m_educ_2025_191

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

Особливості взаємозв’язку якості прив'язаності у шлюбних стосунках та рівня особистісної тривожності

Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 2 курсу, 604 групи
Онимченко Анастасія Едуардівна
Керівник:
канд. психол. наук,
асист. **Періус Н. В.**

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № ___ від _____ 2024 р.
Зав. кафедри _____доц. Радчук В.М.

Чернівці – 2024

Анотація

Дана наукова робота присвячена дослідженню взаємозв’язку якості прив'язаності у шлюбних стосунках та рівня особистісної тривожності партнерів.

Вибірка досліджуваних складається з 1186 осіб, віком від 18 до 60 років, які перебувають у шлюбі.

У роботі розкрито поняття “доросла романтична прив'язаність”. Розкриті особливості поведінки партнерів з різними типами прив'язаності, проаналізовані їхні реакції на стрес. Описано вплив прив’язаності на психічне здоров'я дорослої людини, зокрема на рівень особистісної тривожності.

Результатом дослідження стало часткове підтвердження гіпотези про взаємозв'язок ненадійної прив'язаності між партнерами у шлюбі та їхнім особистісним рівнем тривоги.

Ключові слова: прив'язаність, теорія прив'язаності, доросла романтична прив'язаність, прив'язаність у шлюбі, стилі прив'язаності, типи прив'язаності, надійна прив'язаність, безпечна прив'язаність, тривожно-амбівалентний тип прив'язаності, уникливий тип прив'язаності, дезорганізований тип прив'язаності, особистісна тривожність, генералізована тривожність.

Abstract

This master thesis studies the correlation between the quality of attachment in marital relationships and the level of personal anxiety of each partner.

The sample of the study consists of 1186 people aged 18 to 60 years, who are married.

This paper reveals the concept of "adult romantic attachment" and the features of the behavior of partners with different types of attachment. Also it analyzes their reactions to stress and describes the impact of attachment on the mental health of an adult, in particular on the level of personal anxiety.

The result of the study was partial confirmation of the hypothesis about the relationship between insecure attachment between partners in marriage and their personal level of anxiety.

Keywords: attachment, attachment theory, adult romantic attachment, attachment in marriage, attachment styles, attachment types, secure attachment, anxious-ambivalent attachment style, avoidant attachment style, disorganized attachment style, personal anxiety

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ А.Е. Онимченко

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП…….…….…….....7

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОРЕЛЯЦІЇ МІЖ ЯКІСТЮ ДОРОСЛОЇ РОМАНТИЧНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ У ШЛЮБНИХ СТОСУНКАХ І РІВНЕМ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ……..10

1.1. Теорія прив'язаності Джона Боулбі. Доросла романтична прив'язаність та її вплив на формування особистості ……..…….....10

1.2. Стилі прив'язаності. Поведінка партнерів з різним стилем прив'язаності у відповідь на зовнішній та внутрішній стрес……..……..25

1.3. Вплив прив'язаності на фізичне та психічне здоров'я дорослої людини…….…...……...39

Висновки до розділу І …….……..45

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, РІВНЯ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ З ПАРТНЕРОМ ТА КОРЕЛЯЦІЙНОГО ЗВ'ЯЗКУ З РІВНЕМ ГЕНЕРАЛІЗОВАНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ……..…47

2.1. Методологічне обгрунтування гіпотез емпіричного дослідження..……..47

2.2. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію та вибірки дослідження…….……..49

2.3 Результати емпіричного дослідження. Їх аналіз та інтерпретація…..……52

Висновки до розділу ІІ ……..……...65

РОЗДІЛ ІІІ. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЧЕРЕЗ ПОГЛИБЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ МІЖ ПАРТНЕРАМИ У ШЛЮБІ…….67

3.1. Тренінгова програма "Ти – мій дім" для поглиблення емоційної близькості між партнерами у шлюбі ……..……...…….67

3.2. Рекомендації щодо психологічного консультування подружніх пар……..…91
ВИСНОВКИ ……..……96
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……..……100
ДОДАТКИ…….....111

ВСТУП

У сучасному світі спостерігається глобальна тенденція підвищення особистісної тривожності. У даній роботі ми досліджуємо одну з можливих причин – низьку якість соціальних зв'язків. Шлюбний партнер часто залишається єдиною особою, з ким у людини в сучасному світі є близький емоційний зв'язок та сформовано дорослу прив’язаність, але якість цієї прив'язаності може бути також низькою. На це вплинула також тенденція у культурі, а також у психології, наголошувати на необхідності бути самостійним, незалежним, уникати залежності від партнера тощо. Але відчуття приналежності, зв’язку з іншими людьми еволюційно завжди було необхідною умовою виживання людини, тому відсутність такого зв'язку навіть у сучасному світі мозком людини сприймається як глобальна загроза для безпеки і навіть виживання. Це може породжувати тривогу, призводити до високого рівня генералізованої тривожності.

Об'єкт дослідження: Вплив дорослої романтичної прив'язаності на розвиток та зміну особистісних рис людини.

Предмет дослідження: Кореляція якості сформованої у шлюбі прив'язаності і рівня особистісної тривожності.

Гіпотеза: Існує певний зв'язок між якістю прив'язаності у шлюбних стосунках і рівнем генералізованої тривоги у людини, що перебуває у шлюбі.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо теорії прив'язаності та зробити огляд досліджень на тему дорослої романтичної прив'язаності;

2. Діагностувати генералізований стиль прив'язаності, якість сформованої у шлюбі дорослої прив'язаності та рівень генералізованої тривоги у досліджуваних, що перебувають у шлюбі.

