

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЛОЛОГІЇ ТА МАСОВИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**До захисту допустити:
Зав. кафедри
«___» _____ 2018 р.**

Кваліфікаційна робота
за освітнім ступенем «Магістр» на тему:
**«Розвиток взаємостосунків та переживання успішності у подружній
підсистемі залежно від типу прив'язаності»**

Студента факультету філології
та масових комунікацій
спеціальності 053 «Психологія.
Практична психологія»
освітнього ступеня «Магістр»
Устименко Іоанна Олексійовича
Науковий керівник:
Швалб Юрій Михайлович
доктор психологічних наук, професор
кафедри практичної психології
Рецензент:
Губа Наталія Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри практичної психології
Запорізького національного університету

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою _____
Секретар ЕК _____
«___» _____ 2018 р.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. УСПІШНІСТЬ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ У ПОДРУЖНІЙ ПІДСИСТЕМІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН..... | 7 |
| 1.1. Визначення поняття успішності та задоволеності у шлюбних відносинах | 7 |
| 1.2. Суб'єктивні та об'єктивні сторони переживання успішності в шлюбі | 10 |
| Висновки до розділу 1..... | 14 |
| РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ | 15 |
| 2.1. ФЕНОМЕН психологічної прив'язаності у сучасній психологічній науці...15 | |
| 2.2. Чинники формування прив'язаності..... | 22 |
| 2.3. Типи прив'язаності особистості..... | 28 |
| 2.4. Тип прив'язаності та особливості близьких стосунків..... | 34 |
| Висновки до розділу 2..... | 40 |
| РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ УСПІШНОСТІ У ПОДРУЖНІЙ ПІДСИСТЕМІ | 41 |
| 3.1. Організація та проведення дослідження | 41 |
| 3.2. Обробка результатів та аналіз отриманих даних | 43 |
| 3.3. Формуючий експеримент..... | 59 |
| Висновки до розділу 3 | 80 |
| ВИСНОВКИ..... | 83 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | 87 |
| ДОДАТКИ | 96 |

ВСТУП

Останнім часом проблема взаємин у родині значно привертає увагу дослідників, адже сімейні стосунки – це сфера життя, завдяки якій людина може розвиватись та самовдосконалюватись. Встановлено, що для нормального соціального та емоційного розвитку людині необхідно відчувати підтримку значущої людини. Низка досліджень у сучасній психології з сімейних проблем свідчать, що у сучасних родинх часто спостерігається непорозуміння між подружжям, конфліктні ситуації, а інколи й агресивні випадки один проти одного. Це спричинює неможливість вибудувати міцні, довготривалі стосунки та демонструє відсутність емоційної підтримки і як наслідок породжує проблеми у сімейних взаємостосунках.

Сім'я відіграє велику роль у житті окремої особистості і суспільства в цілому. Вона є важливою сферою особистісної самореалізації, завдяки якій задовольняються базові психологічні потреби. На сьогоднішній день існує значна кількість вітчизняних і зарубіжних досліджень, присвячених проблемі подружнього благополуччя, задоволеності у шлюбі, стабільності.

Проблематика успіху розглядається в соціології, філософії, психології (рівень домагань особистості, аналіз сприйняття образу успішної людини), акмеології (життєва успішність визначається з точки зору досягнення суспільної значущості). Аналізуючи поняття успішності особистості, можна констатувати, що в літературі немає конкретного визначення цього терміну. Зарубіжні та вітчизняні дослідники визначають переживання успішності, використовуючи поняття успіху.

Об'єктивні обставини життєдіяльності сім'ї впливають на її добробут тільки через їх суб'єктивну оцінку подружжям, яка у свою чергу визначається соціально-психологічним кліматом і взаємною задоволеністю взаємовідносинами один з одним.

Подружні стосунки можуть впливати на особистісний розвиток партнерів як конструктивно, так і деструктивно, але так чи інакше вони відчують почуття прив'язаності один до одного. Прив'язаність може

формувати гармонійні стосунки у подружній підсистемі, які будуються на довірі, емоційній близькості, розумінні, а може й заважати формуванню близьких та довірливих стосунків, що у свою чергу породжує конфліктні ситуації та нерозуміння між подружжям.

В чисельних дослідженнях встановлено, що почуття прив'язаності є вагомим чинником у розвитку сімейних стосунків. Однак у сучасній українській психологічній науці емпіричних досліджень, що пов'язують типи прив'язаності та взаємостосунки подружжя, зокрема, встановлення емоційної дистанції у подружній підсистемі, не проводилося. Це робить дану проблематику особливо актуальною та перспективною. Емпіричне дослідження феномену прив'язаності у подружніх стосунках в українській психології відкриває нові перспективи та можливості вивчення феноменів сімейних взаємин.

Спираючись на вищезазначене, можна говорити про те, що почуття прив'язаності особистості є важливим чинником у побудові подружніх взаємин. Водночас ця тема є недостатньо вивченою у вітчизняній психології, що робить її актуальною для дослідження. З огляду на це, нами обрано тему магістерського дослідження: **«Розвиток взаємостосунків та переживання успішності у подружній підсистемі залежно від типу прив'язаності»**.

Мета: розробити психокорекційну програму, спрямовану на налагодження розуміння та взаємної підтримки між подружжям та формування емоційної близькості між партнерами.

Об'єкт: взаємостосунки як соціально-психологічний феномен.

Предмет: особливості переживання успішності та взаємин у подружніх підсистемах з різними типами прив'язаності.

Гіпотеза: типи почуття прив'язаності, що сформувались у дитинстві, накладають відбиток на розвиток взаємостосунків у подружній підсистемі.

Завдання:

1. Розглянути співвідношення понять «успіх», «успішність», «стабільність» і «задоволеність шлюбом».

2. Теоретично вивчити, узагальнити та систематизувати існуючі дані досліджень з проблеми почуття прив'язаності та взаємостосунків між подружжям.
3. Визначити особливості типів прив'язаності та їх вплив на людину.
4. Емпірично дослідити типи прив'язаності подружжя та особливості взаємостосунків у подружній підсистемі.
5. Проаналізувати особливості розвитку взаємостосунків у подружній діаді залежно від типу прив'язаності.
6. Розробити та провести психокорекційну програму, спрямовану на налагодження розуміння та взаємної підтримки між подружжям, формування емоційної близькості між партнерами.

Методи дослідження: у дослідженні використано комплекс теоретичних й емпіричних методів та методи статичної обробки даних.

До теоретичних методів належать: аналіз, синтез, узагальнення дослідних даних з обраної теми дослідження.

До комплексу емпіричних методів увійшли: спостереження, бесіда та психо діагностичні методики: 1) методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» К. Бартоломью (RelationshipQuality (RQ), К. Bartholomew); 2) опитувальник «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан і Р.К. Фрейлі (ExperiencesinCloseRelationships- Revised (ECR-R) AdultAttachmentquestionnaire); 3) опитувальник PEA (розуміння, емоційна близькість, авторитетність А.М.Волкова); 4) опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES- 3 / Тест Д.Х. Олсона); 5) опитувальник «Шкала любові і симпатії» (З. Рубін, модифікація Л.Я. Гозман, Ю.Е. Альошина); 6) шкала самооцінки якості близьких стосунків (Т.В.Казанцева); 7) методика вимірювання психологічної дистанції (Є.І.Медведська).

До комплексу методів статичної обробки даних увійшли: порівняльний та кореляційний аналізи (коефіцієнт кореляції Пірсона). При обробці даних використовувались комп'ютерні програми MSExcel; SPSS17.0.

Наукова новизна: вперше надано системну характеристику впливу

типів прив'язаності на розвиток подружніх взаємин; доведено, що особи з надійним типом прив'язаності вибудовують довготривалі, міцні стосунки, які побудовані на довірі та емоційній близькості партнерів; описано особливості партнерських стосунків з надійним та тривожно-амбівалентним типами прив'язаності; розкрито напрями психокорекційної програми з партнерами, у яких встановлено ненадійний тип прив'язаності, запропоновано програму психокорекції емоційно віддалених стосунків у подружній підсистемі; встановлено, що проведення психокорекційної програми у подружніх стосунках сприяє покращенню взаєморозуміння, взаємопідтримки та емоційної близькості між подружжям.

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні знань щодо особливостей феномену прив'язаності у подружніх взаємостосунках; різнобічному висвітленні поняття психологічної прив'язаності; у розгляді взаємостосунків у сучасних подружніх парах та з'ясуванні психологічних особливостей типів прив'язаності.

Практична значущість роботи: результати роботи можуть бути використані у практиці роботи у системі діяльності соціальних служб зі справ сім'ї, дітей та молоді, у навчальному курсі з дисциплін: «Психологія сім'ї» та «Загальна психологія», а також у психологічній службі РАГСу для проведення інформаційно-просвітницької роботи у формі семінарів, круглих столів з метою покращення взаємостосунків у подружній підсистемі та розуміння особливостей індивідуальних проявів партнера.

Структура та обсяг роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить таблиці, діаграми та малюнки. Список літератури містить 96 наукових джерел.

РОЗДІЛ 1. УСПІШНІСТЬ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ У ПОДРУЖНІЙ ПІДСИСТЕМІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

1.1. Визначення поняття успішності та задоволеності у шлюбних відносинах

До вивчення проблеми успіху зверталось багато дослідників: у філософії (В.У. Бабушкін), у психології (Л. В. Бороздіна – рівень домагань, Е.В. Лібіна – аналіз сприймання образу успішної людини, А.С. Співаковська – феномен страху успіху), в акмеології – успішність (життєва) визначається з точки зору досягнення суспільної значущості [8, 11, 34].

У школі К. Левіна проблема успіху вивчалася у контексті проблеми цілепокладання особистості, а більш конкретно – у зв'язку з вивченням рівня домагань. В експериментальних дослідженнях учнів К. Левіна – Ф. Хоппе, М.Юкнат досліджувалися роль успіху і невдачі у конкретній діяльності, залежність динаміки діяльності від наявності / відсутності успіху, зв'язок успіху з домаганням, труднощами завдань, самооцінкою (рівнем «Я») особистості.

В роботах Л. Фестінгера показана залежність переживання успіху або неуспіху від зони труднощів завдань і внутрішньої зони можливостей людини: чим більший ступінь труднощів завдань усередині зони можливостей досліджуваного, тим більша валентність успіху на даному рівні труднощів. Важливим для розуміння цієї проблеми є висновки про те, що переживання успіху не зв'язане тільки із специфікою та якістю завдань. Переживання успіху та невдач виникає тільки усередині зони можливостей суб'єкта і в діяльності, яка значуща для нього [34].

Якщо звернути увагу на поняття успіху, то його можна розглядати у вузькому та широкому значенні. Вузьке значення зводиться до розуміння оцінки конкретного результату, досягнення, значущості для особистості. У широкому значенні під успіхом розуміється життєва успішність, яку людина

досягає та переживає в ході власної життєдіяльності, прагнучи реалізувати власний потенціал. У тому випадку, якщо особистість відчуває себе успішною, підвищується усвідомлення своєї спроможності й компетентності у керуванні власною життєдіяльністю, розв'язанні життєвих труднощів, реалізації поставлених цілей. Іншими словами, успішна особистість усвідомлює свою самоефективність [36].

Аналізуючи поняття успішності особистості, можна констатувати, що в літературі немає конкретного визначення цього терміну. Є посилання на переживання успішності (А. Бандура, К.В. Солоїд, Л.І. Дементій), що дозволяє нам припустити, що дослідники під *успішністю* розуміють стан, який з'являється в результаті або в переживанні досягнення успіху.

Уточнюючи дане визначення успішності, можна додати до нього таку характеристику, як володіння способами, які забезпечують високий результат в досягненні поставлених цілей. Саме володіння способами діяльності дозволяє людині перейти від одиничного успіху до постійного, забезпечуючи її успішність в тій чи іншій справі [9, 10, 36].

У словнику С.І. Ожегова поняття «успіх» розглядається в трьох значеннях: як успіх в досягненні чого-небудь; як суспільне признание і як добрі результати у роботі, навчанні, інших видах суспільно корисної діяльності. Про успішність людини кажуть, коли визнають її успіх, удачу в досягненні бажаного.

Отже, про успішність можна говорити як про соціальну якість, оскільки успішність оцінюють як люди, так і сама особистість, спираючись на сучасні суспільні норми, цінності. Успішність можна назвати одним із соціальних параметрів особистості, своєрідним індикатором соціального статусу людини. Успіх усвідомлюється людиною в процесі придбання соціального досвіду і досягається нею за рахунок докладених старань та зусиль [36].

У соціологічній науці існує наступна інтерпретація поняття задоволеності шлюбом. Узагальнюючи низку робіт, Ю.Є. Альошина позначає задоволеність шлюбом як характеристику «суб'єктивної оцінки кожним з

подружжя характеру їхніх стосунків». Сім'я при цьому розглядається з точки зору її власних динамічних змін, аналогічних процесів в групі. Часто уживаними синонімами терміна «задоволеність шлюбом» є «успішність шлюбу», «згуртованість сім'ї», «сумісність подружжя» та інше [4].

У дослідницькій роботі В. Шавлова «подружня задоволеність шлюбом є ні що інше, як суб'єктивне сприйняття подружжям крізь призму соціокультурних норм ефективності функціонування сім'ї в плані задоволення їх індивідуальних потреб» [58].

Більшість авторів у своїх роботах не завжди розділяють поняття «задоволеність шлюбом» і «стабільність шлюбу», до того ж численні синоніми цих понять, що часто використовуються в літературі, призводять до того, що весь накопичений матеріал з проблеми факторів, що впливають на успішність подружніх відносин, зазвичай в одному ключі незалежно від того, в соціологічному або соціально-психологічному руслі було виконано дослідження.

Слід зауважити, що з психологічного погляду стабільність ще не означає успішність шлюбу і сім'ї. Тому в подальшому під стабільністю шлюбу і сім'ї розумітимемо поняття, що характеризує міцність, стійкість системи подружніх відносин. Представляючи собою характеристику стану подружніх відносин у певний момент часу, міцність шлюбу може бути безпосередньо оцінена (виміряна) соціологічними методами, зокрема, шляхом оцінки найбільш адекватного індикатора стійкості шлюбу – рівня подружньої задоволеності шлюбно-сімейними відносинами.

Слабостійкий шлюб і заснована на ньому родина є, як правило, конфліктною і дисфункціональною. Оцінка міцності, стійкості шлюбу в конкретний момент його існування не може служити достовірною оцінкою його подальшого збереження, що залежить від того, як буде змінюватися протягом існування шлюбу його міцність і які дестабілізуючі дії він буде відчувати при цьому [18].

Стабільність шлюбу і задоволеність шлюбом є досить пов'язаними

характеристиками. Крім того, існує думка, що ці феномени є різні рівні відносин подружжя.

Першим, найбільш загальним, є рівень стійкості шлюбу, тобто юридичне збереження шлюбу (відсутність розлучення).

Другий рівень «притосованості в шлюбі», «адаптованості подружжя» – тут спостерігається не лише відсутність розлучення або передрозлучної ситуації, але й спільність подружжя за такими характеристиками, як поділ домашньої праці, виховання дітей та інше.

Третій рівень є найбільш глибоким. Це рівень «успіху» або «успішності» шлюбу, який характеризується збігом ціннісних орієнтацій подружжя [28].

Таким чином, задоволеність, успішність і стабільність шлюбу являються характеристиками подружніх відносин. Але про успішність можна говорити як про соціальну якість, оскільки її оцінюють як люди, так і сама особистість, спираючись на сучасні суспільні норми, цінності; задоволеність шлюбом як про характеристику «суб'єктивної оцінки кожним з подружжя характеру їхніх стосунків». Сім'я при цьому розглядається з точки зору її власних динамічних змін, аналогічних процесів в малій групі. А стабільність – це суб'єктивна оцінка міцності подружніх відносин, що характеризується відсутністю розлучень.

1.2. Суб'єктивні та об'єктивні сторони успішності в шлюбі

Основою для формування сім'ї є шлюб як санкціонована суспільством форма стосунків між особами різної статі.

Проведені дослідження в сучасній психології сім'ї виділили безліч характеристик, що диференціюють задоволеність і незадоволеність шлюбів. При цьому слід зауважити, що ці фактори розглядаються в тісному зв'язку з такими діяльностними характеристиками сім'ї, як виховання дітей,

специфікою взаємин у сім'ях з різною професійною, соціальною належністю подружжя та інше [5].

Цілий ряд робіт був присвячений проблемам молодій сім'ї. У них виділені чинники нестабільності молодій міській родини: короткочасність дошлюбного знайомства подружжя, ранній (до 21 року) вік вступу до шлюбу, негативне ставлення до чоловіка, неуспішність шлюбу батьків одного або обох подружжя, дошлюбна вагітність, різні думки подружжя на питання побуту і дозвілля та інше. Були цікаві, отримані в результаті дослідження, дані про те, що чинник економічного добробуту впливає на успішність шлюбу, в залежності від того, яке місце в ієрархії цінностей займає вона у подружжя і залежно від того, наскільки подібними є очікування подружжя в цьому плані [50].

Величезна кількість робіт присвячена проблемі зв'язку подібності установок подружжя сфері сімейних ролей і задоволеності шлюбом. Значний внесок у розробку цієї проблеми було внесено І.М. Обозовим і А.Н.Обозовою (Волковою). Отримані ними дані свідчать про те, що розбіжність думок подружжя щодо функцій сім'ї, характеру розподілу основних сімейних ролей призводить до дезорганізації сім'ї. Ними також було показано, що збіг думок подружжя з цих питань впливає на їхню сумісність та успішність шлюбу. М.М.Обозов та А.Н. Обозова виокремили суб'єктивні і об'єктивні, зовнішні і внутрішні чинники стабільності [39, 42].

Слід зауважити, що з психологічного погляду стабільність ще не означає успішність шлюбу і сім'ї. Тому в подальшому під успішністю шлюбу і сім'їрозумітимемо такі їх особливості, що забезпечують задоволеність людини від перебування в цих соціальних інститутах, створюючи умови для особистого щастя, особистісного зростання кожного з їх членів.

Розрізняють такі *фактори успішності сім'ї*:

1. Зовнішні об'єктивні – стабільність соціальної системи, рівень життя країни.

2. Внутрішні об'єктивні – матеріальні і соціальні умови життя конкретної сім'ї.
3. Зовнішні суб'єктивні – дієвість правових і моральних норм, культурних і національних традицій, очікування референтних для сім'ї людей.
4. Внутрішні суб'єктивні – готовність до сімейного життя; шлюбно-сімейна мотивація; рівень подружньої сумісності, особливості міжособистісного спілкування подружжя, у яких виявляються їх почуття (любов, відповідальність, почуття обов'язку тощо).

Безумовно, об'єктивні фактори (несприятливі соціальні процеси, війни, економічні кризи, стихійні лиха тощо) істотно впливають на життєдіяльність сім'ї. Водночас успішність вирішення сімейних проблем багато в чому залежить від особливостей усвідомлення членами сім'ї сімейної ситуації, їх готовності і вміння сконцентрувати зусилля на збереження сім'ї [40].

Основними факторами успішності шлюбу являються внутрішні суб'єктивні, а саме подружня сумісність. Тут працює не проста схожість, а взаєморозуміння у більшості галузей життя.

Стовідсоткова сумісність – це міф, але чим більше спільного між подружжям у фізичної, духовної, інтелектуальної та емоційної сферах, тим краще вони зрозуміють один одного, тим більше плідними будуть їхні взаємини.

У сімейної психології під подружньою сумісністю розуміють взаємність почуттів, сумісність характерів, темпераментів, спільність інтересів, поглядів, уявлень, звичок, поведінки. Відмінності можливі, вони навіть деяким чином сприяють сумісності, але тільки в тому випадку, коли характери, погляди, звички не антогоністичні. Подружня сумісність держиться на спорідненості душ, емоційної і духовної близькості, на взаємний додаток нервового складу.

Так, О. Обозов бачить сумісність як ефект взаємодії, що характеризується можливою суб'єктивної задоволеністю один одним і відчуттям цілісності, єдності один з одним. У той же час Волкова розуміє під

нею таке співвідношення характеристик членів групи, при якому група найбільш ефективно виконує свої функції [41].

Інші автори (Ю. М. Орлов, С. Хрустальов) виокремлюють *два підходи щодо розуміння сумісності* [45]:

1. Сумісність як два набори якостей, які відповідають один одному (прагнення лідирувати в одного підкріплюється бажанням підкорятися в іншого; спокій і розсудливість в обох членів подружжя призводить до повного взаєморозуміння).
2. Прагнення подружжя до вчинків і до пошуку гармонійних відносин.

Автори вважають, що перший варіант прогнозує, а другий – гарантує успішність шлюбу.

З іншого боку, Д. Майєрс, вважає гіпотезу про взаємодію подружжя, що задовольняють некомпенсовані потреби один одного, суперечливою: люди схильні одружуватися на тих, чий потреби і особисті якості подібні їх власним [35].

З використанням поняття сумісності пов'язані спроби систематизації факторів, що впливають на задоволеність сімейно-шлюбними відносинами.

Таким чином, основними факторами, що формують успішність шлюбу, є внутрішні суб'єктивні, тобто психологічні чинники стабільності.

Висновки до розділу I

Задоволеність, успішність і стабільність шлюбу є досить зв'язаними характеристиками, є різними рівнями стосунків подружжя. Але про успішність можна говорити як про соціальну якість, оскільки успішність оцінюють як люди, так і сама особистість, спираючись на сучасні суспільні норми та цінності.

Успішність шлюбу і сім'ї - це особливості, що забезпечують задоволеність людини від перебування в цих соціальних інститутах, створюючи умови для особистого щастя, особистісного зростання кожного з їх членів.

Основними факторами успішності шлюбу являються внутрішні суб'єктивні, а саме подружня сумісність. Тут працює не проста схожість, а взаєморозуміння у більшості галузей життя. Тобто це подружня сумісність як соціально-психологічний показник згуртованості сім'ї.

Головними взаємозв'язками прив'язаності та взаємостосунків подружжя є: тип прив'язаності який корелює з повагою до партнера, довірою, емоційною близькістю, легкістю та комфортністю стосунків та взаємною підтримкою. Це свідчить про те, що люди з позитивним поглядом на себе та інших, які вважають себе гідними для близьких стосунків, а партнерів - чуйними та надійними, приймають свого партнер як особистість, поділяють його світогляд, інтереси, враховують думки і приймають їх.

РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

2.1. Феномен психологічної прив'язаності у сучасній психологічній науці

У визначенні прив'язаності як психологічного феномена дотепер немає однозначності. Найчастіше поняття прив'язаності, любові і дружби вживаються як синоніми [27, 35]. «Любов – почуття самовідданої, сердечної прив'язаності». «Дружба – близькі стосунки, засновані на взаємній довірі, прив'язаності, спільності інтересів» [43], але в окремих авторів вони розглядаються як різні пересічні, взаємодоповнюючі сторони категорії більш високого рівня.

У російській мові слово «прив'язаність» позначає, насамперед, фізичну прикріпленість одного об'єкта до іншого, значення духовного зв'язку вказувалося як переносне: «бути прив'язаним – любити, поважати» [19]. У тлумачному словнику С.І. Ожегова психологічна прив'язаність визначається як почуття близькості, яке базується на відданості, симпатії до когось або чогось [43].

У давньогрецькій мові, наприклад, у якості одного з різновидів любові виділялася «сторге», любов — прив'язаність. Сторге виникає (або не виникає) у контексті вже наявних комунікативних взаємин, що склалися у силу об'єктивної необхідності поза вільного і свідомого вибору. Традиційною античної моделлю сторге служили взаємини батьківської або дитячої любові, саме у тому плані, що батьків, як і дітей, не вибирають (у психології вивчення прив'язаності також почалося з аналізу взаємин матері і немовляти). Сторге дозволяє людині бути такою, якою вона є наодинці сама з собою, створюючи відчуття життєвого затишку та комфорту.

Англійський філософ К. Льюїс також вважав прив'язаність, романтичну закоханість, дружбу і милосердя різними видами більш загального явища – любові. Прив'язаність він визначав як найпростішу її форму. Основна умова

прив'язаності полягає у тому, що предмет її повинен бути «своїм», давно або добре знайомим. Вчений вважає, що всі властивості прив'язаності з двома кінцями: вони можуть породжувати і добро, і зло, оскільки у прив'язаність входять і любов – потреба, і любов – дар [24]. Як видно, філософія підкреслює подвійність феномену прив'язаності; наявність потреби в іншій людині як основі прив'язаності, і необхідність тривалості стосунків для її формування. Відповідно до недавніх досліджень психологів, для формування романтичної прив'язаності, наприклад, потрібно у середньому приблизно два роки [81].

Таким чином, прив'язаність, з точки зору етимології та філософії, передбачає наявність об'єктивних передумов (зв'язаність у просторі та часі) і подвійності – вона може бути і позитивною, і негативною; можливо, ми маємо справу з різними її типами. Однак у кожному разі прив'язаність переживається як визначеність і безпека. Крім того, прив'язаність можна розглядати як у вузькому сенсі (як різновид любові, «сторге», звичку), так і у широкому – як будь-які взаємини, що будуються на близькості з іншою людиною, у їх числі дитячо-батьківські, дружні і любовні зв'язки.

У психології дискусія про природу прив'язаності почалася на початку ХХ століття, а до середини 60-х років була розроблена комплексна теорія прив'язаності, яка об'єднала різні підходи. В основному ці теорії стосувалися причин формування емоційного зв'язку між немовлям і матір'ю. У сферу близьких взаємин дорослих людей ідеї теорії прив'язаності проникли у кінці 80-х рр. [82]. У спеціалізованих словниках (психологічних і психоаналітичних) термін «прив'язаність» з'явився лише у кінці 1990-х рр.

