цих складових. Включі нашого дослідження цінними є праці Джона Боулбі та Мері Ейнсфорт, які доклали чимало зусиль для розвитку відомої сьогодні у всьому світі теорії прив'язаності. Психологічні теорії прив'язаності, які вперше були розроблені Джоном Боулбі та Мері Ейнсфорт, пропонують цінні уявлення про те, як ранній досвід взаємин з батьками формують стилі прив'язаності, які продовжують впливати на стосунки в дорослому житті. Все сказане нами вище зумовлює актуальність нашого дослідження, визначає його об'єкт, предмет, окреслює завдання та мету.

Об'єкт дослідження – близькі взаємини.

Предмет дослідження – досвід близьких взаємин людей середньої дорослості з різним стилем прив'язаності.

Мета дослідження: теоретичний аналіз та емпіричне вивчення досвіду близьких взаємин людей періоду середньої дорослості з різним стилем прив'язаності.

На основі визначених об'єкту, предмету та мети дослідження були визначені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати сучасні психологічні дослідження до явища прив'язаності.
2. Теоретично пояснити особливості близьких взаємин.
3. Розробити програму емпіричного дослідження.
4. Емпірично дослідити вплив різних стилів прив'язаності на досвід близьких взаємин у людей середньої дорослості.

Теоретико–методологічними передумовами дослідження виступили дослідження Дж. Боулбі про закони формування прив'язаності людини, Сінді Хазана та Філіпа Шейвера про прояви прив'язаності в дорослих романтичних стосунках, Джона Готтмана про чинники успіху в стосунках, Еллен Бершеїда і Елен Хетфілд про різновиди любові дорослих та інші.

Методи, використані в дослідженні. Для вивчення та розробки предмету дослідження використовувалися кількісні методи збору та обробки емпіричних даних. До кількісних методів належали:

- «Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities – MAQ) для вивчення стилю прив'язаності;
- «Шкала вивчення довіри в близьких стосунках» (Trust in Close Relationships Scale, Rempel, J.K., Holmes, J.G. & Zanna, M.P.);
- «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» UCLA (Russell, D , Peplau, L. A.. & Ferguson, M. L.);
- «Шкала оцінки стосунків» (Hendrick, S. S.);
- Авторська анкета-опитувальник близьких взаємин у парі (додатковий метод).

Математична обробка даних здійснювались за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм SPSS (версія 22). Для статистичної обробки та аналізу даних використовувався параметричний метод кореляційного аналізу Пірсона.

Експериментальною базою та контингентом дослідження стали 42-є досліджуваних, серед яких 24 жінки та 18 чоловіків. Основна вибірка дослідження була відібрана на основі наступних критеріїв: 1) бажання взяти участь в дослідженні; 2) перебування на час дослідження в близьких стосунках (офіційний чи громадянський шлюб) тривалістю більше 7-и років; 3) вік від 30 до 45 років. Інші соціальні та демографічні ознаки до уваги нами не бралися. Дослідження проходило в онлайн-формі.

Дозвіл Комітету з етики наукових досліджень для проведення дослідження підтверджено протоколом №3 від 15.12.2023 року.

Наукова новизна випускної кваліфікаційної роботи полягає в уточненні розуміння стилів прив'язаності людини. Стиль прив'язаності – це спосіб, яким людина будує емоційні зв'язки з іншими людьми, особливо в близьких відносинах. Він формується в ранньому дитинстві на основі стосунків із батьками або опікунами, але також може змінюватися з досвідом у дорослому житті.

Практичне значення: у цій роботі ми розглянули досвід близьких взаємин людей середньої дорослості, акцентуючи увагу на впливі різних стилів прив'язаності на їх якість. Отримані в дослідженні результати дають можливість глибше розуміти їх механізми та динаміку, що, у свою чергу, допомагає покращити якість життя та емоційне благополуччя партнерів. Результати цього дослідження можуть мати практичне застосування в клінічній психології, консультуванні та психотерапії.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИВЧЕННЯ ДОСВІДУ БЛИЗЬКИХ ВЗАЄМИН У ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

1.1. Базові гіпотези теорії прив'язаності

За останні п'ять десятиліть лише кілька теорій у психології зростили стільки взаємозв'язків, досліджень і дебатів, як теорія прив'язаності та її нещодавні розширення. Теорія прив'язаності – це широка, інклюзивна теорія особистісного та соціального розвитку «від колиски до могили». Будучи теорією, що охоплює весь онтогенез людини, вона має відношення до кількох напрямків у психології, включаючи психологію особистості та розвитку, соціальну, когнітивну, та клінічну психологію.

Оскільки теорія прив'язаності охоплює весь життєвий шлях людини, вона має кілька фундаментальних принципів і основних гіпотез, більшість з яких пояснюють, як люди думають, чому саме вони так думають, а також чому поведуться у стосунках у певний спосіб.

Теорія прив'язаності має дві основні складові:

1) нормативний компонент, який пояснює модальні (видотипові) процеси прив'язаності та патерни поведінки людини та

2) компонент індивідуальних відмінностей, який пояснює індивідуальні відхилення від модальних процесів і поведінкових патернів. Більшість з основних принципів і гіпотез, які ми обговорюємо в цьому параграфі, є нормативними, але ми також виділяємо принципи, пов'язані з добре вивченими індивідуальними відмінностями в прив'язаності (у дорослих) та орієнтаціях прив'язаності (у дорослих), а також з тим, як вони пов'язані між собою (у дорослих), включаючи те, як вони пов'язані з цілою низкою особистісних і реляційних процесів та особистісними і взаємовідносинними процесами та результатами.

Ми розпочали роботу над цим параграфом з аналізу теоретичної та емпіричної літератури про процеси прив'язаності впродовж життя і сформуvalи початковий список потенційних принципів та гіпотез. Потім ми звернулися до

кількох провідних дослідників прив'язаності, які працюють у різних галузях психології (наприклад, клінічній, психології розвитку, психології особистості, соціальній психології), з проханням вказати, що вони думають про прив'язаність.

Спираючись на цю інформацію, ми визначили дев'ять найважливіших, на нашу думку, принципів та гіпотез, котрі слугують основою для теорії прив'язаності.

Проаналізуємо детальніше основні принципи теорії прив'язаності.

Принцип А: Теорія прив'язаності – це еволюційна, біологічно обґрунтована теорія, котра пояснює прагнення до близькості з важливими для людини іншими, задля її безпеки та виживання.

1. Всі людські немовлята та окремі види тварин демонструють таку поведінку (гіпотеза універсальності), як засіб задоволення базових фізичних та емоційних потреб.

2. Стан взаємовідносин, пов'язаний із емоційною близькістю з важливою людиною, яка може задовольнити базові потреби в безпеці та виживанні, називається прив'язаністю.

3. Близькі люди, які задовольняють емоційні потреби людини в прив'язаності, є фігурами прив'язаності.

Принцип Б: Система прив'язаності співіснує з іншими вродженими поведінковими системами, такими, як система піклування, сексуальна система та система дослідження.

1. Всі ці системи є важливими та взаємопов'язаними між собою.

2. При цьому, поведінкова система прив'язаності виходить на перший план (є домінуючою) під час дистресу, страху, втрати, болю або розлуки (гіпотеза активації загрози), мотивуючи при цьому прагнення до близькості з фігурами прив'язаності.

Принцип С: Зв'язок між прив'язаністю та системою догляду визначає, чи немовлята у первинному контакті формують безпечні або ж небезпечні прив'язаності.

1. Поведінка, пов'язана з прив'язаністю, розвивається значною мірою у відповідь на якість догляду в ранньому віці, а саме якісна та послідовна турбота в ранньому віці, особливо під час дистресу, призводить до зміцнення прив'язаності (гіпотеза чутливості).

2. Непослідовна, відчужена або відсутня рання турбота з боку прив'язаних осіб під час дистресу призводить до незахищеності прив'язаності.

Принцип D: Існує три основні функції відносин прив'язаності – сприяти пошуку близькості, забезпечити безпечний притулок і запропонувати надійну основу – всі вони сприяють саморегуляції та регулюванню емоцій.

1. Прагнення до близькості сприяє безпеці та виживанню індивіда через більшу фізичну близькість до фігури прив'язаності або через інтерналізоване відчуття близькості до фігури прив'язаності (відчуття безпеки).

2. Безпечний притулок допомагає людині регулювати емоції під час фактичного або уявного дистресу чи загрози.

3. Безпечна база дозволяє людині досліджувати світ і розвивати більшу автономію, зростання, компетентність, що в кінцевому підсумку призводить до кращої саморегуляції та психологічного розвитку.

Принцип E: Фігури прив'язаності та типи прив'язаності до них (безпечні та небезпечні) формують внутрішні робочі моделі (ментальні репрезентації) себе та інших людей.

1. Внутрішні робочі моделі складаються з довербальних і вербальних спогадів, які формують пізнання, сприймання, емоції, ставлення та поведінку дитини до себе, інших і світу загалом.

2. У немовлят і дітей раннього віку організація поведінки прив'язаності (наприклад, вираження дистресу, пошук заспокоєння, заспокоєння через заспокоєння) змінюється в залежності від попереднього досвіду догляду фігурами прив'язаності (наприклад, батьками або іншими особами, які здійснюють догляд за дитиною). При цьому дітей класифікують як безпечних, амбівалентних (тривожних), уникаючих або дезорганізованих на основі їхніх реакцій на фігури прив'язаності. Ці реакції розглядаються як адаптивні з огляду на специфіку середовища, в якому перебуває дитина.

3. З часом внутрішні робочі моделі стають більш ускладненими і важливими, зрештою, розвиваючись у дорослі орієнтації прив'язаності, які включають тривогу, уникнення і дезорганізацію (навпаки, низькі бали за цими параметрами означають безпеку).

Принцип F: Система прив'язаності є актуальною від «колиски до могили».

1. Внутрішні робочі моделі, сформовані впродовж усієї історії прив'язаності людини до різних доглядачів, керують пізнанням, сприйманням, емоціями, ставленням і поведінкою людини впродовж усього її життя.

2. Орієнтації прив'язаності в дорослому віці є відносно стабільними у людей, незалежно від часу та контексту; вони «подібні до рис», особливо безпека прив'язаності (гіпотеза стабільності).

3. Однак, орієнтації на прив'язаність можуть змінюватися у відповідь на релевантні для прив'язаності події (наприклад, терапія, досвід, який різко суперечить існуючим внутрішнім робочим моделям) (гіпотеза змін).

Принцип G: Безпека прив'язаності – це внутрішній ресурс, який може сприяти життєстійкості (гіпотеза «розширюй і будуй»), в той час, як незахищеність прив'язаності – це вразливість, яка часто асоціюється з гіршими життєвими результатами.

1. Результати психічного здоров'я у різних типів прив'язаності.

2. Міжособистісні труднощі у людей різних типів прив'язаності.

Принцип H: Люди мають специфічні реакції, коли змушені розлучитися з фігурами прив'язаності або втрачають їх.

1. Вони переживають три стадії горя: протест, відчай і відчуження.

2. Кожна з цих реакцій слугує адаптаційній меті.

Принцип I: Система прив'язаності, хоча і універсальна, є культурно зумовленою і сприяє культурно-специфічним формам адаптації та розвитку.

1. У деяких культурах більшість людей розвивають безпечну прив'язаність, оскільки вони піддаються чутливому і неправильному піклуванню з боку своїх фігур прив'язаності (гіпотези нормативності і чутливості), особливо в багатому, безпечному середовищі.

2. В інших культурах відносно більше людей розвивають ненадійну прив'язаність, оскільки вони піддаються менш чутливому і неадекватному піклуванню з боку своїх фігур прив'язаності, особливо в менш насиченому і більш загрозливому середовищі.

Основні принципи. Тепер ми проаналізуємо кожен принцип і ключові гіпотези, пов'язані з ним, Представимо репрезентативні дослідження, які стосуються кожного принципу чи гіпотези, а також визначимо кілька важливих питань, які залишилися без відповіді, пов'язаних з кожним принципом.

Принцип А: Теорія прив'язаності – це еволюційна, біологічно обґрунтована теорія.

На думку Дж.Боулбі, система прив'язаності еволюціонувала і глибоко вкоренилася в нашій природі, оскільки вона вирішувала одну з найбільших адаптивних проблем, з якою зіштовхувалися наші предки – як підвищити можливості на виживання в дитинстві в середовищі предків. Натхненний Ч. Дарвіном, Дж. Боулбі вважав, що «система прив'язаності» була генетично закладена в нашому виді шляхом спрямованого відбору. За своєю суттю, система прив'язаності призначена для виявлення та реагування на потенційні загрози, коли вони виникають.

Система має три основні функції:

1). Моніторинг/оцінка потенційно загрозливих подій, які активують (вмикають) систему прив'язаності.

2). Моніторинг/оцінка доступності та готовності іншої людини, яка може забезпечити захист та комфорт у відповідь на загрозу.

3) Моніторинг/оцінка ймовірності що прагнення до близькості з цією людиною може бути (або буде).

Дж. Боулбі вважав, що всі людські немовлята – а також молоде потомство багатьох інших видів – демонструють поведінку, яка відображає роботу системи прив'язаності, особливо коли вони гостро або хронічно хворіють, перебувають у стані стресу, страху або під загрозою. Це називається гіпотезою універсальності. Вчений також стверджував, що стан пошуку і підтримки близькості з людиною, яка може задовольнити базові потреби в безпеці та

виживанні, передбачає прив'язаність до цієї людини, і що люди, які задовольняють потреби в прив'язаності, стають «фігурами прив'язаності».

Принцип Б: Система прив'язаності співіснує з іншими поведінковими системами.

Система прив'язаності є однією із декількох біологічно зумовлених поведінкових систем, кожна з яких впливає на інші та взаємодіє з ними, впливаючи на те, що людина робить у конкретній ситуації. У дітей, до прикладу, інші первинні поведінкові системи включають *систему дослідження* (яка може активуватися, коли система прив'язаності деактивована, дозволяючи засвоювати нову інформацію та формувати навички, необхідні для виживання і соціального розвитку), *соціальну систему* (яка також може активуватися, коли система прив'язаності неактивна, дозволяючи дітям отримувати переваги від встановлення особистих зв'язків з різними людьми) і *систему догляду* (яка працює в тандемі з системою прив'язаності, забезпечуючи догляд і захист, особливо коли активована система прив'язаності до дітей або партнера).

У дорослому віці стають актуальними інші біологічно обґрунтовані поведінкові системи, особливо *статева/шлюбна система*, яка еволюціонувала з метою сприяння репродуктивній придатності (Бірнбаум, 2016).

Згідно з Дж. Боулбі, що підтверджується значними дослідженнями з дітьми (наприклад, Марвін, Брітнер і Рассел, 2016) та дорослими (наприклад, Мікулінцер і Шейвер, 2016; Сімпсон і Роулз, 2012), система прив'язаності домінує над увагою та керує поведінкою (відносно інших поведінкових систем), коли діти та дорослі відчувають загрозу, стрес, втому або страх, особливо у відповідь на потенційну, неминучу або фактичну втрату чи розлуку з особами, до яких вони прив'язані. Це явище відоме як *гіпотеза активації загрози*, що робить теорію прив'язаності унікальною порівняно з іншими теоріями особистісного та соціального розвитку. Основна функція активації загрози полягає в тому, щоб мотивувати людей, які перебувають у групі ризику, шукати фізичної та/або психологічної близькості до своїх фігур прив'язаності.

Принцип С: Система прив'язаності і система догляду взаємопов'язані.

Цей принцип передбачає особливий зв'язок між прив'язаністю та поведінковими системами догляду, який значною мірою визначає, чи формують немовлята та дорослі надійні або нестійкі патерни прив'язаності до своїх фігур прив'язаності. Хоча більшість дітей і дорослих прив'язуються до своїх фігур прив'язаності, не всі люди стають надійно прив'язаними (Bowlby, 1956). Згідно з теорією, типи зв'язків, які формують діти та дорослі, залежать від типу, кількості та якості догляду, який вони отримували від попередніх фігур прив'язаності. Спостереження Дж. Боулбі (1944) за дезадаптованою молоддю наштовхнули його на думку, що порушення у відносинах між матір'ю і дитиною в ранньому віці часто породжують певні схильності, які впливають на подальші життєві результати людини.

Діти, наприклад, можуть визначити, чи є їхні матері чутливими, чуйними та уважними до їхніх потреб, особливо в ситуації, коли вони засмучені, і якщо так, то в якій мірі. Згідно з *гіпотезою чутливості*, поведінка, пов'язана з прив'язаністю, розвивається, насамперед, у відповідь на тип і якість раннього догляду, причому більш якісний і послідовний догляд у ранньому віці зазвичай призводить до безпеки прив'язаності, а менш якісний і/або непослідовний догляд – до незахищеності прив'язаності. Гіпотеза про чутливість була підтверджена метааналітичними даними (наприклад, Де Вольф і ван Айзендорн, 1997) і підтверджується в кількох різних культурах і соціальних контекстах, що підтверджує початкові твердження ДЖ.Боулбі (Месман, ван Айзендорн і Сагі–Шварц, 2016).

Принцип D: Відносини прив'язаності виконують три функції – пошук близькості, безпечний притулок і надійна база.

Потреба відчувати себе в безпеці є однією з найбільш важливих потреб людини (Дж.Боулбі). Дійсно, і дітям, і дорослим потрібно відчувати себе в безпеці, мати певний рівень «відчуття безпеки» (Строуф і Вотерс), перш ніж вони зможуть займатися іншими важливими життєвими завданнями, такими, як, наприклад, дослідження, ігри та контакти з іншими людьми, і отримувати від цього користь. Люди, які є ефективними фігурами прив'язаності, зазвичай сприяють досягненню цих результатів, забезпечуючи і полегшуючи виконання

трьох важливих функцій, особливо, коли їхні діти, або партнери відчують дистрес: залишатися відкритими для пошуку близькості, забезпечувати безпечний і заспокійливий притулок від загроз і стресів, а також забезпечувати безпечну базу, з якої їхні партнери можуть знову вступити у взаємодію зі світом.