3. Встановити зв'язок якості сформованої з партнером прив'язаності і рівня особистісної тривожності.

4. Розробити тренінгову програму поглиблення емоційної близькості між партнерами у шлюбі.

5. Розробити рекомендації щодо коригування високого рівня тривожності через покращення якості прив'язаності у шлюбі.

Методи дослідження: У дослідженні ми використовували комплекс теоретичних і емпіричних методів, а також методи статичної обробки даних.

Теоретичні методи: аналіз, синтез та узагальнення наукових даних з обраної теми дослідження.

До комплексу емпіричних методів увійшли анкетування та такі психодіагностичні методики: україномовна адаптована версія опитувальника "Досвід близьких стосунків" К.Бреннан і Р.К.Фрейлі (Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) Adult Attachment questionnaire) для визначення рівня тривожності у стосунках та рівня уникнення близькості, україномовна адаптована версія методики "Самооцінка генералізованого типу прив'язаності" К.Бартоломью (Relationship Quality (RQ), K.Bartholomew) для отримання даних про тип прив'язаності, україномовна адаптована версія методики "Структура стосунків" (Close Relationships-Relationship Structures questionnaire) для отримання додаткових даних про уникнення близькості особою та україномовна адаптована версія опитувальника з генералізованої тривожності GAD-7 для отримання даних про рівень особистісної генералізованої тривожності.

До комплексу методів статистичної обробки даних увійшли: порівняльний та кореляційний аналіз (за критерієм р-Спірмена), перевірка розподілу на нормальність за допомогою тесту Колмогорова-Смірнова, пошук міжгрупових розбіжностей (за критерієм Н Крускала-Уолліса). При обробці даних використовувались комп'ютерні програми: Microsoft Excel; IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

Наукова новизна дослідження: Науковим підґрунтям для дослідження є праці зарубіжних та українських науковців. Значну цінність для вивчення феномену прив'язаності у дитинстві та у дорослому віці мають праці Дж.Боулбі

[7], М.Ейнсворд [8], К.Бріш [1], С.Гезен та Ф.Шейвер [9], З.Крижановської [2]. Та незважаючи на ґрунтовні наукові праці цих дослідників, дослідження впливу прив’язаності на окремі аспекти психічного життя, як наприклад тривожність, ще мають значні перспективи. Ми знаємо багато про вплив прив'язаності і поведінки об'єктів нашої прив'язаності на розвиток особистісних рис характеру і формування моделей поведінки у дитячому віці, але про продовження формування і зміни цих рис і моделей у дорослому віці, під впливом об'єктів дорослої романтичної прив'язаності – сказано ще дуже мало. Саме до цього феномену маємо на меті привернути увагу даним дослідженням.

Практичне значення результатів: Результати емпіричного дослідження можуть бути використані в розробці матеріалів із теми “прив'язаність”. Надані практичні рекомендації може бути доцільною у роботі практичних психологів та психотерапевтів. Розроблена програма тренінгу може використовуватись психологами для роботи з парами у форматі тренінгу.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОРЕЛЯЦІЇ МІЖ ЯКІСТЮ ДОРОСЛОЇ РОМАНТИЧНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ У ШЛЮБНИХ СТОСУНКАХ І РІВНЕМ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Теорія прив’язаності Джона Боулбі. Доросла романтична прив'язаність та її вплив на формування особистості

Основний і найважливіший інстинкт людини – це не сексуальне бажання і не агресія у різних її проявах. Це потреба у безпечному емоційному зв'язку та надійних близьких стосунках.

Такий погляд на драйви, що керують поведінкою людини, та пріоритетність її потреб суперечила панівним поглядам послідовників психоаналітичного напряму і висловив їх вперше британських психіатр і психоаналітик Джон Боулбі [11].

Він припустив, що в психіці людини закладена потреба любити значущого дорослого, а впевненість, що ця людина відгукується на наші потреби, є необхідною основою для фізичного і психічного розвитку, пізнання себе і світу. Це природний код виживання людини як виду. Сексуальний потяг може спонукати до розмноження, але саме любов забезпечує існування людини зокрема і людства загалом.

Це прагнення до єднання з іншою людською істотою – інстинктивне. Виникло воно як еволюційна відповідь на вразливість фізіології людини: новонароджені діти дуже довго є непристосованими до самостійного виживання. Що ж змушує дорослих піклуватися про своє потомство багато років підряд?

Еволюція заклала в мозок людини автоматизований механізм “поклик – відгук”, який на емоційному рівні привязує матір або іншу дорослу людину, що є піклувальником до дитини. Коли немовля починає плакати і сигналізувати про почуття голоду – мати бере його на руки і дає груди. Так формується і зміцнюється двосторонній емоційний зв'язок між дорослою людиною і дитиною.

Прив'язаність є життєво необхідною, як і емоції дитини. Плач сигналізував про потребу у дорослому, для того, щоб покликати дорослих на допомогу при появі, наприклад, хижака. Посмішка допомагала формувати почуття прихильності у батьків, щоб вони продовжили захищати малюка. Л. Петрановська зазначає, що прив'язаність дає шанс на виживання людській дитині, такій вразливій протягом перших років після народження [3].

О. Писарик описує об'єкт дитячої прив'язаності як “турботливу альфу”. Це фігура, яка надає підтримку, розуміння й необхідну турботу. Це доросла людина, яка здатна своєю особистісною силою надати дитині опору [4].