Психоаналітичні теорії, его-психологія і теорія об'єктних взаємин (Д.Віннікот, М. Кляйн, М. Малер, З. Фрейд та ін) описують прив'язаність як результат зниження напруги, задоволення первинних потягів, спочатку матеріальних, головним, чином, у їжі (анаклітична, «буфетна» любов, яка залежить від стану ситості), потім нематеріальних – потреби у ласці, схваленні, у тому, щоб «бути коханим», причому улюбленим, певним, незамінним об'єктом.

Школа об'єктних відносин (М. Кляйн), яка виникла в рамках психоаналізу, розглядає матір як перший об'єкт потреби дитини, досвід стосунків у дитинстві з матір'ю переноситься в усі подальші близькі взаємини дитини. Батько у цій теорії виступає як захист матері і немовляти, одночасно «ведучи підричну діяльність» зв'язку мати-дитя і «заохочуючи вихід немовляти за межі материнської прив'язаності у зовнішній світ» [23].

З погляду біхевіоризму і його більш пізніх варіантів, прив'язаність розглядається як залежність. При цьому залежність виступає або як набута, вторинна потреба, риса (А. Бандура, Дж. Доллард, Н. Міллер, Р. Сіре та ін), або як вивчена поведінка (Дж. Гевіртц та ін.). Коротко відмінності у даних підходах можна описати таким чином, якщо залежність – це потреба, значить, активність немовляти може виявлятися тільки у стані депривації і стресу. Якщо це вивчена поведінка, то активність може бути пов'язана з почуттям самоєфективності та емоційним збудженням, яке посилюється не тільки у ситуації фрустрації.

Прив'язаність у даному підході визначається як форма детермінації поведінкових актів (таких як наближення, пошук, привітання, проходження, перебування поблизу, дотик, посмішка, поклик та ін.) однієї людини унікальними фізичними та поведінковими стимулами, вихідними від іншої, конкретної людини. Таке тлумачення робить безглуздим врахування внутрішніх особливостей людини у формуванні прив'язаності. Наприклад, плач дитини, якщо слідувати міркуванням біхевіористів, нічого не значить доти, поки він не підкріплений відповіддю матері.

Більше того, часті реакції матері на плач дитини повинні приводити до ще більш частого плачу, а «сепараційна тривога» представляє собою не більш ніж умовний рефлекс. За останнє десятиліття дослідниками біхевіоральної спрямованості було представлено, що невизначеність середовища і недостатньо підкріплювальна поведінка батьків може бути причиною надчутливості до підкріплювальних стимулів та проблем у сфері прив'язаності [95].

На межі психоаналізу та біхевіоризму виникло ще одне розуміння прив'язаності. У своєму початку воно також стосувалося взаємин немовляти і матері і визначалося як «різновид афективного зв'язку, у якому центральна фігура сприймається у якості безпечної основи для дослідження навколишнього світу». Афективний зв'язок при цьому – це «відносно довготривалий, стійкий зв'язок, партнер у якому важливий як унікальна, незмінна особистість» [60]. Наведені визначення належать Джону Боулбі та його послідовниці Мері Ейнсворт основоположникам теорії прив'язаності, яка лягла в основу нашого дослідження і розглядатиметься нижче.

Дж. Боулбі визначає прив'язаність як емоційний зв'язок, що об'єднує людину з однією чи кількома людьми у часі і просторі. Одним з центральних понять у теорії прив'язаності є «об'єкт прив'язаності» (attachmentfigure), тобто та людина, до якої виникає прив'язаність. Основна функція об'єкту прив'язаності, яку виділяє Дж. Боулбі, полягає не у задоволенні вродженої потреби у любові (як у класичному психоаналізі) і не у задоволенні фізіологічних потреб дитини (як у біхевіоризмі), а у забезпеченні захисту і безпеки.

Очевидно, що для більшості людей подібною людиною є безпосередньо матір. Об'єкт прив'язаності є для індивіда базою безпеки для дослідження світу, а також гарантом захищеності та впевненості. Однак необхідно відзначити, що кровна спорідненість не грає головної ролі: при відсутності біологічної матері, її роль, у тому числі і як об'єкта прив'язаності, може виконувати будь-яка людина, здатна встановити взаємини близької прив'язаності з дитиною [12].

У подальшому житті об'єктом прив'язаності може стати вчитель, одноліток, коханий і ін. За відносної вираженості та диференціації суб'єкт-об'єктних взаємин у контексті теорії прив'язаності розрізняються додаткові і реципрокні (або взаємні) варіанти прив'язаності. При першому варіанті одна людина відчуває себе об'єктом прив'язаності, приймаючи любов і залежність іншої, яка є «носієм» і «джерелом», тобто суб'єктом прив'язаності. При

другому варіанті стосунки прив'язаності є взаємними, і обидва партнера у рівній мірі є і відчують себе об'єктами та суб'єктами прив'язаності. У якості прикладу таких взаємних, або реципрокних, стосунків зазвичай наводяться подружні стосунки, у яких обидва партнери рівноправні.

Що стосується материнської любові, то вона характеризується додатковими стосунками прив'язаності: оскільки мати не потребує захисту, підтримки та забезпечення своєї безпеки з боку своєї дитини, вона найчастіше виступає як об'єкт прив'язаності, а дитина – як її суб'єкт. Сильна прив'язаність до батьків дає дитині можливість розвинути базову довіру до світу і позитивну самооцінку. Встановлення того чи іншого типу прив'язаності впливає на подальший розвиток дитини, на формування її особистості, а також майбутні романтичні стосунки.

Дослідники виокремлюють первинні і вторинні об'єкти прив'язаності.. Первинна прив'язаність у більшості людей виникає у дитинстві до матері (або замінюючої її особи). Якщо первинний об'єкт прив'язаності забезпечує дитині безпеку, надійність і впевненість у своїй захищеності, вона без зусиль налагоджує вторинні прив'язаності з іншими людьми: з однолітками, вчителями та романтичними партнерами.

Незважаючи на критику психоаналітичного і біхевіорального підходів, Дж. Боулбі запозичив з них найбільш значущі, з його точки зору, положення. Так, від психоаналізу теорія прив'язаності успадкувала наступні ідеї З.Фрейда: прив'язаність не може визначатися кількістю видимих поведінкових актів по відношенню до її об'єкту або інтенсивністю і тривалістю протесту, наступного за сепарацією; втрата об'єкту любові завжди болюча і є головним випробуванням для адаптивних ресурсів людини; від прив'язаності неможливо позбутися доволно або повністю; немовлята ведуть надзвичайно складне когнітивне та емоційне життя; ранні стосунки прив'язаності є прототипами наступних любовних взаємин. Ці ідеї досі залишаються ядром сучасної теорії прив'язаності [55].

У роботах психологів висувалися різні припущення про відмітні риси

стосунків прив'язаності. У якості прикладу можна привести позицію послідовника Дж. Боулбі Т. Вейсса, який визначає, що стосунки прив'язаності характеризують наступні 8 особливостей:

1. Пошук близькості. Спроба залишатися в зоні захищеності. Зона скорочується в ситуації загрози.

2. Безпечний тил. Присутність фігури прив'язаності підживлює почуття безпеки і сприяє дослідницькій діяльності.

3. Протест при розлуці. Імовірність недоступності фігури прив'язаності веде до протесту і спробам уникнути розлуки.

4. Посилення у ситуації загрози. У стані тривоги індивід виявляє почуття прив'язаності і спрямовує свою активність на фігури прив'язаності.

5. Специфічність. Неможливість замінити об'єкт прив'язаності іншими людьми, навіть при еквівалентній якості турботи і уваги.

6. Недоступність для свідомого управління. Почуття прив'язаності і протест розлучення продовжуються навіть після остаточного розставання (наприклад, смерті).

7. Стійкість. Прив'язаність не слабшає від звикання. Розлука викликає тугу, яка лише дуже повільно вщухає і не проходить остаточно, перетворюючись з часом у переживання втрати.

8. Нечутливість до поведінки об'єкта прив'язаності. Прив'язаність зберігається навіть при жорстокому поводженні об'єкта прив'язаності. Це може призвести до зв'язку почуття прив'язаності з гнівом і недовірою [25].

Три риси, або функції, повторюються у розгляді різних класифікацій.

По-перше, відзначається прагнення індивіда знаходитися у тісному контакті з об'єктом прив'язаності. Це означає, що об'єкт прив'язаності служить цільовою фігурою для підтримки близькості і розлука з ним, якщо вона трапляється, зазвичай викликає тимчасовий стрес і реакцію протесту.

По-друге, об'єкт прив'язаності грає роль утішника під час хвороби, у ситуації реальної небезпеки або її загрози. Іншими словами, індивід використовує об'єкт своєї прив'язаності у якості розради, захисту і опори.

По-третє, об'єкт прив'язаності служить надійним тилом для дослідження світу, тобто він дає почуття впевненості і захищеності, яке сприяє повноцінній життєдіяльності. Трансфер взаємин відбувається шляхом послідовного перенесення всіх трьох функцій на новий об'єкт, починаючи від підтримки близькості з ним і закінчуючи передачею ролі утішника, а потім і надійного тилу. Ця черговість відповідає стадіям формування прив'язаності у немовлят, означеними М. Ейнсворт як «зароджувана прив'язаність», «прив'язаність у розвитку», «явна прив'язаність». Особа, до якої можна віднести всі три компоненти, буде першим кандидатом на місце об'єкта істинної прив'язаності. Чим більше функцій виконує об'єкт прив'язаності, тим більше довіри, близькості і турботи буде у стосунках з ним [24].

М. Ейнсворт розглядає психологічну прив'язаність як різновид афективного зв'язку, у якому центральна фігура сприймається у якості безпечної основи для дослідження навколишнього світу. Афективний зв'язок при цьому – це відносно довготривалий, стійкий зв'язок, емоційна близькість, партнер у якій важливий як унікальна особистість і не замінимий ніким іншим.

Якщо формування первинних прив'язаностей з якихось причин ускладнене або неможливе (через недостатність або надмірність числа соціальних контактів), то доросла людина не зможе повноцінно формувати прив'язаності і до інших людей, що серйозно порушує процес її соціалізації і може бути причиною антисоціального розладу особистості [12].

У вітчизняній науці прив'язаність розглядається у рамках концепції психології взаємин, закладеної В.М. Мясіщевим. Психологічні взаємини виступають у ній як «цілісна система індивідуальних, виборчих, свідомих зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності» [36]. В.Н.Куніцина та Т.В. Казанцева пропонують визначати прив'язаність як «довготривалі, стійкі, позитивно забарвлені взаємини, емоційно наповнені і засновані на великій потребі один в одному» [23]. Вони також пропонують розділяти прив'язаність, дружбу і любов, уточнюючи, що у їх розумінні «прив'язаність від дружнього спілкування відрізняється більш близькою

емоційної дистанцією, а від любові – відсутністю чуттєвого сексуального компонента».

Важливим у цьому підході є акцент на взаємності (взаємному підстроюванні, взаємозалежності), те ж підкреслюється у сучасних психологічних енциклопедіях, де прив'язаність описується як «тісний емоційний зв'язок між двома людьми, який характеризується взаємною участю і бажанням підтримувати близькі стосунки» [28].

Таким чином, прив'язаність являє собою багаторівневий феномен, який можна розглядати: 1) як потребу у виживанні та безпеці; 2) як певний склад когнітивної, емоційної і поведінкової сфер, обумовлений адаптацією до умов раннього виховання (тип особистості); 3) як почуття; 4) результат тривалої взаємодії головною складовою якої є довіра і прагнення до контакту з об'єктом прив'язаності; 5) як емоційний зв'язок (стосунки); 6) як поведінкову модель (стратегію); 7) як спосіб переробки інформації; 8) як установку; 9) стадію розвитку стосунків, а також 10) як здібність.

Ми схильні розглядати почуття прив'язаності як складне комплексне почуття, яке є важливим при встановленні глибоких емоційних міжособистісних зв'язків з важливою людиною, що служать опорою, джерелом життєвих сил і позитивних емоцій.

2.2. Чинники формування прив'язаності

Аналіз феномену прив'язаності проводиться у різних галузях психологічної науки і на різному рівні [96]. На макрорівні прив'язаність досліджується з точки зору еволюції; на мікрорівні (молекулярному, клітинному) розглядаються складні взаємозв'язки нейробіології і поведінки прив'язаності у людини і тварин; на проміжному (мезорівні) вивчається раннє формування індивідуальних відмінностей у поведінці прив'язаності і подальший вплив особистісних особливостей на характер міжособистісних

взаємин.

Еволюційні чинники. Дж. Боулбі систематизував величезний філогенетичний матеріал, який демонструє розвиток взаємин між малюками та батьками у багатьох видів тварин. На основі цього матеріалу він виділив прив'язаність як особливий вид поведінки, що забезпечує близькість і фізичний контакт дитини з матір'ю. Біологічна функція поведінки прив'язаності (стеження очима, чіпляння, посмішка, лепет) обумовлена потребою беспорядного малюка у захисті від небезпек і опіки, і складається, у кінцевому підсумку, у забезпеченні виживанні виду.

Поведінка прив'язаності виникає особливо швидко і досягає більшої сили у тих тварин, які у силу віку, розміру або стану особливо уразливі (наприклад, для природних ворогів) — у дитинчат, вагітних самок і хворих тварин. Парадоксальні дані про те, що чим більше покарання отримує дитинча, тим сильніше він прив'язується до того, від кого воно виходить, так само пояснюється захисною функцією прив'язаності. У результаті природного відбору певних форм поведінки і здібностей з'явилася система управління поведінкою прив'язаності [24].

Послідовники Дж. Боулбі вважають, що механізми прив'язаності, які виникли спочатку для підтримки близькості малюків до дорослих, були адаптовані для підтримки стабільних зв'язків між партнерами репродуктивного віку з метою підвищення ймовірності виживання незрілого потомства. Серед причин виникнення моногамії зазвичай згадуються три: це визначеність батьківства, додатковий захист потомства і тривалість періоду дозрівання, вразливість і залежність немовлят [78].

Нейробіологічні чинники. Переважна кількість досліджень формування ненадійних типів прив'язаності підтверджують переважну роль соціального досвіду, а не генів, хоча і тут є винятки. Про нейробіологію прив'язаності у людей на даний момент відомо мало; багато припущень залишаються умоглядними і вимагають експериментального підтвердження. Серед

досліджуваних у цій області питань виділяються: гіпотеза про природжений характер прив'язаності (відповідальність за формування прив'язаності певного гену) [71]; припущення про визначальну роль феромонів і гормонів (окситоцину, допаміну і ендорфіну) у материнській і батьківській прив'язаності та любові між дорослими людьми; ідея про сумісність біологічних показників (пульс, дихання, склад крові і слини, біоритми, функціональний статус і ін.) у партнерів у парі [24].

В основному інформацію про роль нейромедіаторів витягують з дослідів за участю тварин. Доведена функція окситоцину (у самок) і вазопресину (у самців) у стимуляції батьківської поведінки, прив'язаності до потомства, а також у встановленні міцного зв'язку між дорослими моногамними особинами і перевазі ними один одного. Однак пряме перенесення отриманих результатів на людей мало виправдане, так само як і пояснення прив'язаності та моногамії впливом одного гену або нейропептиду.

Роль генетичних факторів показують дослідження близнюків: у однойцевих парах кореляції типів прив'язаності сильніші, ніж у різнояцевих [92]. Хоча тенденція до виникнення прив'язаності генетично задана, її якість, або тип, залежить від ситуації, оточення, до якого немовляті доводилося пристосовуватися у період раннього розвитку, тобто від умов виховання і головним чином від взаємин з матір'ю (або замінюючої її особи) [12]. Формування того чи іншого типу прив'язаності визначається чутливістю матері до потреб дитини, її ніжністю і турботою, фізичною та емоційною доступністю і послідовністю її поведінки. Дані про вплив на формування типу прив'язаності характеристик самої дитини, таких як темперамент, досить суперечливі [23], але у цілому підтверджують припущення Дж. Боулбі про те, що в індивідуальних відмінностях дітей в організації поведінки прив'язаності визначальне значення має поведінка об'єкта прив'язаності.

Лонгітюдні дослідження встановили відповідність типів прив'язаностей у ранньому дитинстві і дорослості у 75 % випадків, причому найбільш стабільним виявився тривожно-амбівалентний тип прив'язаності [24]. Серед

чинників, що викликають зміну типу прив'язаності, вказуються стреси, викликані смертю, розлученням батьків або захворюванням, які загрожували життю самогосуб'єкта або його батькам. Однак крім ситуаційних причин, є індивідуальна схильність до флуктуації типів, пов'язана з певними факторами ризику (особистісні розлади, неповна сім'я та ін.). У цілому ж результати досліджень говорять про стабільність типу прив'язаності у часі, хоча можлива його корекція у процесі психотерапії або у результаті позитивного досвіду у міжособистісних стосунках та зміні самооцінки [24].

Особистісні чинники. На основі вроджених задатків і раннього досвіду формується особистість, з її специфічними рисами, установками та уявленнями, у тому числі про себе і про близькі взаємини. Вважається, що тип прив'язаності стає складовою частиною структури особистості і впливає на основні особистісні характеристики і способи реагування на внутрішні та зовнішні стимули. Результати досліджень, що вивчали вплив особистості на формування прив'язаності, у цілому зводяться до того, що індивідуальні відмінності у прив'язаності обумовлені двома основними чинниками – тривогою і униканням [67].

Як показали дослідження, надійні прив'язаності складаються у людей з високою самооцінкою, високим рівнем соціальної компетентності, самоприйняттям, ідентичності та особистісної інтегрованості. Висока самооцінка характеризує також людей з унікаючим типом прив'язаності. Суб'єкти з тривожним та надійним типом відрізняються від інших високими показниками товарищескості [63]. Для боязкого типу характерні підпорядкованість, фемінінність, а також низькі показники за самоприйняттям, емпатією, самоконтролем та психологічним благополуччям. Типи прив'язаності співвідносяться з такими рисами особистості, як нейротизм, екстраверсія і дружелюбність, але не пов'язані з відкритістю досвіду і свідомістю. Так, наприклад, у людей з надійним типом прив'язаності виявлений високий рівень екстраверсії і дружелюбності і низький рівень нейротизму.

У людей з тривожною прив'язаністю виявлені високий рівень нейротизму (тривожність, депресія, сором'язливість, вразливість) і низький рівень дружелюбності. Для досліджуваних з унікаючим типом прив'язаностівластиві тенденція до нейротизму і низькі показники екстраверсії (тобто ворожість, депресія, холодність і замкнутість) [67]. Кілька досліджень показали відсутність статевих відмінностей у процентному співвідношенні типів прив'язаності, хоча більш пізні результати свідчать про відповідність унікаючого та тривожно-амбівалентного типів чоловічому і жіночому стилюповедінки у близьких взаєминах. Якість догляду за новонародженим, зокрема чуйність, чутливість, послідовність і сталість першого вихователя (як правило, матері) визначає тип ранньої прив'язаності. Роль взаємин з матір'ю у становленні особистості, формування базової довіри, Я-концепції, способів переробки травмуючої інформації та міжособистісної орієнтації підтверджена емпірично дослідженнями М. Ейнсворт, Дж. Боулбі, Н. Авдєєвої та ін.

Уявлення людини про себе, інших людей і про те, як будуються стосунки (внутрішні робочі моделі) стабільні у часі і утворюють ієрархію [103]. На вершині знаходиться загальне уявлення (глобальна міжособистісна орієнтація), далі йдуть видоспецифічні моделі, пов'язані з взаєминами різного типу – з друзями однієї та протилежної статі, близькими родичами, подружжям і коханими, і нарешті, стосунки з конкретним партнером, які можна позначити як специфічний тип прив'язаності.

Слідом за авторами ідеї про ієрархічну організацію прив'язаностей дослідники розрізняють тип прив'язаності, який знаходиться на вершині і визначає особливості будь-яких взаємин прив'язаності, і якість прив'язаності, яка запропонована ними для опису моделі взаємин з конкретним партнером. Якість взаємин з конкретним партнером може, у свою чергу, підтвердити або змінити як видоспецифічний тип прив'язаності (наприклад, уявлення про дружбу або любов), так, з іншого боку, вплинути на особистісні особливості суб'єкта.

Лонгітюдні дослідження доводять двосторонній вплив особистості та

прив'язаності – перші довгострокові романтичні стосунки змінюють особистість з точки зору нейротизму (зменшують його), а відсутність інвестицій (socialinvestment) у цю сферу більше 8 років призводить до зниження самооцінки, особливо у чоловіків [24]. Різні дослідники вказують також на той факт, що спадкоємність між типом прив'язаності у дитячому та більш пізньому віці з часом зменшується. За період від 6 місяців до 4 років тип прив'язаності може змінюватися у 20- 36 % вибірки [82].

До факторів, які забезпечують стійкість типу прихильності, «спадкоємність стилю міжособистісної взаємодії», зазвичай відносять особистісні риси та особливості переробки соціальної інформації: структурування та моделювання [63]. Достовірно встановлено, що люди схильні вести себе таким чином, щоб викликати у інших специфічні реакції, які інтерпретуються на підтвердження існуючих уявлень про себе та інших людей.

Люди обирають і створюють своє соціальне оточення виходячи з найбільш значущого попереднього досвіду взаємин (прагнуть або уникають соціальних контактів і приваблюють тих, хто найбільш повно вписується в існуючу модель взаємин). Внутрішні моделі прив'язаності спрямовують увагу, організують і фільтрують нову інформацію, а також визначають доступність свідомості минулого досвіду. Таким чином, неоднозначні стимули (до яких можна віднести всі соціальні стимули) асимілюються з існуючими моделями і підсилюють їх. Спотворене сприйняття партнера (наприклад, як неухважного) і ситуації (наприклад, як вкрай. конфліктної) ведуть до неадекватної поведінки (наприклад, до неефективного розв'язання конфліктів) [24].

Дисфункціональні моделі можуть стати джерелом негативних життєвих сценаріїв, так званих «пасток», від впливу яких дуже складно позбутися. Чоловіки, які мали складні стосунки з матір'ю, схильні зустрічатися з тривожними жінками та/або тими, хто відчуває, що не може покладатися на інших. Проте досвід практикуючих психологів говорить про наявність можливостей корекції цього замкнутого кола, наприклад, надання нової моделі

взаємин у безпосередній взаємодії з консультантом та/або зміну існуючих установок і звичних форм поведінки [79].

2.3. Типи прив'язаності особистості

Вивчення типів прив'язаності важливо, оскільки дослідження у цій області показали, що прослідковується сильний причинний зв'язок між переживаннями індивіда з його батьками і його подальшою здатністю встановлювати емоційні зв'язки, і що певні широко поширені варіації у цій здатності, які проявляються у подружніх проблемах і труднощах з дітьми, а також у невротичних симптомах і розладах особистості, можуть бути приписані певним загальним варіаціями у тих ситуаціях, котрих батьки виконують свої ролі.

Найбільш поширене у даний час визначення типу прив'язаності описує її як стійкий стиль мислення, почуття і поведінки у ситуаціях міжособистісної взаємодії [44].

Передбачається, що на індивідуальні відмінності в організації поведінки прив'язаності і на очікування в області стосунків прив'язаності впливає, по більшій мірі, поведінка об'єкту прив'язаності (а не характеристики дитини, такі як темперамент), а типи прив'язаності характеризуються у цілому як безпечні і небезпечні, залежно від того, наскільки задоволена потреба немовляти у безпеці.

Мері Ейнсворт першій вдалося експериментально виділити типи прив'язаності у дітей на основі спеціально організованої процедури, відомої як «Незнайома ситуація» (Strange Situation). Це серія з восьми 3-х хвилинних епізодів взаємодії однорічних малюків з їх матерями у незнайомій ситуації та у присутності сторонніх людей. Основними показниками якості прив'язаності дитини виступили: його реакція на розлуку з матір'ю; його реакція на возз'єднання з матір'ю.

Виходячи зі своїх спостережень М. Ейнсворт виділила 4 типи

прив'язаностей у немовлят: тип В – надійний, або безпечний (secure) і три ненадійних типи: тип А – уникаючий (avoidant); тип С – тривожно-амбівалентний (anxious–ambivalent) і тип D– боязливий (disorganized).

Тип надійної прив'язаності характеризується пошуком і отриманням немовлям захисту, підтримки та заспокоєння у ситуації стресу. Впевнене дослідження навколишнього середовища оптимізується завдяки доступності та підтримки матері. Типи ненадійної прив'язаності формуються, коли суб'єкта прив'язаності зустрічається з відкиданням, непослідовністю, і навіть загрозою з боку об'єкта прив'язаності, що вселяє у дитину тривогу і невпевненість у чуйності матері у проблемній ситуації. Щоб зменшити цю тривогу, поведінка немовляти підлаштовується до поведінки об'єкта прив'язаності, інакше кажучи, воно стає адаптивною, або стратегічною, у рамках цих взаємин. Наприклад, у немовляти, чия поведінка прив'язаності постійно відкидалася, формується тип уникаючої прив'язаності.

У ситуації стресу така дитина уникає контакту (навіть візуального) з об'єктом прив'язаності, мінімізуючи стрес і запобігаючи, таким чином, відкидання з боку матері. Тривожно-амбівалентна прив'язаність, навпаки, асоціюється з посиленням поведінки прив'язаності у присутності непослідовної матері [59]. Не всі автори погоджуються з виділенням боязливого типу, який відрізняється відсутністю будь-яких зразків соціальної поведінки, оскільки основне значення у понятті типу надається стійкості.