Перша функція – прагнення до близькості з фігурою прив'язаності – сприяє безпеці та захисту – тенденція, яка, найімовірніше, сприяла виживанню дітей і, можливо, дорослих протягом еволюційної історії (Боулбі). Прагнення до близькості досягається шляхом встановлення тіснішого фізичного контакту з фігурою прив'язаності, або через інтерналізоване сприймання більшого контакту чи близькості з нею, і в тому, і в іншому випадку починається процес посилення відчуття безпеки. На думку теоретиків прив'язаності (наприклад, Болбі, 1969/1982; Мікулінцер та Шейвер, 2003), пошук близькості є основною стратегією поведінки за замовчуванням у системі прив'язаності, і більшість людей, включно з дорослими, чинять опір не обов'язковим або тривалим розлукам зі своїми первинними фігурами прив'язаності (Фрейлі і Шейвер, 1998).

У дітей раннього віку прагнення до близькості проявляється у спробах наблизитися до основного піклувальника (піклувальників). Діти роблять це за допомогою сигнальної поведінки (наприклад, занепокоєного виразу обличчя), агресивної поведінки (наприклад, плачу), поведінки наближення (наприклад, наближення до піклувальника) або поведінки підтримки контакту (наприклад, тримаються за піклувальника).

Більшість дорослих також прагнуть тіснішого контакту зі своїми фігурами прив'язаності (зазвичай, романтичними партнерами), особливо, коли їхня система прив'язаності активована (Коллінз і Фіні, 2004). Однак, спосіб, у який дорослі шукають близькості, відрізняється від способу, у який діти шукають близькості, особливо, коли рівень загрози чи стресу є нижчим. Пошук близькості дорослими, зазвичай, передбачає прямі форми вербальної комунікації, в яких озвучені конкретні потреби, занепокоєння чи бажання

дорослої людини, яка перебуває в стані стресу, передаються її фігурам прив'язаності (Фіні та Вудхаус, 2016).

Принцип Е: Фігури прив'язаності та тип зв'язку до них формують внутрішні робочі моделі

Дж. Боулбі ввів поняття «внутрішні робочі моделі», щоб описати динамічну ментальну репрезентативну систему, яка дозволяє людям проводити «невеликі експерименти в голові» для того, щоб зрозуміти і передбачити поведінку, особливо поведінку своїх фігур прив'язаності. Внутрішні робочі моделі – це сукупні репрезентації всієї історії життя людини, пов'язаної з її прив'язаністю (Сроуф, Егеланд, Карлсон і Колінз, 2005). Вони фіксують превербальний і ранній мовний досвід, а також свідомі та несвідомі установки, емоції, знання, переконання та очікування (Коллінз, Гішар, Форд і Фіні, 2004). По суті, робочі моделі інкапсуюють пов'язані з прив'язаністю думки, почуття та переживання людини, пов'язані з її фігурами прив'язаності.

Принцип F: Система прив'язаності діє від «колиски до могили».

Дж. Боулбі (1979) вважав, що процеси прив'язаності актуальні від «колиски до могили». Ця фраза може означати кілька позицій. Одна з них полягає в тому, що ранній досвід прив'язаності має довготривалі наслідки. Інша – пошук близькості та інші форми прив'язаності так само актуальні для літніх людей, як і для немовлят, дітей та молодих людей, оскільки система прив'язаності продовжує функціонувати аналогічно протягом усього життя. Ще одна особливість полягає в тому, що робочі моделі та орієнтації прив'язаності, після того, як вони сформувалися, залишаються відносно постійними протягом усього життя.

Питання часової стабільності особливо актуальне для теорії прив'язаності, оскільки теорія стверджує, що хоча зміна робочих моделей і орієнтацій прив'язаності можлива, це скоріше виняток, ніж правило (Боулбі, 1980). Згідно з теорією, орієнтації прив'язаності та робочі моделі повинні бути відносно постійними і стабільними в часі (*гіпотеза стабільності*). Відповідно до цієї думки, дослідження романтичної прив'язаності дорослих показують, що орієнтації прив'язаності демонструють досить високі кореляції між тестами

(наприклад, .60–.80 протягом різного періоду часу; Stern et al., 2018). Однак кореляції самі по собі не є найкращим доказом на користь або проти стабільності.

Принцип G: Безпека прив'язаності є внутрішнім ресурсом, який сприяє життєстійкості; незахищеність прив'язаності є вразливістю, пов'язаною з гіршими результатами

За словами Боулбі, безпека прив'язаності в ранньому віці готує людей до того, щоб краще справлятися з травми, дозволяючи їм бути більш стійкими (гіпотеза компетентності; Bowlby, 1980; van IJzendoorn, 1990). З іншого боку, незахищеність прив'язаності призводить до того, що люди намагаються впоратися з непередбачуваністю світу, або "закриваючись від нього, або вступаючи з ним у боротьбу" (Bowlby, 1973, с. 208). Таким чином, Боулбі розглядав незахищеність прив'язаності як вразливість або фактор ризику погіршення життєвих результатів, включаючи депресію (1980), тривожні розлади (1973) та агорафобію (яку він розглядав як продовження тривоги розлуки; Bowlby, 1973).

В останні роки життєстійкість стали розглядати через *гіпотезу "розширювати і нарощувати"* (Fredrickson, 2001), яка ґрунтується на тому, що позитивні емоції, які забезпечують емоційну стабільність під час стресу, дозволяють розширити внутрішні ресурси (наприклад, навички, гнучкість у подоланні труднощів) і підвищити здатність використовувати зовнішні ресурси через міцні соціальні зв'язки (Sroufe et al., 2005).

Принцип H: Люди відчують певну послідовність реакцій, коли розлучаються з фігурами прив'язаності або втрачають їх

У багатьох, якщо не в усіх, людських культурах (Розенблатт, 2008) та незліченних видах (Арчер, 1999) маленькі вразливі діти (як і більшість дорослих) переживають низку реакцій після розлуки зі своїми фігурами прив'язаності (Боулбі, 1980). Одразу після розставання маленькі діти (і особливо дорослі) стають дезорієнтованими і відчують «заціпеніння», яке часто швидко змінюється інтенсивним протестом, оскільки люди шукають

свого зниклого особу прив'язаності. Дж. Боулбі припустив, що «заціпеніння» попереджає і спрямовує увагу людини на відсутність того, хто здійснює догляд.

Отже, період протесту на початкових фазах відсутності піклувальника є хорошою стратегією для сприяння виживанню (Арчер, 1999), особливо, для молодих нащадків у видів, які мають незрілу, дуже залежну від них молодь, що розвивається. У багатьох випадках сильний протест змушує батьків повернутися до своїх малих дітей, які в процесі еволюції були б схильні до травм або хижацтва, якби їх залишили без нагляду.

Якщо наполегливий протест не призводить до повернення особи, яка здійснює догляд, більшість маленьких дітей і багато дорослих впадають у стан відчаю, під час якого їхня активність зменшується, і вони замовкають. З точки зору еволюції, зневіра є хорошою другою стратегією виживання, особливо у маленьких, вразливих дітей, оскільки надмірний рух може призвести до нещасного випадку, або травми, а гучні, тривалі протести можуть привернути увагу хижаків. Якщо протест не повертає піклувальника, наступною найкращою стратегією виживання є відмова від дій, які можуть підвищити ризик заподіяння собі шкоди, або загибелі. З часом більшість маленьких дітей і багато дорослих, які не воз'єднуються зі своїми вихователями, до яких вони прив'язані, переживають завершальну стадію – відокремлення/реорганізацію. Під час цієї фази люди поступово починають повертатися до звичної діяльності і без особи прив'язаності, досліджувати навколишнє середовище і стають більш самостійними. Згідно з Боулбі, функція відокремлення/реорганізації полягає в тому, щоб змиритися з втратою, що полегшує формування нових любовних зв'язків з наступними фігурами прив'язаності.

Таким чином, прив'язаність – це психологічний феномен, який проявляється як особливий емоційний зв'язок між двома людьми і виникає в ситуації, коли один із нас, отримуючи підтримку, формує близький зв'язок з іншим (Боулбі, 1969; 1982).

1.2. Прояви прив'язаності в дорослому віці

Побудова близьких стосунків, їх розвиток та підтримка – це важливий соціальний процес, до якого прагнуть більшість людей. Успіх або невдача в цій справі може мати значні наслідки для особистісного щастя та благополуччя, тому важливо зрозуміти процеси, які керують вибором партнера та розвитком стосунків від бажання познайомитися до успішних довготривалих відносин. Критерії, за якими люди обирають близьких партнерів, є однією з найдавніших тем у сфері досліджень особистісних стосунків, причому дослідження визначають такі чинники, як фізична привабливість (Бершайд, Діон, Уолстер і Уолстер, 1971), схожість в інтересах та цінностях (Бірін, 1971), фізична близькість (Фестінгер, Шахтер, 1950) і взаємність (Спречер 1998) з-поміж низки інших важливих чинників для початку стосунків.

Однак, з моменту досліджень Хазан і Шейвера (1987), які продовжилися у сфері теорії прив'язаності Дж. Боулбі (1969, 1973, 1980) на дослідження дорослих близьких стосунків, розпочалося багато паралельних досліджень, які вивчали переваги у виборі партнера на основі стилю прив'язаності у дорослому віці. Переваги у виборі партнера в межах цієї теоретичної концепції визначені як початкове тяжіння та/або підтримка стосунків з партнерами на основі подібних або доповнюючих стилів прив'язаності, а також переваги на основі рівня безпеки прив'язаності, який може забезпечити партнер.

Згідно з теорією Джона Боулбі (1969), дитина народжується з біологічно запрограмованою системою, яка еволюціонувала для формування емоційного зв'язку, або прив'язаності, з основним опікуном. Ця система прив'язаності дозволяє дитині використовувати свого опікуна як «безпечну базу» (Ейнсфорт і Віттінг, 1969), з якої можна досліджувати навколишнє середовище і до якого, у разі небезпеки або сприйнятої загрози, можна звернутися за розрадою та захистом. Модель прив'язаності, яку дитина розвиває, залежить від характеру взаємодії опікуна з нею. За допомогою різноманітних домашніх спостережень і

використання експериментальної ситуації з незнайомцем, Ейнсворт та ін. (1971, 1978) змогли визначити, що у випадках, коли опікун був послідовно і постійно чуйним до потреб прив'язаності своєї дитини, то вона розвивала базову довіру до їх доступності, тобто, безпечну модель прив'язаності. У випадках непослідовної або обмеженої чуйності до потреб прив'язаності, дитина не могла розвинути таку ж довіру до свого опікуна і замість цього розвивала одну з двох небезпечних моделей прив'язаності: тривожно-амбівалентну або уникаючу.

В основі цих різних моделей емоційного зв'язку знаходиться концепція внутрішніх робочих моделей: уявлень, які відображають і розвиваються у відповідь на конкретний міжособистісний досвід, особливо з ранніми основними опікунами (Боулбі, 1973). Ці уявлення переносяться в доросле життя. Виконуючи схожі функції, як і в дитинстві, вони спрямовують і впливають на те, як люди звертають увагу, інтерпретують та поведуться у подальших близьких стосунках (П'єтромонако та Фельдман Баррет, 2000). Згідно з Боулбі (1973), люди мають дві взаємодоповнюючі внутрішні моделі: модель себе, тобто, наскільки прийнятою і улюбленою є людина в очах свого опікуна, і модель інших, стосовно того, наскільки чуйним і доступним сприймається сам опікун.

Хоча спочатку прив'язаність розглядалася в межах трьох стилів (Хазан і Шейвер, 1987), а пізніше доросла прив'язаність була поділена на чотири стилі (Бартолом'ю, 1990; Бартолом'ю і Горовіц, 1991), які виникають з двох базових характеристик: тривоги, яка стосується міри турботи про відмову та неприйняття; та уникнення, яке стосується міри, до якої особистості обмежують інтимність з іншими (Бреннан, Кларк та Шейвер, 1998; Фрейлі, Уоллер та Бреннан, 2000).

Стиль безпечної прив'язаності характеризується низькою тривогою і низьким уникненням. Такі люди мають позитивну модель себе як достойних любові і позитивну модель інших, які здатні приймаючи та реагувати на потреби інших.

Стиль занепокоєної (тривожної) прив'язаності характеризується високою тривогою і низьким уникненням. Кажуть, що у таких осіб є негативна модель себе, як негідних любові та занепокоєність потребою в прийнятті від позитивно оцінених інших. Однак, через негативну модель себе, їх очікування від інших полягає у тому, що вони будуть відкинутими і їм відмовлятимуть в ситуації потреби.

Стиль прив'язаності з високим униканням характеризується низькою тривогою і високим відчуженням, яке, у свою чергу, проявляється несумісністю з інтимністю та близькістю у близьких відносинах. Такі особистості мають позитивну модель себе, як гідних і вартих любові, проте негативну оцінку інших, як потребуючих та залежних.

Навпаки, дезорганізований стиль є найскладнішим для взаємодій і характеризується, як високою тривогою, так і уникненням, і негативними моделями, як себе, так і інших. Хоча, як впливає з високого уникнення та відмови, так і з тривогою, занепокоєні особи знижують свою потребу в інтимності та близькості у відносинах через страх, що це може порушити їх автономію та незалежність, до яких вони несвідомо прагнуть (Фрейлі, Дейвіс і Шейвер, 1998). У той же час, як особи з уникненням та тривогою (дезорганізований елемент), з одного боку, бажають близькості з іншими, але, з іншого, бояться їх відмови і, тому утримують відстань у відносинах, аби захистити себе (Бартолом'ю, 1990).

Оскільки внутрішні робочі моделі себе та інших відрізняються, в залежності від стилю прив'язаності, так само відрізняються й цілі прив'язаності. Однією з основних функцій прив'язаності є *досягнення емоційного відчуття безпеки*, або відчуття безпеки (Срауф і Вотерс, 1977), і те, яким чином люди досягають цієї мети, в значній мірі залежить від їх стилю прив'язаності (П'єстромонако та Фелдман Барретт, 2000).

За низьким уникненням і низькою тривогою відчуття безпеки для безпечних осіб досягається шляхом збалансованого збереження підцілей високого рівня інтимності та високого рівня незалежності. Для тривожних осіб, характеризованих низьким уникненням і високою тривогою, відчуття безпеки

досягається через спроби зберегти високий рівень інтимності та низький рівень незалежності. Нарешті, для осіб з унікаючим елементом відчуття безпеки досягається через підцілі низького рівня інтимності та високого рівня незалежності.

Хоча стиль прив'язаності кожної людини можна визначати, як відчуття безпеки, водночас досягнення цього стану, ймовірно, залежить від стилю прив'язаність їхнього партнера та пов'язаної з ним поведінки. З такого положення можна припустити, що пари можуть виявляти вподобання до партнерів на основі їх стилю прив'язаність.

З конгруентними підцілями та очікуваннями партнерів відносин у парі, можна очікувати, що безпечні люди виявлятимуть вподобання до інших безпечно прив'язаних партнерів, оскільки така пара краще дозволить відчувати високий рівень інтимності та незалежності, який обидва партнери прагнуть, ніж пара з елементами «безпечний–небезпечний». Однак, для небезпечних осіб, чий підцілі відносин можуть конфліктувати з їх очікуваннями від інших, прогнозування вподобань до партнерів стає складнішим.

Тим не менше, у літературі про дорослу прив'язаність з'явилися три гіпотези щодо прогнозування вподобань до партнерів:

- *гіпотези схожості*: заснована на теорії самоствердження (Баумейстер, (1982; Грінвальд, 1980; Джонс, 1973; Каплан, 1975), яка доводить, що особи прагнуть до позитивного відгуку від інших, що, у свою чергу, підвищує їхнє самовідображення;

- *доповнення*: теорія самостійності (Снайдер та Свонн, 1978; Свонн, 1983; Свонн та Рід, 1981). Згідно з цією теорією, особи мають сильне прагнення підтримувати передбачувану соціальну реальність, і взаємодію з іншими, які відповідають давно присутнім очікуванням, дозволяє їм зберігати стабільне самовідображення;

- *безпечності прив'язаності* (Чаппелл та Девіс, 1998; Летті–Манн та Девіс, 1996). Згідно з цією теорією, особи віддають перевагу відчуттю безпеки перед своїми очікуваннями щодо відносин (надійний елемент). Після основного

вподобання до безпечних партнерів, тривожні партнери вважаються другим вибором, тоді як уникаючі партнери вважаються менш привабливими.

Хоча всі три гіпотези передбачають, що безпечні особистості виявлятимуть вподобання та підтримку до партнера, але існують відмінності в очікуваних вподобаннях небезпечних осіб.

Щоб зібрати інформацію про прив'язаність дорослих людей та їхні вподобання в парі ми аналізували відповідні дослідження через пошуковик Google Scholar, вбиваючи ключові слова «прив'язаність», «відповідність партнерів», «вподобання партнерів», «пари» та «невипадковий вибір». Додаткові дослідження були ідентифіковані шляхом інспектування розділів посилань на відповідні статті. Крім того, були зроблені запити на дослідження до ключових авторів у цій галузі. Для огляду включалися лише публікації, які пройшли експертну перевірку (з виключенням докторських дисертацій, розділів книг та неопублікованих конференційних доповідей). Стаття відбиралася за умови, якщо в ній безпосередньо досліджувалося та звітувалося про невинуватий підбір будь-якого типу на підставі стилю дорослої прив'язаності. Цей широкий критерій дозволяв включати дослідження з результатами, що підтримують (або не підтримують) відповідність на основі схожості, доповнення або прив'язаності–безпеки.