Спочатку теорія прив'язаності розроблялася в межах вивчення розвитку дітей у перші роки життя, з погляду вікової психології: взаємини з піклувальниками у дитинстві визначають, хто ми і як ми поводимося.

Але такий погляд на формування психіки людини не потрібно плутати з аналітичною точкою зору, яка вважає, що стосунки у ранньому віці формують підсвідомі моделі, яких людина дотримується впродовж всього свого життя. Боулбі називав такі моделі поведінки, закладені у дитинстві, “робочими моделями”, робивши акцент на тому, що незважаючи на те, що людина на даний момент користується такою сформованою моделлю - це може змінитися у майбутньому під впливом нових переживань.

Саме Дж.Боулбі і його теорія прив'язаності змінила стиль виховання дітей. Сьогодні ми вважаємо, що хороші батьки піклуються не тільки про фізичні потреби дитини, але й про емоційні, розуміємо, що вигодовування грудьми – це не тільки найкраща опція харчування для немовляти, але й форма спілкування з матір'ю, заспокоєння, формування близькості. Сучасні батьки усвідомлюють, як сильно стосунки з батьками у дитинстві впливають на формування особистості людини. І це здається настільки істинним і природним, що з цим неможливо сперечатися. Але ще 40 років тому експерти виступали за відсторонений стиль виховання, мета якого полягала в тому, щоб якомога раніше навчити дитину самостійності та перетворити її на автономну істоту.

Наприклад, вчений-біхевіорист Джон Вотсон писав, що материнська любов – це “небезпечний інструмент”, бо “сентиментальна жіноча натура” – це недолік, який заважає перетворювати дітей на сильних та незалежних дорослих. Обіймаючи дитину, матір може зіпсувати її характер і виростити слабкою та емоційно нестабільною. А от вкладання дітей спати окремо в іншій кімнаті та ігнорування їхнього плачу – це найкраще, що можуть батьки зробити для дитина, бо тоді вона навчиться сама заспокоюватись, контролювати свої емоції та у майбутньому буде стійко переносити будь-які життєві негаразди [12].

Книга Бенджаміна Спока “Дитина і догляд за нею” у 1946 році викликала революцію у поглядах на виховання дітей, змінила підхід на більш особистісний і емоційно теплий, але й тут ми читаємо те, що зараз нам видається жорстоким і холодним по відношенню до дітей: “Спробуйте не підходити до дитини відразу, як вона почала плакати. Дайте йому можливість заспокоїтись самостійно. Іноді дитина може плакати так сильно, що її рве. Спокійно приберіть блювоту та виходьте з кімнати”. Доктор Спок не рекомендував часто брати дітей на руки. Також він критикував годування по вимозі і довге грудне вигодовування, що, на думку автора, призведе до сильної емоційної залежності від матері у майбутньому [13].

Приблизно у той же час, у 1930-х та 1940-х роках, лікарі почали помічати, що діти-сироти, забезпечені всім необхідним з фізіологічної точки зору – їжею, рідиною, теплом, безпекою, гігієною тощо, але не забезпечені обіймами та ставленням з прив'язаністю і любов'ю, емоційним відгуком - часто помирали, не доживши навіть до трирічного віку.

Американський психоаналітик Рене Шпіц назвав це явище терміном *госпіталізм* [14].

Психіатр Девід Леві звернув увагу, що діти-сироти, яким пощастило все ж таки вижити, можуть бути фізично здорові, але емоційно холодними і мати комунікаційні складнощі у будь-яких інтерперсональних інтеракціях. Він назвав цей комплекс психічних особливостей *емоційним голодом* [15].

У 1938 році Дж.Боулбі працював з гіперактивним трирічним хлопчиком під супервізією відомої психоаналітикині Мелані Кляйн. Молодий клініцист хотів поспілкуватись також з матір'ю дитини – про стосунки у сім'ї та її власну тривожність, що, на думку Боулбі мало вплив на дитину, але супервізорка заборонила залучати матір до процесу лікування.

Боулбі був обурений і незабаром опинився в опозиції до ортодоксів психоаналізу, які вважали, що проблеми пацієнтів завжди спричинені внутрішніми несвідомими фантазіями та страхами. Натомість Боулбі зробив висновок з власного досвіду життя і праці, що труднощі часто викликані зовнішніми причинами – реальними стосунками з іншими людьми.

Працюючи з дітьми та підлітками Боулбі наочно спостерігав, як відсутність емоційного зв'язку зі значущими дорослими перешкоджає здоровому психічному і соціальному розвитку, призводить до відчуження та озлобленості, девіантної та делінквентної поведінки.

У 1944 році Джон Боулбі опублікував статтю Forty-Four Juvenile Thieves ("Сорок чотири неповнолітніх крадія"), в якій заявляв, що "за маскою байдужості [вони ховають] невгамовні страждання, а за награною черствостью – відчай" [16].

Після Другої світової війни він працював з дітьми-сиротами і проводив дослідження для Всесвітньої організації охорони здоров'я. Результати було опубліковано у 1950 році. Боулбі прийшов до висновку, що вимушений розрив стосунків прив'язаності і відсутність емоційної близькості з дорослими, завдає такої ж шкоди психіці підлітків, як брак поживних речовин фізичному тілу.