Спостереження за спілкуванням дитини та матері у домашніх умовах дозволили визначити значущі аспекти материнського ставлення: чутливість до потреб дитини; прийняття (сприйняття дитини як цінності); кооперативність (невтручання); підтримка (а не ігнорування).

Надійний тип прив'язаності формується за наявності всіх зазначених якостей, уникаючий, навпаки, при їх відсутності; амбівалентний тип розвивається при суперечливому материнському ставленні.

Відповідно до теорії прив'язаності, типи прив'язаності відносно стабільні у часі. Передбачається, що сталість стилю батьківських взаємин у

процесі розвитку дитини впливає на незмінність типу прив'язаності [76].

Якщо у дитинстві патери прив'язаності модифікується, то повинні мати місце відповідні зміни у якості дитячо-батьківської взаємодії. Дж. Боулбі стверджує можливість зміни типу прив'язаності і у дорослості. Така зміна, з його точки зору, може відбутися під впливом нових емоційних стосунків та розвитку абстрактного мислення – поєднання цих подій дозволяє індивіду усвідомити і по-новому інтерпретувати значення минулого й теперішнього досвіду [12].

Пізніше лонгітюдні дослідження показали, що якість прив'язаності визначає подальший розвиток всіх пізнавальних, комунікативних та емоційних можливостей дитини, а також стратегії її поведінки, тобто специфіку спілкування, сімейного життя та кар'єри дорослої людини [70].

В кінці 1970-х років дослідники почали використовувати ідеї Дж. Боулбі для вивчення природи та причин самотності і любові у дорослому віці. Було відзначено, що багато самотніх людей повідомляють про складні взаємини з батьками у дитинстві і про холодні або вкрай заплутані стосунки з романтичними партнерами, що говорить про вплив минулого досвіду на міжособистісні зв'язки у теперішньому.

Психологами та антропологами були систематизовані відмінності людей у підході щодо любовних стосунків – від сильної залежності до активного уникання (наприклад, Е. Фромм, К. Хорні та ін.) Однак всеосяжної концепції, що пояснює феномен любові і спостережувані індивідуальні відмінності, розроблено не було. У 1987 з'являється стаття С. Хейзан і Ф. Шейвера, у якій вони зробили спробу позначити романтичну любов як процес формування прив'язаності, у тій ж послідовності стадій, які виділяються у ході розвитку прив'язаності у діаді немовля-мати [81]. Вчені висунули наступні припущення:

1. Емоційна і поведінкова динаміка взаємин між немовлям і матір'ю та між двома дорослими людьми регулюється однією і тією ж біологічною системою. Внутрішня динаміка системи прив'язаності ідентична роботі гомеостата, у якому задана, мета утримується за допомогою постійного

моніторингу ендогенних і екзогенних сигналів і безперервного підстроювання поведінки. У випадку системи прив'язаності метою є фізична чи психологічна близькість дитини до матері. У дорослих спостерігається схожа картина. Наприклад, людина зазвичай відчуває себе більш захищено та впевненою, коли її партнер знаходиться поруч, доступний і чуйний. Тоді партнер може служити «безпечним тилом» для освоєння світу (або участі у творчих проектах на роботі та під час дозвілля. Коли людина хвора, налякана або знаходиться у стані стресу, партнер грає роль захисту, опори і розрадника. Між взаєминами немовля-мати і дорослий-дорослий відзначаються цікаві паралелі: в обох випадках спостерігаються періоди контакту обличчям до обличчя, дитячої манери мови, воркування, обміну досвідом і «відкриттями».

2. Індивідуальні відмінності, що спостерігаються у взаєминах немовля-мати ідентичні розбіжностям, які спостерігаються у дорослих парах.

3. Індивідуальні відмінності у поведінкових компонентах прив'язаності у дорослих є відображенням їх очікувань і переконань щодо себе та своїх близьких взаємин.

4. Романтична любов, як її зазвичай розуміють, містить у собі три взаємодіючих компоненти: прив'язаність, турботу і інтимні стосунки. На відміну від дитячо-батьківських зв'язків, у яких мати проявляє турботу у відповідь на поведінкові прояви прив'язаності дитини, у довготривалих стосунках дорослих людей неможливо відокремити прив'язаність від турботи, оскільки ролі потребуючого турботи (суб'єкта прив'язаності) і того хто її надає (об'єкта прив'язаності) у романтичних партнерів часто змінюються [24].

У кінці 1980-х років дослідники К. Бартоломью та Л. Горовітц, виходячи з теорії прив'язаності Д. Боулбі та М. Ейнсворт, запропонували чотиричленну модель індивідуальних відмінностей прив'язаності у дорослих. Вчені виходять з параметрів ставлення до себе (modelofself) і ставлення до інших (modelofothers). При позитивному ставленні до себе і позитивному відношенні до інших у людини формується надійна прив'язаність, або тип А(secureattachment): упевнений стиль прив'язаності пов'язаний з

переживанням щастя, дружби і довіри у взаєминах з іншими людьми. Такій людині приємно відчувати близькість, легко зближатися з іншими людьми, вона рідко турбується про те, що її можуть покинути або про те, що хтось може занадто сильно зблизитися з нею [24,63].

При негативному ставленні до себе і позитивному відношенні до інших розвивається тривожно-амбівалентна, або тип В (preoccupied) прив'язаність: цей стиль характеризується сильним прагненням до близькості, але така людина часто виявляє, що інші недостатньо сильно зближуються з нею, як того хотілося б; вона боїться бути покинутою.

При негативному ставленні до інших і позитивному до себе формується уникаючий, або тип С (dismissing) тип прив'язаності. Людина відчуває себе комфортно без близьких стосунків, їй важливо відчувати свою незалежність.

При негативному ставленні і до інших, і до себе виникає боязливий, або тип D (fearful) прив'язаності: людина хотіла б близьких стосунків, але боїться, що якщо вона відкриється занадто сильно, то партнер заподіє їй біль [63].

Як видно, дані чотири типи можна помістити у простір двох вимірювань, який визначається валентністю репрезентативною моделі «Я» та інших (табл.1.1).

Таблиця 1.1.

Типи прив'язаності за К. Бартоломью та Л. Горовітц

| Робочі моделі | | Репрезентативна модель «Я» (зависимість, тривога) | |
|--|--------------------------------|---|----------------------------------|
| | | Позитивність (низька тривога) | Негативність (висока тривога) |
| Репрезентативна модель іншого (уникання) | Позитивна (уникання низьке) | А Надійна | В Тривожно-амбівалентна |
| | Негативна (уникання високе) | С Уникаюча | Д Боязлива |

Як видно з таблиці, кожен з типів прив'язаності представляє собою результат унікальної комбінації позитивних чи негативних моделей «Я»

таінших.

Розглянемо більш детально індивідуально-психологічні особливості дорослих людей з різними типами прив'язаностей.

Надійний тип прив'язаності, перш за все, пов'язують із переживанням щастя, дружби і довіри. Люди, яким притаманний надійний тип прив'язаності ставляться до любові та кохання як до чогось відносно стабільного, динамічного і затухаючого явища. їм властиво більшою мірою контролювати свої емоції, однак вони не відкидають можливості міцного емоційного зв'язку. Будь-яку ризиковану поведінку люди з надійним типом прив'язаності вважають неприйнятною.

У близьких довірливих стосунках такі люди почувають себе комфортно, вони проявляють ніжність і турботу до свого партнера, чекаючи від нього того ж самого. Дорослі люди із надійним типом прив'язаності, без труднощів створюють близькі стосунки і не бояться стати надто залежними або, навпаки, втратити кохану людину. Вони здатні підтримувати тривалі любовні зв'язки, що приносять задоволення.

Уникаючий тип прив'язаності можна співвіднести зі страхом близькості, емоційними злетами і падіннями, а також із ревнощами. Ті люди, яким властивий уникаючий тип прив'язаності ставляться скептично до тривалості та якості романтичних стосунків і вважають, що досить рідко вдається знайти людину, у яку можна закохатися.

Також можна відзначити такі риси характеру як невпевненість у собі, низька самооцінка, вразливість. Крім того, їм притаманний внутрішній страх, що у важкій ситуації вони не знайдуть розуміння і підтримки з боку об'єкта прив'язаності, змушує проявляти стриманість, а деколи і холодність у романтичних стосунках. Людям з уникаючим типом прив'язаності також дуже важко довіритися партнеру, що визначає таку рису характеру як незалежність. Тривожно-амбівалентний тип – понад усе співвідноситься з нав'язливим захопленням коханою людиною, бажанням тісного зв'язку, емоційними крайнощами і ревнощами.

Люди з тривожно-амбівалентним типом прив'язаності вважають, що закохатися легко, але знайти щирю любов дуже важко. Часом їм важко контролювати свої емоції і бажання. Для представників даного типу проблематичним є вибудовування довгострокових міцних відносин з партнером. Ставши дорослими, тривожно-амбівалентні діти не дуже довіряють оточуючим, а тому часто ревниві і поведуться, як власники. Вони можуть регулярно сваритися з однією і тією же людиною і бурхливо, гнівно реагують на всі обговорення конфліктних ситуацій. Тому однією з найбільш серйозних проблем, що часто зустрічається у представників тривожно-амбівалентного типу прив'язаності є ревності, що виходить з під контролю.

Людина постійно стурбована можливою втратою партнера і може навіть уявляти його зв'язок з іншими людьми. Рідкісні і цілком безневинні соціальні інтеракції партнера можуть викликати не виправдано різку реакцію [23].

Таким чином, як вже було зазначено вище, у дитинстві особистість набуває той чи інший тип прив'язаності. Ранні взаємини прив'язаності формують особистість, з її властивостями, установками і способами переробки інформації, які у дорослому віці є визначальними факторами якості близьких стосунків. Прихильність до одного типу прив'язаності зберігається у дорослому житті. Але деякі вітчизняні дослідники продовжуючи Дж. Боулбі вважають, що у той же час, існує можливість зміни типу прив'язаності у результаті взаємин із конкретним партнером. Проте об'єктом прив'язаності у дорослому житті стає не мати, а партнерромантичних взаємин.

2.4. Тип прив'язаності та особливості близьких стосунків

Задоволеність стосунками є найбільш значущим чинником суб'єктивного благополуччя. Найбільш вагомий фактор задоволеності стосунками – психологічна близькість партнерів. Встановлено, що тип прив'язаності є більш точним індикатором близькості, стабільності стосунків, задоволеності тавідданості, ніж риси особистості [74].

Вітчизняні вчені Т.В. Казанцева, Н.В. Куніцина розглядають особливості близьких стосунків з позицій теорії прив'язаності у наступних аспектах:

1. *Загальна задоволеність стосунками.* Люди з різними типами прив'язаності мають різне уявлення про романтичні стосунки, про те, які нагороди і витрати вони з собою несуть. Суб'єкти з надійним типом налаштовані на стабільні стосунки; уникаючі впевнені, що романтика – це фікція, а справжня любов зустрічається рідко; тривожно-амбівалентні згодні з тим, що справжня любов – явище виняткове, але при цьому вважають, що закохатися можна легко.

Типи прив'язаності співвідносяться зі стилями любові по Дж. Лі. Так, уникаючі індивіди більше схильні до людусу і прагми (ігровий і раціональний стилі), у той час як тривожно-амбівалентні – до манії та агапе (одержимий і жертвний стилі). Тривожні частіше інших намагаються розірвати зв'язок зі своїм партнером, але воліють все ж таки залишатися з ним, вважаючи, що ці стосунки складні, але міцні. Їх взаємини характеризуються загальною низькою задоволеністю і високою стабільністю.

Стосунки у індивідів з уникаючою прихильністю не приносять їм задоволення і найменш стабільні. Надійна прив'язаність позитивно пов'язана як зі стабільністю, так і задоволеністю ними.

2. *Узгодженість типів у парі.* Відсоток збігу стилів прив'язаності у партнерів у різних дослідженнях коливається від 50% до 78%, однак відповідність підтверджувалося не завжди. Так, люди з ненадійним стилем більш схильні обирати партнера з надійною прив'язаністю, а у парах, де обидва партнери характеризувалися ненадійною прив'язаністю, частіше поєднання уникаючого і тривожно-амбівалентного стилів.

3. *Встановлення і підтримка близькості.* Якщо розглядати психологічну близькість як процес, то він являє собою «передачу особистої інформації і почуттів однієї людини, а також розуміння і співпереживання з боку іншої» [97]. Встановлено, що чутливість партнера важлива навіть більше, ніж саморозкриття.

Сприйнятливість, як особливість когнітивного стилю, виявилася пов'язаною з надійним типом прив'язаності. У порівнянні з іншими типами прив'язаності, надійний характеризується когнітивною відкритістю (сприйнятливістю до нової інформації) і когнітивною гнучкістю (толерантністю до невизначеності, меншою схильністю до стереотипного мислення у соціальних судженнях); саморозкриття при цьому сприймається як засіб досягнення близькості зі значущими людьми, у процесі якого дотримуються тематична відповідність з саморозкриттям партнера.

Особи з ненадійними типами прив'язаності володіють специфічною вибірковістю сприйняття, запам'ятовування та інтерпретації соціальної інформації, що узгоджується з їх песимістичним поглядом на стосунки. При цьому тривожно-амбівалентний тип схильний звертати особливу увагу на помилки і недоліки як свої, так і партнера; може сприймати саморозкриття партнера тільки у тому випадку, якщо воно не викликає у нього страху відвергнення; схильний до надмірного і недоречного саморозкриття у ситуації загрози взаєминам з партнером (відсутність гнучкості та тематичної відповідності).

Унікаючий тип особистості мало цікавиться почуттями та думками партнера, менш готовий до саморозкриття як стосовно до незнайомих людей, так і найближчого оточення, зовні нечутливий до саморозкриття партнерів. Люди, що розкривають особисту інформацію про себе, подобаються їм менше. В обох випадках саморозкриття не виконує своєї функції взаємного зближення.

Емоції – центральна ланка у процесі регуляції близькості. Щоб мінімізувати схильність до емоцій, індивіди з унікаючим типом навчилися не дозволяти собі довірливу поведінку. Виявилось, акт емоційного віддалення від стосунків у якості самозахисту – безглузда дія: серед членів сімей жертв суїциду або нещасного випадку більше страждають ті, хто віддалявся від родини.

4. *Прояв підтримки і турботи.* Система прив'язаності та система

надання допомоги – це дві взаємодіючі поведінкові системи, що є двома сторонами соціальної підтримки. Підтримка і турбота важливі для розвитку довіри і почуття безпеки у близьких стосунках [12].

Різні форми ненадійної прив'язаності (тривожна та уникаюча) певним чином пов'язані з дефіцитом емпатії і альтруїзму, причому не тільки по відношенню до своїх близьких, але і незнайомих людей. Індивідам з уникаючим типом прив'язаності властиво в умовах стресу (саме коли активізується система прив'язаності) відводити свою увагу від об'єктів прив'язаності: чим більш відкрито і наполегливо партнер говорить про свої негативні почуття, тим менше підтримки йому надається.

Уникаючі сприймають тих, хто шукає допомоги, як несамостійних, слабких і незрілих, а турбота про інших сприймається як «пастка». Самі вони не шукають підтримки партнера у стресовій ситуації і чинять опір фізичного контакту з метою збереження психологічної незалежності і самооцінки. Нездатністю до надання ефективної допомоги характеризується і тривожно-амбівалентна прив'язаність.

Незважаючи на властиву їм сенситивність, тривожні подружжя надають менше інструментальної підтримки своїм партнерам, не уважно слухають, не намагаються глибше уникнути, зрозуміти і частіше демонструють так звану негативну підтримуючу поведінку (звинувачення, зміну теми, зниження значущості проблеми, відхід від емоційних аспектів) як результат емпатичного стресу.

Крім того, рівень запропонованої підтримки нижче, коли партнер демонструє потребу у допомозі недостатньо явно (натяки, надутий вигляд). Це пояснюється зазвичай дефіцитом навичок надання допомоги та зосередженості на власній тривозі. Вони готові надавати допомогу, але більше з егоїстичних спонукань (утримати партнера, позбавитися від власного стресу).

Надійна прив'язаність корелює з ефективною адаптацією у шлюбі, підтримкою, прийняттям партнера у проблемних ситуаціях і зверненням за допомогою до подружжя у разі необхідності.

5. *Вирішення конфліктів.* Довгий час прив'язаність, як почуття близькості, ототожнювалася з рівнем позитивних емоцій. Дж. і Б. Уейнхолд розширили визначення психологічної близькості, включивши у неї усі види спільного досвіду, у тому числі і негативного. Конфлікт з партнером, з їхньої точки зору, може бути настільки ж інтимною подією, як і чуттєва близькість. Вони описали кілька видів близькості, серед яких глибинна близькість, яка можлива, якщо кожен з партнерів скине маску самодостатності і досконалості і розкриє сутність свого Я.

Псевдоблизькість характеризується прагненням перетворити стосунки у вічне свято і щастя, спробами піднятися над будь-якими відмінностями і конфліктами. У цьому випадку проблеми замовчуються і приховуються до тих пір, поки знайдеться якась дрібниця, щоб зруйнувати стосунки. Те, що близькість не виключає конфлікти, підтверджується результатами декількох досліджень.

В одному з них було показано, що більш вагомим чинником розлучення, ніж конфлікт, є розчарування у чуйності та любові партнера. Більше того, почуття близькості з романтичним партнером залежить не від кількості проведеного разом часу і того, наскільки позитивним воно було, а від того, наскільки зрозумілими та значущими відчувають себе партнери у парі. У цілому, неконструктивні методи вирішення конфліктів (змагання, уникнення чи пристосування) і низька конфліктостійкість характерні для людей з ненадійними типами прив'язаності.

Жінки з ненадійною прив'язаністю, на відміну від жінок з надійною, частіше вступають у протиріччя зі своїми чоловіками з питань спільного проведення часу, ревностів і ведення господарства. Вони частіше скаржаться на вербальну і фізичну агресію та загрози розлучення з боку чоловіків, а їх стосунки більше нагадують «боротьбу зі світом за любов». Фізична жорстокість спостерігається у 70 % шлюбів, де в одного подружжя уникаючий, а в іншого боязкий тип прив'язаності [84].

Надійна прив'язаність сприяє сприйняттю конфлікту як того, що не

загрожує стосункам, гнучкості та відкритості партнеру під час конфлікту (виражають почуття і підкреслюють значимість партнера, використовують аргументацію, співпраця та компроміс) [25].

Таким чином, ми можемо констатувати, що стосунки людей з надійним типом прив'язаності характеризуються як найбільш позитивні, довірчі, підтримуючі, взаємозалежні.

Висновки до розділу 2.

Підводячи підсумки аналізу накопичених наукових даних щодо феномену психологічної прив'язаності, слід зазначити, що почуття прив'язаності – це прагнення до встановлення емоційної близькості і бажання цю близькість зберегти. Прив'язаність являє собою багаторівневий феномен, який можна розглядати: як потребу у виживанні та безпеці; як певний склад когнітивної, емоційної і поведінкової сфер, обумовлений адаптацією до умов раннього виховання (тип особистості); як почуття – результат тривалої взаємодії – головною складовою якого є довіра і прагнення до контакту з об'єктом прив'язаності та інше.

Аналіз феномену прив'язаності проводиться у різних галузях психологічної науки і на різному рівні. На макрорівні прив'язаність досліджується з точки зору еволюції; на мікрорівні (молекулярному, клітинному) розглядаються складні взаємозв'язки нейробіології і поведінки прив'язаності у людини і тварин; на проміжному (мезорівні) вивчається раннє формування індивідуальних відмінностей у поведінці прив'язаності і подальший вплив особистісних особливостей на характер міжособистісних взаємин.

У дитинстві особистість набуває той чи інший тип прив'язаності. Ранні взаємини прив'язаності формують особистість, з її властивостями, які у дорослому віці є визначальними факторами якості близьких стосунків. Прихильність до одного типу прив'язаності зберігається у дорослому житті. Деякі дослідники, вважають, що у той же час, існує можливість зміни типу прив'язаності у результаті взаємин з конкретним партнером. Але об'єктом прив'язаності тепер стає не мати, а партнер романтичних взаємин. Поділ на типи залишається тим же: надійний тип, уникаючий тип, тривожно-амбівалентний та боязливий тип прив'язаності. Тип прив'язаності впливає на вибір партнера, на самовідчуття та поведінку у міжособистісному спілкуванні, на переживання ситуації розриву стосунків і розлуки, а також на психологічний клімат у подружніх взаєминах.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ УСПІШНОСТІ У ПОДРУЖНІЙ ПІДСИСТЕМІ

3.1. Організація та проведення дослідження

У дослідженні прийняло участь 60 людей (30 подружніх пар), вікові межі вибірки від 21 до 50 років.

Основним інструментарієм дослідження було взято:

1. Російськомовна версія методики «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» К. Бартоломью (RelationshipQuality (RQ), K. Bartholomew). Дана методика дозволяє визначити тип прив'язаності дорослої людини. Генералізований, або глобальний, тип прив'язаності – це стиль значущих стосунків, який зазвичай встановлюється у індивіда, незалежно від їх видоспецифічності (батьківсько-дитячі, дружні, романтичні (подружні). Досліджуваним пропонується співвіднести свій звичний тип стосунків з чотирма прототипами (вибрати один, найбільш повно відповідний, а потім оцінити за 12-бальною шкалою ступінь вираженості у себе кожного з них): тип А – «надійний», або «безпечний» характеризується позитивним поглядом на себе та інших (вважає себе гідним для близьких взаємин, а партнерів – чуйними і надійними); тип В – «надто залучений», або «тривожно-амбівалентний» – володіє негативним уявленням про себе і позитивним про інших; тип С – «уникаючий» – має позитивну модель себе і негативну модель іншого; тип D- «боязливий», або «обережний» – негативно ставиться і до себе, і до інших. (Додаток А)

2. Російськомовна адаптована версія опитувальника «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан і Р.К. Фрейлі (ExperiencesinCloseRelationships-Revised (ECR-R) AdultAttachmentquestionnaire) створений для оцінки індивідуальних відмінностей дорослих людей у якості стосунків прив'язаності.

Опитувальник містить 36 тверджень, які складають дві шкали: шкалу

тривожності у стосунках прив'язаності (тобто рівень впевненості або невпевненості у надійності і чуйності значущої особи) та шкалу уникнення близькості у стосунках прив'язаності (тобто ступеня дискомфорту, який переживається при психологічному зближенні з іншою людиною і формування залежності від неї). (Додаток Б)

3. Опитувальник РЕА (розуміння, емоційна близькість, авторитетність А.М. Волкова). Опитувальник призначений для оцінки ступеня розуміння, емоційної близькості і поваги партнерів у шлюбі. Він складається з 45 тверджень, які стосуються взаємостосунків між партнерами у шлюбі.

У текст опитувальника закладено три шкали: розуміння (оцінка за даною шкалою свідчить про наявність у суб'єкта картини особистості партнера, суб'єктивного відчуття знання його індивідуальних особливостей), емоційна близькість (оцінюються привабливість партнера, бажання спілкуватися, робити спільні справи) і авторитетність (повага) (показник того, наскільки партнер приймається як особистість, наскільки суб'єкт поділяє його світогляд, інтереси, думки і приймає їх). Кожна шкала включає по 15 запитань-тверджень.

4. Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES- 3 / Тест Д.Х. Олсона) призначений для оцінки рівня сімейної згуртованості (у нашому дослідженні визначає ступінь емоційного зв'язку у подружній підсистемі: при максимальній виразності цього зв'язку подружжя емоційно взаємозалежні, при мінімальній – автономні і дистанційні один від одного).

6. Опитувальник «Шкала любові і симпатії» (З. Рубін, модифікація Л.Я.Гозман, Ю.Е. Альошина) призначений для визначення, що переважає у стосунках: кохання чи симпатія. Шкала любові визначає три компоненти любові: прив'язаність, турботу та ступінь інтимності взаємин. Шкала симпатії реєструє: ступінь поваги, ступінь захоплення і ступінь сприйнятої подібності об'єкта оцінки з респондентом. Сумарний бал за двома шкалами, дає загальний рівень емоційних взаємин у подружній діаді.

7. Шкала самооцінки якості близьких стосунків (Т. В. Казанцева). Дана шкала розроблена для виявлення особливостей суб'єктивного сприйняття

конкретних близьких відносин, а також ступеня задоволеності ними.

Респондентам пропонується оцінити свої стосунки з найближчою людиною (чоловіком (дружиною) як вони є і якими б хотілося їх бачити за 12-бальною шкалою за наступними категоріями: взаєморозуміння; довіра; емоційна близькість, теплота; прийняття один одного; єдність, близькість цілей і цінностей; взаємна підтримка; легкість, комфорт; моя добровільна залежність від нього (неї); його (її) добровільна залежність від мене; стабільність стосунків; передбачуваність стосунків; емоційна насиченість стосунків. (Додаток В)

8. Методика вимірювання психологічної дистанції (Є.Е. Медведська) призначена для визначення ступеня близькості (віддаленості) суб'єкта стосовно членів сім'ї на підставі вимірювання довжини психологічної дистанції і виявлення виду взаємин між досліджуваним і членами сім'ї.

Психологічна дистанція представлена у параметрах довжини, які визначають вид взаємин: симбіотичні (психологічний простір ущільнений, що свідчить про надто близький емоційний взаємозв'язок між партнерами), відчужені (занадто велика дистанція, немає відчуття зв'язку з партнером, створюються різні бар'єри для взаємодії) та плідні стосунки (оптимальна зона для побудови взаємин з іншими людьми та особистісного розвитку).