Слід також зауважити, що дослідження дорослої прив'язаності проводиться в межах однієї з двох «традицій» (Сімпсон і Роулз, 1998).

Перша традиція виходить з перспективи психології розвитку, яка використовує інтерв'ю прив'язаності для дорослих (AAI) (Джордж, Каплан і Мейн, 1985) для оцінки конструкту, котрий відображає спогади дорослих про дитячі експерименти зі своїми опікунами.

Друга традиція виходить з перспективи соціальної психології, яка використовує самооцінювальні показники прив'язаності (наприклад, Колінз і Рід, 1990; Хазан та Шейвер, 1987) для оцінки конструкту, який відображає спосіб, яким люди свідомо розуміють, яким способом вони взаємодіють з романтичними партнерами у своєму щоденному житті.

Нещодавні дослідження продемонстрували відсутність неузгодженостей між цими способами вимірювань та конструктами, які вони оцінюють (Ройсман та ін., 2007; Уотерс, Кроуелл, Елліот, Коркоран, і Требу, 2002). Тому для чіткості розуміння, в цьому параграфі ми акцентували лише на дослідженнях, які використовували самооцінювальні міри.

Аналіз літератури дав можливість з'ясувати, що обираючи між гіпотетичними партнерами, чоловіки та жінки, в основному, демонструватимуть зв'язок на основі схожості та безпеки прив'язаності, але щодо того, з ким вони підтримують відносини, вподобання здається заснованим на доповненні.

Деякі уявлення про цей зразок можуть бути надані на основі результатів Клохнена та Луо (2003). Вчені виявили, що самостійність, заявлена самими особами, більше пов'язана з привабливістю до гіпотетичних партнерів, ніж тривожністю. З цього положення дослідники припустили, що уподобання партнерів щодо рівнів інтимності та незалежності (тобто, де досліджувані демонструють елемент уникнення) є важливішими для привабливості, ніж те, як позитивно або негативно партнери відчують себе у відносинах (тобто, де досліджувані демонструють елементи тривожності).

Такі результати можуть прогнозувати, що модель робочого іншого (перспективна доступність та ймовірна реакція зразка прив'язаності) може бути більш важливою для осіб під час початкової привабливості в стосунках, тоді як модель робочого себе (як партнер сприймає себе) може бути більш помітною для осіб у подальшому розвитку відносин. Це не означає, що дві моделі функціонують незалежно одна від одної, але скоріше те, що різні когнітивні процеси та емоції, пов'язані з однією із моделей, можуть бути більш доступними, залежно від етапу відносин (тобто, початкової привабливості, або наступного розвитку відносин у парі).

Здійснений аналіз літератури, в описаний вище спосіб, дає можливість з'ясувати, що, обираючи між гіпотетичними партнерами, люди, в основному, демонструватимуть вподобання на основі схожості та безпеки прив'язаності,

але щодо того, з ким вони підтримують відносини, вподобання більшою мірою засновані на доповненні.

Деякі уявлення про цей зразок можуть бути надані на основі результатів Клохнена та Луо (2003), які виявили, що незалежність, заявлена чоловіками та жінками, більше пов'язана з привабливістю до гіпотетичних партнерів, ніж тривожність. З цього факту вчені запропонували, що вподобання осіб щодо рівнів інтимності та незалежності (тобто, де досліджувані знаходяться на вимірюванні елементу уникнення) є важливішими для привабливості, ніж те, як позитивно або негативно особи відчують себе у відносинах (тобто, де особи розміщуються на вимірюванні елемента тривожності).

Як вже обговорювалося раніше, одна з основних функцій відносин прив'язаності полягає в тому, щоб забезпечувати відчуття безпеки (Срауф та Уотерс, 1977). Приймаючи рішення щодо гіпотетичних потенційних партнерів, вплив на вподобання чоловіків та жінок ймовірно мають їхні підцілі відносин для досягнення відчуття безпеки (П'єстромонако та Фелдман Баррет, 2000), тобто можливості досягнення бажаних рівнів інтимності та незалежності зі своїм партнером. Успішність партнерів в досягненні своїх цілей, великою мірою залежало б від поведінки гіпотетичних партнерів.

У цьому відношенні тривожний партнер має бути подібним до безпечних або тривожних партнерів, оскільки їхнє подібне бажання інтимності буде привабливим для них. Навпаки, партнеру уникаючої прив'язаності мають бути привабливими безпечні, або подібні до них уникаючі партнери на основі спільних бажань незалежності. З привабливістю прив'язаності, заснованій на схожості та безпеці, саме це й підтверджують дослідження (наприклад, Фрезер і ін., 1996; Клохнен і Луо, 2003). Додаткове уявлення у вподобанні щодо схожості та безпеці прив'язаності може бути знайдене застосуванням теорії самозбереження (наприклад, Баумейстер, 1982; Грінвальд, 1980; Джонс, 1973; Каплан, 1975), яка вказує на те, що особи мотивовані покращувати своє самовизначення через отримання позитивних відгуків від інших. Вибираючи партнерів, чиї характеристики прив'язаності подібні до їхніх власних (тобто, подібні бажані рівні інтимності та незалежності), особи обирають партнерів, які

ймовірно позитивно реагуватимуть на їхню власну поведінку прив'язаності, надаючи їм потрібні позитивні відгуки для самозбереження.

Підтримувати тривалі відносини, цілі, пов'язані з моделлю себе, ймовірно, більшою мірою, будуть особи, які вбачають у поведінці партнера відчуття любові та прийняття. У цьому відношенні тривожна особа може підтримувати відносини з унікаючою, оскільки підцілі цього партнера щодо високого рівня незалежності та низького рівня інтимності підходили б до негативної моделі себе тривожної особи, яка вважає себе недостойною любові, а також підтверджували б очікування про інших, як віддалених у стосунках. Так само, партнер унікаючого типу може підтримувати відносини з тривожною особою, оскільки бажання цього партнера до інтимності відповідало б позитивній моделі себе, як гідної любові, а також їхні очікування близькості щодо інших, як потребуючих та залежних. Тобто, гіпотеза про доповнюючі стилі прив'язаності також знайшла своє підтвердження в літературі (наприклад, Коллінз і Рід, 1990; Коллінз і ін., 2002; Кіркпатрік і Девіс, 1994).

Додаткову підтримку того, як схожість та комплементарність можуть переважати під час початкового вподобання та подальшого розвитку відносин, можна знайти в дослідженнях, проведених за межами парадигми прив'язаності. Наприклад, у своєму огляді досліджень партнерського зв'язку Бершейд і Рейс (1998) прийшли до висновку, що принципи, які керують цим зв'язком, можуть бути проявом вподобання до знайомого та безпечного, на відміну від незнайомого і потенційно небезпечного. З цього приводу Клонен та Луо (2003) вказують на те, що «знаходження когось, хто є або сприймається як безпечний (тобто безпечний) і / або схожий (тобто знайомий), може бути привабливим, оскільки безпека і прогнозованість нерозривно пов'язані з благополуччям і виживанням». Зрозуміло, що під час початкового тяжіння один до одного, коли головною роллю, як стверджується в дослідженнях, є модель подібного іншого. Такий партнер з подібними підцілями прив'язаності здається знайомим, оскільки бажаний рівень незалежності та інтимності такого партнера схожий на їхній власний. Однак, така закономірність не виправдовує себе у довготривалих стосунках. Наприклад, для тривожної особи, чия модель себе та очікування є

негативними, партнер, який підтверджує їхнє саморозуміння та негативні очікування, фактично є «знайомим» досвідом (на основі попередніх досвідів), і ця знайомість може дійсно бути психологічно «безпечною». Навпаки, партнер, який суперечить негативному самосприйманню та очікуванням відносин тривожної особи, може бути менш «знайомим» і менш «безпечним», оскільки ці відносини загрожували більш послідовному саморозумінню.

Як обговорювалося раніше, теорія самоузгодження (Снайдер і Сванн, 1978; Сванн, 1987; Сванн і Рід, 1981) вказує на те, що партнери мотивовані зберігати послідовне самосприймання, можливе за допомогою взаємодії з іншими, які відповідають довгостроковим очікуванням. Через підтримку відносин з комплементарним партнером особа досягає своєї мети збереження послідовного самосприймання, навіть у випадку тривожних партнерів, коли воно є негативним.

Таким чином, підсумовуючи запропонований в цьому параграфі аналіз, можна припускати, що гіпотеза схожості, запропонована Баумейстером у 1982 році, стверджує, що партнери мають тенденцію формувати глибші та більш інтимні стосунки з тими, хто поділяє схожі цінності, погляди та інтереси. Ця гіпотеза є корисною для розуміння взаємодії прив'язаності дорослих. Гіпотеза доповнення, запропонована Снайдером, акцентує на тому, що в стосунках прив'язаності партнери можуть шукати партнерів, які доповнюють їхні особистісні риси та потреби. Це означає, що, на відміну від гіпотези схожості, де акцент робиться на спільності, гіпотеза доповнення підкреслює важливість різниць між партнерами, які можуть сприяти більшій гармонії у відносинах. Гіпотеза безпечності прив'язаності Чаппелла підкреслює важливість безпечної прив'язаності в формуванні здорових і стабільних стосунків. Особи, які мають безпечну прив'язаність, здатні підтримувати конструктивну комунікацію, справлятися з емоційними викликами та будувати міцні зв'язки з партнерами, що, в свою чергу, сприяє загальному добробуту обох сторін у стосунках.

1.3. Довіра в стосунках прив'язаності

Довіра є ключовим елементом у побудові та збереженні близьких взаємин, виконуючи роль фундаменту, на якому базуються емоційна безпека, стабільність, взаєморозуміння та підтримка. Вона створює умови для відкритого спілкування, сприяє чесності та щирості, допомагаючи партнерам або друзям відчувати себе комфортно та впевнено одне з одним.

Без довіри неможливо досягти глибокого зв'язку між людьми, адже її відсутність породжує сумніви, підозри та тривожність. З іншого боку, довіра є своєрідним «маяком», що направляє партнерів у складних ситуаціях, дозволяючи долати конфлікти і зміцнювати зв'язок. Вона слугує основою для розвитку любові, взаємної поваги та відчуття емоційної близькості.

Довіра вимагає часу, послідовності у вчинках і бажання чути та розуміти одне одного. Вона зміцнюється через взаємодію, яка базується на виконанні обіцянок, дотриманні меж та виявленні емпатії. Водночас втрата довіри може стати важким випробуванням для стосунків. Її відновлення є можливим, але потребує терпіння, взаємної роботи над стосунками та готовності до змін.

У сучасному суспільстві, де часто бракує емоційного зв'язку через швидкий темп життя та зовнішні стресори, довіра стає ще важливішою. Вона дозволяє людям відчувати підтримку та впевненість у тому, що їхні близькі будуть поруч у будь-якій ситуації.

Довіра до свого партнера зазвичай є багатовимірною конструкцією, яка складається щонайменше з трьох компонентів: передбачуваності, надійності та віри (Ремпель, Холмс і Занна, 1985). Незахищеність також може відігравати важливу роль у формуванні та розвитку довіри в стосунках (Бершейд і Фей, 1977).

У дослідженнях Болдвін і ін. (1996) виявили різниці в стилі прив'язаності щодо відповідей на питання довіри до партнера. Така особливість виявляє, що що стиль прив'язаності людини може бути пов'язаний з довірою, яку вони мають до свого партнера. І ця ознака очевидна, оскільки стилі прив'язаності значно впливають на формування довірливих зв'язків у близьких відносинах

(Ейнсворт, 1991). На сьогодні з'ясовано, що стилі прив'язаності формуються психологічним розвитком, зрілістю та психічним благополуччям людини (Картер та ін., 2013). Дослідження стилів прив'язаності показали, що особистості з безпечним стилем прив'язаності почуваються комфортніше та сприяють розвитку стосунків на ранніх стадіях, тоді як тривожні особистості бояться неприйняття, а уникаючі – уникають наближення в парі (Мікулінцер і Шевер, 2007).

Доведено, що особистості з безпечним стилем очікують більш позитивної реакції від довіреного партнера, порівняно з особистостями ненадійних стилів (Болдвін і ін., 1996). Стиль уникаючої прив'язаності асоціюється з людьми, які мають труднощі з розвитком довіри та проявляють менше зусиль та дискомфорту у близьких відносинах. Навпаки, тривожність пов'язана з особистостями, які відчувають тривогу щодо неприйняття, що часто призводить до недовготривалих відносин (Картер та ін., 2013). Тривожні люди мають труднощі з підтримкою довіри та бояться неприйняття чи того, що їх залишать, тоді як уникаючі – мають труднощі зі створенням близьких відносин (Хазан та Шевер, 1987; Фіні та Ноллер, 1990; Мікулінцер і Ерев, 1991; Бреннан та Шевер, 1995).

Однак деякі дослідники вважають, що особи з тривожною прив'язаністю можуть проявляти більше любові та зобов'язаності через прагнення до підтримки (Думмлер і Кобак, 2001). Загалом, люди з тривожною прив'язаністю мають тенденцію швидко увійти в відносини, але мають труднощі з їх збереженням. Тоді як ті, хто має уникаючу прив'язаність, загалом характеризуються едовготривалими відносинами через меншу зобов'язаність та довіру (Еренберг та ін., 2012).

Близькі відносини відіграють важливу роль у житті людей, оскільки вони впливають на минулі досвіди, спогади та когнітивні структури. Так, цікавими є дослідження Флетчер і Кінінмонт (1992). Дослідники розробили «Шкалу вірувань у відносинах» (RBS), щоб виміряти рівні інтимності, індивідуальності, палкості емоцій та зовнішніх факторів, які формують близькі вірування і сприяють розвитку довіри до успішних довгострокових близьких стосунків.

«Інтимність» спрямована на вірування щодо міжособистісних уявлень та взаємодій, пов'язаних із розвитком інтимності та близькості. Другий фактор, «Зовнішні фактори», включає вірування, пов'язані з важливістю зовнішніх чинників або проблем. Третій фактор, «Палкість емоцій», містить теми, пов'язані зі статевим життям та життєвими силами. Четвертий фактор, «Індивідуальність», об'єднував незалежність та рівність (Флетчер і Кінінмонт, 1992). У межах цих чотирьох основних факторів RBS вимірює 18 різних аспектів, що відображають різні аспекти відносин (наприклад, повага, любов, діти, гендер та рівність). RBS вже використовувалася в міжкультурних налаштуваннях, показуючи, що китайці (з Тайваню) віддають перевагу ідеалам, які вказують на фінансові ресурси та розширену сім'ю в більшій мірі, ніж європейські американці (Лам та ін., 2016). Можна припустити, що вірування у відносинах тіснопов'язані з довірою, оскільки вірування використовуються для формування очікувань і часто невиписаних норм поведінки партнера чи подружжя.

Можна припустити, що взаємини між людьми, такі як форми дружби, сімейні відносини та близькі стосунки, відображають культурні цінності. Проведене дослідження в Туреччині, яка характеризується «горизонтальним» колективізмом, а не «вертикальним колективізмом» або західним індивідуалізмом. Вертикальний колективізм відрізняється відчуттям служіння та жертвопринесення для внутрішньої групи та прийняттям переваг нерівності та рангу, тоді як горизонтальний вимір включає відчуття соціальної єдності та єдності з членами внутрішньої групи та оцінку подібності за більшістю атрибутів між особами, особливо за статусом (Сінгеліс та ін., 1995; Чукур та ін., 2004).

Привернуло увагу трипоколінне дослідження серед турецьких бабусь, матерів і онуків, проведене Кагітчибаши і Атака (2005), виявило, що турецькі родини бажають близьких відносин, а не індивідуалістичного роз'єднання, і, що цей турецький «автономно-пов'язаний сам» відрізняється як від (автономного) окремого себе, що характерний для західної індивідуалістичної сімейної моделі, так і від (гетерономного) пов'язаного себе, що характерний для

традиційної колективістичної сімейної моделі. Цей, умовно кажучи, «автономно-пов'язаний я», типовий для сучасної турецької культури, може відображатися у віруваннях та очікуваннях, які стосуються близьких відносин. Слід зауважити, що Туреччина швидко перейшла від сільського колективістичного суспільства до більш міського та індивідуалістичного (Кагітчибаши та Атака, 2005), що може відобразитися у віруваннях у відносинах між чоловіками та жінками.

Наприклад, Кемер та ін. (2016) виявили, що одружені турецькі чоловіки більше схильні до емоційних ревностей, ніж жінки. Ті, хто не довіряв своїм партнерам, проявляли підвищений когнітивний рівень ревностей і поведінкові реакції, що може призвести до контролюючої поведінки. Цей контроль може виявитися у вигляді обмежень, накладених на дружину чи подругу.

Окрім стилю прив'язаності та переконань, щодо близьких стосунків, на рівень довіри, який відчують молоді та зрілі люди у своїх стосунках, можуть впливати попередні досвіди розриву стосунків, або розлучення батьків (Рот та ін., 2014). Дослідження доводять, що жінки, які пережили розлучення батьків у дитинстві, або підлітковому віці, схильні не довіряти іншим (Стюрксен та ін., 2006; Олдекінкел та ін., 2008; Віршілайте і Букшните-Мармієне, 2021).