Боулбі заявляв, що "з перших днів життя дитина повинна відчувати тепло, близькість і впевненість у надійності зв'язку з матір'ю (або іншим значущим дорослим) для взаємного задоволення" [7]. Але ця теорія явно суперечила поглядам психоаналізу. У працях Зигмунда Фрейда є твердження, що прив'язаність дитини до матері є умовним рефлексом, який формується після

народження у відповідь на годування. Проте Джон Боулбі був переконаний, що емоційний зв'язок формується автоматично ще до народження дитини.

Цю тезу експериментально довів психолог із Вісконсінського університету Гаррі Харлоу. Він проводив експеримент з дитинчатами макак-резусів, які були розлучені з матерями одразу після народження і, згідно тверджень Фрейда, не мали б встигнути сформувати зв'язок з матір'ю. Але коли макакам пропонували на вибір макет "матері" забезпечену пляшечкою з молоком, але зробленої з твердих і холодних дротів, і бавовняну "матір" без соски, вони майже завжди обирали м'який і теплий варіант [17].

Як написала Дебора Блум у своїй книзі про Гаррі Харлоу "їжа необхідна, щоб жити, але гарні обійми – це і є життя" [18].

Постійна наявність хоча б одного близького обличчя є важливою умовою для емоційної стабільності дитини [5].

Щоб показати суспільству наочно, як впливає на дітей розлука з об'єктом прив'язаності, Джон Боулбі у співпраці з молодим соціологом Джеймсом Робертсоном зняв документальний фільм A Two-Year-Old Goes to Hospital ("Дворічка у лікарні"). Фільм показував маленьку дівчинку Лору, яку госпіталізували на вісім днів для проведення операції. На той час батькам не дозволялося залишатися з дітьми в лікарнях. Хворих дітей треба було передавати у руки лікарів одразу біля дверей установи. Дозволений час на відвідування: 1 година на тиждень.

Розлучена з матір'ю і оточена незнайомими обличчями медсестер і лікарів, що постійно змінюються, Лора лякається, злиться, плаче і нарешті впадає в цілковитий розпач. Вдома після виписки дівчинка залишається емоційно закритою та відмовляється йти на близький контакт із матір'ю. Фільм викликав резонанс у суспільстві та у професійних колах.

Лікарні Великобританії та США першими дозволили батькам перебувати з маленькими дітьми наприкінці 1960-х років.

Психологиня-дослідниця із Канади Мері Ейнсворт допомогла Боулбі перевірити його ідеї на практиці через експерименти і оформити їх у стрункy теорію.

Було сформовано основні принципи теорії прив'язаності:

1. Від народження і до самої смерті людина запрограмована шукати емоційної та фізичної близькості з окремими значущими для неї людьми - об'єктами її прив'язаності. Бажання такого зв'язку займає надважливе місце в ієрархії потреб людини [11; 19; 20].

2. Найгостріше людина усвідомлює важливість цієї потреби у ситуаціях стресу – наприклад, невизначеності, загрози чи болю. Загрози, під час яких ми відчуваємо необхідність отримати підтримку від об'єкта прив'язаності та запевнення у міцності нашого зв'язку, можуть бути не лише зовнішніми, але й внутрішніми. Наприклад, слова коханої людини, які ми сприйняли як відторгнення, ситуації втрати, негативні думки або події, що нагадали нам про власну смертність [21; 22].

3. Фізичний і (або) емоційний контакт з об'єктом прив'язаності заспокоює нервову систему, дарує відчуття комфорту та безпеки – тихої гавані, де людина може відновити свій емоційний баланс.

Особливе значення наявність такої безпечної прив'язаності має у підлітковому віці. Відчуття, що значущий дорослий приймає і розуміє, формує базове відчуття довіри до світу і людей.

4. Впевненість у передбачуваності емоційного відгуку нашого об'єкта прив'язаності, допомагає повідомляти про свої потреби. Людина краще розуміє свої емоції, вміє їх контролювати, більш емпатична до інших. Формується позитивна модель стосунків, сприйняття близьких як джерела підтримки, до якого можна звернутися без страху.

5. Така ефективна залежність у близьких стосунках розвиває почуття впевненості у собі і самостійності. Людина сміливіше виходить у зовнішній світ, ризикує і є відкритішою до нових досвідів і вражень.

6. Найважливішим фактором, що дає відчуття безпечності сосунків прив'язаності, є впевненість, що близька людина чуйна до наших потреб, доступна та емоційно ангажована.

7. Загроза втрати зв'язку з об'єктом прив'язаності викликає стрес сепарації. Розлука травмує людину, викликає відчуття небезпеки, вразливості і безпорадності. Ізоляція травматична для нашого виду: такою є природа людини [23].

8. Якість зв'язку визначає моделі взаємодії у близьких стосунках. Ці моделі визначають у першу чергу два найголовніших аспекти: ставлення до себе (“Чи гідний я піклування та любові?”) та ставлення до інших (“Чи можу я тобі довіряти?”. Часто вони містять автоматичні реакції, імпліцитні моделі поведінки у стосунках, спотворене сприйняття і очікування від інших, що засновані на упередженнях, а не на реальності [24.

Але нові стосунки прив'язаності або зміна характеристик взаємодії можуть змінювати ці когнітивні робочі моделі [25].

9. Безпечна робоча модель прив'язаності є найвигіднішою стратегією, адже формує поведінку, спрямовану на встановлення близького емоційного зв'язку з об'єктом прив'язаності. Фігура прив'язаності сприймається як безпечна і щира. Це заспокоює нервову систему, дає можливість впоратися зі стресом у будь-якій життєвій ситуації, приймати ефективні рішення і не відмовлятися від можливостей через страх ризикувати [7].