3.2.Обробка результатів та аналіз отриманих даних

Першим етапом проведення нашого емпіричного дослідження стало визначення типу прив'язаності подружжя. У результаті діагностування ми отримали наступні показники з методики «Самооцінки генералізованого типу прив'язаності» К. Бартоломью, які наочно продемонстровано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Тип прив'язаності за методикою К. Бартоломью
(n = 60; %)**

| <i>Тип прив'язаності</i> | <i>Показник</i> |
|--------------------------|-----------------|
| Надійний | 50% |
| Тривожно-амбівалентний | 10% |
| Унікаючий | 13,5% |
| Боязливий | 25% |

З таблиці видно, що більшість респондентів (50%) мають надійний тип прив'язаності, у яких близькі стосунки пов'язані з переживанням щастя, дружби і довіри, вони ставляться до любовних почуттів як до стабільного, поступово розвиваючогося і згасаючого явища. Такі люди скептично ставляться до романтичних історій, їм властиво більшою мірою контролювати свої емоції, однак вони не відкидають можливості міцного емоційного зв'язку.

У близьких довірливих стосунках такі люди відчують себе комфортно, вони проявляють велику ніжність і турботу до свого партнера, виправдано чекаючи від нього того ж самого, такі люди створюють близькі стосунки і не бояться ні стати занадто залежними, ні втратити кохану людину. Вони здатні підтримувати тривалі міцні стосунки, що приносять задоволення. Боязливий тип прив'язаності притаманний 25% досліджуваним, тобто їх уявлення і про себе, і про партнера носить негативний характер, представники даного типу частіше схильні переживати незадоволеність романтичними стосунками та у складних, нестандартних ситуаціях такі люди частіше незадоволені взаємодією з партнером.

13,3% респондентів з унікаючим типом прив'язаності, що свідчить про їх страх близькості, емоційні злети і падіння, а також ревності. Представники унікаючого типу прив'язаності ставляться скептично до міцності романтичних стосунків і вважають, що достатньо рідко вдається знайти людину, в яку можна закохатися. Також можна відзначити такі риси характеру як невпевненість у

собі, низьку самооцінку, вразливість, їх внутрішній страх того, що у важкій ситуації вони не знайдуть розуміння і підтримки з боку об'єкта прив'язаності, змушує проявляти стриманість, а часом і холодність в романтичних стосунках.

Лише 10% досліджуваних становлять тривожно- амбівалентний тип прив'язаності, який виражається у людей нав'язливим поглинанням коханою людиною, бажанням тісного зв'язку, емоційними крайнощами і ревнощами. Часом їм важко контролювати свої емоції та бажання. Вони можуть регулярно сваритися з партнером і бурхливо, гнівно реагувати на всі обговорення конфліктних ситуацій, тому однією з найбільш серйозних проблем, що часто зустрічається у представників даного типу прив'язаності є ревнощі, що виходять з під контролю, людина постійно стурбована можливою втратою партнера і може навіть уявляти його зв'язок з іншими людьми. Отримані показники продемонстровано на рис. 3.1.



Рис. 3.1. Типи прив'язаності за методикою К. Бартоломью «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (n = 60; %)

Наступним кроком дослідження стала оцінка ступеня розуміння, емоційної близькості і поваги партнерів у шлюбі. За допомогою опитувальника РЕАА. М. Волкової ми отримали наступні результати, які представлено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

**Особливості розуміння, емоційної близькості, авторитетності подружжя за опитувальником А. М. Волкової
(n = 60; %)**

| Шкала | Показники | | |
|------------------|----------------|-----------------|----------------|
| | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| Розуміння | 85% | 15% | 0 |
| Емоційне тяжіння | 90% | 10% | 0 |
| Авторитетність | 71,6% | 28,4% | 0 |

Аналізуючи дані таблиці, слід зазначити, що 85% респондентів отримали високий рівень за шкалою «Розуміння» у подружніх стосунках, це свідчить про наявність у досліджуваних картини особистості партнера, суб'єктивного відчуття знання його індивідуальних особливостей, визнання переваг партнера, таким людям не складно інтерпретувати поведінку партнера, думки, почуття, наміри і легко може враховувати їх при спілкуванні з ним. Середні показники за даною шкалою отримали 15% досліджуваних, це також свідчить про наявність у партнерів картини особистості один одного, розуміння індивідуальних особливостей Партнера, але інколи відбуваються ускладнення в інтерпретації, поясненні його думок, почуттів, вчинків.

За шкалою «Емоційна близькість» отримано 90% високого рівня та усього 10% середнього, такі результати свідчать про взаємну привабливість подружжя, бажання спілкуватися, робити щось спільне, контактування між подружжям носить терапевтичний вплив один на одного. За допомогою шкали «Авторитетність» нами виявлено, що 71,6% подружжя мають високий рівень це показник того, що подружжя ставиться один до одного з повагою, сприймає свого партнера як особистість, сприймає позитивно індивідуальні прояви партнера, розділяється його світогляд, інтереси, прислуховується до думок кожного. Середній рівень з даної шкали продемонстрували 28,3% досліджуваних, що свідчить про поважливе ставлення подружжя один до одного, але не завжди враховується та розділяється думка кожного з

подружжя, інколи інтереси одного з партнерів не враховується. Варто зазначити, що низький рівень відсутній за усіма шкалами. Наочно отримані дані продемонстровано на рис. 3.2.

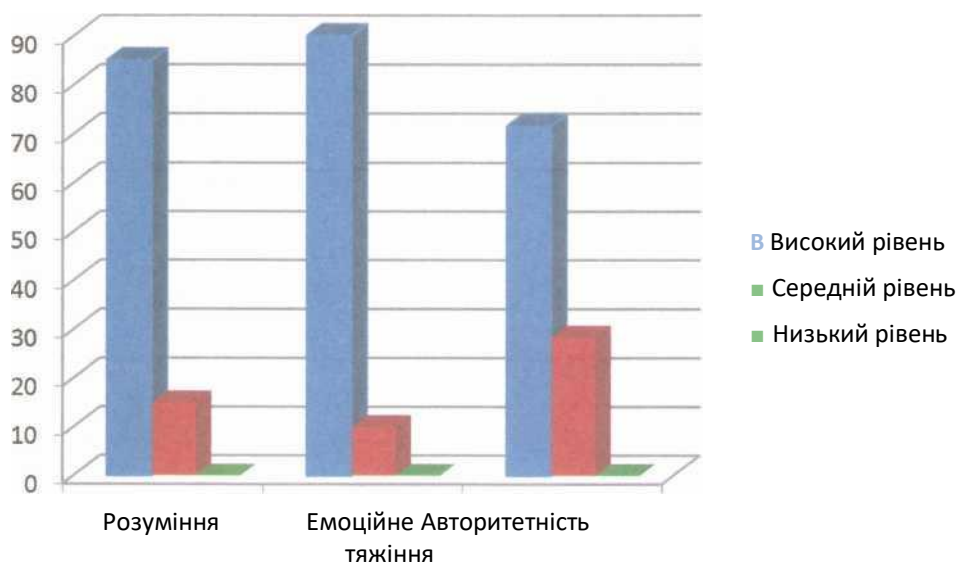


Рис. 3.2. Особливості розуміння, емоційної близькості, авторитетності подружжя за опитувальником А. М. Волкової ($n = 60$; %)

Отже, наочно продемонстровано, що емоційна близькість та розуміння майже у всіх подружніх пар на високому рівні.

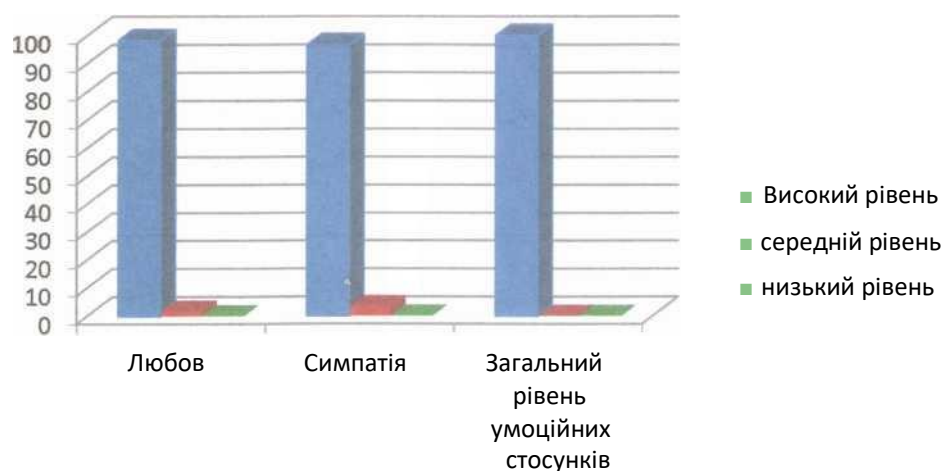
Визначення домінування любові або симпатії та загальний рівень емоційних стосунків у подружній діаді відбувалося за допомогою опитувальника «Шкала любові і симпатії» З. Рубіна, результати отриманих аних представлено таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Любов, симпатія та рівень емоційних стосунків подружжя за
опитувальником 3. Рубіна (n = 60; %)**

| Шкала | Показники | | |
|---|----------------|-----------------|----------------|
| | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| Любов | 98,3% | 1,6% | 0 |
| Симпатія | 96,6% | 3,3% | 0 |
| Загальний рівень емоційних стосунків | 100% | 0 | 0 |

З даних таблиці, можна зробити висновок, що у більшості респондентів за шкалою «любові» високі показники 98,3% та лише 1,6% мають середній рівень за даною шкалою, що свідчить про перевагу прив'язаності, взаємної турботи та інтимності (довіри) у стосунках між подружжям. За шкалою «симпатії» також переважають високі показники 96,9% та лише 3,3% середнього рівня, що визначає високий ступінь поваги, захоплення та сприймання подібності подружжя. Загальний рівень емоційних стосунків у діаді кожне подружжя оцінили високим рівнем 100%, що свідчить про емоційне благополуччя у подружній діаді. Варто зазначити, що низький рівень відсутній. Наочно отримані дані можна побачити на рис. 3.3.



**Рис. 3.3. Любов, симпатія та рівень емоційних стосунків подружжя за
опитувальником 3. Рубіна (n = 60; %)**

Наступний етап нашого дослідження – оцінка індивідуальних відмінностей дорослих людей у якості стосунків прив’язаності, яка здійснювалась за допомогою опитувальника «Досвід близьких стосунків» К.Бреннан і Р.К. Фрейлі, у результаті діагностування нами було отримано наступні показники, які представлені у вигляді таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

**Тривожність втрати та уникання психологічної близькості подружжя за опитувальником К. Бреннан і Р. К. Фрейлі
(n = 60; %)**

| Шкала | Показники | | |
|---------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| Шкала тривожності | 23,3% | 56,7% | 20% |
| Шкала уникання близькості | 6,7% | 50% | 43,3% |

Аналізуючи дані таблиці видно, що у більшості подружжя домінує середній рівень за шкалою «Тривожності», це свідчить про те, що подружжя часом можуть відчувати невпевненість у надійності і чуйності партнера, високий рівень, який обрали 23,3% подружжя засвідчує про невпевненість у партнері, відчуття того, що у важкій ситуації не знайдеться розуміння і підтримка з його боку, таким людям важко довіритися партнеру. Низький рівень за даною шкалою – 20%, свідчить про впевненість подружжя у надійності, чуйності та підтримці у всіх сферах життя.

Високий рівень за шкалою «Уникання близькості» всього 6,7%, говорить про дискомфорт одного з подружжя при психологічному зближенні з партнером, більшість продемонстрували середній рівень за даною шкалою – 50%, то таким подружжям комфортно при психологічному зближенні один з одним, але може виникати деякий дискомфорт при посягання на незалежність одного з подружжя. 43,3% досліджуваних отримали низький рівень уникання близькості, що свідчить про абсолютний комфорт та задоволеність подружжя при психологічному зближенні, а також про легкість прояву великої ніжності

та турботи до свого партнера.

Наочно отримані дані представлені на рис. 3.4 та рис. 3.5.

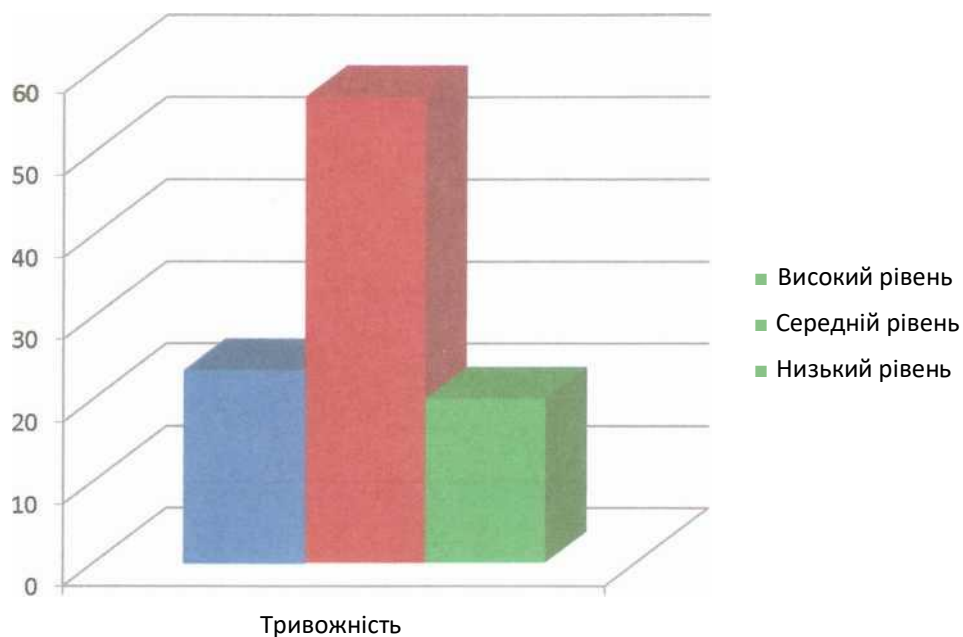


Рис. 3.4. Тривожність втрати подружжя за опитувальником К.Бреннан і Р.К. Фрейлі (n = 60; %)

Наочно видно, що більшість респондентів отримали середній рівень впевненості у надійності і чуйності подружжя.

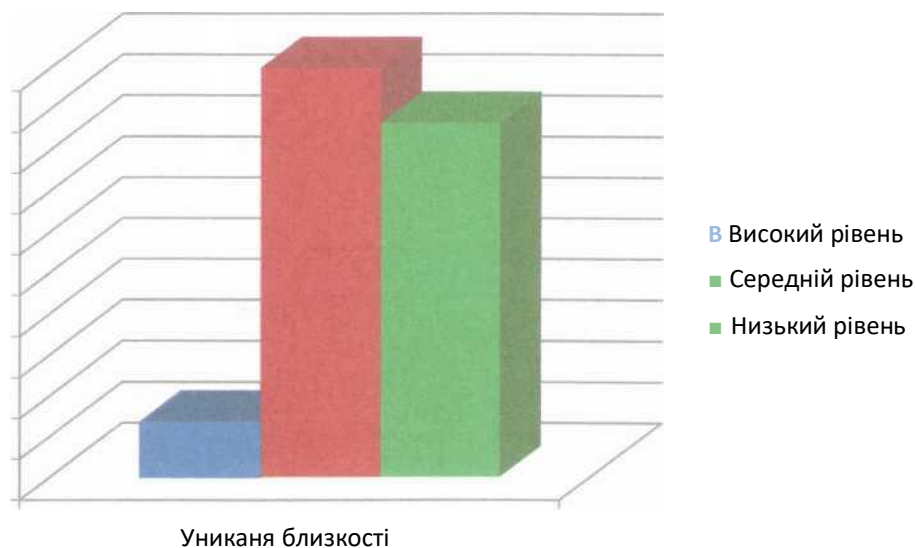


Рис.3.5. Уникання психологічної близькості подружжя за опитувальником К. Бреннан і Р.К. Фрейлі (n = 60; %)

Наочно представлено, що за шкалою «Уникання близькості» половина досліджуваних з середнім рівнем дискомфорту, який переживається при психологічному зближенні з партнером.

Виявлення особливостей суб'єктивного сприйняття подружжя близьких взаємин, проводилося за допомогою «Шкали самооцінки якості близьких стосунків» Т.В. Казанцевої. Аналізуючи дані таблиці, можна зазначити, що більшість подружжів мають високий рівень взаєморозуміння 95%, тобто подружжя прислухаються одне до одного, розуміють інтереси, погляди та проблеми кожного з них та намагаються вирішувати їх разом, 3,3% подружжя мають середній рівень взаєморозуміння, що говорить про деякі розлади у стосунках, які ґрунтуються на нерозуміння партнерів одне одного, та лише 1,6% подружніх пар мають низький рівень за даною шкалою, що свідчить про загальне нерозуміння подружжя, тобто взаємне нерозуміння в усіх сферах подружнього життя.

Варто зазначити, що більшість респондентів довіряють одне одному, високий рівень довіри мають 93,3% подружжя, це говорить про те, що у подружжя відкриті, позитивні стосунки, які містять впевненість у порядності й доброзичливості партнера, лише 6,6% мають середній рівень подружніх пар, що також свідчить про позитивні стосунки, але у деяких ситуаціях можлива невпевненість у партнері, жодне подружжя не мають низького рівня довіри, що дозволяє нам говорити про довіру, як одного з головних компонентів подружніх стосунків.

За наступною шкалою «Емоційна близькість» 96,7% подружжя продемонстрували високий рівень, тобто майже усі подружжя проявляють взаємну турботу, співчуття, прагнення краще пізнати один одного, взаємодіють відкрито одне з одним, середній рівень мають лише 1,6% пар, що може свідчити про ситуативну близькість, тобто емоційна близькість необхідна лише за умови проблем або загрози комфортності життя, також 1,6% подружніх пар мають низький рівень, що може свідчити про те, що пара має стосунки, але лише формально, насправді партнери емоційно віддалені одне від одного, тобто

незалежні, кожен з пари розуміє, що може покласти тільки на себе.

У результаті опитування отримано наступні показники, які представлено у вигляді таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

**Самооцінка якості близьких стосунків
за шкалою Т. В. Казанцевої
(n = 60; %)**

| Шкала | Показники | | |
|---------------------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| Взаємодопомога | 95% | 3,3% | 1,6% |
| Довіра | 93,3% | 6,6% | 0 |
| Емоційна близькість | 96,7% | 1,6% | 1,6% |
| Прийняття один одного | 98,4% | 1,6% | 0 |
| Єдність цінностей | 95% | 5% | 0 |
| Взаємна підтримка | 96,7% | 3,3% | 0 |
| Легкість, комфорт | 95% | 5% | 0 |
| Моя залежність від чоловіка (дружини) | 88,3% | 8,3% | 3,3% |
| Його(її) залежність від мене | 86,6% | 11,6% | 1,6% |
| Стабільність стосунків | 96,6% | 3,3% | 0 |
| Передбачуваність стосунків | 93,3% | 6,6% | 0 |
| Емоційна стабільність стосунків | 93,3% | 5% | 1,7% |

Майже усі подружжя 98,4% мають високий рівень прийняття одне одного, що свідчить про ставлення подружжя одне до одного як до особистості, тобто з повагою, враховуючи бажання, інтереси, думки та точки зору партнера. Середній рівень мають лише 1,6% досліджуваних, що свідчить про прийняття партнерами одне одного, але у кризових ситуаціях можуть впливати претензії та незадоволеність партнером, також слід зазначити, що низького рівня з прийняття подружжями одне одного не має, це може свідчити про ще одну важливу складову подружніх стосунків, таку як прийняття особистості партнера, з його позитивними та негативними сторонами.

Єдність цінностей у подружжів на високому рівні 95%, це свідчить про те, що подружжя мають спільні моральні цінності, схожі погляди на різні речі, спільні цілі у подружньому житті, слід зазначити, що лише 5% подружжя мають середній рівень, що може передбачати спільні моральні цінності та цілі, але інколи різні погляди на те чи інше питання та відсутність низького рівня, що свідчить про необхідність спільного погляду та цінностей для подружнього життя.

Така якість близьких стосунків подружжя, як взаємна підтримка обрана більшістю респондентами – 96,7% високого рівня, що свідчить про підтримку подружжям одне одного у різних життєвих обставинах та надання допомоги, якщо один з партнерів цього потребує, та лише 3,3% подружжя мають середній рівень, що може свідчити про їхню самостійність та незалежність у деяких життєвих питаннях, низького рівня не має жодне з досліджуваних подружніх пар.

Більшість подружніх пар мають високий рівень комфортності та легкості стосунків – 95%, це може свідчити про те, що партнери знаходячись разом відчують затишок, підтримку та розуміння, 5% пар мають середній рівень, що може говорити про комфортність стосунків, але інколи можливість нерозуміння та труднощів у пошуку компромісів, низького рівня за даною шкалою немає, це може свідчити про важливість легкості та комфортності партнерів у подружніх стосунках.

Більшість подружніх пар вважають себе добровільно залежними від

свого партнера, за даною шкалою високий рівень продемонстрували 88,3% пар, що можна інтерпретувати як співвіднесення усіх власних переживань, емоцій, відчуттів, цілей в залежності від думки та ставлення партнера, середній рівень, який може свідчити про врахування й прийняття індивідуальності кожного з партнера показали 8,3% подружжя та низький рівень продемонстрували лише 3,3% пар, які вважають себе незалежними від партнера, самостійними й впевнені у тому, що у разі виникнення проблем вони можуть покластися лише на себе.

Також більшість вважають, що й партнери добровільно залежать від них 86,6%, тобто більшість подружжів відчують добровільну взаємозалежність, яка може свідчити про розуміння партнерами необхідності підтримки один одного та важливості спільного проживання й вирішення життєвих питань, середній рівень мають 11,6% подружжя, які вважають своїх партнерів менш добровільно залежними від них та зовсім незалежними свої партнерів вважають 1,6% подружніх пар.

Виходячи з високих показників добровільної взаємозалежності партнерів, цілком логічним, на нашу думку, є високий рівень стабільності стосунків майже в усіх подружніх парах 96,6%, дана якість близьких стосунків подружжя свідчить про добру обізнаність сторін партнерів один одного та спокійні, комфортні стосунків, які влаштовують кожну сторону з подружжя, середній рівень стабільності стосунків продемонстрували лише 3,3%. Також більшість пар вважають своє подружнє життя передбачуваним 93,3%, це можна пояснити високим рівнем стабільності у стосунках в яких кожен з подружжя досить добре знає й може передбачити реакції на різні ситуації та події, менш передбачуваними свої стосунки вважають 6,6% подружніх пар.

Наочно описані дані продемонстровано на рис. 3.6

Самооцінка якості близьких стосунків

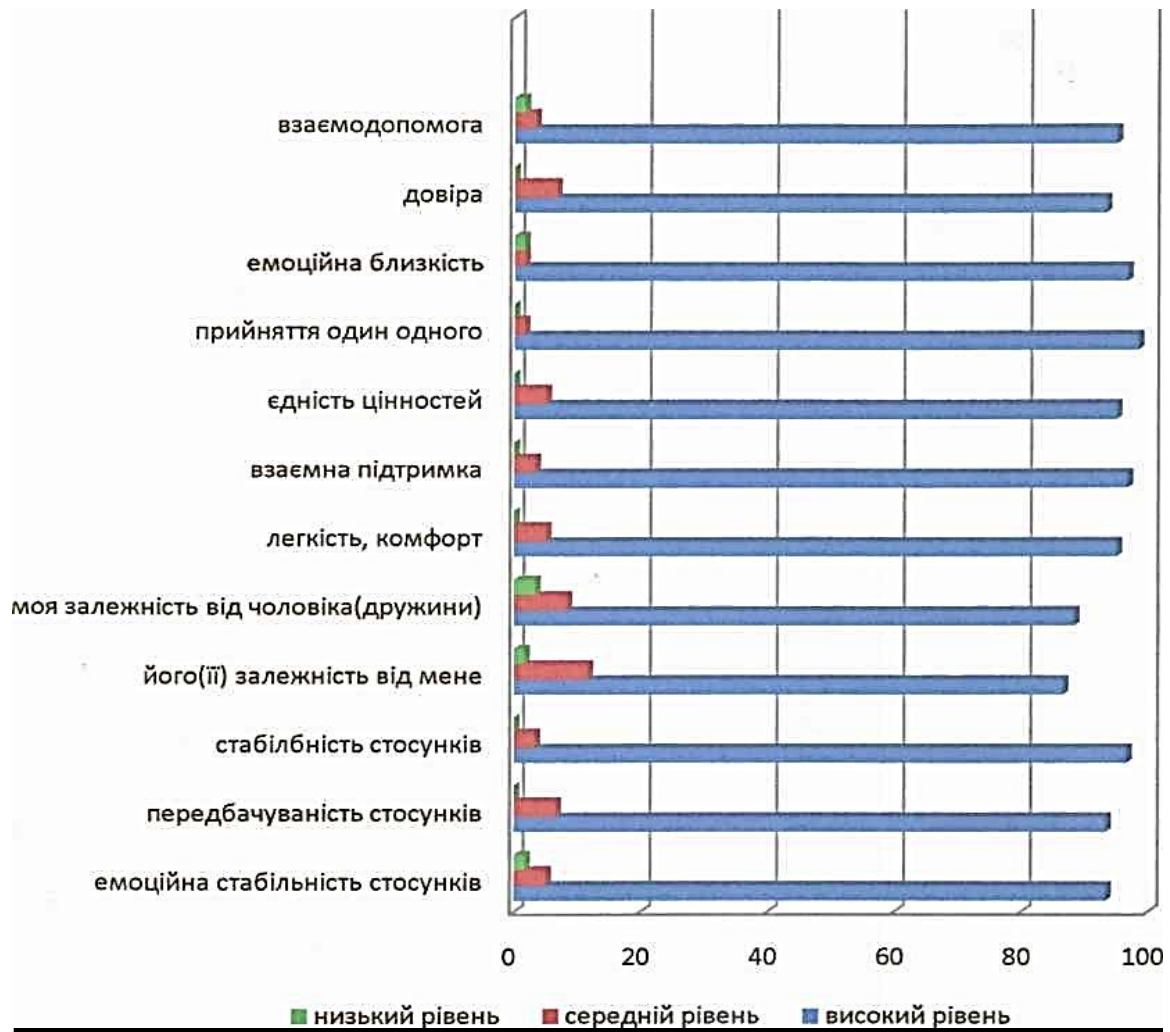


Рис. 3.6. Самооцінка якості близьких стосунків за шкалою Т.В.Казанцевої (n = 60; %)

Слід зазначити, що не зважаючи на високий рівень стабільності й передбачуваності стосунків, більшість подружніх пар 93,3%, вважають їх емоційно насиченими, що можна пояснити чуйним та турботливим ставленням подружжя одне до одного, у якому кожен піклується про позитивні враження та відчуття партнера від подружнього життя, 5% пар мають середні показники емоційно насичених стосунків та 1,7% продемонстрували низький рівень емоційно насичених стосунків, тобто стосунки, які обмежуються лише формальними обмінами вражень, планів, поглядів та ін.