Оскільки гетеросексуальні близькі стосунки базуються на сексуальних взаєминах між різними статями, можна припустити, що необхідно досліджувати гендерні відмінності в дорослій прив'язаності, уявленнях про стосунки та діадну довіру. Варто зауважити, що для всіх змінних аналізованого дослідження та для всієї вибірки неможливо висунути точних узагальнених гіпотез щодо гендерних відмінностей. Хоча класична теорія прив'язаності, яка фокусується на дітях, не передбачає їх гендерних відмінностей у стилях прив'язаності (Дель Джудіче, 2019) метааналіз гендерних відмінностей у дорослій близькій прив'язаності показав, що у чоловіків спостерігається вищий рівень уникання та нижчий рівень тривожності, ніж у жінок. Ці відмінності варіюються в різних географічних регіонах. Найбільші гендерні відмінності спостерігаються в Європі та на Близькому Сході (Дель Джудіче, 2011 і 2019). Більше того, попередні дослідження висвітлили гендерні відмінності в діадній

довірі (Четінкая та ін., 2008; Кемер та ін., 2016) та уявленнях про стосунки (Фрейзер та Естерлі, 1990).

Таким чином, проаналізовані нами сучасні дослідження підтверджують, що довіра є фундаментальним елементом у побудові та підтримці стабільних і гармонійних близьких стосунків дорослих. Вона впливає на всі аспекти відносин, включаючи емоційну близькість, здатність вирішувати конфлікти, збереження стабільності та взаємну підтримку. Високий рівень довіри сприяє відчуттю безпеки у стосунках, що дозволяє партнерам відкриватися один перед одним, будувати глибші зв'язки та бути впевненими у майбутньому відносин.

Дослідження довіри у контексті стилів прив'язаності показують, що вона є не лише результатом позитивного досвіду, а й наслідком ранніх моделей прив'язаності. Безпечна прив'язаність сприяє формуванню високого рівня довіри, тоді як уникання або тривожна прив'язаність можуть ускладнювати її розвиток. Нестача довіри може призводити до емоційної дистанції, ревнощів, залежності або страху втрати партнера, що у свою чергу впливає на стабільність та якість відносин.

Для зміцнення довіри в стосунках важливими є відкритість, чесність, послідовна підтримка та повага до особистих меж партнера. Отже, довіра є критичною умовою для здорових, довготривалих близьких відносин. Вона впливає не тільки на якість взаємодії між партнерами, але й на їхнє психічне та емоційне благополуччя. Розуміння механізмів формування довіри та прив'язаності допомагає ефективніше будувати та підтримувати стосунки, базовані на взаємній повазі, безпеці та емоційній близькості.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Здійснивши теоретичний аналіз досвіду близьких взаємин у парі, нам вдалося з'ясувати, що основні принципи прив'язаності в стосунках формують фундамент для побудови здорових, стабільних і гармонійних взаємин. Один із головних принципів прив'язаності — емоційна безпека, що передбачає почуття захищеності та впевненості в партнері, який здатен підтримати у складні моменти. Цей принцип є основою для довіри, яка дозволяє партнерам відкриватися та ділитися своїми почуттями і потребами, не боячись засудження чи відмови.

Іншим важливим принципом є здатність до емоційної регуляції, яка допомагає партнерам залишатися стійкими перед стресом і ефективно вирішувати конфлікти. Надійний тип прив'язаності формує вміння стабілізувати емоції в складних ситуаціях, що знижує рівень конфліктності та підвищує рівень підтримки у стосунках. Принцип взаємної підтримки також відіграє ключову роль, оскільки партнери, які мають надійну прив'язаність, більш схильні до підтримки індивідуального розвитку одне одного, зберігаючи при цьому близькість і взаємне залучення.

Зрештою, здатність до відкритого спілкування, притаманна партнерам із надійною прив'язаністю, сприяє конструктивному обговоренню труднощів, дозволяючи їм зміцнювати стосунки через розуміння і прийняття одне одного. Таким чином, основні принципи прив'язаності — емоційна безпека, довіра, емоційна регуляція, взаємна підтримка та відкритість у спілкуванні — формують основу для задовільних, стабільних та тривалих стосунків, забезпечуючи емоційне благополуччя обох партнерів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОСВІДУ БЛИЗЬКИХ ВЗАЄМИН ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ З РІЗНИМ СТИЛЕМ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ

2.1. Обґрунтування програми дослідження

Логіка побудови програми дослідження стосується вивчення досвіду близьких взаємин в людей середньої дорослості з різним стилем прив'язаності.

Визначення завдань дослідження передбачало розробку комплексної та системної програми його проведення.

Організація емпіричного дослідження включає в себе чотири етапи:

На *першому етапі* дослідження, на основі попереднього знайомства з проблемою та результатами її теоретичного вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напрямку дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації.

Другий етап дослідження був присвячений вивченню питання прив'язаності та близьких взаємин у сучасній психологічній науці. Цей етап передбачав аналіз теоретичних джерел вітчизняних та західних авторів з проблем прив'язаності та якості близьких взаємин.

Таким чином було вивчено стан дослідженості питання розвитку прив'язаності та проблеми її варіативності, проаналізовано основні погляди науковців на явище прив'язаності, визначені основні дефініції, які складають категорійно-понятійний апарат досліджуваної проблеми, окреслені перспективи його подальшого вивчення. Отримані при цьому теоретичні результати дали змогу провести відповідні організаційні заходи щодо подальшого планування наукової роботи (визначення завдань, розробки програми дослідження і збору матеріалу, визначення етапів дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням дослідження, кількісного та якісного аналізу отриманих даних тощо).

Матеріалами для дослідження стали:

- на першому етапі дослідження протоколи 179 осіб (96 чоловіків та 83 жінки) віком від 30 до 45 років, які погодились заповнити авторську анкету вивчення близьких стосунків в он-лайн формі;

- на другому етапі дослідження протоколи 42-х досліджуваних, серед яких 24 жінки та 18 чоловіків. Основна вибірка дослідження була відібрана на основі наступних критеріїв: 1) бажання взяти участь в дослідженні; 2) перебування на час дослідження в близьких стосунках (офіційний чи громадянський шлюб) тривалістю більше 7-и років; 3) вік від 30 до 45 років. Інші соціальні та демографічні ознаки до уваги нами не бралися. Дослідження проходило в онлайн-формі.

Для ініціації збору даних було використано серію психологічних методів:

1. Авторська анкета-опитувальник вивчення близьких взаємин у парі (дадатковий метод).

2. «Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities - MAQ) для вивчення стилю прив'язаності;

3. «Шкала вивчення довіри в близьких стосунках;

4. «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» UCLA;

5. «Шкала оцінки стосунків» (Hendrick, S. S.).

1. Авторська анкета-опитувальник вивчення близьких взаємин у парі була спрямована на з'ясування того, яким чином чоловіки та жінки сприймають якість близькості між ними. Для цього їм було запропоновано відповісти на 12 питань, які були розподілені на 4 блоки:

1. Вивчення причин, які найбільшою мірою впливають на близькі взаємини в парі.

2. Розуміння ознак близьких взаємин.

3. Аналіз чинників, які впливають на вибір партнера.

4. Вивчення причини, які негативно впливають на близькі стосунки в парі.

Обробка результатів анкетування відбувалася шляхом аналізу середніх в чоловічій та жіночій групах.

2. «Тест на визначення якості прив'язаності» (*Measure of Attachment Qualities - MAQ*) – міра якості прив'язаності) є діагностичним показником моделей прив'язаності дорослих (Додаток А). Він має окремі шкали для оцінки тенденцій безпечної прив'язаності («безпека») та тенденцій до уникнення («уникнення»), а також дві шкали, що відображають аспекти тривожно-амбівалентного патерну («амбівалентність занепокоєння» та «амбівалентність заглиблення у себе»). Тест був розроблений К. С. Карвером у 2013 році.

3. «Шкала вивчення довіри в близьких стосунках» (*Trust in Close Relationships Scale, Rempel, J.K., Holmes, J.G. & Zanna, M.P.*). Опитувальник, що складається з 17 пунктів, призначений для вимірювання рівня довіри до партнера у стосунках. Відповідь на кожне твердження дається за 7-бальною шкалою Лайкерта від 1 (повністю не згоден) до 7 (повністю згоден) до 7 (повністю згоден).

Шкала може бути розділена на наступні підшкали:

- 1). Передбачуваність.
- 2). Надійність.
- 3). Віра.

Домінуюче поведінкове пояснення шлюбу має бути розширене, щоб включити приховані процеси. Тому в цій методиці розглядаються атрибуції або пояснення, які подружжя дає подіям, яка відбуваються у шлюбі. Огляд показує, що незадоволені подружжя, порівняно із задоволеними, приписують поведінку партнера, яка виставляє його в негативному світлі. Експериментальні, клінічні результати та лонгітюдні дані також свідчать про те, що атрибуції можуть впливати на задоволеність подружжя своїми стосунками. Розглядаються конкуруючі гіпотези щодо цих висновків. Оскільки подальший емпіричний розвиток у цій галузі залежить від концептуального прогресу, представлено концепцію, яка об'єднує атрибуції, поведінку та задоволеність шлюбом. Ця концепція вказує на кілька тем, які потребують систематичного вивчення, а також пропонуються конкретні гіпотези для дослідження цих тем. Зроблено висновок, що багатообіцяючий початок на шляху до розуміння подружніх

атрибуцій має значний потенціал для збагачення поведінкових концепцій шлюбу.

Досліджувані отримали наступну інструкцію: Використовуючи 7-бальну шкалу, наведену нижче, вкажіть, якою мірою Ви згодні або не згодні з наступними твердженнями, оскільки вони стосуються тих, з ким Ви маєте близькі міжособистісні стосунки. Поставте свою оцінку в клітинку праворуч від твердження.

По завершенню робиться наступний підрахунок балів:

Пункти, позначені літерою «D» – це пункти про залежність. Пункти, позначені літерою «F» – це пункти, що стосуються віри, а пункти, позначені літерою «P» - це пункти, що стосуються передбачуваності.

Оцінити результати опитувальника можна за 3-ма субшкалами окремо або об'єднати їх, щоб отримати загальний показник довіри до близьких стосунків.

4. *Шкала суб'єктивного відчуття самотності UCLA*. Шкала з 20 пунктів, призначена для вимірювання суб'єктивного відчуття самотності, а також відчуття соціальної ізоляції. Учасники оцінюють кожен пункт як «О» («Я часто відчуваю себе так»), «S» («Я іноді відчуваю себе так»), «R» («Я рідко відчуваю себе так»), «N» («Я ніколи не відчуваю себе так»).

З моменту першої публікації опитувальник переглядався двічі: один раз для створення пунктів зі зворотною оцінкою, а другий – для спрощення формулювань.

Розробка адекватного інструменту оцінки є необхідною передумовою для соціально-психологічних досліджень самотності. Два дослідження забезпечують методологічне вдосконалення вимірювання самотності. Дослідження 1 представляє переглянута версія шкали самотності UCLA (Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі), розроблену для протидії можливим ефектам упередженості відповідей в оригінальній шкалі, і повідомляє про паралельні докази валідності для переглянутої шкали. Дослідження 2 демонструє, що хоча самотність корелює з показниками

негативного афекту, схильності до соціального ризику та афіліативних тенденцій, вона все ж є окремим психологічним переживанням.

Досліджуванам дається наступна інструкція: Вкажіть, як часто кожне з наведених нижче тверджень описує Вас. Після проходження опитування підраховується показник самотності. Підрахунок: всі O = 3, всі S = 2, всі R = 1, і всі N = 0. Після цього підраховується загальний бал по шкалі самотності.

5. *«Шкала оцінки стосунків»* («Шкала оцінки стосунків» (Hendrick, S. S.). Шкала складається з 7 пунктів, призначена для вимірювання загальної задоволеності стосунками. Респонденти відповідають на кожен пункт за 5-бальною шкалою від 1 (низька задоволеність) до 5 (висока задоволеність).

Математична обробка даних здійснювались за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм SPSS (версія 22). Для статистичної обробки та аналізу даних використовувався параметричний метод кореляційного аналізу Пірсона.

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження

Першим кроком нашого дослідження було використання авторської анкети близьких взаємин. Для цього були створені google форми, які було запропоновано заповнити чоловікам та жінкам віку середньої дорослості (від 30 до 45 років). Досліджувані були обрані випадковим чином, враховувався лише їхній вік та бажання взяти участь в опитуванні. Така вікова група була визначена етапом середньої дорослості, що, на наш погляд, прогнозувало високу ймовірність досвіду близьких відносин. Google форми були відкритими впродовж двох тижнів і кожен бажачий мав можливість їх заповнити в зручний для себе час. Анкетування було анонімним і відповідало етиці проведення досліджень.

За час дослідження нам вдалося зібрати результати 96 чоловіків та 83 жінок. Проаналізуємо результати за деякими запитаннями.

1. Що, на Вашу думку, найбільшою мірою впливає на якість близьких

взаємин у парі?

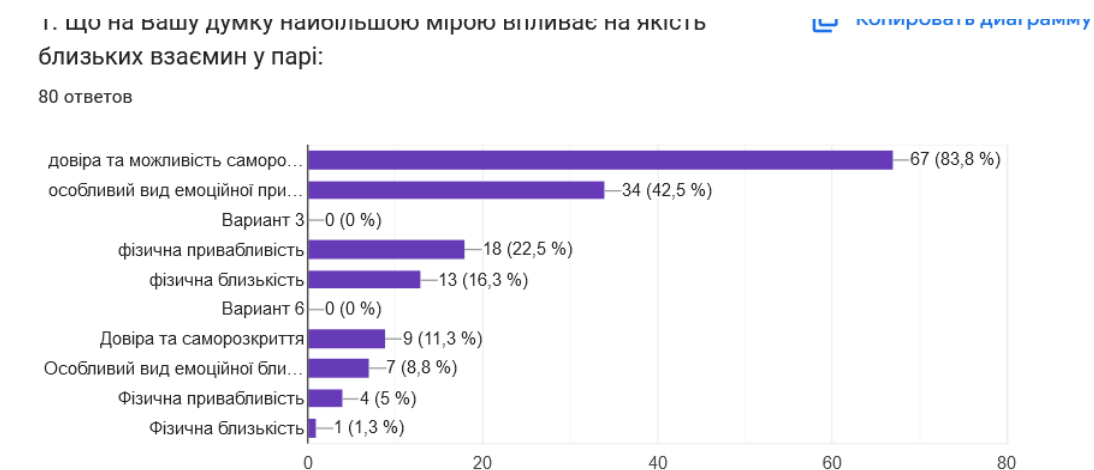
Проаналізуємо відповіді чоловіків.



Як видно із графіка, на це питання відповіло 94 чоловіка. Серед запропонованих для вибору чинників, найбільшого вираження набув «довіра та можливість саморозкриття» – 84 чоловіка (89,4%). На другому місці – «особливий вид романтичної прив'язаності» – 40 чоловіків (42,6%), наступне: «фізична привабливість» – 21 чоловік (22,3 %). На останньому місці – «фізична близькість» – 18 чоловік (19,1%).

Як свідчать результати за цим питанням, для сучасних чоловіків важливим у близьких стосунках з протилежною статтю є можливість саморозкриватися на основі довірливих стосунків, а також особливий емоційний зв'язок, який вони можуть відчувати у парі. Цікаво відзначити, що фізична близькість, яка стереотипно сприймалася важливою для чоловіків в близьких стосунках, витіснена близькістю емоційного характеру.

Розглянемо відповіді жінок.



Як видно з графіка, на це питання відповіла 80 жінок. Перше місце, як і

чоловіків, займає питання довіри та можливості саморозкриття в стосунках – 78 жінок (95,1 %), друге місце «особливий вид емоційної прив'язаності» – 44 жінки (51,3%), «фізична привабливість» – 22 жінки (27,5%), «фізична близькість» – 14 жінок (17,4%).

Результати дослідження жінок також показують, що найбільшого значення в близьких стосунках жінки надають питанню довіри своєму партнеру. Саме довіра та особлива емоційна прив'язаність є для жінок пріоритетними в стосунках. Своє значення має фізична привабливість партнера, хоча в процесі стосунків видно, що більш важливим є питання емоційного, а не фізичного зв'язку.

Отож, як для чоловіків (89,4%), так і для жінок (95,1 %) в сьогоденні є важливими питання довіри один одному. Саме довіра та особливий емоційний зв'язок (42,6% / 51,3%) розглядається партнерами як основа якісних близьких стосунків, де обоє можуть зростати та само розкриватися.

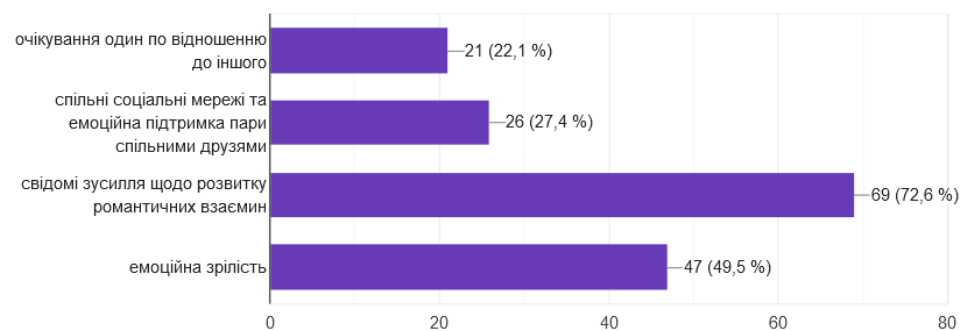
Наступне запитання стосувалося того, які ж чинники впливають на формування близьких взаємин у парі.

Переглянемо відповіді чоловіків.