Ці принципи універсальні та типові для будь-яких стосунків між людьми, незалежно від їхнього віку, типу родинного зв'язку одне з одним, приналежності до тієї чи іншої культури тощо [8].

Поширення теорії прив'язаності на стосунки серед дорослих відбувалося поступово. Ще Джон Боулбі стверджував, що виростаючи діти зберігають потребу в прив'язаності “від колиски і до смерті”. Після Другої світової війни він провів дослідження за участю вдів та отримав результати, які підтверджували, що їхні моделі поведінки були подібні до тих, яких дотримувались діти-

безхатченки, які залишились сиротами. Отже саме потреба в емоційній близькості в першу чергу є тим драйвом, що змушує нас шукати партнера і вибудовувати стосунки у дорослому віці.

Однак ці ідеї Боулбі у психоаналітичних колах сприйняли вороже і всіляко критикували. У науковців було переконання, що про кохання вже відомо все. Це просто замаскований сексуальний потяг, що викликає певну одержимість, яка, на щастя, триває недовго. Основний інстинкт, як про нього писав Зигмунд Фройд.

Боулбі пішов з життя у 1991 році, не встигнувши зібрати докази того, що його теорія прив'язаності актуальна також для дорослих людей і стосунків між ними.

Але через декілька років його ідею підхопили соціальні психологи Філіпп Шейвер та Сінді Гезен із Денверського університету. Їхнє дослідження почалося з розгляду питання: чому люди так важко переносять самотність? Вони шукали відповідь у роботах Боулбі і його ідеї справили на дослідників велике враження. Вони вирішили провести опитування серед дорослих чоловіків та жінок, що перебувають у романтичних стосунках, зосередившись на меті з'ясувати, чи подібні їхні реакції та моделі поведінки до тих, що їх демонструють у своїх стосунках матері й діти. Їхня гіпотеза передбачала, що прив'язаність, це по суті процес, який відбувається у будь-яких близьких людських стосунках, незалежно від віку учасників і характеру цих стосунків - родинних чи романтичних. Дослідникам було цікаво розглянути можливість того, що романтична любов є біосоціальним процесом формування афективних зв'язків між дорослими, приблизно так само як прив'язаність формувалася в дитинстві зі значущими дорослими. Тобто прив'язаність вперше розглядалася як універсальний інтерперсональний процес, що має місце у будь-яких близьких стосунках протягом людського життя [26].

Респонденти зізнавалися, що потребують емоційної близькості з партнером. Їм важливо було знати, що партнер завжди готовий підтримати у складній

ситуації. Також дорослі люди відповідали, що відчувають сильний стрес під час розлуки з партнером, тобто дуже схожу реакцію на ту, що проявляє дитина, перебуваючи на великій відстані від матері. А з іншого боку почувалися більш впевненими у собі та відчували сили і сміливість досліджувати світ і йти на ризики, виходити з безпечної зони комфорту, якщо мали надійного партнера. Що також чітко перекликається з поведінкою дітей під час експериментів Боулбі й Ейнсворт.

Партнери, впевнені у міцності своїх стосунків, вміли просити про захист та підтримку та надавати їх, легко допомагаючи один одному знайти емоційний баланс; ті ж, хто був невпевнений у безпеці та надійності свого зв'язку, демонстрували тривожність, гнів і вимогливість або уникнення та холодність.

Зацікавившись результатами, які підтверджували їхню гіпотезу, Шейвер та Гезен далі провели ряд формальних експериментів, які підкріпили результати анкетування.

Це спричинило справжню лавину досліджень і сотні опублікованих праць, які засвідчили: впевненість у надійності і безпечності зв'язку з романтичним партнером є не лише секретом гармонійних стосунків, але й потужним джерелом сил для особистісного розвитку кожного з партнерів.

Дослідження Маріо Мікулінсера з ізраїльського університету імені Бар-Ілана засвідчили: відчуваючи безпечний і надійний зв’язок з партнером, ми більше собі подобаємося. Ми ніби бачимо себе очима партнера і через його ставлення до нас отримуємо підтвердження того, що ми гідні любові і заслуговуємо на розуміння. Дослідження проводилося аким чином: отримавши перелік прикметників, за допомогою яких можна було описати себе, впевнені у своєму партнері респонденти обирали для себе винятково позитивні риси. Щодо недоліків учасники зауважували, що, звісно, не вважають себе ідеальними, але незважаючи на це – вони собі подобаються.

В цьому ж дослідженні Мікулінсер довів щодо дорослих те, що свого часу доводив Боулбі про дітей: люди, які оцінюють свої стосунки як надійні,

проявляють більший інтерес до нової інформації та демонструють більшу готовність її сприймати. Їм подобалися запитання, які звучали багатозначно та на які можна було відповісти різними способами. Учасники отримували інформацію про поведінку людини і мали описати її позитивні й негативні риси на основі цієї поведінки. Згодом респонденти нову інформацію про цю людину, і ті учасники, які вважали свого партнера надійним, були готові майже миттєво переглянути свою попередню оцінку на основі нової інформації. На відміну від учасників, які не відчували безпечний зв'язок з партнером.

Цей експеримент доводить, що відчуваючи опору у своєму партнерові, нам легше не боятися нових досвідів й демонструвати гнучкість думок і суджень. Безпечне середовище, в тому числі емоційне, стимулює природну цікавість, тоді як страх і тривога викликає реакцію “замри”, в тому числі когнітивно [27].