Отже, наочно видно, що перераховані якості близьких стосунків подружніх пар мають високий рівень, такі показники можуть свідчити про сприйнятливий психологічний мікроклімат між подружжям.

Рівень подружньої згуртованості досліджувався за допомогою опитувальника «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3 Д.Х.Олсона) у результаті проведеного діагностування отримали наступні результати, які представлені у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

**Шкала сімейної адаптації та згуртованості Д. Х. Олсона
(n = 60; %)**

| Емоційний зв'язок | Показники | | |
|-------------------|----------------|-----------------|----------------|
| | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| згуртованість | 50% | 36,7% | 13,3% |

З таблиці видно, що більшість подружніх пар згуртовані 50%, що свідчить про емоційну взаємозалежність, прив'язаність та емоційну підтримку у стосунках, середній рівень згуртованості продемонстрували 36,7% подружжя та 13,3% пар мають низький рівень згуртованості, тобто партнери вважають себе автономними один від одного.

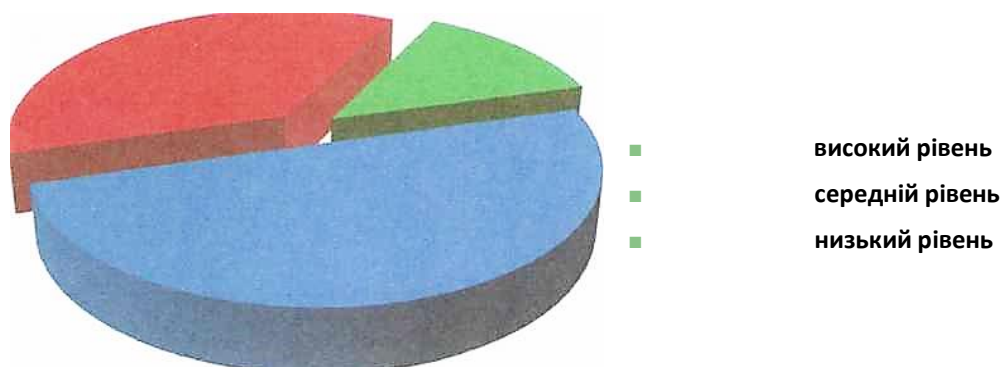


Рис. 3.7. Згуртованість у подружній підсистемі за опитувальником Д.Х. Олсона (n = 60; %).

Отже, половина досліджуваних продемонстрували згуртованість у подружній підсистемі.

В результаті вимірювання психологічної дистанції за методикою Є.І.Медведської, нами було отримано наступні показники, що представлені за допомогою таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

**Психологічна дистанція між подружжям
за методикою Є. І. Медведської
(n = 60; %)**

| Психологічна дистанція | Показники |
|------------------------|-----------|
| Близька | 95% |
| Середня | 3,3% |
| Віддалена | 1,7% |

Аналізуючи дані таблиці, можна зробити висновок, що майже усі подружні пари мають близьку психологічну дистанцію, що свідчить про симбіотичні стосунки, тобто тісний емоційний зв'язок з подружжям, боязнь розлуки з ним. Середню психологічну дистанцію продемонстрували 3,3% подружніх пар, що показує тісний емоційний зв'язок у якому є місце на власний розвиток та особистісну свободу.

Віддалену психологічну дистанцію представили 1,7% подружжя, це означає, що подружжя не відчуває взаємної підтримки, зацікавленості у проблемах та житті партнера, демонструє відстороненість від нього, замкнутість у спілкуванні з ним та емоційну холодність у стосунках.

У результаті кореляційного аналізу отриманих результатів (за коефіцієнтом кореляції Пірсона), нами виявлено, що надійний тип прив'язаності корелює з повагою до партнера ($p < 0.05$), тобто чим більш надійний тип прив'язаності, тим більше поваги до партнера. Це свідчить про те, що люди з позитивним поглядом на себе та інших, які вважають себегідними для близьких стосунків, а партнерів – чуйними та надійними, приймають свого партнер як особистість, поділяють його світогляд, інтереси,

враховують думки і приймають їх.

Також надійний тип прив'язаності корелює з довірою до партнера ($p < 0.05$). Позитивна кореляція, вказує на те, що чим більш виражений надійний тип прив'язаності, тим більше довіри до партнера. Такий взаємозв'язок зрозумілий, адже людині, яка впевнена у собі, має базову довіру до навколишнього світу, легко будувати свої стосунки на довірі, у близьких довірливих стосунках відчувати себе комфортно, проявляти ніжність і турботу до свого партнера.

Крім того, зафіксовано взаємозв'язок між даним типом прив'язаності з емоційною близькістю до партнера ($p < 0.05$). Це свідчить про те, що людям з надійною прив'язаністю необхідний стійкий близький емоційний зв'язок, який служить для них джерелом впевненості і відновлення життєвої енергії.

Також чим більш надійний тип прив'язаності, тим більш легкі та комфортні стосунки ($p < 0.01$) та більш виражена взаємна підтримка ($p < 0.05$). Слід зауважити, що найбільш значущою є кореляція з комфортністю та легкістю стосунків ($p < 0.01$), це пояснюється тим, що надійно прив'язані люди, яким притаманна впевненість у собі та партнері, відчують себе комфортно у міцних емоційних стосунках.

Щодо тривожно-амбівалентного типу прив'язаності, то він також корелює з довірою до партнера та емоційною близькістю, але у даному зв'язку кореляція зворотна ($p < 0.01$). Отже, чим більш виражений тривожно-амбівалентний тип, тим менше довіри між подружжям та емоційної близькості. Це пояснюється відсутністю базової довіри та негативним уявленням про себе.

Такі люди вважають, що вони не заслуговують на близькі стосунки, а також надають менше підтримки своїм партнерам, неухважно слухають, не намагаються зрозуміти іншого, частіше демонструють так звану негативну підтримуючу поведінку (звинувачення, зміна теми, зниження значущості проблеми, відхід від емоційних аспектів і ін.), що у результаті призводить до емоційної віддаленості подружжя один від одного.

Також прослідковується значуща зворотна кореляція зі стабільністю

стосунків ($p < 0.01$). Це пояснюється тим, що тривожно-амбівалентний тип передбачає емоційні крайнощі партнера у стосунках – від захопленістю партнером, нав'язливості до ревнощів та конфліктів.

Аналізуючи унікаючий тип прив'язаності, варто зазначити його значущу кореляцію на рівні $p < 0.01$ з униканням близькості, що свідчить про страх близьких стосунків, того, що у потрібний час партнера не буде поряд або він виявить непорозуміння, відсутність підтримки та недовіру. Людям з таким типом прив'язаності притаманні такі риси характеру як невпевненість у собі, низька самооцінка, вразливість.

Такий тип прив'язаності як боязливий, має зворотну кореляцію з єдністю цінностей ($p < 0.01$). Тобто, чим більш боязливий тип, тим менше спільних цінностей у подружжя. Це пояснюється не прийняттям власного Я та партнера, тому виникає несумісність цінностей партнерів.

Отже, після проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку типів прив'язаності та взаємостосунків у подружній підсистемі, можна стверджувати про підтвердження висунутої нами гіпотезу про вплив типу прив'язаності на якість взаємостосунків подружжя.

3.3. Формуючий експеримент

Теоретичні засади побудови корекційної програми, спрямованої на налагодження стосунків між подружжям, які мають ненадійні типи прив'язаності.

Програма розроблена для подружніх пар, які мають дисгармонічні стосунки, що виявляються у нерозумінні один одного, недовірі, відсутності емоційної підтримки та неефективній взаємодії у наслідок ненадійного типу прив'язаності одного з подружжя або обох. Програма спрямована на корекцію емоційно віддалених стосунків між подружжям, налагодження розуміння та взаємної підтримки, формування емоційної близькості між партнерами.

Подружжя з тривожно-амбівалентним, боязливим або унікаючим типом

прив'язаності мають страх перед емоційною близькістю, тому що бояться не знайти підтримки партнера у складний, кризовий період. Тому люди з ненадійним типом прив'язаності прагнуть збільшити емоційну дистанцію з близькими людьми, бути автономними та розраховувати лише на себе. Незважаючи на псевдосамостійність, наявний у стосунках страх майже завжди формує недовіру до партнерів, невпевненість у собі та забезпечує ревності й конфлікти у подружній підсистемі.

Тип прив'язаності, який сформувався ще в дитинстві змінити дуже складно, а інколи й неможливо, тому наша корекційна програма спрямована не на зміну типу прив'язаності, а на адаптацію подружжя до наявного типу прив'язаності партнера.

Отже, метою програми є формування емоційної близькості, комфортності та гармонійності стосунків між подружжям, а також розуміння і врахування подружжям індивідуальних особливостей кожного з них та налагодження ефективної взаємодії у подружній підсистемі.

Виходячи з мети психокорекційної програми можна визначити її основні **завдання**:

1. Усвідомлення ієрархії ціннісних орієнтацій партнера, узгодження системи цінностей подружжя.
2. Формування взаємної довіри та взаємопідтримки у партнерів.
3. Налагодження емоційного клімату у подружній підсистемі.
4. Розвиток та удосконалення подружньої комунікації.
5. Усвідомлення подружніх ролей.
6. Диференціація власного образу Я та прийняття індивідуальності партнер.
7. Формування у подружжя відповідальності за себе та свого партнера.
8. Розвиток вміння чітко визначати і висловлювати свої бажання і потреби, враховуючи при цьому бажання і потреби подружжя.
9. Формування впевненості у собі та своїх силах.
10. Демонстрація та усвідомлення альтернативних способів розв'язання

конфліктних ситуацій у подружній діаді.

Розробка корекційних заходів повинна враховувати особливості індивідуальної форми роботи, тому чимало вправ будуть спрямовані на особистісну рефлексію учасників психокорекційної програми, тобто завдання та техніки на усвідомлення проблеми та конструктивних шляхів вирішення цієї проблеми.

Модель психокорекційної програми

Основу психокорекційної програми складають тренінгові заняття, тому що дана форма занять реалізує:отримання нових знань;придбання нових навичок і моделей поведінки;придбання віри в себе;на тренінгу є можливість дізнатися багато нового про людей і світ взагалі та зрозуміти, що ти не один з такою проблемою.

До того ж на тренінгах є можливість послухати думку інших учасників з питання, що хвилює. Проблему можна пропрацювати у парах, трійках або усією групою. Є можливість пропрацювати відразу кілька питань і усі ті проблеми, які виявилися на тренінгу, «програти» проблемні, кризові ситуації з подружнього життя, подивитися на все це з боку і навчитися вирішувати їх повному. Також мали місце семінарські заняття, які були спрямовані на надання інформації подружнім парам щодо феномену прив'язаності, її типів та впливу на взаєностосунки партнерів.

У формувальному експерименті приймали участь 7 подружніх пар експериментальної групи, які у результаті констатуючого експерименту мали низькі та середні показники зі шкал розуміння, емоційного тяжіння та близькості, згуртованості, довіри, взаємопідтримки та допомоги та 7 подружніх пар контрольної групи для перевірки ефективності корекційної програми, групи гомогенні за показниками та складом. Програма складається з 10 тренінгових занять, 2 семінарських занять та заключної психодіагностики.

Найбільш суттєвими принципами моделі корекційної програми є:системності корекційних, профілактичних і розвивальних задач;єдності діагностики і корекції;зростання складності та урахування обсягу і ступеня

різноманітності матеріалу та його емоційного забарвлення.

| Тематика занять | Кількість зустрічей | |
|--|---------------------|--|
| Тренінгові заняття | | |
| 1. Знайомство з групою | 8 | |
| 2. Формування образу «Я» | | |
| 3. Визначення подружніх цінностей | | |
| 4. Усвідомлення сімейних ролей | | |
| 5. Розвиток подружньої комунікації | | |
| 6. Шляхи вирішення конфліктних ситуацій між подружжям | | |
| 7. Відповідальність один за одного | | |
| 8. Прийняття індивідуальності свого подружжя | | |
| Подружній семінар | | |
| 1. Феномен психологічної прив'язаності, її типи та їх вплив на взаємостосунки між подружжям | 1 | |
| Тренінгові заняття | | |
| 9. Формування довіри між подружжям | | |
| 10. Емоційна близькість - запорука міцних подружніх Стосунків | | |
| Подружній семінар | | |
| 2. Надання рекомендацій щодо взаємостосунків подружжя, в залежності від типу прив'язаності свого та Партнера | 2 | |
| Повторна психодіагностика | | |
| 1. Повторна діагностика взаєморозуміння, взаємопідтримки та емоційного тяжіння подружжя | 1 | |
| 2. Повторна діагностика емоційної дистанції та згуртованості подружжя | | |

Прийоми та методи, що використані у психокорекційній програмі: корекційно-розвиваюча робота; групові та індивідуальні консультації; інформаційна робота, подружні семінари (за А.С. Співаковською); проєктивні методи; релаксаційні методи; особистісна рефлексія; імітаційні ігри.

У нашому розуміння гармонійні подружні стосунки – це стосунки, які побудовані на довірі, взаємоповазі та розуміння, а також на постійній емоційній близькості (інтимності) партнерів.

Виходячи з мети, завдань, принципів та напрямів роботи представлено структуру корекційної програми, спрямованої на налагодження взаємостосунків між подружжям та формуванню емоційної близькості.

Структура тренінгових занять

Заняття 1:

Тема: Знайомство з групою.

Мета: створити сприятливу обстановку для роботи, зняти початкове емоційне напруження.

Основні завдання: познайомити кожного учасника з групою; налагодження атмосфери у групі для відкриття учасників; створення комфортних умов для взаємодії учасників; створення довіри у групі; налаштування учасників на подальше роботу.

Ресурси: м'яч, папір, олівці, ручки.

Тривалість заняття: 1 год. 20 хв.

| Структура заняття | |
|--|-----------------------|
| Вправа | Кількість часу |
| 1. Вправа «М'ячик» Мета: знайомство учасників один з одним. | 15 хв. |

| | |
|---|--------|
| 2. Вправа «Підвісний міст» Мета: встановлення контакту між учасниками для їхнього відкриття. | 15 хв. |
| 3. Вправа «Спеціаліст» Мета: презентація своїх позитивних сторін. | 10 хв. |
| 4. Вправа «Герой мого роману» Мета: усвідомлення образу-ідеалу з образом партнера. | 10 хв. |
| 5. Вправа «Сполучна ланка» Мета: емоційна розрядка, створення комфортних умов для взаємодії. | 10 хв. |
| 6. Вправа «Шкала стосунків» Мета: Налаштування учасників на подальшу роботу у групі. | 15 хв. |
| 7. Підведення підсумків. Рефлексія. | 5 хв. |

Заняття 2:

Тема: Формування образу «Я».

Мета: надати можливість учасникам тренінгу оцінити себе, усвідомити свої сторони та індивідуальність.

Основні завдання: навчити виявленню «Я-концепції» та її зв'язку з оточуючими людьми; розвинути вміння бачити себе очима інших і розуміти оточуючих; формування розуміння й прийняття своєї індивідуальності та індивідуальності свого подружжя; розвиток об'єктивного бачення себе.

Ресурси: папір, олівці, ручки.

Тривалість заняття: 1 год. 20 хв.

| Структура заняття | |
|---|----------------|
| Вправа | Кількість часу |
| 1. Вправа «Мій характер» Мета: усвідомлення себе, своїх рис характеру. | 10 хв. |

| | |
|--|--------|
| 2. Вправа «Хто я такий?» Мета: розуміння власної індивідуальності, своєї ролі у подружньому житті. | 10 хв. |
| 3. Вправа «Об'єктивність» Мета: розвиток об'єктивного бачення себе. | 15 хв. |
| 4. Вправа «За що мене цінують?» Мета: формування навичок об'єктивного бачення себе та свого партнера. | 15 хв. |
| 5. Вправа «Російська матрешка» Мета: усвідомлення власного Я та свого партнера. | 25 хв. |
| 6. Підведення підсумків. Рефлексія. | 5 хв. |

Заняття 3:

Тема: Визначення подружніх цінностей.

Мета: стимулювати роздуми про подружні цінності і обговорення їх значимості у подружній підсистемі.

Основні завдання: продемонструвати унікальність кожного подружжя серед інших сімейних союзів; пробудити почуття гордості за своє подружжя; передати в ігровій формі думку, що кожна подружня пара – об'єднання особистостей з різними характерами, цінностями, інтересами і запитамі; сформулювати почуття згуртованості у кожного подружжя.

Ресурси: аркуш-опитувач, список цінностей для кожного учасника, великі аркуші білого паперу, олівці, гумки, фарби, магнітофон .

Тривалість заняття: 1 год. 20 хв.

| Структура заняття | |
|---|----------------|
| Вправа | Кількість часу |
| 1. Вправа «Що таке моя родина?» Мета: розуміння значення родини у житті учасників. | 15 хв. |

| | |
|--|--------|
| 2. Вправа «Подружні цінності» Мета: усвідомлення унікальності своїх стосунків та цінностей у них. | 20 хв. |
| 3. Вправа «Історія родини» Мета: розгляд сімейних традицій та їхній вплив на цінності подружжя. | 15 хв. |
| 4. Вправа «Танцюємо разом» Мета: формування згуртованості подружжя. | 10 хв. |
| 5. Вправа «Подружнє щастя» Мета: усвідомлення схожості цінностей та поглядів на життя та стосунки у подружжя; переживання радості за свої стосунки. | 15 хв. |
| 6. Підведення підсумків. Рефлексія. | 5 хв. |

Заняття 4:

Тема: Усвідомлення сімейних ролей.

Мета: усвідомлення кожною парою своїх подружніх ролей.

Основні завдання: продемонструвати на практиці відмінності, притаманні підходу різних людей до однієї і тієї ж проблеми, розглянути існуючі методи і підходи до її вирішення; допомогти усвідомити важливість певних якостей характеру для побудови усвідомлених, демократичних, зміцнювальних подружжя партнерських стосунків; продемонструвати учасникам тренінгу амбівалентність стереотипного мислення, його позитивні аспекти і небезпеки; усвідомити вплив домінуючої думки, упереджень, завідомо прийнятих рішень на притаманні моделі поведінки у подружньому житті.

Ресурси: великі аркуші білого паперу, маркери, папір, ручки. Тривалість заняття: 1 год. 20 хв.

| Структура заняття | |
|--------------------------|----------------|
| Вправа | Кількість часу |

| | |
|--|--------|
| 1. Вправа «Сімейні стереотипи» Мета: розгляд впливу стереотипів на сімейні взаєностосунки. | 20 хв. |
| 2. Вправа «Шлюбний договір» Мета: усвідомлення учасниками подружніх ролей | 25 хв. |
| 3. Вправа «Жива картина сім'ї» Мета: демонстрація подружніх обов'язків та задач, представлення про існуючі взаєностосунки у подружній підсистемі. | 15 хв. |
| 4. Вправа «Нав'язані моделі сімейної поведінки» Мета: усвідомлення впливу соціальних стереотипів на моделі поведінки подружжя. | 15 хв. |
| 6. Підведення підсумків. Рефлексія. | 5 хв. |

Заняття 5:

Тема: Розвиток подружньої комунікації.

Мета: розширити діапазон комунікативних можливостей подружжя.

Основні завдання: усвідомити важливість певних якостей характеру для створення сприятливої подружньої атмосфери; потренуватися у свідомій постановці і знятті «блоків комунікації», читанні невербальних ознак «закритої і відкритої» міжособистісної взаємодії; продемонструвати на практиці в ігровій формі ідею про те, що кожне подружжя – об'єднання особистостей з різними характерами, цінностями, інтересами і запитамі; навчити навичкам концентрації уваги на партнері; тренувати вміння давати «зворотний зв'язок» подружжю.

Ресурси: великі аркуші білого паперу, маркери, колода карт, роздруківка тексту «Класифікація поведінки у шлюбі», хустка, дві пов'язки (на кожен трійку учасників).

Тривалість заняття: 1 год. 20 хв.

| Структура заняття | |
|---|----------------|
| Вправа | Кількість часу |
| 1. Вправа «Ми такі різні» Мета: розгляд позитивних та негативних сторін партнерів та важливість певних якостей характеру для створення сприятливої подружньої атмосфери. | 15 хв. |
| 2. Вправа «Закрита комунікація» Мета: читанні невербальних ознак «закритої і відкритої» міжособистісної взаємодії. | 15 хв. |
| 3. Вправа «Варіації на тему подружнього життя» Мета: усвідомлення того, що подружжя - об'єднання | 15 хв. |
| особистостей з різними характерами, цінностями, інтересами і запитам. | |
| 4. Вправа «Накопичувальна інформація» Мета: формування у партнерів уміння слухати один одного та приймати до уваги те, що сказане партнером. | 15 хв. |
| 5. Вправа «Контактна взаємодія» Мета: розвинути навички ефективної взаємодії між партнерами, заснованої на розумінні та домовленості. | 15 хв. |
| 6. Підведення підсумків. Рефлексія. | 5 хв. |

Заняття 6:

Тема: Шляхи вирішення конфліктних ситуацій між подружжям.

Мета: продемонструвати різноманіття підходів до вирішення конфліктних ситуацій у подружньому житті.

Основні завдання: усвідомити позитивні і негативні фактори домінуючої поведінки у подружніх стосунках; дати можливість висловитися з проблематики подружніх стосунків (що іноді дозволяє запобігти розростання

конфлікту, його перехід у міжособистісне зіткнення); розвинути гнучкість і толерантність, провести тренування подолання внутрішнього дисонансу, конфлікту, пов'язаного з суперечливими поглядами на проблему; сформувати навички безконфліктної взаємодії та позитивного ставлення до проблемної ситуації; вивчити емоційні стани, що супроводжують конфліктну взаємодію; вивчити руйнівні ірраціональні переконання; вивчити вторинні вигоди від невирішеного конфлікту.

Ресурси: папір, ручка, дошка і маркери, клей, картон і кольоровий папір, дрiт, 2-3 шматки пластиліну різних кольорів, ножиці, 2 повітряні кульки, коробка сірників, 5 трубочок для коктейлю (для кожної пари).

Тривалість заняття: 1 год. 20 хв.

| Структура заняття | |
|---|----------------|
| Вправа | Кількість часу |
| 1. Вправа «Чорно-біле кіно» Мета: розвинути вміння слухати партнера та давати змогу висловлювати власні думки. | 15 хв. |
| 2. Вправа «Співпраця без конфліктів» Мета: розвинути навички безконфліктної взаємодії. | 15 хв. |
| 3. Вправа «Співпраця у конфлікті» Мета: розгляд ефективної поведінки у конфліктних ситуаціях. | 15 хв. |
| 4. Вправа «Руйнівні переживання» Мета: розгляд негативних переживань та емоцій, які виникають під час конфлікту. | 15 хв. |
| 5. Вправа «Неприємні наслідки» Мета: усвідомлення негативного впливу безпідставної подружньої сварки на емоційні взаєностосунки. | 15 хв. |
| 6. Підведення підсумків. Рефлексія. | 5 хв. |

Заняття 7:

Тема: Відповідальність один за одного.

Мета: формування у подружжя розуміння почуття відповідальності за свого партнера.

Основні завдання: навчити відповідати за свого партнера; відмовитися від негативного заряду у сприйнятті партнера; допомогти учасникам тренінгу подолати внутрішні бар'єри, страх і невпевненість у собі; спонукати учасників до активного прояву креативних якостей, заснованих на власному досвіді сімейного життя.

Ресурси: магнітофон (зі звукозаписами релаксуючого характеру, спокійно-медитативними), папір, ручки. Тривалість заняття: 1 год. 20 хв.

| Структура заняття | |
|---|----------------|
| Вправа | Кількість часу |
| 1. Вправа «3 чужого голосу» Мета: потренуватися в умінні слухати, запам'ятовувати та відтворювати інформацію партнера. | 10 хв. |
| 2. Вправа «Скульптура родини» Мета: формування почуття відповідальності за партнера. | 10 хв. |
| 3. Вправа «Коронна поза» Мета: створення ситуації, для емоційного та когнітивного аналізу стосунків та зв'язків між подружжям. | 15 хв. |
| 4. Вправа «Принц на білому коні» Мета: розвиток почуття поваги та гордості за свого партнера. | 20 хв. |
| 5. Вправа «Контакт-імпровізація» Мета: розвиток почуття відповідальності за партнера у спонтанних ситуаціях життя. | 20 хв. |
| 6. Підведення підсумків. Рефлексія. | 5 хв. |

Заняття 8:

Тема: Прийняття індивідуальності свого подружжя.