б. які чинники впливають на формування взаємин у парі:

[копіювати діаграму](#)

95 ответов



На це питання відповіло 95 чоловіків. Як показує графік їхніх відповідей, найбільш вираженою є позиція щодо «свідомих зусиль щодо розвитку близьких відносин» – 69 чоловіків (72,6%). Важливим чинником є «емоційна зрілість партнерів» – 47 чоловіків (49,5%). Меншого значення мають «спільні соціальні мережі та емоційна підтримка пари спільними друзями» – 26 чоловіків (27,4%) та «очікування один по відношенню до іншого» – 21 чоловіка (22,1%).

Як засвідчують відповіді чоловіків, вони свідомо підходять навіть до

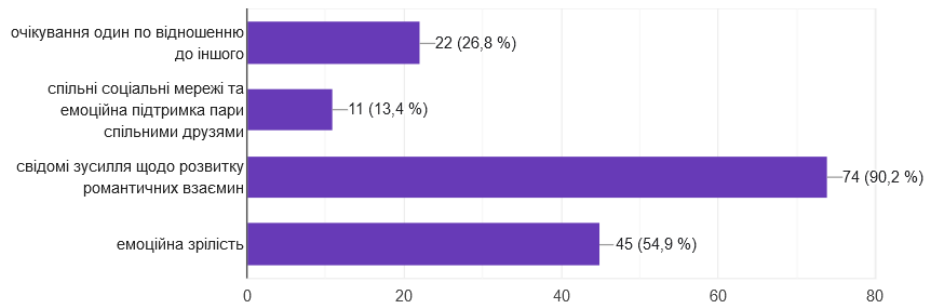
таких емоційних стосунків, як близькі і розуміють, що людина повинна ретельно працювати над кожним результатом свого життя, не очікуючи, що хтось зробить це за неї. Про таке розуміння також свідчить високий вибір «емоційної зрілості».

Переглянемо відповіді жінок з цього питання.

б. Які чинники впливають на розвиток відносин у парі:

[копіювати діаграму](#)

82 ответа



На це питання відповіло 82 жінки. Як показує графік їхніх відповідей, найбільш роявленою є позиція щодо «свідомих зусиль щодо розвитку близьких відносин» – 74 жінки (90,2%). Важливим чинником є «емоційна зрілість партнерів» – 45 жінок (54,9 %). Менш проявленими є «очікування один по відношенню до іншого» – 22 жінки (26,8 %) та «спільні соціальні мережі та емоційна підтримка пари спільними друзями» – 11 жінок (13,4%).

Порівняння результатів чоловіків та жінок щодо значення чинників, які впливають на розвиток близьких стосунків, виявлено, що вагомого значення має чинник «свідомих зусиль щодо розвитку близьких відносин» (72,6%/90,2% відповідно) та «емоційна зрілість партнерів» (49,5% / 54,9 %). Такий результат є свідченням розвиненого соціального та емоційного інтелекту досліджуваних і ознакою їх психологічної готовності до близьких взаємин.

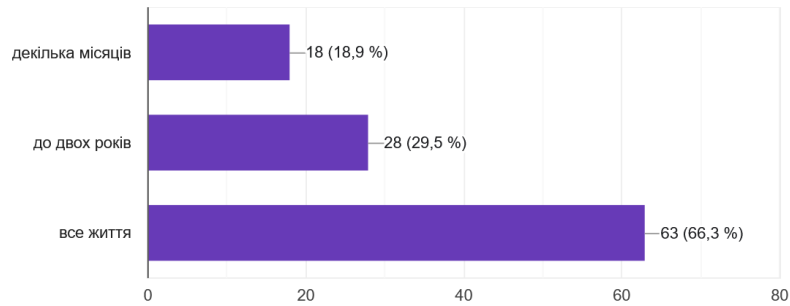
Аналіз ще однієї відповіді чоловіків та жінок, доводить, що за зрілої позиції вони готові переживати близькі стосунки впродовж усього свого життя.

Відповіді чоловіків:

4. Скільки часу на Вашу думку, може тривати романтична любов:

 Копіро

95 ответов

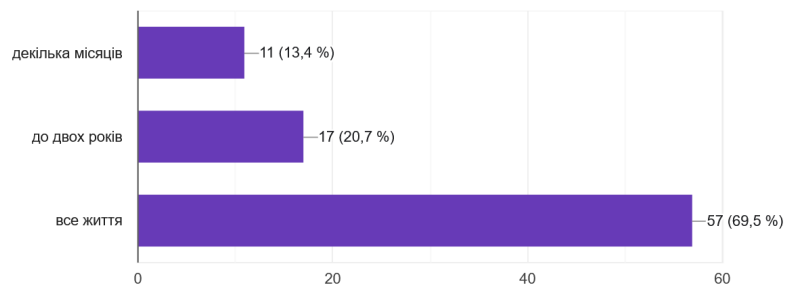


Відповіді жінок:

4. Скільки часу на Вашу думку, може тривати романтична любов:

 Копировать

82 ответа



Як засвідчують результати опитування за критерієм тривалості романтичної любові між партнерами в близьких стосунках, на думку більшості чоловіків (66,3 %) та жінок (69,5%) романтична любов може тривати усе життя.

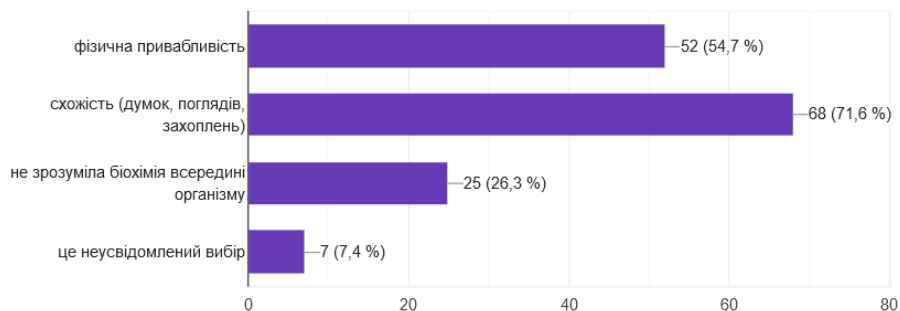
Було цікаво дізнатися, якими чинниками керуються чоловіки та жінки при виборі партнера.

Розглянемо відповіді чоловіків:

12. Які з перерахованих чинників впливають на вибір партнера:

 Копировать диаграмму

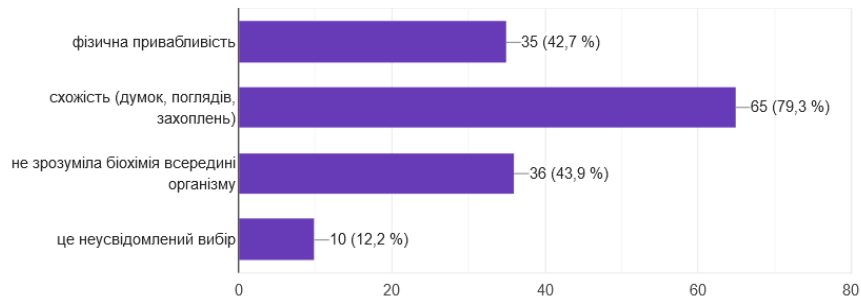
95 ответов



Відповіді жінок:

12. Які з перерахованих чинників впливають на вибір партнера: [Копировать диаграмму](#)

82 ответа



Порівнюючи відповіді чоловіків (95 відповідей) та жінок (82 відповіді), спостерігаються відмінності. Як чоловіки (71,6%), так і жінки (79,3%), обираючи партнера зважають на «схожість (думок, поглядів, захоплень)». При цьому для чоловіків на другому місці знаходиться «фізична привабливість» партнера (54,7 %), а для жінок (43,9 %) – «незрозуміла біохімія», яка відбувається з ними в моменти перших зустрічей, хоча з невеликим розривом з «фізичною привабливістю партнера» (42,7%). Ні чоловіки (7,4 %), ні жінки (12,2 %) не вважають, що вибір партнера є неусвідомленим.

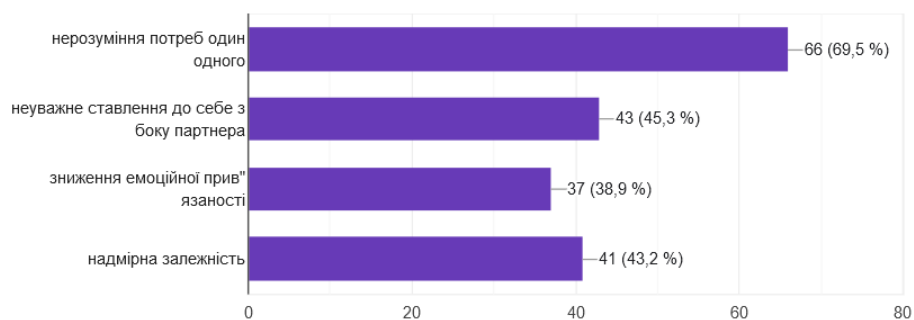
Останнє анкетне запитання, яке проаналізуємо:

- Які причини негативно впливають на стосунки в парі?

Відповіді чоловіків:

8. Які чинники, на Вашу думку, негативно впливають на стосунки в парі:

95 ответов

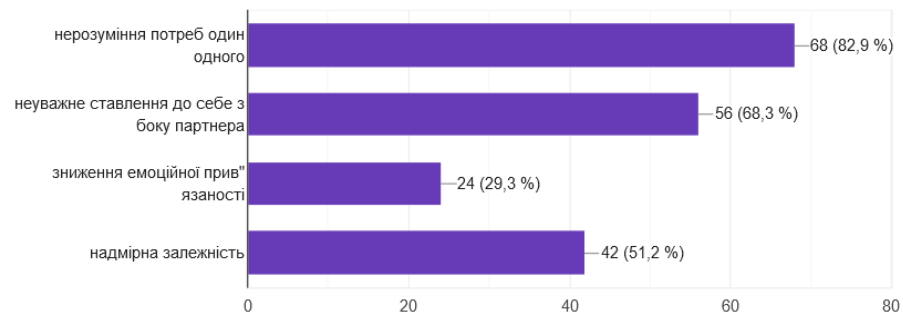


Відповіді жінок:

8. Які чинники, на Вашу думку, негативно впливають на стосунки в парі:

[Копировать диаграмму](#)

82 ответа



Порівняння результатів чоловіків та жінок показує, що для обох груп на першому місці є «нерозуміння потреб один одного» 69,5% та 82,9% відповідно. На другому місці по значенню для представників обох статей знаходиться «неуважне ставлення до себе з боку партнера» 45,3% та 68,3 відповідно (при цьому для жінок це є ще більш важливим, а ніж для чоловіків). «Надмірна залежність», як для чоловіків (43,2%) так і для жінок (51,2%) виявилась на третьому місці по значущості в руйнуванні стосунків. На останньому місці – «зниження емоційної прив'язаності» 38,9 % та 29,3 % відповідно.

Підсумовуючи результати авторської анкети варто зауважити, що як для чоловіків (89,4%), так і для жінок (95,1 %) в близьких стосунках є важливими питання довіри один одному. Саме довіра та особливий емоційний зв'язок (42,6% / 51,3%) розглядаються партнерами як основа якісних близьких стосунків, де обоє можуть зростати та саморозкриватися. Для розвитку стосунків вагоме значення має чинник «свідомих зусиль щодо розвитку близьких відносин» (72,6% / 90,2% відповідно) та «емоційна зрілість партнерів» (49,5% / 54,9 %). Особливими ознаками близьких стосунків представники протилежної статі майже в однаковій мірі вираження вважають «сильні емоції» та «відданість один одному». При цьому «пристрасть» в парі є більш важливою для жінок (53,7 %), а ніж для чоловіків (38,9%). Як чоловіки (71,6%), так і жінки (79,3%), обираючи партнера, зважають на «схожість (думок, поглядів, захоплень)». При цьому для чоловіків на другому місці знаходиться «фізична привабливість» партнера (54,7 %), а для жінок (43,9 %) – «незрозуміла біохімія», яка відбувається з ними в моменти перших зустрічей, хоча з невеликим

розривом з «фізичною привабливістю партнера» (42,7%). Ні чоловіки (7,4 %), ні жінки (12,2 %) не вважають, що вибір партнера є неусвідомленим.

Опісля завершення анкетування, ми відібрали для подальшого дослідження найбільш зацікавлених людей. Ними виявилось 42-а досліджуваних, серед яких 24 жінки та 18 чоловіків. Досліджувані на час збору експериментальних даних були в стосунках, тривалість яких перевищувала 7 роки. Варто зауважити, що наступних етапах результати вибірки аналізувалися узагальнено по двом статтям.

Наступним кроком нашого дослідження було використання «Тесту на визначення якості прив'язаності» (*Measure of Attachment Qualities – MAQ*). Він є діагностичним показником моделей прив'язаності дорослих (Додаток А), має окремі шкали для оцінки тенденцій безпечної прив'язаності («безпека») та тенденцій до уникнення («уникнення»), а також дві шкали, що відображають аспекти тривожно-амбівалентного патерну («амбівалентність занепокоєння» та «амбівалентність заглиблення у себе»). Представляємо отримані результати в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження за методикою *MAQ*

Шкали	К-ть/ відсотки
Безпечний тип	12 / 28,5
Уникаючий тип	13 / 31
Тривожно-амбівалентний тип	12 / 28,5
Дезорганізований тип	5 / 12

Графічно результати опитування представляємо на рисунку 2.1.

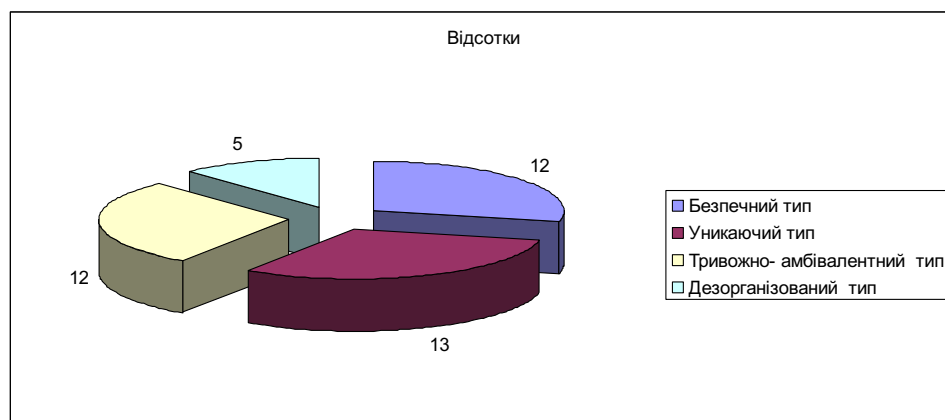


Рис. 2.1. Графічне зображення результатів опитуваних за методикою МАQ

Результати дослідження за методикою МАQ засвідчують, що для 12 досліджуваних характерний безпечний стиль прив'язаності. Для таких партнерів стосунки – це безпечне середовище для вираження своїх почуттів, оскільки існує атмосфера довіри. Вони можуть бути собою, не побоюючись бути не прийнятими в сімейному середовищі. Для них переживання довіри та безпеки є базовими у стосунках, тому любов для них – це рівність та зрілість, вони довіряють партнеру та собі. Надійна прив'язаність є ключовим фактором для формування здорових та гармонійних близьких стосунків у дорослому віці. Вона закладається в дитинстві через позитивний досвід взаємодії з опікунами, але її прояви й важливість стають особливо помітними у романтичних та сімейних стосунках. Для магістерської роботи важливо детально розглянути, як надійна прив'язаність впливає на розвиток стосунків у дорослому віці, її емоційні та поведінкові прояви, а також вплив на психологічне благополуччя партнерів.

Далі результати розподілилися наступним чином: унікаючий стиль виявився у 13 досліджуваних. Для людей з такими компонентами прив'язаності характерним є часте уникнення емоційного контакту та близькості з іншими. Тому, що вони засвоїли, що не можуть покладатися на інших. Такі партнери мають проблеми з вираженням своїх почуттів через страх бути відторгненими. Тому вони

будують
вивчені
відторгн
Т
внабул
емоцій
У них,
почутт
покину
показу

Не удалось отобразить рисунок.

Дезорганізований виявився у 5 досліджуваних. Це найскладніший тип прив'язаності для стосунків. Такі партнери не те, що не вміють довіряти іншим, а навіть не здатні поважати іншу людину. Для них стосунки – це середовище суцільних небезпек та принижень. Тому будувати стосунки з таким партнером є надзвичайно важко.

Наступним кроком нашої дослідної програми було вивчення задоволення від стосунків за допомогою «Шкали оцінки стосунків» (*Relationship assessment scale*). Шкала складається з 7 пунктів, призначена для вимірювання загальної задоволеності стосунками. Респонденти відповідають на кожен пункт за 5-бальною шкалою від 1 (низька задоволеність) до 5 (висока задоволеність). Отримані результати представляємо в таблиці 2.2 та рис.2.2.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження за методикою «Шкала оцінки стосунків»

Шкала	Низький рівень 0-12 балів	Середній рівень 13-24 балів	Високий рівень 25-35 балів
Бали (середнє)	18,0	38,0	44,0

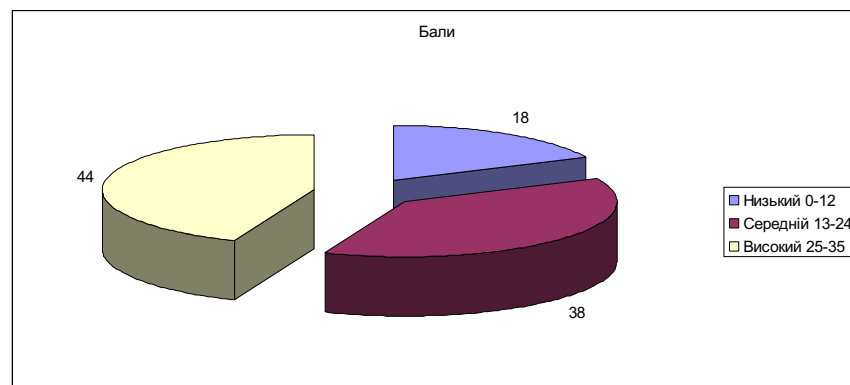


Рис. 2.2. Графічне зображення результатів опитаних за «Шкалою оцінки стосунків»

Результати за «Шкалою оцінки стосунків» демонструють наступні показники: більшість досліджуваних задоволені своїми стосунками на високому рівні (44,0 бали); значна частина досліджуваних задоволена

стосунками на середньому рівні (38,0 балів); низький рівень проявився на найнижчому рівні (18,0 балів).