У наш час романтичні стосунки це не просто прив'язаність між дорослими людьми – для багатьох людей це єдині близькі стосунки.

За даними наукового журналу American Sociological Review з 1980-х років кількість американців, які стверджують, що їхній романтичний партнер - це єдина людина, якій вони можуть відкритися, виросла на 50%. Кількість людей, які відповіли, що немає нікого, кому вони можуть довіряти - зросла втричі з 1985 по 2004 рік. І ця тенденція невпинно продовжується і, звісно, не тільки у США, а й по всьому світу, який вважається цивілізованим. Ми живемо в епоху емоційної ізоляції і стосунків, що не виходять на особистісний рівень. Все більше людей живуть без сім'ї і не мають близьких стосунків з сусідами. Робочий час збільшується, люди частіше влаштовують на роботу, що знаходиться далеко від дому, а також працюють на вихідних, а ввечері вдома ніхто не зустрічає [28].

Психолог з Чикагського університету Джон Качіоппо, який спеціалізується на дослідженні самотності, зазначає, що у високорозвинених країнах “соціальні взаємодії з категорії необхідності перейшли у категорію випадковостей”. В результаті нашу потребу у спілкуванні вимушені повністю забезпечувати наші партнери. Але й ці єдині стосунки складно зберегти без вибудовування емоційної

близькості, що передбачає вміння відкриватися, довірятися, бути вразливим визнавати свою потребу у прив'язаності [29].

Але погляд на романтичне кохання як на прив’язаність суперечить сучасним соціальним і психологічним поглядам на зрілість, яка нібито означає повну незалежність і самодостатність. Сучасна культура також допомагає, плекаючи образ героя-одинака, який сміливо наодинці справляється з усіми викликами життя. Психологія розвитку особистості також упродовж багатьох років визначала перехід до дорослого життя як відмову від потреби в інших. У клінічній терапії будь-яка залежність від інших почала асоціюватися з крайніми проявами тривожного типу прив'язаності. Психологи використовують такі ярлики, як “злиття”, “недиференційований”, “відсутність індивідуалізації”, “співзалежність”, “симбіотичний”, щоб описати людей, які не уявляють свого життя на самоті.

Натомість Джон Боулбі визначав здорові сосунки як *ефективну залежність*. Зокрема говорив про те, що вміння звертатися до інших по емоційну підтримку є ознакою та джерелом сили, а не слабкості, як прийнято вважати. Заперечення власної потреби у близькому зв'язку з іншими людьми – це бар'єр для розвитку особистості.

Мікулінсер також провів експеримент, під час якого попросив студентів назвати людей, яких вони люблять, та людей, з якими вони просто знайомі. Потім попросив їх сісти за комп'ютер і при появі на екрані набору з різних літер натискати на одну клавішу, якщо з цих літер можна було скласти слово або ім'я, і на іншу – якщо нічого не можна було скласти. У процесі виконання завдання на екрані буквально на частки секунди (час, недостатній для свідомої обробки) виникали слова з загрозливим змістом: розлука, смерть, провал і так далі.

Мікулінсер виявив, що, підсвідомо відчувши загрозу, студенти починали впізнавати в розрізнених літерах імена своїх коханих набагато швидше, ніж імена знайомих та друзів.

У психології широко застосовується такий метод оцінки відкритості досліджуваних, як час реакції вибору. Чим швидше реакція, тим чесніші відповіді. Дослідження Мікулінсера показує: коли нам здається, що нам загрожує якесь лихо, ми автоматично та дуже швидко згадуємо імена коханих та близьких – адже саме вони наша безпечна фортеця.

У безпечному зв'язку формується конструктивна залежність: партнери виступають ресурсом та опорою один для одного. Впевненість, що зв'язок з партнером є надійним, підвищує самооцінку та стресостійкість, а також дарує відчуття безпеки [30].

Як пишуть Маріо Мікулінсер та Філіпп Шейвер у своїй книзі про дорослу прив'язаність "коли відчуваєш біль або занепокоєння, варто шукати розради в інших. Полегшення страждань дає можливість зайнятися іншими справами і звернути увагу на інші цілі. У здорових взаєминах людина розуміє, що дистанція й автономність абсолютно сумісні з близькістю та довірою" [31].

Дослідниця Брук Фіні з університету Карнегі-Меллон спостерігала за 280 парами і в результаті опублікувала статтю "Парадокс залежності у близьких стосунках: прийняття залежності підвищує незалежність".

Використовуючи різноманітні методи, це дослідження протестувало гіпотезу що близькість у стосунках робить партнерів більш самостійними і успішними у житті. У близьких стосунках людина залежить від потреб партнера і коли партнер потребує – розуміння, підтримки, співчуття, уваги тощо – вона відповідає на його потребу. З одного боку це залежність партнерів одне від одного, бо саме від близької людини ми очікуємо задоволення важливих для нас потреб. Але з іншого боку наявність таких взаємозалежних, у хорошому розумінні цього слова, стосунків дає людині впевненість у собі, своїх силах, успішність у досягненні цілей, автономність і незалежність, самостійність у вирішенні проблем. Саме тому стаття, у якій дослідниця виклала результати свого дослідження містять слово "парадокс". Те що, надійна прив'язаність дає більше автономної свободи справді вдалося довести і це дуже цікавий результат,

який суперечить тенденції, яку маємо зараз в культурі – прославлення самодостатності, любові до самого себе, якої достатньо, незалежності від партнера, зрілості, самостійності у матеріальному та емоційному плані, пріоритетності досягнення цілей і що стосунки тільки заважатимуть кар'єрі [32].