Мета: усвідомлення кожним з подружжя про унікальність свого партнера.

Основні завдання: сформувати розуміння учасниками індивідуальних відмінностей між подружжями; розкрити позитивні, неповторні якості подружжя; здатність повірити у партнера; сформувати почуття поваги до партнера за його індивідуальність; зрозуміти та прийняти якості партнера.

Ресурси: великий аркуш ватману (на кожного учасника), фломастери, ножиці, клейка стрічка, фарби, клей, велика кількість друкованої продукції (рекламні проспекти, брошури, ілюстровані журнали і газети), папір, ручки.

Тривалість заняття: 1 год. 20 хв.

| Структура заняття | |
|--|----------------|
| Вправа | Кількість часу |
| 1. Вправа «Топ-мен» Мета: усвідомлення позитивних сторін свого партнера. | 20 хв. |
| 2. Вправа «Я в очах іншого» Мета: формування розуміння індивідуальності, неповторності партнера. | 15 хв. |
| 3. Вправа «Колаж про партнера» Мета: формування почуття поваги до партнера за його індивідуальність, розкриття позитивних якостей партнера. | 20 хв. |
| 4. Вправа «Сімейний фотоальбом» Мета: здатність повірити у партнера, зрозуміти та прийняти якості подружжя. | 20 хв. |
| 5. Підведення підсумків. Рефлексія. | 5 хв. |

Заняття 9:

Тема: Формування довіри між подружжям.

Мета: забезпечення довірливих стосунків у подружній діаді.

Основні завдання: навчити відкрито говорити подружжю, що не

влаштовує одного з них; розвинути адекватне сприйняття інформації від подружжя; сформувані здатність до розуміння партнера; спонукати учасників до взаємодопомоги й до усвідомлення її значення у подружніх сосунках; розвинути подружню згуртованість.

Ресурси: три стільці, 32 картки з зображенням шахових фігур, ручки, аркуш паперу (для кожного «експерта»), аркуші-завдання для кожної підгрупи, дошка, маркери.

Тривалість заняття: 1 год. 20 хв.

| Структура заняття | |
|--|----------------|
| Вправа | Кількість часу |
| 1. Вправа «Три стільця» Мета: усвідомлення довірливих стосунків між подружжям та їх важливості. | 20 хв. |
| 2. Вправа «Про права у родині» Мета: розвинути вміння чітко висловлювати свої бажання і потреби, прислухаючись при цьому до бажань і потреб подружжя. | 20 хв. |
| 3. Вправа «Подружня взаємодопомога» Мета: усвідомлення важливості взаємодопомоги між подружжям та розуміння, що партнери не залишаться без допомоги, формування довіри до партнера. | 20 хв. |
| 4. Вправа «Гросмейстери спілкування» Мета: розвиток взаєморозуміння та згуртованості партнерів. | 15 хв. |
| 5. Підведення підсумків. Рефлексія. | 5 хв. |

Заняття 10:

Тема: Емоційна близькість – запорука міцних подружніх стосунків.

Мета: формування емоційної близькості між подружжям.

Основні завдання: усвідомлення учасниками важливості емоційної

підтримки з боку подружжя; донести до учасників думку, що лише б'єднавшись подружжя здатне переживати важкі моменти життя; визвати в учасників спогади щасливих моментів їх подружнього життя; сформувати сприятливий емоційний настрій між подружжями.

Ресурси: дошка і маркер, листи для роботи, ручка (для кожного учасника), великий аркуш ватману (на кожного учасника), фломастери, ножиці, клейка стрічка, фарби, клей, велика кількість друкованої продукції (рекламні проспекти, брошури, ілюстровані журнали і газети), папір, ручки.

Тривалість заняття: 1 год. 20 хв.

| Структура заняття | |
|--|----------------|
| Вправа | Кількість часу |
| 1. Вправа «Моя щаслива родина» Мета: виклик щасливих моментів у подружньому житті та налаштування на гармонійні стосунки подружжя. | 20 хв. |
| 2. Вправа «Шкала емоцій» Мета: усвідомлення учасниками важливості емоційної підтримки з боку подружжя. | 20 хв. |
| 3. Вправа «Лід та полум'я» Мета: усвідомленням важливості певних якостей характеру для створення сприятливої атмосфери між подружжям. | 15 хв. |
| 4. Вправа «Моя родина через роки» Мета: налаштування на позитивну перспективу у стосунках, усвідомлення важливості сприятливого емоційного настрою між подружжям. | 20 хв. |
| 5. Підведення підсумків. Рефлексія. | 5 хв. |

Оцінка ефективності психокорекційної програми спрямованої на формування між подружжям емоційної близькості та ефективної взаємодії у подружній підсистемі.

Корекційна робота з налагодження між подружжям емоційної близькості та гармонізації стосунків проходила у декілька етапів:

I. Проведення психокорекційних занять у експериментальній групі.

II. Діагностика взаєморозуміння, авторитетності (поваги), емоційної близькості подружжя та якості близьких стосунків (повторна).

III. Діагностика емоційної дистанції та згуртованості подружжя (повторна).

IV. Аналіз результатів первинної та вторинної діагностики у контрольній та експериментальній групах, написання висновків.

Результати повторного діагностування взаєморозуміння, авторитетності (поваги), емоційної близькості подружжя за опитувальником РЕА А.М.Волкової та якості близьких стосунків між подружжям за допомогою шкали самооцінки якості близьких стосунків Т.В. Казанцевої, свідчать про досягнення мети формувального експерименту, тому що більшість респондентів, котрі мали середні та низькі показники за, даними змінними після корекційних занять мають високі показники. Наочно дані представлені у таблиці 3.1 та 3.2.

Таблиця 3.1.

Особливості розуміння, емоційної близькості, авторитетності подружжя за опитувальником А.М. Волкової (n = 14; %)

| Шкала | Показники до формувального експерименту | | | | | | Показники після формувального експерименту | | | | | |
|---------------------|---|------|---|------------------------|------|---|--|------|---|------------------------|------|---|
| | Контрольна Група | | | Експериментальна група | | | Контрольна група | | | Експериментальна група | | |
| | в | с | н | в | с | н | в | с | н | в | с | н |
| Розуміння | 71,4 | 28,5 | 0 | 64,2 | 35,7 | 0 | 78,6 | 21,4 | 0 | 92,8 | 7,1 | 0 |
| Емоційна близькість | 78,6 | 21,4 | 0 | 78,6 | 21,4 | 0 | 78,6 | 21,4 | 0 | 100 | 0 | 0 |
| Авторитетність | 42,8 | 57,1 | 0 | 42,8 | 57,1 | 0 | 42,8 | 57,1 | 0 | 85,7 | 14,3 | 0 |

Аналізуючи дані таблиці, можна побачити, що емоційна близькість кожного подружжя у експериментальній групі на високому рівні, хоча до формувального експерименту у 21,4% пар вона було на середньому рівні, такі зміни свідчать про налагодження сприятливого емоційного настрою між подружжям, що забезпечує емоційну підтримку партнеру, щодо контрольної групи, то у ній зміни не спостерігаються, що може свідчити про вплив саме корекційних занять на зміну показників експериментальної групи, а не випадкових чинників. Також видно, що на 28,6% у експериментальній групі збільшилося подружніх пар з високим рівнем розуміння, натомість як у контрольній групі показник за даною шкалою збільшився на 7,2%, що може бути результатом випадкового впливу та на 43% збільшилася взаємоповага (авторитетність) подружжя, це означає, що у подружжя сформувалося об'єктивне бачення себе та свого партнера, а також прийняття індивідуальних проявів подружжя, щодо контрольної групи, то у ній показники залишилися незмінними.

Таблиця 3.2.

**Самооцінка якості близьких стосунків
за шкалою Т. В. Казанцевої(п = 14; %)**

| Шкала | Показники до формувального експерименту | | | | | | Показники після формувального експерименту | | | | | |
|-----------------|---|------|---|------------------------|------|-----|--|-----|-----|------------------------|---|---|
| | Контрольна Група | | | Експериментальна група | | | Контрольна група | | | Експериментальна група | | |
| | в | с | н | в | с | н | в | с | н | в | с | н |
| Взаємо допомога | 92,8 | 7,2 | 0 | 85,7 | 7,2 | 7,1 | 92,8 | 7,2 | 0 | 100 | 0 | 0 |
| Довіра | 85,7 | 14,3 | 0 | 85,7 | 14,3 | 0 | 85,7 | 7,2 | 7,3 | 100 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------|------|---------|------|------|-----|------|------|-----|------|------|---|
| Емоційна близькість | 92,8 | 7,2 | 0 | 92,8 | 7,1 | 0 | 92,8 | 7,2 | 0 | 100 | 0 | 0 |
| Прийняття один одного | 92,8 | 7,2 | 0 | 92,8 | 7,2 | 0 | 85,7 | 14,2 | 0 | 100 | 0 | 0 |
| Єдність цінностей | 92,8 | 7,2 | 0 | 85,7 | 14,3 | 0 | 92,8 | 7,2 | 0 | 92,8 | 7,2 | 0 |
| Взаємна підтримка | 92,8 | 7,2 | 0 | 92,8 | 7,2 | 0 | 92,8 | 7,2 | 0 | 100 | 0 | 0 |
| Легкість, комфорт | 92,8 | 7,2 | 0 | 85,7 | 14,3 | 0 | 92,8 | 7,2 | 0 | 100 | 0 | 0 |
| Моя залежність від чоловіка (дружини) | 78,5 | 14,2 | 7, 1 | 71,4 | 21,4 | 7,1 | 78,5 | 14,2 | 7,1 | 85,7 | 7,1 | 0 |
| Його (її) залежність від мене | 78,5 | 21,4 | 0 | 64,2 | 28,5 | 7,1 | 78,5 | 21,4 | 0 | 85,7 | 14,3 | 0 |
| Стабіль ність стосунків | 92,8 | 7,2 | 0 | 92,8 | 7,2 | 0 | 92,8 | 7,2 | 0 | 92,8 | 7,2 | 0 |
| Передба чуваність стосунків | 85,7 | 14,3 | 0 | 85,7 | 14,3 | 0 | 85,7 | 14,3 | 0 | 85,7 | 14,3 | 0 |
| Емоційна насиче ність стосунків | 92,8 | 7,2 | 0 | 78,5 | 14,4 | 7,1 | 71,4 | 21,6 | 0 | 100 | 0 | 0 |

Аналізуючи дані таблиці, можна зазначити, що більшість подружжів експериментальної групи змінили результати попереднього діагностування, так за шкалою «Взаємодопомога» після корекційної роботи усі подружні пари показали високий рівень (100%) це свідчить про усвідомлення партнерами важливості взаємної підтримки та допомоги, на відміну з попередніми результатами, які демонстрували 92,8% у експериментальній групі високого рівня взаємодопомоги подружжя, слід зазначити, що у контрольній групі змін не відбулося. Також після формувального експерименту подружні пари експериментальної групи, які мали середні та низькі показники за шкалою «Довіра» після повторного діагностування продемонстрували високі показники, натомість як у контрольній групі навпаки результати, навіть погіршилися – 7.1 % показали низький рівень довіри.

Усі пари експериментальної групи значно емоційно ближчі один одному та стали приймати індивідуальність та унікальність одне одного – 100% високого рівня за шкалами «Емоційна близькість», «Прийняття одне одного», у деяких пар стали більш єдиними цінності (92.8%) та усі пари експериментальної групи почали проявляти взаємну підтримку (100%), також збільшилася кількість подружніх пар, котрі мають комфортні, легкі та емоційно насичені стосунки (100%), контрольна група не продемонструвала покращення результатів, навпаки зі шкал «Довіра», «Прийняття один одного» та «Емоційна насиченість стосунків» повторне діагностування засвідчило про зниження показників.

Слід зазначити, що не змінилися дані у експериментальній групі за шкалою «Стабільність стосунків» та «Передбачуваність стосунків», це пояснюється тим, що наша програма не була направлена на роботу зі стабільністю у стосунках. Таким чином, порівнюючи показники контрольної та експериментальної групи за шкалою самооцінки якості близьких стосунків можна свідчити про те, що зміни показників повторного діагностування експериментальної групи не є випадковими, а є результатом психокорекційної програми.

Після повторної діагностики психологічної дистанції за методикою Є.І.Медведської та згуртованості подружжя за опитувальником Д.Х. Олсона, ми отримали позитивні зміни у стосунках подружніх пар експериментальної групи, які наочно продемонстровані у таблиці 3.3. та 3.4.

Таблиця 3.3.

**Психологічна дистанція між подружжям
за методикою Є.І. Медведської
(n = 14; %)**

| Психологічна дистанція | Показники до формульального експерименту | | Показники після формульального експерименту | |
|---------------------------|--|---------------------------|---|---------------------------|
| | Контрольна Група | Експериментальна група | Контрольна група | Експериментальна група |
| Близька | 92.8 | 85,7 | 92.8 | 100 |
| Середня | 7.1 | 7.1 | 7.1 | 0 |
| Віддалена | 0 | 7.1 | 0 | 0 |

| Психологічна дистанція | Показники до формульального експерименту | | Показники після формульального експерименту | |
|---------------------------|--|---------------------------|---|---------------------------|
| | Контрольна Група | Експериментальна група | Контрольна група | Експериментальна група |
| Близька | 92,8 | 85,7 | 92,8 | 100 |
| Середня | 7,2 | 7,2 | 7,2 | 0 |
| Віддалена | 0 | 7,3 | 0 | 0 |

З таблиці видно, що після корекційної роботи віддалена психологічна, емоційна дистанція в експериментальній групі взагалі зникла, значно збільшилася кількість подружніх пар близька дистанція на 14.3%, що може свідчити про набуття парами емоційної близькості,

взаєморозуміння, підтримки та усвідомлення їх важливості для гармонійних подружніх стосунків.

Таблиця 3. 4.

**Шкала сімейної адаптації та згуртованості Д.Х. Олсона
(n = 14; %)**

| Шкала | Показники до формувального експерименту | | | | | | Показники після формувального експерименту | | | | | |
|---------------|---|------|---|------------------------|------|---|--|------|---|------------------------|-----|---|
| | Контрольна Група | | | Експериментальна група | | | Контрольн а група | | | Експериментальна група | | |
| | в | с | Н | в | с | Н | в | с | Н | в | с | Н |
| Згуртованість | 71,4 | 28,5 | 0 | 71,4 | 28,6 | 0 | 85,7 | 14,3 | 0 | 92,8 | 7,1 | 0 |

Аналізуючи дані таблиці, можна побачити, що після формувального експерименту майже усі пари експериментальної групи мають високий рівень згуртованості 92.8%, низького рівня взагалі не має та декілька подружніх пар зупинилися поки що на середньому рівні згуртованості (7.1%), такі зміни можна пояснити тим, що подружжя навчилися ефективній комунікації, взаємодії (вислуховувати партнера, давати «зворотній зв'язок»), що у наслідку призводить до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, розуміння та згуртованості подружніх пар, щодо контрольної групи, то у ній зміни також відбулися, але незначні лише 14.3% подружжя з низькими показниками у констатувальному експерименті після повторного діагностування продемонстрували середній рівень, що може свідчити про випадковий вплив на згуртованість даних подружжів.

Висновки до розділу 3.

Задоволеність, успішність і стабільність шлюбу є досить зв'язаними характеристиками, є різними рівнями стосунків подружжя. Але про успішність можна говорити як про соціальну якість, оскільки успішність оцінюють як люди, так і сама особистість, спираючись на сучасні суспільні норми та цінності.

Успішність шлюбу і сім'ї – це особливості, що забезпечують задоволеність людини від перебування в цих соціальних інститутах, створюючи умови для особистого щастя, особистісного зростання кожного з їх членів. Основними факторами успішності шлюбу являються внутрішні суб'єктивні, а саме подружня сумісність. Тут працює не проста схожість, а взаєморозуміння у більшості галузей життя. Тобто це подружня сумісність як соціально-психологічний показник згуртованості сім'ї.

За підсумками канстатувального експерименту, варто зазначити, що половина респондентів (50%) продемонстрували надійний тип прив'язаності, тобто комфортно почувають себе у близьких стосунках, проявляють турботу та довіру до партнера, натомість інша половина досліджуваних мають ненадійні типи прив'язаності, що свідчить про наявність дискомфорту у близьких стосунках, недовіри та емоційних крайнощів. Проте більшість подружніх пар демонструють високі показники якості близьких стосунків та їх емоційності (96,7%), загалом більшість подружжів згуртовані та мають близьку психологічну дистанцію (95%).

Кореляційний аналіз представив наступні взаємозв'язки типу прив'язаності та взаємостосунків подружжя: надійний тип прив'язаності корелює з повагою до партнера, довірою, емоційною близькістю, легкістю та комфортністю стосунків та взаємною підтримкою. Це свідчить про те, що люди з позитивним поглядом на себе та інших, які вважають себе гідними для близьких стосунків, а партнерів – чуйними та надійними, приймають

свого партнер як особистість, поділяють його світогляд, інтереси, враховують думки і приймають їх.

У формувальному експерименті, метою якого є формування емоційної близькості, комфортності та гармонійності стосунків між подружжям, а також розуміння і врахування подружжям індивідуальних особливостей кожного з них та налагодження ефективної взаємодії у подружній підсистемі, приймали участь 7 подружніх пар експериментальної групи, які у результаті констатуючого експерименту мали низькі та середні показники зі шкал розуміння, емоційної близькості та близькості, згуртованості, довіри, взаємопідтримки та допомоги та 7 подружніх пар контрольної групи для перевірки ефективності корекційної програми, групи гомогенні за показниками та складом. Програма складається з 10 тренінгових занять, 2 семінарських занять та заключної психодіагностики, для оцінки ефективності програми.

У нашому розуміння гармонійні подружні стосунки - це стосунки побудовані на довірі, взаємоповазі та розумінні, а також на постійній емоційній близькості партнерів. Тому, враховуючи вищезазначене розуміння гармонійних подружніх стосунків, напрямами формування емоційної близькості між подружжям для встановлення гармонійних стосунків стали: взаємна довіра та підтримка у партнерів; удосконалення подружньої комунікації; усвідомлення подружніх ролей; прийняття індивідуальності партнера; формування відповідальності за себе та партнера; узгодження системи цінностей подружжя та розгляд шляхів розв'язання конфліктних ситуацій у подружній підсистемі.

Отримані результати повторного діагностування засвідчили, що значна кількість досліджуваних подружніх пар експериментальної групи досягла високих рівнів емоційної близькості, подружньої згуртованості, взаємної підтримки, взаємодопомоги та довіри. Такі зміни відбулися, на нашу думку,

через усвідомлення кожним з подружжя унікальності свого партнера, розуміння, що у будь-яку хвилину він прийде на допомогу, а також через підвищення впевненості у собі та у своєму подружжі. Варто зазначити, що найбільш ефективними вправами у формуванні взаємної довіри та допомоги між партнерами є вправи: «Контактна взаємодія», «Сімейний фотоальбом», «Колаж про партнера», «Контакт-імпровізація», «Три стільця», «Подружня взаємодопомога», для удосконалення подружньої комунікації найбільше допомогли вправи: «Варіації на тему подружнього життя», «Контактна взаємодія», «Накопичувальна інформація», усвідомленню подружніх ролей найбільш сприяли такі вправи: «Шлюбний договір», «Жива картина сім'ї», для прийняття індивідуальності партнера найефективнішими є вправи: «Топ-мен», «Колаж про партнера», «Принц на білому коні», у формуванні відповідальності за себе та партнера відзначилися вправа «Скульптура родини», у демонстрації та усвідомленні альтернативних способів розв'язання конфліктних ситуацій у подружній діаді слід відмітити наступні вправи: «Ми такі різні», «Чорно-біле кіно», «Співпраця без конфліктів», узгодженню системи цінностей подружжя найбільш допомогли вправи: «Що таке моя родина?», «Подружні цінності», «Подружнє щастя».

Можна зробити висновок, що проведений формувальний експеримент, який спрямований на забезпечення корекції емоційно віддалених стосунків між подружжям, налагодження розуміння та взаємної підтримки, формуванню емоційної близькості між ними надав позитивні результати у експериментальній групі. Тож можна вважати його ефективним і діючим у роботі з подружніми парами. З аналізу отриманих даних видно, що подружжя стали емоційно близькими, взаєморозуміючими й підтримуючими один одного, а також усвідомили ієрархію ціннісних орієнтацій партнера, налагодили емоційний клімат у подружній підсистемі, удосконалили подружню комунікацію та сформували довіру один до одного.

ВИСНОВКИ

У роботі було досліджено та проаналізовано особливості почуття прив'язаності у подружній підсистемі, його формування та типи, взаємостосунки між подружжям, а також виявлено якість стосунків у подружній діаді залежно від типу прив'язаності кожного з подружжя.

У результаті проведеного теоретичного аналізу можемо дійти висновку, що прив'язаність – складне комплексне почуття, яке є важливим при встановленні глибоких емоційних міжособистісних зв'язків з важливою людиною, що служать опорою, джерелом життєвих сил і позитивних емоцій. А тип прив'язаності впливає на вибір партнера, на самовідчуття й поведінку у міжособистісному спілкуванні, на переживання ситуації розриву стосунків і розлуки, а також на психологічний клімат у подружніх взаєминах. Розуміння свого типу прив'язаності допомагає пролити світло на особливості міжособистісних відносин. Емоційна близькість – є одним з основних компонентів надійної прив'язаності і її формування. Близькість може бути усвідомленою і неусвідомленою; може швидко виникати або довготривало наростати але, безсумнівно, одне – це фундамент психологічної прив'язаності у міжособистісних стосунках.

У емпіричному дослідженні приймали участь 30 подружніх пар, віком від 20 до 50 років: 50% досліджуваних від 20 до 30 років, 40% від 31 до 40 років та 10% від 41 до 50 років. З них 10 подружжів студенти заочної форми навчання МДУ та 20 пар з приватних фірм (15 з однієї та 5 з іншої).

З дослідження видно, що більшість респондентів (50%) мають надійний тип прив'язаності, 25% респондентів продемонстрували боязливий тип, 13.3% досліджуваних з унікаючим типом прив'язаності та 10% з тривожно-амбівалентним. У результаті кореляційного аналізу отриманих результатів (за коефіцієнтом кореляції Пірсона), виявлено, що надійний тип прив'язаності корелює з повагою до партнера ($p < 0.05$). Це свідчить про те,

що люди з позитивним поглядом на себе та інших, які вважають себе гідними для близьких стосунків, а партнерів – чуйними та надійними, приймають свого партнера як особистість, поділяють його світогляд, інтереси, враховують думки і приймають їх. Також надійний тип прив'язаності корелює з довірою до партнера ($p < 0.05$). Такий взаємозв'язок зрозумілий, адже людині, яка впевнена у собі, має базову довіру до навколишнього світу, легко будувати свої стосунки на довірі, у близьких довірливих стосунках відчувати себе комфортно, проявляти ніжність і турботу до свого партнера. Зафіксовано взаємозв'язок між даним типом прив'язаності з емоційною близькістю до партнера ($p < 0.05$). Це свідчить про те, що людям з надійною прив'язаністю необхідний стійкий близький емоційний зв'язок, який служить для них джерелом впевненості і відновлення життєвої енергії. Також чим більш надійний тип прив'язаності, тим більш легкі та комфортні стосунки ($p < 0.01$) та більш виражена взаємна підтримка ($p < 0.05$). Слід зауважити, що найбільш значущою є кореляція з комфортністю та легкістю стосунків ($p < 0.01$), це пояснюється тим, що надійно прив'язані люди, яким притаманна впевненість у собі та партнері, відчують себе комфортно у міцних емоційних стосунках. Такі подружжя відчують себе спокійними й щасливими у присутності одне одного, вони розуміють, що важкі моменти життя вони переживатимуть разом, із взаємною підтримкою та розумінням. Як правило такі пари не страждають ревностями та з'ясуваннями стосунків, вони приймають індивідуальність кожного з них та поважають один одного, що дає змогу йти на компроміси та знаходити спільне рішення у будь-якій проблемі, звичайно у таких стосунках кожен з подружжя відчуває себе комфортно та легко.

У респондентів з боязливим типом прив'язаності (25%) прослідковується зворотна кореляція з єдністю цінностей ($p < 0.01$), що може пояснюватися не прийняттям власного Я та партнера, тобто пари з

негативним ставленням до себе та свого партнера мають різні погляди на речі, подружжя не приймають індивідуальність кожного, ставляться одне до одного з підозрою та недовірою, що спричиняє нерозуміння між ними та автономність у вирішенні життєвих питань.

У подружніх пар з уникаючим типом прив'язаності (13.3%), варто зазначити значущу кореляцію на рівні ($p < 0.01$) з униканням близькості, що свідчить про страх близьких стосунків, того, що у потрібний час партнера не буде поряд або він виявить нерозуміння, відсутність підтримки та недовіру, люди з даним типом прив'язаності частіше усього мають недовіру до оточуючого світу їм важко усвідомити, що інші люди можуть ставитися до них з розумінням та емоційною підтримкою, тому вони емоційно відгороджуються від партнера, зводячи подружнє життя до формальних обмінів інформацією та спільного проживання.

Виявилось, що тривожно-амбівалентний тип прив'язаності притаманний меншій частині респондентів (10%) у нашому дослідженні, який також корелює з довірою до партнера та емоційною близькістю, але у даному зв'язку кореляція зворотна ($p < 0.01$). Тобто люди, що у дитинстві мали нестабільне материнське ставлення до себе у дорослих подружніх стосунках мають дисгармонію та конфлікти, це пояснюється відсутністю базової довіри та негативним уявленням про себе. Також прослідковується значуща зворотна кореляція зі стабільністю стосунків ($p < 0.01$). Це пояснюється тим, що тривожно-амбівалентний тип передбачає емоційні крайнощі партнера у стосунках – від захопленості партнером, нав'язливості до ревнощів та конфліктів.