Задоволеність близькими стосунками у дорослих значною мірою залежить від стилю прив'язаності, адже він впливає на їхнє емоційне реагування, комунікацію та очікування від партнера.

Люди з надійним стилем прив'язаності, як правило, мають високий рівень задоволеності стосунками. Їхня здатність довіряти партнеру, відкрито висловлювати свої емоції та приймати підтримку сприяє створенню емоційної близькості та стабільності. Вони не бояться відкриватися, і це сприяє розвитку чесної комунікації, що є важливою основою задоволеності. Надійний стиль прив'язаності дозволяє сприймати стосунки як джерело підтримки та комфорту, а також допомагає ефективно вирішувати конфлікти, що робить стосунки міцнішими й більш задовільними для обох сторін.

Для людей з тривожним стилем прив'язаності задоволеність стосунками може бути мінливою і залежати від того, наскільки партнер демонструє свою відданість і увагу. Люди з таким стилем мають схильність до високої емоційної залежності від партнера, потребують постійного підтвердження своєї значущості та близькості. У моменти, коли партнер проявляє підтримку та увагу, їхнє задоволення від стосунків зростає. Проте, якщо партнер не виправдовує очікувань, тривожно прив'язані особистості можуть відчувати невпевненість і страх втрати, що знижує їхню задоволеність. Їхня схильність до ревностів і переживань також може ускладнювати стабільність стосунків.

Люди з унікальним стилем прив'язаності зазвичай надають перевагу емоційній дистанції та зосереджуються на самостійності, що знижує їхню задоволеність близькими стосунками. Вони можуть уникати інтимності та приховувати свої почуття, що ускладнює створення емоційної близькості з партнером. Зазвичай уникаючі особистості сприймають стосунки як обмеження або загрозу особистій свободі, тому вони не завжди отримують задоволення від емоційного зв'язку. Вони можуть знаходити більше задоволення в підтриманні певної дистанції, що нерідко створює бар'єр для поглиблення стосунків і може спричинити відчуття самотності у стосунках.

Навпаки, через нестабільну емоційну регуляцію люди з дезорганізованою прив'язаністю схильні до емоційних спалахів, тривожності, ірраціональних страхів, що підвищує рівень конфліктності та драматичності у стосунках. Їм часто важко відкрито говорити про свої почуття та потреби, що ускладнює конструктивне вирішення конфліктів та перешкоджає розвитку ефективної комунікації. Більше того, вони можуть поєднувати потребу в близькості з відчуттям страху і недовіри, що породжує уникнення близькості та дистанціювання від партнера.

Продовжило наше дослідження проведення «Шкала самотності» UGLA. Шкала складається з 20 пунктів, призначена для вимірювання суб'єктивного відчуття самотності, а також відчуття соціальної ізоляції. Учасники оцінюють кожен пункт як О («Я часто відчуваю себе так»), S («Я іноді відчуваю себе так»), R («Я рідко відчуваю себе так»), N («Я ніколи не відчуваю себе так»). Максимальний бал. За цією шкалою, який відображає показник самотності – 60. Результати представляємо в таблиці 2.3 та рис. 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження за методикою «Шкала самотності» UGLA

Рівні	Низький	Середній	Високий
Кількість осіб (%)	45,0	34,0	21,0

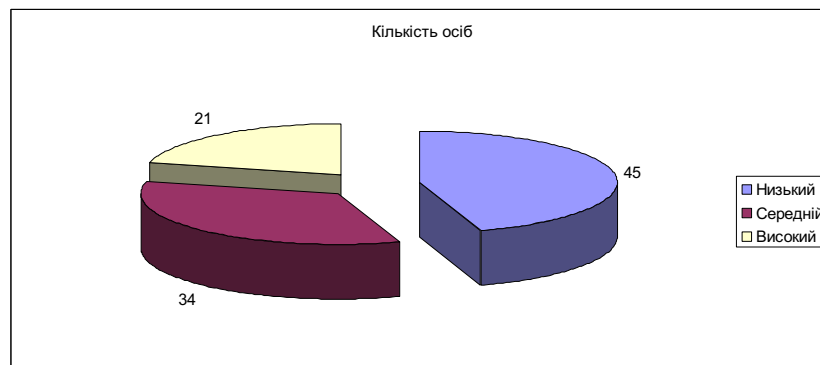


Рис. 2.3. Графічне зображення результатів опитаних за «Шкалою самотності»

Для досліджуваних найбільшою мірою характерний низький рівень самотності ($X_{\text{сер}}=45$ % осіб). Середній рівень самотності продемонструвало 34,0 % осіб та високого – 21,0 %. Отримані результати є цілком позитивними, так як більша частина вибірки (79 %) все ж таки проявили низький та середній рівні самотності. Ми припускаємо, що цей показник зумовлений тим, що всі наші досліджувані перебувають в близьких стосунках і це сприяє їх відчуттю соціальної та інтимної близькості. Причиною прояву високого рівня самотності, на наш погляд, є прояви унікаючого та дезорганізованого стилів прив'язаності у досліджуваних.

Унікаючий і дезорганізований стилі прив'язаності мають значний вплив на відчуття самотності, особливо у дорослому віці. Обидва стилі відображають певні труднощі в побудові та підтримці емоційно стабільних стосунків, що, своєю чергою, може сприяти ізоляції та підсилювати самотність.

Таким чином, дезорганізований і унікаючий стилі прив'язаності сприяють емоційній ізоляції та поглиблює самотність у стосунках, оскільки обидва партнери можуть відчувати емоційний розрив і нездатність до справжньої близькості. Це підкреслює важливість терапевтичної роботи, спрямованої на подолання внутрішніх страхів, розвиток довіри та навичок емоційної комунікації, щоб подолати бар'єри до створення більш стабільних та задовільних стосунків.

Останнім дослідницьким кроком було проведення «Шкали довіри у близьких стосунках» (*Trust in Close Relationships Scale*). Опитувальник, що складається з 17 пунктів, призначений для визначення рівня довіри до партнера у стосунках. Відповіді на кожне твердження даються за 7-бальною шкалою Лайкерта від 1 (абсолютно не згоден) до 7 (абсолютно згоден). Результати дослідження представляємо в таблиці 2.4 та рис.2.4.

Результати дослідження за «Шкалою довіри у близьких стосунках»

Прояви	Надійність	Передбачуваність	Віра	Довіра
	D	P	F	
Бали	20	25	37	82

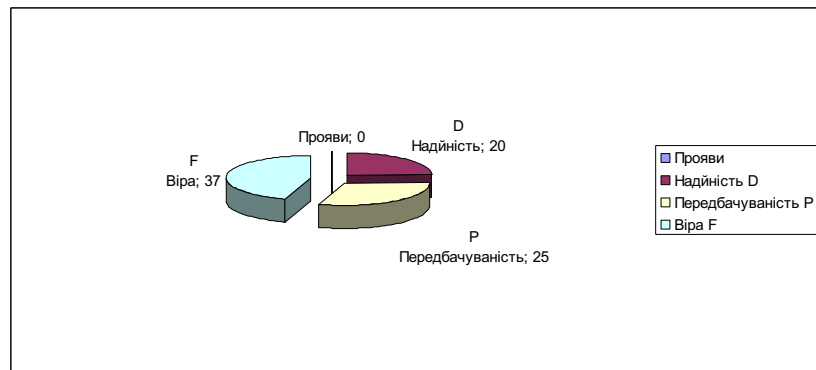


Рис. 2.4. Графічне зображення результатів опитаних за «Шкалою довіри у близьких стосунках»

Вивчення довіри у наших досліджуваних показує, що її рівень знаходиться на достатньому рівні (82 бали з 119 можливих). За характеристиками довіри, опитані найбільшою мірою проявили «віру» в стосунках $F=37$ балів. На дещо нижчому рівні знаходить «передбачуваність» в стосунках $P=25$ бал та «надійність» $D=20$.

Завдяки довірі партнери з надійним стилем прив'язаності легко підтримують особистий простір одне одного і спільно вирішують конфлікти, фокусуючись на конструктивних діях та взаєморозумінні. Це дозволяє їм підтримувати емоційну близькість і стабільність, що є критично важливими для тривалих і задовільних стосунків. Довіра знижує емоційний тиск у стосунках, полегшує обмін почуттями та забезпечує емоційну підтримку, що позитивно впливає на психологічне благополуччя обох партнерів.

Довіра є фундаментом близьких стосунків, адже вона створює відчуття безпеки, сприяє емоційній відкритості та допомагає зберігати стабільність навіть у складні моменти. Вона зменшує страх відторгнення, дозволяючи партнерам бути собою без побоювань, а також робить можливим щирі комунікації та взаємну підтримку. У відносинах, де є довіра, конфлікти

вирішуються легше, оскільки кожен партнер вірить у добрі наміри іншого, що сприяє глибокій емоційній близькості та задоволенню від стосунків.

Перейдемо до розгляду наступного важливого для нашого дослідження питання — виявлення зв'язку між показниками прив'язаності наших досліджуваних та іншими психологічними характеристиками їхніх близьких стосунків. Для цього усі первинні дані були піддані нами вторинній обробці. Математична обробка даних здійснювались за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм SPSS (версія 22). Для статистичної обробки та аналізу даних використовувався параметричний метод кореляційного аналізу Пірсона.

Таблиця 2.5.

Зв'язок між стилями прив'язаності та іншими характеристиками близьких стосунків досліджуваних

Змінні	Низька задоволеність	Середня задоволеність стосунками	Висока задоволеність стосунками	Низька самотність	Середня самотність	Висока самотність	Довіра
Безпечний тип	-.312 *	-	.403**	-	-	-	.402**
Уникаючий тип	-	-	-		-	.311*	-
Тривожно-амбівалентний тип	-			-	-		-
Дезорганізований тип	-	-	-		-	-	-.311*
Стать	-	-	-			-	-

Примітка: * кореляція є значущою на рівні 0,05, ** кореляція є значущою на рівні 0,01.

Виявлено обернений кореляційний зв'язок між показником «Безпечна прив'язаність» та «Низька задоволеність стосунками» ($r = -0,312$, $p \leq 0,05$), що свідчить про те, що партнери з безпечною прив'язаністю не можуть бути незадоволеними в стосунках; а також «Дезорганізована прив'язаність» та «Довіра» ($r = -0,311$, $p \leq 0,05$), що теж свідчить про переживання людьми з

дезорганізованими елементами прив'язаності низького рівня довіри у парі. Позитивні кореляційні зв'язки виявлені між показниками «Безпечна прив'язаність» та «Висока задоволеність стосунками» ($r = 0,403, p \leq 0,01$), «Довіра» ($r = 0,402, p \leq 0,01$) та «Уникаюча прив'язаність» та «Висока самотність» ($r = 0,311, p \leq 0,05$).

Таким чином, стиль прив'язаності, сформований у ранньому дитинстві, має свій прояв і в близьких стосунках дорослих людей. Середня дорослість – це період життя, коли люди зазвичай зіштовхуються з важливими змінами у стосунках, зокрема з партнером, друзями, дітьми та батьками. У цьому контексті стиль прив'язаності може проявлятися у різних аспектах, впливаючи на емоційну близькість, довіру, вміння конструктивно вирішувати конфлікти та забезпечувати підтримку.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене емпіричне дослідження дає можливість сформулювати ряд положень.

Нам вдалося з'ясувати, що чоловіки (89,4%), так і жінки (95,1 %) в близьких стосунках орієнтовані на довіру один одному. Довіра та особливий емоційний зв'язок (42,6% / 51,3%) розглядаються партнерами як основа якісних близьких стосунків, де кожен може зростати та саморозкриватися. Для позитивного розвитку відносин велике значення має чинник «свідомих зусиль щодо розвитку близьких відносин» (72,6% / 90,2% відповідно) та «емоційна зрілість партнерів» (49,5% / 54,9 %). Особливими ознаками близьких відносин представники протилежної статі майже в однаковій мірі прояву вважають «сильні емоції» та «відданість один одному». При цьому «пристрасть» в парі є більш важливою для жінок (53,7 %), а ніж для чоловіків (38,9%). Як чоловіки (71,6%), так і жінки (79,3%), обираючи романтичного партнера, орієнтовані на «схожість (думок, поглядів, захоплень)». Водночас, для чоловіків на другому місці є «фізична привабливість» партнера (54,7 %), а для жінок (43,9 %) – «незрозуміла біохімія», яка відбувається з ними на етапі знайомства та перших зустрічей. Хоча з невеликим розривом з «фізичною привабливістю партнера» (42,7%). Важливим, що ні чоловіки (7,4 %), ні жінки (12,2 %) не вважають, що вибір партнера є неусвідомленим.

Серед чинників, які псують відносини для обох груп досліджуваних на першому місці знаходиться «нерозуміння потреб один одного» 69,5% та 82,9% відповідно. На другому місці по значенню розмістилося «неуважне ставлення до себе з боку партнера» 45,3% та 68,3 відповідно (при цьому для жінок це є ще більш важливим, а ніж для чоловіків). Виявлено, що «надмірна залежність», як для чоловіків (43,2%) так і для жінок (51,2%) виявилась на третьому місці по важливості в руйнуванні стосунків. На останньому місці – «зниження емоційної прив'язаності» 38,9 % та 29,3 % відповідно. При цьому, на думку більшості чоловіків (66,3 %) та жінок (69,5%) романтична любов може тривати усе життя.

Разом з тим, проведене дослідження дало змогу виявити, що люди з надійними компонентами прив'язаності проявляють себе в стосунках більш відкрито, довірливо та безпечно. Вони поважають звички, свободу, цінності партнера, не демонструють залежної поведінки. Гірша ситуація була виявлена у чоловіків та жінок з компонентами ненадійних типів. Відтак, для партнерів з тривожним чи уникаючими типами були характерні недовіра, підозрілість, напруга та депресивні стани. Найменше задоволення від близьких взаємин продемонстрували партнери з компонентами дезорганізованого стилю. В їх стосунках було багато залежної поведінки, негативної оцінки стосунків загалом та небажанням брати на себе відповідальність в контакті.

На основі отриманих емпіричних даних є підстава стверджувати, що ціль нашого дослідження досягнена.

ВИСНОВКИ

Проведене нами дослідження підтверджує сформульовану ідею роботи. Реалізовано поставлені завдання та доведено визначену мету. Теоретичні та емпіричні результати, діагностичні дані, узагальнення наукового та практичного застосування використовуваних у роботі тестів прив'язаності, дозволяють сформулювати наступні висновки.

1. Теорія прив'язаності (англ. theory of attachment) узагальнює результати досліджень психології розвитку та досліджень прив'язаності (англ. attachment research), які доводять, що у людей є вроджена потреба будувати близькі та посилювати емоційні стосунки з іншими людьми. Ця концепція була розроблена британським психоаналітиком і дитячим психіатром Джоном Булбі, шотландським психоаналітиком Джеймсом Робертсоном і американсько-канадським психологом Мері Ейнсворт.

Предметом дослідження прив'язаності є розвиток і зміна близьких відносин протягом усього життя. Теорія прив'язаності заснована на погляді на ранні дитячо-материнські відносини, який фокусується на емоційних потребах дитини. Предмет вивчення розглядається, розширюється і застосовується в теоріях і концепціях психоаналізу, теоріях системи і когнітивної психології та вносить суттєвий внесок в психотерапію, а також в психологію розвитку і педагогіку.

Прив'язаність – це тісний емоційний зв'язок з матір'ю, завдяки якому дитина отримує відчуття безпеки. Типи прив'язаності – це психологічні моделі поведінки людей, які формуються в контексті раннього досвіду взаємодії з людьми та підтримуються більш пізніми міжособистісними взаєминами в зрілому віці. Патерни прив'язаності впливають на те, яким чином люди сприймають себе та інших в близьких взаєминах (близьких, партнерських, подружніх), що у свою чергу, впливає на те, як люди сприймають стрес та долають його впродовж життя.

2. Близькі взаємини між дорослими людьми — це емоційні, довірливі стосунки, в яких партнери відкрито підтримують одне одного, приймають

сильні й слабкі сторони, а також діляться особистими думками та почуттями. Такі взаємини характеризуються глибокою прив'язаністю, взаємною повагою, довірою та готовністю допомагати одне одному. Вони можуть бути романтичними, дружніми або сімейними, і, як правило, сприяють відчуттю задоволеності, безпеки та емоційної підтримки в житті дорослої людини.

3. Для вивчення та розробки предмету дослідження використовувалися кількісні методи збору та обробки емпіричних даних. До кількісних методів належали:

- «Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities – MAQ) для вивчення стилю прив'язаності;
- «Шкала вивчення довіри в близьких стосунках» (Trust in Close Relationships Scale, Rempel, J.K., Holmes, J.G. & Zanna, M.P.);
- «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» UCLA (Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L.);
- «Шкала оцінки стосунків» (Hendrick, S. S.);
- Авторська анкета-опитувальник близьких взаємин у парі (додатковий метод).