Емоційна ізоляція має руйнівний вплив на психіку не тільки дітей, але й дорослих людей. У людей, що відбувають покарання позбавленням волі в окремій камері, розвивається комплекс симптомів, який включає в себе параною, депресію, сильну тривогу, галюцинації і втрату пам'яті. “Коли ми ізолюємо в'язня в осібній камері, – пише Ліза Гюнтер, доцент філософії в Університеті Вандербільта і автор книги “Опрічне ув'язнення: соціальна смерть і її наслідки” (Solitary Confinement: Social Death and Its Afterlives), – ми позбавляємо [його] підтримки інших, яка надзвичайно важлива для адекватного сприйняття дійсності” [33].

Практично всі галузі науки підтверджують один і той самий факт: люди не просто соціальні істоти, ми потребуємо особливої, унікальної близькості з іншими. Ідея автономного і самодостатнього існування суперечить законам природи. Як і будь-які інші тварини, люди потребують зв'язку з представниками свого виду, щоб вижити.

І немає у романтичному коханні нічого нелогічного або випадкового. Воно – продовження впорядкованого і мудрого механізму виживання нашого виду.

Теорія прив'язаності стверджує, що люди формуються і зростають як особистості через взаємодію з іншими. Заперечення необхідності зв'язку з іншими людьми – це не ознака сильної і незалежної особистості, а бар'єр для особистісного розвитку, адаптації до змін та резільєнтності у стресових ситуаціях.

Упевненість у надійності своїх стосунків підкріплює почуття власної гідності та підвищує самооцінку. У безпечному зв'язку розвивається ефективна та конструктивна взаємозалежність. Близькі люди виступають одне для одного у ролі цінного емоційного ресурсу, що підживлює позитивне самовідчуття.

Надійний зв'язок з близькою людиною дарує відчуття безпеки. Це істинно як для дітей, так і для дорослих людей [30].

Люди з тривожним або уникливим типом прив’язаності часто намагаються контролювати інших. Тривожним складно прямо висловлювати свої потреби, тому вони часто вдаються до критики чи скарг як непрямого способу комунікації. Уникливі ж зазвичай займають більш домінантну позицію, підкреслюючи свою незалежність і контроль [31].

У своїй книзі про прив'язаність у дорослому віці Маріо Мікулінсер і Філліп Шейвер пишуть: “Коли відчуваєш біль або занепокоєння, варто шукати втіхи в інших. Полегшення страждань дає можливість зайнятися іншими справами і звернути увагу на інші цілі. У здорових взаєминах людина розуміє, що дистанція і автономність абсолютно сумісні з близькістю та довірою” [31].

Суть у тому, що між автономністю і залежністю насправді немає протиріччя. Безпечний зв'язок дає можливість з упевненістю зустрічати невідоме, краще толерувати невизначеність, легше наважуватись на ризик, підвищує відкритість до нового, гнучкість та здатність навчатися. Це наш міцний і надійний фундамент, стоячи на якому ми можемо рости, ставати більш впевненими і сміливими, бути самостійними у прийнятті рішень та автономними у вирішенні проблем [32].

Постійне тривале відчуття безпеки поряд із близькими людьми стає фундаментом для оптимального розвитку та стабільності протягом усього життя. Воно дає змогу впевнено долати стреси під час життєвих криз й перехідних періодів, зберігаючи при цьому емоційну рівновагу. Люди, які знають, що завжди можуть покластися на свого партнера, сміливіше беруться за нові виклики та ефективніше долають труднощі. Це дозволяє їм повніше розкривати свій потенціал. Вони мають більше вільних ресурсів, уваги та енергії, які спрямовуються на розвиток, а не на захист.

Також існує значна позитивна кореляція між надійним типом прив'язаності та екстраверсією, з одного боку, та між тривожно-амбівалентним типом

прив'язаності та невротизмом, з іншого боку. Кореляція між тривожно-амбівалентним типом прив'язаності та інтроверсією – негативна [34].

1.2. Стилі прив'язаності. Поведінка партнерів з різним стилем прив’язаності у відповідь на зовнішній та внутрішній стрес

Щоб підтвердити теорію Боулбі на практиці, його колега Мері Ейнсворт розробила експеримент "Незнайома ситуація", який досі вважається одним із найважливіших в історії психології. Він назавжди змінив не тільки ставлення до батьківства, а й розуміння дитячої психології.

Ось опис цього експерименту: дитина віком від 1 до 3 років заходить з матір'ю до незнайомого приміщення. Через декілька хвилин мати йде, а дитина залишається у кімнаті з незнайомим дорослим. Всього через 3 хв мати повертається. Бачачи, що мати збирається вийти з кімнати, більшість малюків поводить приблизно однаково: плачуть, нервово розгойдуються з боку на бік, кидають іграшки. Але коли мама повертається, у дитини проявляється одна з трьох різних моделей поведінки. Залежно від того, до якої моделі поведінки звернувся малюк – визначається тип прив'язаності, який сформувався у дитини до її матері.