Як видно з вищесказаного, зв'язок між типами прив'язаності та взаємостосунками між подружжям існує. Тип прив'язаності впливає на вибір партнера, на самовідчуття й поведінку у подружньому житті, на переживання ситуації розриву стосунків і розлуки, а також на психологічний клімат у

подружніх взаєминах. Це свідчить про підтвердження висунутої нами гіпотези про вплив типів прив'язаності на якість взаємостосунків подружжя.

Для формування емоційної близькості та гармонізації стосунків у подружній підсистемі з ненадійним типом прив'язаності нами розроблена психокорекційна програма, метою якої є налагодження емоційної близькості, комфортності та гармонійності стосунків між подружжям, а також розуміння і врахування подружжям індивідуальних особливостей кожного з них та налагодження ефективної взаємодії у подружній підсистемі. Основними завданнями програми є: усвідомлення ієрархії ціннісних орієнтацій партнера, узгодження системи цінностей подружжя; формування взаємної довіри та взаємопідтримки у партнерів; налагодження емоційного клімату у подружній підсистемі; розвиток та удосконалення подружньої комунікації; усвідомлення подружніх ролей; диференціація власного образу Я та прийняття індивідуальності партнера; формування у подружжя відповідальності за себе та свого партнера; розвиток вміння чітко визначати і висловлювати свої бажання і потреби, враховуючи при цьому бажання і потреби подружжя; формування впевненості у собі та своїх силах; демонстрація та усвідомлення альтернативних способів розв'язання конфліктних ситуацій у подружній діаді. Програма складається з 10 тренінгових занять, 2 семінарських занять та заключної психодіагностики, для оцінки ефективності програми. Результати психокорекційної програми показали, що програма сприяла ефективному розвитку подружніх стосунків, налагодженню емоційної близькості, взаєморозуміння та ефективної взаємодії у подружній підсистемі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авдеева Н.Н. Привязанность ребенка к матери и образ себя в раннем детстве / Н.Н. Авдеева // Вопросы психологии. – 2000. – №5. – С. 3-12.
2. Авдеева Н.Н. Зависимость типа привязанности ребенка к взрослому от особенностей их взаимодействия (в семье и Доме ребенка) / Н.Н.Авдеева, Н.А. Хаймовская // Психологический журнал. – 2000. – №1. – С. 39-48.
3. Адлер А. Любовные отношения и их нарушения / А. Адлер // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – №4. – С. 82-91.
4. Алешина Ю.Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем семейной жизни: автореф. дис. на соискание науч.степени канд. психол. наук./ Ю.Е. Алешина. – М., 1995. – 250с.
5. Алешина Ю.Е. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: Спецпрактикум по социальной психологии / Ю.Е.Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубровская.– М., 1987.– 120 с.
6. Аникина В.О. Изучение привязанности у взрослых. Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития / В.О. Аникина // Под ред. Р.Ж.Мухамедрахимова. – СПб: изд-во СПбГУ, 2007. – С. 250-283.
7. Анисимова Т.И. Причины нарушений материнско-младенческой привязанности / Т.И.Анисимова // Перинатальная психология и медицина. Сборник научных работ по материалам международной конференции. – СПб.: Питер, 2003. – С. 76-78.
8. Бабушкин В.У. О природе философского знания /В.У. Бабушкин. – Л.: Наука, 1978. – 211 с.
9. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
10. Бандура А. Принципы социального научения / А.Бандура, Р.Уолтерс Современная зарубежная социальная психология. Тексты. – М., 1984. – 215 с.

11. Бороздина Л.В. Исследование уровня притязаний / Л.В. Бороздина. – М.:ЗИФ, 1991.– 422 с.
12. Боулби Дж. Привязанность / Дж. Боулби. – М.: Гардарики, 2003. – 477с.
13. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби. – М.: Академический проект, 2006. – 323 с.
14. Бубер М.Я и Ты / М. Бубер. – М.: Наука, 1993. – 246 с.
15. Буунк Б.П. Аффiliation, аттракция и близкие отношения / Б.П. Буунк. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 397 с.
16. Бэйдер Э. В поисках мифической пары: эволюционный подход к диагностике и психотерапии пар / Э. Бэйдер, П. Пирсон. – М.: Изд. МПСИ, 2008.–302 с.
17. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Л. Я. Гозман. – М.: Норма, 1978. – 699 с.
18. Гозман Л.Я. Развитие семьи и проблемы психокоррекционной работы / Л.Я. Гозман. – Харьков, 1985. – 315 с.
19. Даль В.И. Словарь живого великорусского языка / В.И. Даль. – М.: Русский язык, 1978. – 699 с.
20. Духновский С.В. Социально-психологическая дистанция в межличностных отношениях: факторы и регуляции / С.В. Духновский,Л.В.Куликов // Вестник СПбГУ. – Серия 12. – М., 2009. – Вып. 2. – Ч. 1. – С. 20-26.
21. Казанцева Т.В. Психология зависимой привязанности / Т.В. Казанцева // Психология XXI века: Материалы международной научно-практической конференции студентов и аспирантов / Под ред. В.Б. Чеснокова. – СПб.: Издательство СПбГУ, 2004. – С. 69-71.
22. Казанцева Т. В. Факторы формирования привязанности: эволюционные, нейробиологические, ситуационные, личностные / Т.В. Казанцева // Психология системного функционирования личности: Материалы

- международной научной конференции. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2004. – С.143-146.
23. Казанцева Т. В. Привязанность и помогающее поведение / Т.В. Казанцева // Психология и мораль / Под ред. В. Н. Куницына. – СПб.: Речь, 2004. – С. 152-159.
24. Казанцева Т.В. Исследование психологической близости в теории привязанности. / Т.В. Казанцева // Вестник СПбГУ. – Сер. 12. – М., 2010. – Вып. 4. – С. 94-98.
25. Казанцева Т.В. Воспроизведение типов привязанности в отношениях с близкими людьми / Т.В. Казанцева, В.Н. Куницына // Вестник СПбГУ. – Серия 12. – М., 2009. – Вып. 1.– Ч. 2. – С. 3-8.
26. Калмыкова Е.С. Качество привязанности как фактор устойчивости к психической травме / Е.С. Калмыкова, М.А. Падун // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2002. – №1. – С. 35-44.
27. Кон И.С. Дружба: этико-психологический очерк / И.С. Кон. – СПб.: Питер, 2005. – 330 с.
28. Ковалев С.В. Психология семейных отношений / С.В. Ковалев.– М., 1987.– 465 с.
29. Кордуэлл М. Психология: А-Я. Словарь-справочник / М. Кордуэлл. – М.: Знание, 2000. – 448 с.
30. Криттенден П. Трансформация отношений привязанности в юности / П. Криттенден // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2002. – №1 (электронная версия).
31. Кроник А.А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я: Психология значимых отношений / А.А. Кроник, Е.А. Кроник. – М.: Мысль, 1989. – 204 с.
32. Куницына В.Н. Межличностное общение / В.Н.Куницына, Н.В.Казаринова, В.М. Поголыпа. – СПб.: Питер, 2001. – 544с.
33. Лабунская В.А. Психология затрудненного общения / В.А. Лабунская,

- Ю.А. Менджерицкая, Е.Д. Бреус – М.: Академия, 2001. – 288 с.
34. Либин А.В. Дифференциальная психология / А.В. Либин.– М., Смысл, 1999. – 450 с.
35. Майерс Д. Социальная психология. / Д. Майерс // Перев. с англ. – СПб.: ЗАО «Питер», 2000. – 688с.
36. Муханова І.Ф. Психолого-педагогічна корекція шкільної неуспішності молодших школярів: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук. /І.Ф. Муханова. – Київ. – 2006. – 124 с.
37. Мясищев В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев // Избр. психол. труды. – М.: Воронеж, 2000. – 356 с.
38. Николаева Л.А. Психологическая привязанность и конфликты в семье. Семья в современном мире / Л.А. Николаева. – СПб.: изд-во СПбГУ, 2010. – 125 с.
39. Обозов Н.Н. Межличностные отношения / Н.Н. Обозов.– Л., 1979. – 238с.
40. Обозов Н.Н. Диагностика супружеских затруднений / Н.Н.Обозов, А.Н.Обозова //Психологический журнал. – Т. 3. – 1982. – № 2. – С. 147-151.
41. Обозов Н.Н. Три подхода к исследованию психологической совместимости / Обозов Н.Н., Обозова А.Н. // Вопросы психологии. – 1981.— №6.– С. 98-101.
42. Обозов Н.Н. Подходим ли мы друг другу на работе и в личной жизни / Н.Н. Обозов. – СПб.: Б.П., 1995. – 39 с.
43. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю.Шведова. – М.: ИТИ Технологии, 2006. – 944 с.
44. Оксфордский толковый словарь по психологии / Под ред. А. Ребера. – М.: Питер, 2002. – 1200 с.
45. Орлов Ю.М. Личность и сущность: внешнее и внутреннее я человека / А.Б. Орлов // Вопросы психологи. – 1995. – №2. – С. 5-19.
46. Палуди М. Психология женщины / М. Палуди. – СПб.: Прайм-Еврознак,

- 2003.– 384 с.
47. Пастушик М.М. Эмоциональная близость: построение структурной и функциональной моделей / М.М. Пастушик // Вестник Санкт-Петербургского университета. – Сер. 12. – М., 2009. – Вып. 2. – Ч. 1. – С. 27-35.
48. Райгородский Д.Я. Психология семьи. Хрестоматия / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом БАХРАХ-М, 2002. – 752 с.
49. Ребер А. Большой толковый психологический словарь / А. Ребер. – М.: Вече АСТ, 2002. – 780 с.
50. Роджерс К. Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы / К. Роджерс.– М., 2002. – 280 с.
51. Сироткина С.Ф. Психология привязанности и ранних отношений / С.Ф.Сироткина. – М.: Ижевск, 2005. – 362 с.
52. Скрипкина Т.П. Психология доверия: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Т.П. Скрипкина. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 264 с.
53. Смирнова Е.О. Теория привязанности: концепция и эксперимент / Е.О.Смирнова // Вопросы психологии. – 2000. – №3. – С. 139-151.
54. Смирнова Е.О. Развитие теории привязанности / Е.О. Смирнова, Р.Е.Радева // Вопросы психологии. – 2001. – №1. – С. 105-116.
55. Фонаги П. Точки соприкосновения и расхождения между психоанализом и теорией привязанности / П. Фонаги // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2002. – №1 (электронная версия).
56. Фромм Э. Искусство любить. / Э. Фромм // Психология и психоанализ любви / Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Издательский Дом БАХРАХТИ, 2002. – С.156-263.
57. Хорни К. Невротическая потребность в любви и привязанности / К. Хорни // Психология и психоанализ любви / Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Издательский Дом БАХРАХ-М, 2002. – С. 380-450.

58. Шавлов А.В. Факторы удовлетворенности браком в семье кадрового военного: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. соц.наук. – М.: – 135 с.
59. Эйнсворт М.Д. Объектные отношения, зависимость и привязанность: теоретический обзор проблемы взаимосвязи мать-младенец // М.Д. Эйнсворт // Под ред. С.Ф. Сироткина. – Ижевск, 2005. – С. 37-129.
60. Ainsworth M. Object relations, dependency and attachment: a theoretical review of the infant-mother relationships / M. Ainsworth // *Child Development*. – 1969.– P. 969-1025.
61. Ainsworth M. An ethological approach to personality development / M. Ainsworth, J. Bowlby // *American Psychologist*. – 1991. – V.46. – P. 331-341.
62. Bartholomew K. Avoidance of intimacy: An attachment perspective / K. Bartholomew // *Journal of Social and Personal Relationships*. – 1990. – p. 147-178.
63. Bartholomew K. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model / K. Bartholomew, L. Horowitz // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1991. – V. 61. – P. 226-244.
64. Bornstein R. Healthy dependency: leaning on others without losing yourself / R. Bornstein, M. Languirand. – N.Y. – 2003. – 270 p.
65. Bowlby J. Attachment and Loss / J. Bowlby. – New York: Basic Books, – 1980.– Vol. III.– 340 p.
66. Brennan K. Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview / Brennan K., Clark C., Shaver, P. // *Attachment theory and close relationships*. – New York: Basic Books, – 1998. – P. 46-76.
67. Brennan K. Attachment styles and personality disorders: Their connections to each other and to parental divorce, parental death, and perceptions of parental caregiving / K. Brennan, P. Shaver // *Journal of Personality*. – 2000. – P. 835-877.
68. Collins N. A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking

- and caregiving in intimate relationships / N. Collins, B. Feeney // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2000. – V.78. – No. 6. – P. 1053-1073.
69. Collins N. Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models / N. Collins, S. Reed // *Advances in personal relationships*. – London.– 1994. – Vol. 5. – P. 53-90.
70. Crittenden P. Attachment, information processing, and psychiatric disorder / P.Crittenden // *World Psychiatry*. – 2002. –P. 72-76.
71. Donnellan M.B. Personality and Attachment in Adults: A Multivariate Behavioral Genetic Analysis /.Donnellan M.B., Burt S.A., Levensky A.A. // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 2008. – Vol. 34. – No. 1. – P. 3-16.
72. Dutton L.B. Predicting unwanted pursuit: Attachment, relationship satisfaction, relationship alternatives, and break-up distress / L.B. Dutton, B.A. Winstead // *Journal of Social and Personal Relationships*. – 2006. – 565 p.
73. Feeney B.C. The dependency paradox in Close Relationships: Accepting Dependence Promotes Independence / B.C. Feeney // *Journal of Personality and Social Psychology*.– 2007. – Vol. 92. – No. 2. – P. 268-285.
74. Feeney J. Attachment styles as a predictor of adult romantic relationships / J.Feeney, P. Noller // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1990. – V. 58 (2).– P. 281-291.
75. Field T. Attachment and separation in young children / T. Field // *Annual Review of Psychology*. – 1996. – V. 47. – P. 541-562.
76. Fonagy P. Transgenerational consistencies of attachment / P. Fonagy // *Paper to the Psychoanalytic Association Meeting*. – Washington DC, 2000.– 165 p.
77. Fraley R.C. Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions / R.C. Fraley, P.R. Shaver // *Review of General Psychology*. – 2000. – Vol.4.– No.2. – P. 132-154.
78. Fraley R.C. Airport separations: A naturalistic study of adult attachment dynamics in separating couples / R.C. Fraley, P.R. Shaver // *Journal of Personality*

- and Social Psychology. – 2000. – No.5. – P. 1198-1212.
79. Fraley R.C. An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment / Fraley R.C., Waller N.G., Brennan K.A. // Journal of Personality and Social Psychology.–2003. – V. 78. –P. 350-365.
80. Hassebrauck M. Dimensions of relationship quality / M. Hassebrauck, B. Fehr // Personal Relationships. – 2002. – N 9. –P. 253-270.
81. Hazan C. Romantic love conceptualized as an attachment process / C. Hazan, P. Shaver // Journal of Personality and Social Psychology. – 2000. – V. 52. – P. 511-524.
82. Hazan C. Love and work: An attachment-theoretical perspective / C. Hazan, P. Shaver // Journal of Personality and Social Psychology. – 2000. – V. 59(2). – P. 270-280.
83. Hinde R.A. Relationships: A Dialectical Perspective / R.A. Hinde // Psychology Press. – U.K., 2000. – 586 p.
84. Kirkpatrick L. Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study / L. Kirkpatrick, C. Hazan // Personal Relationships. – 2000 L–V. 1.– P. 123-142.
85. Korobov N. Intimacy and Distancing: Young Men’s Conversations About Romantic Relationships / N. Korobov, A. Thome // Journal of Adolescent Research. – 2006. – 127 p.
86. Laurenceau J. The Interpersonal Process Model of Intimacy in Marriage: A Daily-Diary and Multilevel Modeling Approach / Laurenceau J., Barrett L., Rovine M. // Journal of Family Psychology. – 2005. – Vol. 19. – No. 2. – P. 314-323.
87. Laurenceau J. Two Distinct Emotional Experiences in Romantic Relationships: Effects of Perceptions Regarding Approach of Intimacy and Avoidance of Conflict / Laurenceau J., Troy A., Carver C. // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2005. – Vol. 31. – No. 8. –P. 1123-1133.
88. Main M. Attachment Theory: Eighteen Points with Suggestions for Future

- Studies / M. Main // Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications / Eds. J. Cassidy, P. Shaver. – New York: Guilford Press. – 2000. – P.845-87.
89. Martin J. Perfectionism and Fear of Intimacy: Implications for Relationships / J. Martin, J. Ashby // The Family Journal. – 2004. – No. 12. – 368 p.
90. Miculincer M. Attachment in adulthood: structure, dynamics and change / M.Miculincer, P. Shaver // The Guilford Press. – 2007. – 570 p.
91. Neff K. The role of power and authenticity in relationship styles emphasizing autonomy, connectedness, or mutuality among adult couples / K. Neff, S. Harter // Journal of Social and Personal Relationships. – 2002.– V. 19 (6). – P. 835-857.
92. Neyer F.J. The dyadic interdependence of attachment security and dependency: A conceptual replication across older twin pairs and younger couples / F.J. Neyer // Journal of Social and Personal Relationships. – 2002. – Vol. 19(4). – P. 483-503.
93. Nofle E.E. Attachment dimensions and the big five personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality / E.E. Nofle, P.R. Shaver // Journal of Research in Personality. – 2006. – V. 40(2). – P. 179-208.
94. Obegi J.H. Exploring intergenerational transmission of attachment style in young female adults and their mothers / Obegi J.H., Morrison T.L., Shaver Ph. R. // Journal of Social and Personal Relationships. – 2004. – No. 21.– 625 p.
95. Patterson G.R. Recent developments in our understanding of parenting: Bi-Directional effects, causal models, and the search for parsimony / G.R. Patterson, P.A. Fisher // Handbook of parenting: Practical and applied parenting / Ed. M.Bomstein. – NJ: Lawrence Erlbaum. – 2002. –Vol. IV. –P. 59-88.
96. Pietromonaco P. R. Attachment theory as an organizing framework: A view from different levels of analysis / P. R. Pietromonaco, L. F. Barret // Review of General Psychology. – 2000. – Vol.4.– No.2. – P. 107-110.

Додаток А

«Опыт близких отношений»

Вспомните, пожалуйста, кого-нибудь из своих близких, любимого человека, родственника или друга и то, как складываются Ваши отношения. Оцените, соответствует ли каждое из приведенных утверждений Вашим чувствам в этих отношениях. Напротив каждого высказывания пометьте, согласны Вы или нет с тем, что оно верно для Вас, поставив знаки (+) или (-) соответственно.

1. Если это необходимо, я всегда приду на помощь своему партнеру.
2. Я говорю своему партнеру практически обо всем.
3. Когда у меня завязываются близкие отношения, я становлюсь тревожным и беспокойным.
4. Мне становится не по себе, когда партнер хочет сократить дистанцию между нами слишком сильно.
5. Я боюсь, что могу остаться один.
6. Мы с моим партнером действительно понимаем друг друга.
7. Я хочу быть ближе со своим партнером, но что-то во мне заставляет держаться на расстоянии.
8. Меня выбивает из колеи, если мой партнер не проводит со мной достаточно много времени.
9. Обращение к партнеру не всегда помогает мне, когда я испытываю сложности.
10. Мне часто хочется, чтобы его/ее чувства ко мне были такими же сильными, как и мои к нему/ней.
11. Когда мой партнер не доволен мной, я теряю уважение к себе.
12. Меня расстраивает, если партнера нет рядом в нужный момент.
13. Я стараюсь не показывать партнеру, что я чувствую в глубине души.
14. Если я не могу добиться внимания со стороны партнера, я расстраиваюсь или злюсь.
15. Как только отношения начинают заходить слишком далеко, мне хочется немного отдалиться.
16. Я часто переживаю из-за того, что могу потерять своего партнера.
17. Я стараюсь избегать излишней близости с партнером.
18. Мне часто хочется стать с партнером единым целым, полностью слиться с ним, что, может быть, отпугивает его.
19. Мне легко чувствовать свою зависимость от партнера.
20. Я стараюсь не загружать партнера своими проблемами.
21. Я предпочитаю сохранять границы в отношениях с партнером.
22. Иногда я чувствую, что вынуждаю партнера показывать более сильные чувства и больше преданности.
23. Мой партнер нередко заставляет меня сомневаться в себе.
24. Мне нелегко быть откровенным со своим партнером.
25. Я много волнуюсь из-за своих отношений.
26. Мне необходимо, чтобы мой партнер постоянно подтверждал свою любовь ко мне.
27. Я иногда боюсь, что, узнав меня ближе, партнер может разочароваться и отвернуться от меня.
28. Я могу свободно попросить у партнера помощи, поддержки или совета.

Опросник ПЭА
(понимание, эмоциональное притяжение,
авторитетность)(А.Н.Волкова)

Шкалы: понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность (уважение)

Назначение теста

Опросник предназначен для оценки степени понимания, эмоциональной привлекательности и уважения партнеров в браке.

Описание теста

Опросник состоит из 45 утверждений, которые касаются взаимоотношений между партнерами в браке. В текст опросника заложены три шкалы: понимание, эмоциональное притяжение и авторитетность (уважение). Каждая шкала включает по 15 вопросов-утверждений.

Инструкция к тесту

Перед вами высказывания о Вашем понимании своего супруга (своей супруги). На эти вопросы можно ответить: "Да" (согласен, это так), "Нет" (не согласен, это не так) или выбрать ответ "Не знаю" (затрудняюсь сказать)».

Тест

1. *Я легко читаю ее (его) мысли.*
2. *Я с трудом угадываю ее (его) настроение.*
3. *Я понимаю ее (его) без слов.*
4. Мне трудно предсказать, как она (он) будет вести себя в той или иной ситуации.
5. *Я хорошо знаю ее (его) вкусы и привычки.*
6. Мне трудно предсказать ее (его) мнение по тому или иному вопросу.
7. *Я знаю, чего она (он) хочет, к чему стремится.*
8. Мне кажется, я плохо ее (его) понимаю.
9. Она (он) часто удивляет меня поступками, которых я от нее (него) не ожидал (а).
10. *Я хорошо знаю ее (его) достоинства и недостатки.*
11. Ее (его) внутренние переживания остаются для меня загадкой.
12. *Я знаю, на что она (он) способна (способен), а на что - нет.*
13. *Я знаю, что для нее (него) важно в жизни.*
14. Часто выясняется, что я неверно ее (его) понял.
15. Мне трудно сказать, что ее (его) может огорчить или обрадовать.
16. На меня благотворно действует просто ее (его) присутствие.
17. Мне нравится слушать ее (его) голос, смотреть на ее (его) лицо.
18. Меня раздражают ее (его) манеры.
19. У нее (него) неприятное лицо.
20. Мне нравится наблюдать, как она (он) ходит, работает, сидит.
21. Мне неприятны ее (его) поцелуи, прикосновения, ласка.
22. Мне нравится ее (его) смех, улыбка.
23. Я тяжело переношу разлуку с ней (ним).

24. Что-то в ее (его) внешности мне явно не нравится.
25. Я часто критикую ее (его) действия и высказывания.
26. Часто она (он) высказывает дельные и умные мысли.
27. Ее (его) взгляды на многие вещи неприемлемы для меня.
28. Я дорожу ее (его) мнением обо мне.
29. Я горжусь тем, что она (он) мой друг.
30. Я редко соглашаюсь с ее (его) мнениями и оценками.
31. Рядом с ней (ним) я чувствую себя легко и раскованно.
32. В ее (его) присутствии у меня поднимается настроение.
33. Рядом с ней (с ним) я легко утомляюсь, раздражаюсь, выхожу из себя.
34. Я готов(а) отложить важные дела, лишь бы побыть с ней (с ним) рядом.
35. Часто у меня появляется желание отдохнуть от нее (него).
36. Я чувствую себя лучше, когда она (он) отсутствует.
37. Я нахожу в ней (нем) много личных достоинств, за которые я ее (его) уважаю как человека.
38. Среди моих знакомых и близких она (он) - самый авторитетный для меня человек
39. Когда мне трудно что-нибудь решить, я чаще всего советуюсь с ней (с ним).
40. Она (он) легко может меня переубедить.
41. Я считаю, что у нее (него) хорошо работает голова.
42. Я интересуюсь теми книгами и фильмами, которые произвели на нее (него) впечатление.
43. Она (он) интересный человек, я с ней (с ним) не скучаю.
44. Иногда мне кажется, что она (он) недалекий человек.
45. В ней (в нем) есть такие качества, которые я хотел(а) бы видеть у себя.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Понимание

2 балла за ответы:

- Ответы «Да»: 1, 3, 5, 7, 10, 12, 13
- Ответы «Нет»: 2, 4, 6, 8, 9, 11, 14, 15

1 балл за ответы:

- Ответы «Не знаю»: 1-15

Эмоциональное притяжение 2 балла за ответы:

- Ответы «Да»: 16, 17, 20, 22, 23, 25, 26, 28
- Ответы «Нет»: 18, 19, 21, 24, 27, 29, 30

1 балл за ответы:

- Ответы «Не знаю»: 16-30

Авторитетность (уважение)

2 балла за ответы

- Ответы «Да»: 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 41, 42, 45
- Ответы «Нет»: 38, 40, 43, 44

1 балл за ответы:

- Ответы «Не знаю»: 31-45

Интерпретация результатов теста

Понимание (1-15 утверждений): оценка поданной шкале свидетельствует о наличии у субъекта картины личности партнера, субъективного ощущения знания его индивидуальных особенностей.