Математична обробка даних здійснювались за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм SPSS (версія 22). Для статистичної обробки та аналізу даних використовувався параметричний метод кореляційного аналізу Пірсона

4. Проведене емпіричне дослідження дає можливість сформулювати ряд положень.

Як для чоловіків (89,4%), так і для жінок (95,1 %) в близьких стосунках є важливими питання довіри один одному. Саме довіра та особливий емоційний зв'язок (42,6% / 51,3%) розглядаються партнерами як основа якісних близьких стосунків, де обоє можуть зростати та саморозкриватися. Для розвитку стосунків вагоме значення має чинник «свідомих зусиль щодо розвитку близьких відносин» (72,6% / 90,2% відповідно) та «емоційна зрілість партнерів» (49,5% / 54,9 %).

Серед причин, які псують стосунки для обох груп досліджуваних на

першому місці є «нерозуміння потреб один одного» 69,5% та 82,9% відповідно. На другому місці по значенню знаходиться «неуважне ставлення до себе з боку партнера» 45,3% та 68,3 відповідно (при цьому для жінок це є ще більш важливим, а ніж для чоловіків). «Надмірна залежність», як для чоловіків (43,2%) так і для жінок (51,2%) виявилась на третьому місці по значущості в руйнуванні стосунків. На останньому місці – «зниження емоційної прив'язаності» 38,9 % та 29,3 % відповідно. При цьому, на думку більшості чоловіків (66,3 %) та жінок (69,5%) романтична любов може тривати усе життя.

Результати дослідження за методикою *MAQ* засвідчують, що для 12 досліджуваних характерний безпечний стиль прив'язаності. Унікаючий стиль виявився у 13 досліджуваних. Тривожно-амбівалентний продемонструвало 12 досліджуваних. Дезорганізований виявився у 5 досліджуваних. Як засвідчують результати надійний стиль прив'язаності характерний для 28,5 % досліджуваних.

Результати за «*Шкалою оцінки стосунків*» демонструють наступні показники: найпоширенішим серед досліджуваних виявився високий рівень задоволення стосунками (44,0 бали); значна частина досліджуваних задоволена стосунками на середньому рівні (38,0 балів); низький рівень проявився на найнижчому рівні (18,0 балів). Не зважаючи на достатній показник ненадійних стилів прив'язаності у досліджуваних, вони залишаються задоволеними своїми близькими стосунками. Навіть у складних стосунках люди отримують базові форми емоційної підтримки, фізичної близькості або соціального статусу, які приносять певне задоволення.

Досліджуваним за «*Шкалою самотності*» найбільшою мірою характерний низький рівень самотності ($X_{\text{сер}}=45$ % осіб). Середній рівень самотності продемонструвало 34,0 % осіб та високого – 21,0 %. Отримані результати є цілком позитивними, так як більша частина вибірки (79 %) все ж таки проявили низький та середній рівні самотності. Такі показники самотності є причиною того, що партнери часто надають емоційну підтримку, допомагають долати стрес і ділитися переживаннями. І це знижує відчуття ізоляції. Разом з тим,

стосунки дають відчуття, що людина потрібна, її цінують і люблять, що також знижує ризик самотності.

Вивчення довіри у наших досліджуваних («Шкала вивчення довіри в близьких стосунках») показує, що її рівень знаходиться на достатньому рівні (82 бали з 119 можливих). За характеристиками довіри, опитані найбільшою мірою проявили «віру» в стосунках $F=37$ балів. На дещо нижчому рівні знаходить «передбачуваність» в стосунках $P=25$ бал та «надійність» $D=20$. Такі показники довіри є свідченням того, що в парі люди відкриваються емоційно, ділячись особистими думками, переживаннями та страхами. У стосунках партнери часто залежать один від одного в емоційному, фінансовому чи соціальному плані. Це мотивує їх будувати взаємну довіру для забезпечення стабільності.

Здійснений математико-статистичний аналіз даних засвідчив, що стиль прив'язаності партнерів впливає на якість близьких взаємин у парі.

На основі отриманих емпіричних даних є підстава стверджувати, що завдання нашого дослідження виконані, а ціль досягнена.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в теоретичному та практичному вивченні впливу тривалості взаємин у парі на стилі прив'язаності партнерів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анпілова Д. В. Особливості переживання психологічної близькості у період ранньої дорослості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Д. В. Анпілова ; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків, 2014. – 20 с.
2. Арканова О. Ю. Психологія взаємин : наук. моногр. / О. Ю. Арканова. – Київ : КММ, 2009. – 120 с. – Бібліогр.: с. 120.
3. Березовська Л. І. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари [Електронний ресурс] / Л. І. Березовська, Т. Ю. Ямчук // Вісник Національного університету оборони України. – 2020. – Вип. 3. – С. 5-13. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2020_3_3 (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.
4. Бондаревська І. Особливості ціннісних орієнтацій та стилів міжособистісної взаємодії подружжя / І. Бондаревська, Ю. Гуріна // Соціальна психологія. – 2011. – № 6. – С. 168–175. – Бібліогр.: 3 назви.
5. Борисюк О. М. Амбівалентність особистості як психологічний феномен / О. М. Борисюк, Н. В. Прохорчук // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна : [зб наук. пр.] / [голов. ред. Р. І. Благута]. – Львів, 2017. – Вип. 1. – С. 80-91. – Бібліогр.: с. 89-90.
6. Варбан М. Ю. Проблема рефлексивної підтримки професійного становлення особистості на етапі переходу від юності до дорослості / М. Ю. Варбан // Український соціум. – 2002. – № 1. – С. 95-103. – Бібліогр.: 19 назв.
7. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. для студентів ВНЗ / О. Г. Видра. – Київ : Центр учб. літ., 2011. – 112 с. : іл. – Бібліогр.: с. 102–104.
8. Власнова А. А. Психологічні особливості подружніх стосунків із різними типом прив'язаності у різні вікові періоди / А. А. Власнова // Матеріали наук. практич. конф., м. Чернівці, 20–30 жовт. 2021р. – Чернівці, 2021. – С. 80–83.

9. Галушко С. М. «Прив'язаність» як науковий психологічний термін та особистісна характеристика [Електронний ресурс] / С. М. Галушко // Проблеми сучасної психології. – 2019. – № 2. – С. 21–28. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2019_2_5 (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.

10. Ганошина А. І. Прив'язаність до батьків як чинник подружніх стосунків [Електронний ресурс] / А. І. Ганошина // Актуальні проблеми особистісного зростання : зб. наук. пр. / редкол.: Л. П. Журавльова, Л. О. Котлова, К. А. Марчук / М-во освіти і науки України, Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка – Житомир, 2019. – С. 221–224. – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/29670/> (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.

11. Данильченко Т. В. Ознаки соціального добробуту в українському вимірі [Електронний ресурс] / Т. В. Данильченко // Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. – Запоріжжя, 2016. – № 1. – С. 78–85. – Режим доступу: chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2016/17.pdf (дата звернення: 6.07.2024). – Назва з екрана.

12. Дем'яненко Б. Т. Порухення прихильності і механізми формування емоційних і поведінкових проблем в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги [Електронний ресурс] / Б. Т. Дем'яненко, Н. В. Бойко, Л. Ю. Качур // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19, Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. – Київ, 2017. – Вип. 33. – С. 141–148. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2017_33_25 (дата звернення: 5.07.2022). – Назва з екрана.

13. Довгань Н. О. Поколінні еспектації в соціально-психологічному полі співіснування / Н. О. Довгань // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – 2019. – № 43. – С. 107–115. – Бібліогр.: с. 114–115.

14. Казанжи М. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості / М. Казанжи, Ю. Вторнікова // Наука і освіта. – 2022. – № 4. – С. 41–48.
15. Карпенко Є. В. Вікова та педагогічна психологія : акт. студії сучасних укр. учених : навч. посіб / Є. В. Карпенко. – Дрогобич : Посвіт, 2014. – 150 с. – Бібліогр.: с. 133–137.
16. Кочарян О. С. Психометричне обґрунтування застосування методики «досвід близьких стосунків» для дослідження типу прихильності на українській вибірці [Електронний ресурс] / О. С. Кочарян, Е. В. Фролова, М. Ю. Такмакова // Психологічне консультування і психотерапія. – 2014. – Вип. 1–2. – С. 221–226. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pscp_2014_2_1-2_24 (дата звернення: 5.07.2022). – Назва з екрана.
17. Крижановська З. Ю. Експериментальне вивчення ролі стилю прив'язаності для близьких взаємин [Електронний ресурс] / З. Ю. Крижановська, Б. Філюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – Ужгород, 2022. – Вип. 3. – С. 20–25. – DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.5> (дата звернення: 6.07.2022). – Назва з екрана.
18. Крижановська З. Роль типу прив'язаності в сприйманні близьких взаємин чоловіків та жінок [Електронний ресурс] / З. Крижановська, К. Бабак // Психологічні перспективи. – Луцьк, 2022. – Вип. 39. – С. 230–240. – DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-kry> (дата звернення: 6.07.2022). – Назва з екрана.
19. Литвинова Н. А. Формування прив'язаності та її роль як вітальної потреби [Електронний ресурс] / Н. А. Литвинова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – Луганськ, 2021. – № 1, ч. 2. – С. 36–44. – Режим доступу: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/handle/123456789/7797> (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.
20. Лук'янова Л. Дорослість як базова категорія андрагогіки [Електронний ресурс] / Л. Лук'янова // Освіта дорослих: теорія, досвід,

перспективи. – 2010. – Вип. 2. – С. 20–29. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/OD_2010_2_4 (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.

21. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування : монографія / Л. І. Магдисюк ; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк : Вежа-Друк, 2022. – 188 с.

22. Мандзик Т. М. Прив'язаність до місця проживання молоді у зв'язку з їхніми часовими орієнтаціями [Електронний ресурс] / Т. М. Мандзик // Вісник Одеського нац. ун-ту ім. І. І. Мечникова. Серія: Психологія. – Одеса, 2016. – Т. 21, вип. 3. – С. 184–193. DOI: [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2016.3\(41\).134530](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2016.3(41).134530) (дата звернення: 6.07.2024). – Назва з екрана.

23. Манжос В.О. Особливості прив'язаності до матері у дітей дошкільного віку [Електронний ресурс] / В. О. Манжос // Проблеми розвитку науки в контексті трансформацій суспільства : матеріали II наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 28–29 серп. 2020 р.). – Херсон, 2020. – С. 77–80. – Режим доступу: <https://bit.ly/3lVVClv> (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.

24. Марченко В. М. Рівень тривожності людини та його залежність від індивідуальних особливостей / В. М. Марченко // Вісник. Серія: Психологічні науки. – Київ, 2007. – Вип. 11. – С. 93–101. – Бібліогр.: 25 назв.

25. Партико Т. Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості [Електронний ресурс] / Т. Б. Партико // Психологія і особистість. – 2016. – № 2(1). – С. 83–96. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2016_2%281%29_10 (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.

26. Писарик О. Прив'язаність – життєво-важливий зв'язок. Збірка статей, що написані на основі курсу Гордона Ньюфелда «Життєвий зв'язок» (GordonNeufeld. The Vital Connection). – Львів, 2011. – 70 с.

27. Підчасов Є. В., Галушко С. М. Термінологічний аналіз поняття «прив'язаність» як соціально-психологічної категорії / Є. В. Підчасов, С. М. Галушко // Харківський осінній марафон психотехнологій : матеріали наук.-

практ. конф. (каталог психотехнологій ; тези доп.), Харків, 27 жовт. 2018 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків, 2018. – Ч. 2. – С. 246–250.

28. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці: базові симптомокомплекси : монографія / В. М. Поліщук. – Суми : Унів. кн., 2012. – 478 с. – Додатки. – Бібліогр.: с. 418–451.

29. Поліщук В. М. Криза входження у дорослість як перехідний період від юнацького віку до вступу у дорослість / В. М. Поліщук // Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – № 9. – С. 1–6. – Бібліогр.: 5 назв.

30. Помилуйко В. Ю. Розвиток ключових компетентностей особистості у різних стадіях дорослості [Електронний ресурс] / В. Ю. Помилуйко // Психологія: реальність і перспективи. – 2016. – Вип. 7. – С. 174–179. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2016_7_47 (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.

31. Помилуйко В. Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості [Електронний ресурс] / В. Ю. Помилуйко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – Херсон, 2016. – Вип. 5(2). – С. 50–55. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_5%282%29_11 (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.

32. Родинно-сімейна енциклопедія / за заг. ред. Ф. С. Арвата [та ін.]. – Київ : Богдана, 1996. – 440 с.

33. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / НАПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, ; за ред. Н. В. Черелевої. – Київ, : Імекс-ЛТД, 2013. – 276 с. – Глосарій. – Бібліогр.: с. 258-271.

34. Савелюк Н. Територіальна прив'язаність як складова громадянської ідентичності особистості: феноменологічний аналіз [Електронний ресурс] // Психологія особистості. – 2010. – № 10. – С. 138–144. – Режим доступу: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/18301> (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.

35. Савенко Д. О. Тип прив'язаності як комплексне новоутворення в особистості матері [Електронний ресурс] / Д. О. Савенко // Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. – 2016. – № 1. – С. 101–105. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduep_2016_1_18 (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.

36. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – 3-є вид., перероб., допов. – Київ : Академія, 2017. – 368 с. – Термін. слов. – Бібліогр.: с. 363–367.

37. Стась О. С. Соціально-психологічні орієнтири дослідження соціальних здібностей у дорослому віці / О. С. Стась // Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка / Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка ; відп. ред. В. Б. Євтух. – Київ, 2007. – Вип. 27–28. – С. 102–106. – Бібліогр. : 5 назв.

38. Терлецька Л. Г. Психологія зрілості : практикум : навч. посіб. / Л. Г. Терлецька ; М-во освіти і науки України. – Київ : Главник, 2006. – 144 с. – (Психологічний інструментарій). – Бібліогр.: с. 141–142.

39. Ткач Т. Теоретичний аспект проблеми психологічних змін, зумовлених віком / Т. Ткач // Вісник : [збірник] / Київ. ін-т бізнесу і технологій ; [відповід. за вип. Р. О. Язиніна]. – Київ, 2017. – Вип. 3 (34). – С. 78–82. – Бібліогр.: 7 назв.

40. Ткаченко Н. В. Специфіка зв'язку типу прив'язаності зі співзалежністю у осіб зрілого віку [Електронний ресурс] / Н. В. Ткаченко // 4th ISPC «Scientific Paradigm in the Context of Technologies and Society Development», (December 16-18, 2022; Geneva, Switzerland). – Geneva, 2022. – № 136. – С. 217–222. – Режим доступу: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/1927> (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.

41. Фурман А. М. Теоретичний аналіз тривожності особистості в розрізі теорії прив'язаності [Електронний ресурс] / А. М. Фурман // Modern science: innovations and prospects : the 16th International scientific and practical

conference (December 11–13, 2022). – Stockholm, Sweden. 2022. – С. 320–327.

URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/12/MODERN-SCIENCE-INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-11-13.12.2022.pdf#page=320> (дата

звернення: 5.07.2024).

42. Чайка Г. В. Особистісна автономія та прив'язаність до інших у дорослому віці (за матеріалами зарубіжних дослідників) [Електронний ресурс] / Г. В. Чайка // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. – Київ, 2019. – С. 484–501. – Режим доступу: <https://bit.ly/3lOChmm> (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.

43. Чайка Г. В. Прив'язаність особистості до інших людей фактори, які впливають на неї [Електронний ресурс] / Г. В. Чайка // Психологічний часопис / за ред. С. Д. Максименка. – Київ, 2021. – Т. 7, вип. 4. – С. 9–17. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.4.1> (дата звернення: 6.07.2024). – Назва з екрана.

44. Чайкіна Н. О. Стильові особливості взаємостосунків у подружній парі / Н. О. Чайкіна // Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.(з міжнар. участю), 15-17 лют. 2013 р. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України [та ін.]. – Полтава, 2013. – С. 223–229. – Бібліогр.: 9 назв.

45. Шамне А. В. Варіативно-типологічний підхід до розвитку у віковій психології / А. В. Шамне // Педагогіка і психологія. – 2013. – № 4. – С. 82–89. – Бібліогр.: 11 назв.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Тест на визначення якості прив'язаності»

Інструкція: Дайте відповідь на запитання, звертаючи увагу на те, наскільки ви з ними погоджуєтесь або не погоджуєтесь. Будь ласка, спробуйте бути точним, наскільки це можливо та постарайтеся, щоб ваша відповідь не впливала на інші відповіді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, ви просто висловлюєте свої почуття та власну думку. Вибирайте з поміж цих варіантів відповідей:

1 = Я більшою мірою Не

погоджуюся з твердженням. 2 = Я

певною мірою Не погоджуюся з

твердженням. 3 = Я певною мірою

погоджуюся з твердженням.

4 = Я більшою мірою погоджуюся з твердженням.

1. Я почуваюся добре, коли я поруч з людиною.

2. Я часто переживаю, що мій партнер насправді не любить мене.

3. Мені важко утримати інших настільки близько, наскільки я хочу.

4. Мені легко бути поруч з іншими.

5. Я часто переживаю, що мій партнер не захоче залишитися зі мною.

6. Інші хочуть, щоб я був/була ближчою, ніж я цього хочу.

7. Це приємно бути поруч з кимось.

8. Мені добре поруч з іншими.

9. Я не засмучують, коли мене покидають люди.

10. Моя звичка заглиблюватися у себе відштовхує інших.

11. Я не хочу бути близьким/близькою з іншими людьми.

12. Люди неохоче зближуються зі мною, у той час як я цього прагну.