Субъект, отмечаящий у себя высокое поднимание супруга, не затрудняется в интерпретации его поведения, мыслей, чувств и намерений и легко может учитывать их при общении с ним.

Низкие оценки по этой шкале отражают непонимание - отсутствие ясной картины личности партнера, затруднения в интерпретации, объяснении его мыслей, чувств, поступков.

Эмоциональное притяжение (16-30 утверждений) - оцениваются привлекательность партнера, желание общаться, иметь с ним дело, терапевтическое воздействие контакта на субъекта.

Невысокие оценки характеризуют сложности в общении у партнеров, чувство усталости друг от друга.

Авторитетность (уважение) (31 -45 утверждений) - показатель того, насколько партнер принимается как личность, насколько субъект разделяет его мировоззрение, интересы, мнения и принимает их как эталон.

Неуважение - презрение к партнеру как личности.

Додаток В

Опросник «Шкала семейной адаптации и сплоченности»(FACES-3)

Шкала семейной адаптации и сплоченности (FACES-3) представляет собой один из наиболее известных стандартизированных опросников, предназначенных для оценки семейной структуры. Авторами данного опросника являются Д. Х. Олсон, Дж. Портнер и И. Лави.

Метод был адаптирован в 1986 году М. Перре (Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. М., 2003). В России методика была использована Н. Ф. Михайловой при изучении 70 семей здоровых и больных неврозами и в исследовании М. Ю. Городновой и С. Б. Ваисова 90 семей подростков с героиновой наркоманией (Системная семейная психотерапия, 2002).

В основе создания методики лежит “циркулярная модель” (“круговая модель”) Д. Х. Олсона. Эта модель включает в себя три важнейших параметра семейного поведения: сплоченность, адаптация и коммуникация. FACES-3 является третьим вариантом серий шкал FACES, разработанным для оценки двух основных параметров структуры семьи, представленных графически в “циркулярной модели”, — семейной сплоченности и семейной адаптации.

Семейная сплоченность — это степень эмоциональной связи между членами семьи: при максимальной выраженности этой связи они эмоционально взаимозависимы, при минимальной — автономны и дистанцированы друг от друга. Для диагностики семейной

сплоченности используются следующие показатели: “эмоциональная связь”, “семейные границы”, “принятие решений”, “время”, “друзья”, “интересы и отдых”.

Семейная адаптация - характеристика того, насколько гибко или, наоборот, ригидно способна семейная система приспосабливаться, изменяться при воздействии на нее стрессоров. Для диагностики адаптации используются следующие параметры: “лидерство”, “контроль”, “дисциплина”, “правила и роли в семье” (см. табл. 4).

В “циркулярной модели” различают *четыре уровня семейной сплоченности* — от экстремально низкого до экстремально высокого. Они получили следующие названия: разобщенный, разделенный, связанный и сцепленный. Аналогично диагностируют *четыре уровня семейной адаптации*: ригидный, структурированный, гибкий и хаотичный. Авторы данного опросника выделяют умеренные (сбалансированные) и крайние (экстремальные) уровни семейной сплоченности и адаптации и считают, что именно сбалансированные уровни — показатель успешности функционирования системы. Для семейной сплоченности такими уровнями являются разделенный и связанный, для семейной адаптации — структурированный и гибкий. Экстремальные уровни обычно рассматриваются как проблематичные, ведущие к нарушениям функционирования семейной системы.

Посредством комбинирования четырех уровней сплоченности и четырех уровней адаптации возможно определить 16 типов семейных систем, 4 из которых являются умеренными по обоим уровням и называются сбалансированными, 4 — экстремальными, или несбалансированными, так как имеют крайние показатели по обоим уровням. Восемь других типов являются средними (среднесбалансированными), так как один из параметров относится к экстремальным, а другой — к сбалансированным уровням (см. рис. 1).

Опросник сконструирован таким образом, что позволяет проанализировать, как члены семьи в данное время воспринимают свою семью и какой бы они хотели ее видеть. Расхождение между восприятием и идеалом определяет степень удовлетворенности существующей семейной системой. “Идеал” дает информацию о направлении и степени изменений в семейном функционировании, которые хотел бы осуществить каждый из принявших участие в исследовании. Чем больше расхождение между идеалом и восприятием, тем больше неудовлетворенность существующей семейной системой.

Перед тем как начать работу с данной методикой, необходимо создать атмосферу доверия между исследователем и участниками опроса. Каждый получает бланк с текстом утверждений, затем проверяется, как участники поняли инструкцию, даются необходимые пояснения. В ходе работы с опросником у обследуемого могут возникнуть уточняющие вопросы, на которые даются пояснения. Если опросник заполняют одновременно несколько членов семьи, то наблюдение за их взаимодействием даст психотерапевту дополнительную информацию о коммуникации в данной системе, возможность отследить паттерны поведения. В этом случае от поясняющих ответов лучше отказаться, оставив решение за членами семьи. При работе в группе все пояснения даются до начала заполнения опросника.

Опросник могут заполнить все члены семьи, включая подростков старше 12 лет. В идеале необходимо применять его ко всем членам семьи, способным заполнять анкету, что поможет всесторонне оценить особенности их коммуникации.

Описание методики

Методика состоит из списка утверждений (от 1 до 20). Задача испытуемого заключается в том, чтобы дважды оценить каждое утверждение по степени его выраженности, используя пятибалльную шкалу:

- почти никогда — 1,
- редко — 2,
- время от времени — 3,
- часто — 4,
- почти всегда — 5.

В первом случае задача испытуемого оценить реальное семейное функционирование, во втором — идеальное, то есть такое, каким хотелось бы его видеть.

Обработка и интерпретация результатов

1. *Определение типа структуры семьи.* При обработке подсчитывается количество баллов, полученных при суммировании четных и нечетных утверждений. Количество баллов, полученное при суммировании нечетных пунктов, определяет уровень семейной сплоченности, четных — уровень семейной адаптации. Тип семейной системы определяется двумя параметрами — суммарными оценками по шкалам сплоченности и семейной адаптации в соответствии с нормами оценок, стандартизированных на различных выборках (см. табл. 5).

2. *Определение уровня удовлетворенности семейной жизнью.* Разница между идеальными и реальными оценками по двум шкалам (сплоченности и адаптации) определяет степень удовлетворенности испытуемого семейной жизнью. В настоящее время не существует никаких эмпирических норм для определения оценки расхождения идеального и осознаваемого. Высокая оценка расхождения указывает на низкую семейную удовлетворенность. Расхождение должно быть рассчитано для каждого индивидуума по сплоченности и адаптации, а общая оценка может быть получена в результате сложения этих двух оценок. Обратная зависимость полученных результатов является оценкой семейной удовлетворенности.

ФИО _____

Возраст _____

Дата исследования _____

Инструкция _____

Вариант А. Опишите Вашу реальную семью (супруги и дети). Прочитайте следующие высказывания и оцените их с помощью представленной шкалы.

Вариант Б. Теперь оцените эти высказывания с точки зрения идеальной семьи, то есть такой, о которой Вы мечтаете.

Бланк опросника

| Утверждение | 1 почти никогда | 2 редко | 3 время отвремени | 4 часто | 5 почти всегда |
|---|-----------------------|------------|-------------------------|------------|----------------------|
| 1. Члены нашей семьи обращаются друг к другу за помощью | | | | | |
| 2. При решении проблем учитываются предложения детей | | | | | |
| 3. Мы с одобрением относимся к друзьям других членов семьи | | | | | |
| 4. Дети самостоятельно выбирают форму | | | | | |
| 5. Мы предпочитаем общаться только в узком семейном кругу | | | | | |
| 6. Каждый член нашей семьи может быть лидером | | | | | |
| 7. Члены нашей семьи более близки с | | | | | |
| 8. В нашей семье изменяется способ | | | | | |
| 9. Мы любим проводить свободное время все вместе | | | | | |
| 10. Наказания обсуждаются родителями | | | | | |
| 11. Члены нашей семьи чувствуют себя очень близкими друг другу | | | | | |
| 12. В нашей семье большинство решений принимается родителями | | | | | |
| 13. На семейных мероприятиях присутствует большинство членов семьи | | | | | |
| 14. Правила в нашей семье | | | | | |
| 15. Нам трудно представить себе, что мы могли бы предпринять всей | | | | | |
| 16. Домашние обязанности могут переходить от одного члена семьи к Другому | | | | | |
| 17. Мы советуемся друг с другом при принятии решений | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 18. Трудно сказать, кто у нас в семье лидер | | | | | |
| 19. Единство очень важно для нашей | | | | | |
| 20. Трудно сказать, какие обязанности в домашнем хозяйстве выполняет каждый | | | | | |

Таблица 4
Оценка параметров шкалы FACES-3

| Диагностические | № утверждений | Шкала |
|---------------------|---------------|--------------------|
| Эмоциональная связь | 1, ПД9 | Семейная |
| Семейные границы | 5,7 | |
| Принятие решений | 17 | |
| Время | 9 | ■ |
| Друзья | 3 | |
| Интересы и отдых | 13, 15 | |
| Лидерство | 6,18 | Семейная адаптация |
| Контроль | 2, 12 | |
| Дисциплина | 4,10 | |
| Роли | 8,16,20 | |
| Правила | 14 | |

Конкретные результаты исследования могут быть полезны при оказании психологической помощи семьям, находящимся в кризисном состоянии, при выдвижении гипотез и определении направлений дальнейшей работы. В рамках психопрофилактики семейных нарушений подобная методика помогает быстро выявить семьи из группы риска, разработать конкретные приемы психокоррекционной работы.

Группу риска, на наш взгляд, прежде всего, будут составлять семьи с ригидной структурой, не позволяющей быстро адаптироваться к изменяющимся условиям и возникающим стрессам в жизни семьи, что, в свою очередь, препятствует переходу к выполнению семьей задач развития, характеризующих новый этап жизненного цикла семьи. Подобная структура затрудняет проживание кризисных периодов и продвижение семьи по стадиям жизненного цикла. В эту группу войдут также семьи, структура которых хаотична и не сбалансирована, что свидетельствует о пребывании семьи в ситуации кризиса (например, вследствие рождения ребенка, развода, потери источников дохода, перемены места жительства и действия других ненормативных стрессоров). В этом состоянии семья может находиться в течение такого периода времени, которое ей необходимо для адаптации к кризисной ситуации. Проблемным данное состояние становится тогда, когда система застревает в состоянии хаоса надолго.

Таблица 5
 Нормы оценок и средние показатели для FACES-3
 (Шкала семейной адаптации и сплоченности)

| Основные параметр | Группы семей | | | | | |
|----------------------|----------------------------|------|------------------------|------|------------------------|------|
| | Зрелые супружеские пары | | Семьи с подростками | | Молодые супружеские | |
| | X | SD | X | SD | X | SD |
| Сплоченн | 39,8 | 5,4 | 37,1 | 6,1 | 41,6 | 4,7 |
| Адаптаци | 24,1 | 4,7 | 24,3 | 4,8 | 26,1 | 4,2 |
| Сплоченность | | | | | | |
| | ранг | % | ранг | % | ранг | % |
| Разобщен | 10-34 | 16,3 | 10-31 | 18,6 | 10-36 | 14,9 |
| Разделенн | 35-40 | 33,8 | 32-37 | 30,3 | 37-42 | 37,2 |
| Связанны | 41-45 | 36,3 | 38-43 | 36,4 | 43-46 | 34,9 |
| Сцепленн | 46-50 | 13,6 | 44-50 | 14,7 | 47-50 | 13,0 |
| Адаптация | | | | | | |
| | ранг | % | ранг | % | ранг | % |
| Ригидный | 10-19 | 16,3 | 10-19 | 15,9 | 10-21 | 13,2 |
| Структур | 20-24 | 38,3 | 20-24 | 37,3 | 22-26 | 38,8 |
| Гибкий | 25-28 | 29,4 | 25-29 | 32,9 | 27-30 | 32,0 |
| Хаотичны | 29-50 | 16,0 | 30-50 | 13,9 | 31-50 | 16,0 |

Примечание. X — средние показатели; SD — стандартные отклонения от средних.

Интерпретация и обсуждение полученных результатов с членами семьи позволяет повысить их мотивацию к семейной психотерапии, прохождению групп тренинга, индивидуальной работе. “Наглядная” демонстрация, подтверждающая наличие нарушений в семейной системе, позволяет разделить ответственность за эффективность коррекционных мероприятий между всеми членами семьи и психологом.

Шкала может также служить инструментом, позволяющим выявить степень эффективности работы, проведенной с семьей. Изменения типа функционирования семьи (Переход к более сбалансированному состоянию) и снижение уровня неудовлетворенности семейным функционированием говорят о том, что семья обрела способность адекватной коммуникации и более эффективного преодоления стресса (кризисного состояния).

Шкалы: шкала любви, шкала симпатии, общий уровень эмоциональных отношений в диаде
 Назначение теста

Тест предназначен для определения, что преобладает во взаимоотношениях: любовь или симпатия. Описание теста.

Изначально шкалы любви и симпатии З.Рубина представляли собой 2 набора высказываний, в каждый из которых входило 13 пунктов, затем по мере работы над созданием методики количество утверждений было уменьшено до 9. При составлении шкал опросника З.Рубин исходил из определенных теоретических представлений о внутренней структуре измеряемых феноменов.

В частности, важными для измерения представлялись три компонента любви: привязанность, забота и степень интимности отношений.

Шкала симпатии регистрирует: степень уважения, степень восхищения и степень воспринимаемого сходства объекта оценки с респондентом

В окончательный вариант методики, адаптированной Л.Я.Гозманом и Ю.Е.Алешиной, включены 14 пунктов.

Инструкция к тесту

Вашему вниманию представляются следующие утверждения, которые касаются Вас и Вашего(ей) супруга(и). К каждому утверждению необходимо подобрать тот вариант ответа, который, по Вашему мнению, наиболее соответствует сложившимся отношениям с ним (ней).

Постарайтесь отвечать как можно откровенней. Не задерживайтесь долго над обдумыванием какого-либо утверждения. И помните: нет правильных и неправильных ответов».

Варианты ответа:

"Да, это так"; "Вероятно, это так"; "Вряд ли это так"; "Это совсем не так".

Тест

1. Я чувствую, что могу доверять ему (ей) абсолютно все.
2. Когда мы вместе, у нас всегда схожее настроение.
3. Я могу сказать, что он (она) принадлежит только мне.
4. Он (она) очень умный человек.
5. Для нее (него) я готов(а) абсолютно на все.
6. В большинстве случаев он (она) нравится людям почти сразу же после знакомства.
7. Когда мне плохо, то хочется поделиться только с ним (ней).
8. Я думаю, что мы с ним (ней) внутренне похожи друг на друга.
9. Я чувствую себя в ответе за то, чтобы ему (ей) было хорошо.
10. Мне хотелось бы быть похожим на него (нее).
11. Мне приятно чувствовать, что он (она) доверяет мне больше других.
12. Он (она) один (одна) из самых обаятельных мужчин (женщин), которых я знаю.
13. Мне было бы очень тяжело, если бы пришлось жить без него (нее).
14. Я уверен(а), что он (она) хорошо ко мне относится.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Шкала любви: 1,3,5,7,9, 11, 13.

Шкала симпатии: 2, 4, 6,8,10,12,14.

Ответы оцениваются следующим образом:

- ответ «Да» - 4 балла;
- ответ «Вероятно, это так» - 3 балла;
- ответ «Вряд ли это так» - 2 балла;
- ответ «Это совсем не так» - 1 балл.

Баллы по каждой шкале суммируются.

Итоговые оценки могут варьировать от 7 до 28 баллов.

Подсчет суммарного балла по обеим шкалам, дает общий уровень эмоциональных отношений в диаде (от 14 до 56 баллов).

Додаток Г

Методика измерения психологической дистанции (автор методики Е.И. Медведская)

Цель методики: определение степени близости (отдаленности) субъекта по отношению к членам большой семьи на основании измерения длины психологической дистанции и выявления вида взаимоотношений между испытуемым и членами большой семьи. Выполнение диагностической процедуры каждым членом семьи позволяет получить представление о структуре психологического пространства каждого члена семьи и оценить сплоченность семьи в целом.

Теория и описание методики

Одним из способов организации психологического пространства является психологическая дистанция. Она фиксирует относительно устойчивые границы психологического пространства и позволяет выделить существование данных устойчивых границ, как в своем пространстве, так и в психологическом пространстве другого человека.

Психологическая дистанция является сложным личностным образованием, в структуру которого входят:

- Обобщенное представление о себе, о своих возможностях и ограничениях во взаимодействии с другим человеком;
- Обобщенное понятие о другом, о его свойствах;
- Принятие решения о степени собственного влияния на другого и открытости (закрытости) своей психологической реальности для воздействия этого другого.

Психологическая дистанция может быть представлена в параметрах длины (короткая - длинная) и силы (слабая - напряженная). Параметр длины характеризует расстояние от Я одного человека до Я другого в психологическом пространстве и связан с переживанием ограниченности Я каждого из участников взаимодействия.

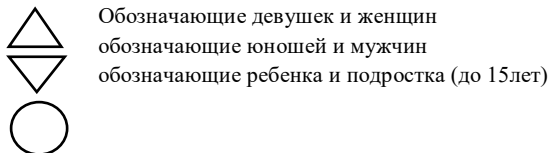
Параметр силы определяет заполненность психологической дистанции содержанием Я участников общения, меру представленности разных модальностей психической реальности (мыслей, чувств, желаний, возможностей) каждого из них в конкретный момент времени или в течение определенного временного промежутка. Этот параметр переживается как значимость другого человека. Значимость другого связана с удовлетворением им определенных потребностей субъекта (чем больше потребностей он может удовлетворить и чем потребности выше в своей иерархии, тем больше значимость другого, тем сильнее его воздействие на свойства психической реальности субъекта). Параметры длины и силы прямо коррелируют друг с другом: чем короче психологическая дистанция до определенного человека, тем более напряженной она является, чем сильнее переживание собственной ограниченности, тем большее влияние приобретает другой человек, тем больше его значимость. В зависимости от длины психологической дистанции выделяют три вида отношений "испытуемый - другой человек", схематическое изображение которых представлено на рисунке № 1:

Симбиотические отношения: психологическое пространство сильно сжато, уплотнено, что исключает возможность каких бы то ни было внутренних изменений в нем и делает его статичным, неподвижным. При таких маленьких расстояниях исключается возможность для динамики, расширения Я, оно формируется под влиянием других людей или "поглощается" ими, нет простора для развития и проявления собственной активности.

Отчужденные отношения: при слишком больших расстояниях нет ощущения связи с другими людьми, создаются различные барьеры для взаимовлияния, что замыкает Я на самом себе, и, естественно, также является препятствием для личностного развития. При отчужденных отношениях, из-за отсутствия связей с окружающим миром, психологическое пространство вообще не образуется или включает в себя лишь некоторые элементы (поэтому является очень "бедным").

Плодотворные отношения базируются на оптимальной длине психологической дистанции. При таких отношениях существует возможность для движения, для переструктурирования психологического пространства в соответствии с изменяющимися внешними и внутренними условиями развития, и человек оказывается способным переживать изменения собственной психической реальности как результат воздействия или самовоздействия.

Предлагаемая методика определения психологической дистанции основана на широко распространенной в психодиагностике идее проекции внутренних переживаний на материал стимулов. Она базируется на эгоцентрической модели построения психологического пространства и предлагает получение от испытуемого невербального ответа на вопрос: "Кто из других мне ближе?" При этом Я субъекта выступает неким организующим центром его симпатий и антипатий по отношению к другим людям. Стимульный материал: игровое поле 7x7 клеточек и фигуры:



Для проведения обследования и интерпретации результатов исследователю необходимо располагать информацией о реальном составе семьи испытуемого. Обследование проводится индивидуально с одним или несколькими членами семьи. Испытуемому предлагается расставить на игровом поле фигуры, обозначающие членов семьи, на любых клеточках по отношению к своей фигуре, которая должна быть расположена в центре поля.

Инструкция (вариант для взрослых): "Перед Вами поле, расчерченное на небольшие квадраты. Попробуйте на данном поле расставить определенные фигуры. Фигуры, которые Вы расставите, будут обозначать членов Вашей семьи, а также членов родительских семей: Вашей и Вашего супруга(ги). При этом треугольники "основанием вниз" - обозначат членов семьи женского пола, треугольники "основанием вверх" - обозначат членов семьи мужского пола, а круг будет обозначать ребенка и подростка до 15-ти лет. Все фигуры по мере расставления подписываются. Сначала Вы определяете местоположение своей фигуры: она должна быть в центре поля. *(Испытуемый ставит собственную фигуру в центр поля.)* Хорошо. Положение других фигур Вы будете определять относительно Вашей фигуры. Располагайте их, как хотите по отношению к Вашей фигуре: можете ставить другие фигуры ближе к своей, можете дальше, можете

ставить фигуру на фигуру, располагать их в одной клеточке, можете выносить фигуры за пределы поля".

Предлагаемые объекты для определения психологической дистанции:

- Я (испытуемый)
- Муж (жена)
- Ребенок
- Моя мама (мать испытуемого)
- Мой отец (отец испытуемого)
- Мать мужа (жены)
- Отец мужа (жены)
- Братья и сестры (испытуемого и мужа/жены)

Обследование с детьми проводится в игровой форме, что вызывает у ребенка неподдельный интерес и желание принять участие в "игре". Перед испытуемым располагаются поле и цветные фигуры. Ребенку предлагается выбрать фигуру, обозначающую его самого, и поставить в центр поля. Затем экспериментатор называет по очереди членов семьи, по отношению к которым измеряется психологическая дистанция, а ребенок выбирает нужную фигуру и (в зависимости от собственного желания) располагает ее по отношению к себе на любых клеточках поля. Обработка и интерпретация результатов

Психологическая дистанция анализируется по параметру длины. Для определения длины психологической дистанции (измерения расстояния от фигуры испытуемого до иной фигуры) введены условные обозначения:

1 - одна клеточка по прямой в любую сторону от фигуры испытуемого.

1,5 - одна клеточка по диагонали в любую сторону от фигуры испытуемого.

0 - при наложении фигуры на фигуру.

Таким образом: минимальная психологическая дистанция - 0, максимальная психологическая дистанция - 4,5. Примеры значений психологической дистанции приводятся на рисунке № 2.

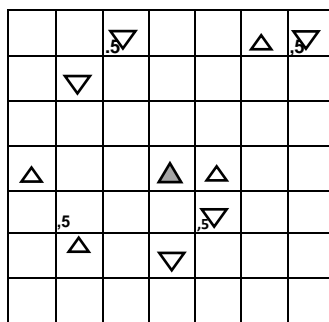


Рис. №2

Наименьшие показатели психологической дистанции характеризуют отношения с наиболее близкими и значимыми людьми для испытуемого. Длинная дистанция в диаде "испытуемый - член большой семьи" указывает на отчужденность и скорее конфликтный характер отношений между ними. О том же свидетельствует вынос фигуры за пределы поля.

Феноменология психологической дистанции различной длины представлена в таблице №1.

Таблица № 1

Феноменология психологической дистанции

| Длина психологической | Феноменология |
|-----------------------|--|
| Короткая | Привязанность, боязнь разлуки, иногда навязчивость, "прилипчивость" |
| Средняя | Доброжелательность, отзывчивость, приветливость |
| Длинная | Отстраненность, замкнутость, нежелание общаться, избегание разговоров и встреч |

Согласно предлагаемой модели построения психологического пространства, в нем возможно существование 3-х различных областей, или зон, определяемых длиной психологической дистанции. Каждая из данных областей соответствует определенному виду взаимоотношений испытуемого с членами семьи и другими людьми. Их характеристика содержится в таблице № 2.

Таблица № 2

Области психологического пространства, определяемые по типу связи между людьми

| Область | Характеристика | Длина психологической дистанции | Рефлективные переживания |
|----------------|--|---------------------------------|---|
| Симбиотическая | Очень тесная связь с другими людьми, отношения взаимозависимости | Короткая (0- 1,5) | Я не принадлежу сам себе. На меня давят. |
| Плодотворная | Оптимальная зона для построения взаимоотношений с другими людьми и личностного развития. | Средняя (2-3) | Мне никто не мешает. Я могу положиться на других и на себя. |
| Отчужденная | Отсутствие общности с другими людьми, отстраненность от них. | Длинная (3,5- 4,5) | Я одинок и никому Не нужен. Вокруг меня никого нет. |

Расположение данных областей психологического пространства на игровом поле изображено на рисунке № 3.



Рис.№3

В чистом виде преобладание какого-либо одного вида взаимоотношений по отношению ко всем членам большой семьи встречается редко. Как правило, характерно сочетание различных видов взаимоотношений: так симбиоз в основном типичен для взаимоотношений матери и маленького ребенка, жены и мужа (на первом этапе существования семьи); плодотворные отношения и чаще отношения отчуждения - для взаимоотношений с родителями и родственниками мужа (жены). Однако симбиотические взаимоотношения отнюдь не являются нормой для отношений между матерью и ребенком старшего возраста, а также для отношений между супругами при большом стаже семейной жизни.

Поскольку данная методика относится к классу проективных, то она рассчитана, прежде всего, на качественную обработку и интерпретацию полученных данных. Предлагаемый количественный подход является скорее дополнительным средством для облегчения анализа при сопоставлении результатов определения психологической дистанции у разных испытуемых.

Достоинствами предлагаемой методики являются ее экономичность, вариативность в выборе объектов для измерения психологической дистанции, отсутствие больших временных затрат на ее проведение и обработку полученных данных.