13. Мені стає некомфортно, коли хтось хоче зблизитися.

14. Зближення з кимось надає мені сили.

Ключ до опитувальника:

Пункти 4, 8 та 9 зворотно закодовані.

Безпека = Пункт 1, 7 та 14. Амбівалентність занепокоєння = Пункти 2, 5 та 9.

Уникнення = Пункт 4, 6, 8, 11 та 13. Амбівалентність заглиблення у себе = 3, 10 та 12.

ДЕБРИФІНГ

Підсумковий інструктаж для учасника #_____ дослідження: Досвід близьких взаємин у людей середньої дорослості з різним стилем привязаності

Досвід близьких взаємин людей середньої дорослості з різним стилем прив'язаності.

1. Яка основна мета цього дослідження?

Основною метою цього дослідження-є Теоретичний аналіз та емпіричне вивчення досвіду близьких взаємин у людей періоду середньої дорослості з різним стилем привязаності.

2. Що саме досліджується?

Досвід близьких взаємин у людей середньої дорослості з різним стилем прив'язаності.

3. З якою додатковою інформацією за цією темою я можу ознайомитись?

По завершенню опитування вам буде запропоновано відвідати вебінар про прив'язаність в парі, як винагорода за участь.

4. Хто проводить це дослідження і як я можу із ними сконтактувати?

Гончарук Наталія Володимирівна, магістрантка кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, honcharuk_n@ukr.net

Крижанівська Зореслава Юріївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kruzhanovska.Zoreslava@enu.edu.ua

5. Як довго дослідник вивчає це питання?

Гончарук Наталія Володимирівна, не має попереднього досвіду проведення клінічних досліджень, тому супервізувати процес буде Крижанівська Зореслава Юріївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки Kruzhanovska.Zoreslava@enu.edu.ua

Ще раз дякуємо за участь у дослідженні.

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ДОСЛІДЖУВАНОВОГО

Досвід близьких взаємин людей середньої дорослості з різним стилем прив'язаності

Запрошуємо Вас взяти участь у нашому дослідженні. Перш ніж Ви приймете рішення щодо участі у дослідженні, можливо Ви хотіли б розуміти, з якою метою проводиться дослідження. Будь ласка, уважно перечитайте інформацію. Ви можете задавати будь-які питання щодо дослідження, якщо Вам щось не зрозуміло.

Хто може брати участь у дослідженні

Наше дослідження проводиться на добровільній основі. У дослідженні можуть взяти участь чоловіки та жінки середньої дорослості, віком від 30 до 45 років, які мають досвід близьких взаємин.

Кількість досліджуваних – до 60 осіб.

Хто проводить дослідження і яка мета дослідження

Дослідження проводить *Гончарук Наталія Володимирівна* магістрантка кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки (ВНУ), під керівництвом *Крижанівської Зореслави Юріївни*, кандидата психологічних наук, доцента, кафедри загальної та клінічної психології ВНУ.

Основна мета дослідження – теоретичний аналіз та емпіричне вивчення досвіду близьких взаємин у людей періоду середньої дорослості з різним стилем прив'язаності.

Що Ви маєте робити в цьому дослідженні?

Дослідження складається з проходження опитування. Опитування містить 4 методики та займає близько 40 хвилин.

Якщо Ви погодитеся взяти участь у цьому дослідженні, ми попросимо Вас зазначити Ваш вік, стать, сімейний статус (одружений, неодружений, в громадянському шлюбі) та тривалість стосунків.

Чи можете Ви відмовитися від дослідження?

Наше дослідження проводиться на добровільній основі. Ви можете покинути дослідження у будь-який момент без жодних негативних наслідків для Вас. Якщо Ви побажаєте, Ви можете попросити видалити Ваші дані.

Які можливі ризики та вигоди участі в дослідженні?

Є ймовірність виникнення негативної емоційної реакції при пригадуванні травматичних або стресових ситуацій. У такому випадку ми запропонуємо Вам перелік центрів, де Ви можете отримати безкоштовну психологічну допомогу в місті Луцьку. Отримані у дослідженні дані є важливими для розуміння

психологічних особливостей уявлень близьких взаємин з різним стилем привязаності.

Чи участь у дослідженні буде конфіденційною?

Так. Ми гарантуємо конфіденційність наших учасників. Вам не потрібно буде вказувати особистих даних, за якими Вас можна буде ідентифікувати. Доступ до анонімних даних буде мати виключно дослідник та його науковий керівник.

Як будуть розповсюджені результати дослідження?

Результати дослідження, які будуть представлені у вигляді узагальнених даних, і не містять особистої інформації, планується опублікувати у вигляді наукових статей та тез конференцій.

З ким я можу скontaktувати з приводу додаткової інформації або для отримання допомоги?

Контактні особи:

Гончарук Наталя Володимирівна

Honcharuk_n@ukr.net

Крижанівська Зореслава Юріївна кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки

Kruzhanovska.Zoreslava@enu.edu.ua

Якщо під час дослідження, на Вашу думку, буде порушена етика наукових досліджень, Ви можете звернутися до голови Комітету з етики наукових досліджень ВНУ імені Лесі Українки (*prorectorscience@vnu.edu.ua*)

Перелік центрів безоплатної психологічної допомоги у м. Луцьк

1. Психологічний штаб при управлінні соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді Луцької міської ради, проспект Соборності, 18
Консультації психологів проводяться безкоштовно в режимі онлайн та офлайн. Записатись на консультацію можна зателефонувавши на інформаційну лінію за телефоном: 0 800 400 332
2. Простір «Плюс плюс ++» працює для ветеранів, захисників і захисниць, працівників ДСНС а також членів їхніх сімей. Крім того – для родин загиблих, зниклих безвісти та полонених, проспект Волі, 13
3. Український центр психотравми, діяльність якого спрямована на розуміння природи психічної травми, ефективних методів лікування пост-травматичного стресового розладу, а також інформування громадськості для покращення якості життя після травматичного досвіду, проспект

Волі,

13

Детальніша інформація на сайті <https://upc.vnu.edu.ua/> та за телефоном
+38(0332) 72-01-25

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОДСЛІДЖЕННЯ

Досвід близьких взаємин людей середньої дорослості з різним стилем прив'язаності.

Мета дослідження – теоретичний аналіз та емпіричне вивчення досвіду близьких взаємин у людей середньої дорослості з різним стилем привязаності.

Хто може взяти участь у дослідженні:

В дослідженні візьмуть участь чоловіки і жінки вікового періоду середньої дорослості (від 30 до 45 років), які мають досвід близьких взаємин. Кількість досліджуваних - до 60 .

Відповідно було сформульовано такі **дослідницькі завдання:**

1. Проаналізувати сучасні психологічні дослідження до явища прив'язаності.
2. Теоретично пояснити особливості близьких взаємин.
3. Розробити програму емпіричного дослідження.
4. Емпірично дослідити вплив різних стилів прив'язаності на досвід близьких взаємин у людей середньої дорослості.

Для реалізації дослідницьких завдань, планується використання таких **методик:**

1. «Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities - MAQ);
2. Шкала вивчення довіри в близьких стосунках.
3. Шкала суб'єктивного відчуття самотності UCLA.
4. Шкала оцінки стосунків.

За дослідницької потреби, в процесі виконання дослідження, методи дослідження можуть уточнюватися.

З метою дослідження буде проведене онлайн-опитування на платформі Google Forms, (ще не готове).

Учасники будуть проінформовані про дослідження за допомогою повідомлення на початку опитувальника і підтвердять свою добровільну згоду шляхом натискання галочок «погоджуюся» на початку опитувальника.

Учасників буде проінформовано про можливі ризики дослідження, та надано інформацію про місця, де можна отримати безкоштовну психологічну допомогу в разі потреби. Також їх повідомлять про дотримання принципів конфіденційності і про можливість припинити дослідження в будь-який момент, без негативних наслідків для учасників.

Доступ до даних матимуть лише члени дослідницької команди. Оскільки дослідник, магістрантка кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки (ВНУ), *Гончарук Наталія* не має попереднього досвіду клінічних досліджень, супервізувати процес буде *Крижанівська Зореслава* кандидат психологічних наук, доцент, кафедри загальної та клінічної психології ВНУ.

Оцінка рівня ризиків дослідження

1. Включає вивчення людини? – **Так.**
2. Створює ризики для продуктивності праці людей та/чи організацій? – **Так.**
3. Включає учасників, залучення яких торкається конфліктів інтересів (наприклад, досліджуваний студент боїться, що його відповідь може змінити ставлення викладача до нього)? – **Ні.**
4. Залучає посередників, щоб залучити досліджуваних? – **Так.**
5. Може торкатися висвітлення стану здоров'я учасників? **Ні.**
6. Включає обговорення тем, які підвищують тривожність, занепокоєння учасників? – **Так.**
7. Передбачає дослідницьку роботу закордоном? – **Ні.**
8. Передбачає негативний вплив на довкілля? – **Ні.**
9. Включає збір та обробку неживих біологічних матеріалів, за виключенням тих, які вже зберігаються в музеях чи інших установах? – **Ні.**

10. Використовує генетично модифіковану тканину людини? –

Ні.

Які є потенційні ризики для досліджуваних та способи їх уникнення.

Ризик 1. У дослідженні будуть поставлені запитання, які стосуються ситуацій, що можуть спричиняти негативні переживання і травматичні спогади.

У дослідженні використовуються стандартизовані та апробовані у попередніх дослідженнях діагностичні методики, які мають високі психометричні властивості, і застосовуються для вивчення цієї професійної групи осіб. Наприкінці дослідження учасникам буде запропоновано перелік безкоштовних психологічних послуг міста Луцька, які можуть надати допомогу в разі необхідності.

Ризик 2. Залучає посередників, щоб залучити досліджуваних?

Рекрутація учасників буде проводитись із залученням студдеканів ВНУ та старостів груп, які розмістять посилання на дослідження в чатах та групах спілкування студентів. У зручний та вільний від навчання час.

Ризик 3. Передбачає фінансові і інші винагороди для учасників?

Винагородою для учасників буде запропоновано відвідати інформаційний відкритий онлайн захід про прив'язаність в парах, як винагорода за їхню участь.

Ризик 4. У дослідженні будуть поставлені запитання, які стосуються ситуацій, що можуть спричиняти негативні переживання і травматичні спогади.

Наприкінці дослідження учасникам буде запропоновано перелік безкоштовних психологічних послуг міста Луцька, які можуть надати допомогу в разі необхідності. Також супервізувати дослідження буде більш досвідчений спеціаліст Крижановська Зореслава кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології ВНУ.

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА

Досвід близьких взаємин людей пізньої дорослості з різним стилем привязаності

Дослідження здійснюється магістранткою *Гончарук Наталією*

Honcharuk_n@ukr.net

та координується кандидатом психологічних наук *Крижанівською Зореславою*

Kruzhanovska.Zoreslava@enu.edu.ua

Дослідження пройшло експертизу в Комітеті з етики наукових досліджень кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки

Для участі в дослідженні необхідно підтвердити всі наведені нижче твердження, поставивши відмітку у відповідному квадратику. Якщо Ви не поставите позначку біля будь-якого з пунктів, це означатиме, що Ви не можете взяти участь у дослідженні.

		Поставте галочку
1.	Я підтверджую, що прочитала і зрозуміла інформаційний лист про дослідження. Я мав/ла можливість розглянути інформацію про те, що від мене очікують.	
2.	Я даю згоду на обробку моїх персональних даних (наприклад, вік, стать, сімейний статус, наявність дітей, період служби) для цілей, які мені роз'яснили. Я розумію, що відповідно до законодавства про захист даних, «суспільне завдання» буде законною підставою для обробки даних особливої категорії для дослідницьких цілей.	
3.	Я розумію, що вся особиста інформація залишиться конфіденційною . Я розумію, що мої дані, зібрані в цьому дослідженні, не будуть ідентифікувати мене і будуть зберігатися анонімно і безпечно. Ідентифікувати мене в будь-яких публікаціях буде неможливо.	
4.	Я розумію, що моя участь є добровільною і що я можу відмовитися від неї в будь-який час без пояснення причин . Я розумію, що якщо я вирішу відмовитися від участі, будь-які персональні дані, надані мною до цього моменту, будуть видалені, якщо я попрошу про їх видалення.	
5.	Я розумію потенційні ризики, пов'язані з участю у дослідженні, та підтримку, яка буде мені доступна, якщо у мене виникне дистрес під час дослідження (перелік відповідних місць, де можна отримати психологічну підтримку).	

6.	Я розумію прямі/непрямі вигоди від участі.	
7.	Я розумію, що дані не будуть доступні жодним комерційним організаціям , а є виключно у відповідальності та доступі дослідників, які проводять це дослідження.	
8.	Я розумію, що узагальнені дані цього дослідження можуть бути опубліковані у вигляді наукових статей та тез конференцій	
9.	Цим я підтверджую, що розумію критерії включення у дослідження, викладені в інформаційному листі.	
10.	Мені відомо, до кого мені слід звертатися, якщо я хочу подати скаргу.	
11.	Я добровільно погоджуюсь взяти участь у цьому дослідженні.	
12.	Дані, надані в цьому дослідженні, будуть зберігатися відповідно до Закону про обробку персональних даних.	
13.	Я погоджуюсь, що мої повністю анонімні (ніхто не зможе ідентифікувати мене при передачі цих даних) дані можуть бути використані виключно дослідницькою групою для майбутніх досліджень.	

Додаток В

Матриця кореляцій

	Безпечни й	Уник	Тр-Амб	Дезорга н	Низька ЗСТ	Сер ЗСт	Вис ЗСт	Низ С	Сер С	Вис С	Надійніст ь	Передба ч	Віра	Довіра
Безпечн	1													
Унікаюч	0,21823	1												
Тр-Амб	0,234567	0,232329	1											
Дезорган	0,020838	-0,04787	-0,19899	1										
Низька ЗСТ	-0,31123	0,1237	0,07821	0,156531	1									
Сер ЗСт	-0,14481	-0,10917	-0,17848	0,15402	0,12678	1								
Вис ЗСт	0,098765	0,02134	0,472586	0,01278	0,1267	0,203575	1							
Низ С	-0,15245	-0,03969	0,042912	-0,03152	-0,20452	0,157966	-0,07349	1						
Сер С	-0,06004	0,122039	-0,03865	0,156851	-0,10247	0,193021	0,10336	0,141173	1					
Вис С	-0,21081	-0,0262	0,014489	-0,11072	-0,25273	0,216789	-0,07067	0,138537	0,217685	1				
Надійніст ь	0,144278	0,143233	0,155869	-0,05638	-0,11468	0,187601	0,177487	0,222195	0,1112578	0,115674	1			
Передбач	-0,03593	-0,24195	-0,20205	0,076469	-0,30035	0,6548	0,0126543	0,103167	0,166957	0,176543	0,3012345	1		
Віра	0,145941	-0,41592	-0,33276	0,065741	-0,17402	0,267845	-0,0614	0,125066	-0,08671	0,02852	0,11049	0,310123	1	
Довіра	0,402345	-0,30649	-0,19875	-0,31123	-0,04215	-0,11318	-0,09243	0,223668	0,074175	-0,20899	0,066602	-0,12265	0,310112	1

Описова статистика

	<i>Безпечний</i>	<i>Уник</i>	<i>TP-Амб</i>	<i>Дезорган</i>	<i>Низька ЗСТ</i>	<i>Сер ЗСт</i>	<i>Вис ЗСт</i>	<i>Низ С</i>	<i>Сер С</i>	<i>Вис С</i>	<i>Надійність</i>	<i>Передбач</i>	<i>Віра</i>	<i>Довіра</i>
Среднее	6,527778	5,638889	4,611111	4,666667	4,361111	6,5	32,30556	12,166	10,72222	10,55556	9	8,722222	7,055556	7,277778
Стандартная ошибка	0,5889	0,410483	0,404886	0,408248	0,374066	0,31497	1,25535	0,634335	0,54425	0,493521	0,380058	0,277778	0,430843	0,451824
Медиана	5,5	5,5	5	5	4,5	6,5	32	16	11	10	9	9	8	8
Мода	5	8	6	2	5	5	35	9	10	13	9	10	8	8
Стандартное отклонение	3,533401	2,462899	2,429318	2,44949	2,244393	1,889822	7,532101	3,80601	3,2655	2,961124	2,280351	1,666667	2,585061	2,710942
Дисперсия выборки	12,48492	6,065873	5,901587	6	5,037302	3,571429	56,73254	14,48571	10,66349	8,768254	5,2	2,777778	6,68254	7,349206
Экссесс	-1,00426	-0,99645	-0,88992	-0,85647	1,12961	-0,26446	-0,81743	-1,17284	-0,26711	-0,42589	0,339785	-0,76149	0,00428	-0,57208
Асимметричность	0,254992	0,114801	-0,22557	0,20035	0,643021	0,24204	0,261789	-0,63376	-0,57705	-0,40507	0,321456	-0,27582	-0,91587	-0,31147
Интервал	13	8	9	9	11	8	28	11	12	12	11	6	10	11
Минимум	1	2	0	0	0	3	21	8	3	3	4	6	1	1
Максимум	14	10	9	9	11	11	49	19	15	15	15	12	11	12
Сумма	235	203	166	168	157	234	1163	438	386	380	324	314	254	262
Счет	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
Наибольший(1)	14	10	9	9	11	11	49	18	15	15	15	12	11	12
Наименьший(1)	1	2	0	0	0	3	21	7	3	3	4	6	1	1
Уровень надежности(95,0%)	1,195531	0,833325	0,821963	0,828788	0,759393	0,639424	2,548496	1,287769	1,104886	1,0019	0,77156	0,563919	0,874659	0,917251