Життєрадісні діти, які легко йдуть на контакт зі своїми мамами після повернення і швидко заспокоюються та повертаються до дослідження та гри - мають надійний зв'язок зі своїми теплими і чуйними матерями. Знервовані діти, які відчайдушно чіпляються за матір після повернення або навпаки демонструють ворожість і підвищену вимогливість до неї - зазвичай мають емоційно непослідовних матерів, які то пестять дитину, то відштовхують її від себе. І третя група – діти, які не виявляють ані радості, ані образи або гніву до матері, яка повернулася, залишаються байдужими і відстороненими - це діти холодних матерів, що відштовхували дитину при її всіх попередніх спробах

налагодити емоційний зв'язок. Боулбі та Ейнсворт визначили ці емоційні стратегії як надійний, тривожно-амбівалентний та уникливий тип прив'язаності.

Боулбі і Ейнсворт зробили висновок, що діти формують зі своїми значущими дорослими три типи прив'язаності. Надійний тип прив'язаності формується тоді, коли дитина відчуває, що значущий дорослий завжди десь поряд і відкликається на її поклик, адекватно розуміє її потреби та задовільняє їх. Дитина вчиться звертатися до матері чи іншої надійної батьківської фігури за підтримкою та заспокоєнням, має впевненість, що її не відштовхнуть. Безпечна прив'язаність дає змогу комфортно сприймати близькість і свою потребу в іншій людині. Основна стратегія у цьому випадку являє собою визнання потреби у прив'язаності та відповідну взаємодію (зіставлення вербальних і невербальних сигналів у єдине чітке ціле), спрямовану на встановлення або підтримку контакту з об'єктом прив'язаності. Реакція об'єкта прив'язаності сприймається як щира і заспокоює нервову систему. Така ефективна стратегія дає змогу впоратися зі стресом і бути готовим до труднощів протягом усього життя [35].

Ці близькі стосунки у дитинстві формують фундамент, спираючись на який людина залишається спокійною та емоційно врівноваженою у будь-якій ситуації у дорослому житті. Її не лякає близькість і потреба в інших людях, не з'їдають занепокоєння і тривога, що вона буде зрадженою і покинутою. Внутрішню позицію людини з надійним типом прив'язаності у романтичних стосунках можна передати такими словами: “Я знаю, що потребую тебе, а ти – мене. І це нормально. Навіть чудово. Так що давай станемо один для одного найближчими людьми”.

Якщо у ситуаціях, коли людині необхідна підтримка, близькі люди сприймаються як віддалені, байдужі або навіть ворожі та загрозливі - це ознака того, що у дитинстві був сформований один з ненадійних типів прив'язаності (вторинні моделі). Ці моделі пов'язані з втратою почуття безпеки і можуть набувати форми надмірної пильності, метушливості або тривоги у взаємодії з іншими людьми, форми стримування емоцій прив'язаності або уникнення,

відкидання та відмови діяти. Вони сформувалися в результаті того, що в дитинстві людина була прив'язана до дорослого, який був непередбачуваним, непослідовним, зневажливим або навіть жорстоким.

У результаті у сформувався тривожно-амбівалентний або уникливий тип привязаності, який вмикатиметься автоматично, коли особа чи її партнер відчуватиме потребу у близькості.

Перша з таких моделей – тривожно-амбівалентний тип прив'язаності – характеризується надмірною чутливістю до будь-яких негативних слів від значущих людей і негайною відповідною “атакою”, спрямованою на скорочення дистанції, привернення уваги фігури прив'язаності та отримання підтримки. У будь-якій нестандартній стресовій ситуації людину починають накривати емоції, виникає тривога, що її покинуть, тому активується поведінка пошуку та вимоги від партнера доказів кохання, відданості тощо. Емоції і поведінку тривожно-амбівалентного партнера можна передати словами: “Ти зі мною? Ти поруч? Це точно? Докажи. Я не відчуваю впевненості. Докажи ще якось”.

Інша модель – уникливий тип прив'язаності – являє собою “втечу”, мета якої – мінімізувати фрустрацію і стрес шляхом дистанціювання від близької людини, яка здається ворожою, небезпечною або байдужою. У цьому випадку потреба в прив'язаності зводиться до мінімуму, а нормою стає навязлива впевненість у тому, що покладатися можна тільки на себе. Власна вразливість або вразливість іншої людини запускає поведінку уникнення. Усі люди час від часу використовують у стосунках стратегію “бий або тікай”. Однак, коли вона стає звичною формою поведінки, єдиним способом взаємодії – це в результаті обмежує можливість людини обирати і здатність конструктивно взаємодіяти з іншими.

Третій тип вторинних моделей – розвивається в разі отримання травми від об'єкта прив'язаності. Людина опиняється в парадоксальній ситуації, де близька людина одночасно є і джерелом страху, і природним способом захиститися від страху. В результаті людина часто вагається між бажанням і страхом, то

наближаючись, то віддаляючись від об'єкта прив'язаності, і навіть нападаючи на пропозицію щодо зближення. Такий тип прив'язаності називається дезорганізованим у дітей та тривожно-уникливим у дорослих і провокує особливо високий рівень стресу в романтичних стосунках [36].

А. Ганошина виділяє ще відкидаючий тип прив'язаності, який, на думку дослідниці, формується через надмірну включеність в симбіотичний зв'язок з матір'ю чи батьком та за умови позитивного ставлення до дитини. Цей тип прив'язаності виникає завдяки внутрішньому прагненню дитини до сепарації від батьків [6].

Таким чином, відносини між дитиною та батьками формують робочі моделі встановлення подальших романтичних взаємин, а також моделі поведінки при розлученні з об'єктом прив'язаності. Емоційний зв'язок, який утворився між дитиною і значущим дорослим в перший рік життя залишається таким і в дорослому віці та переноситься на романтичні стосунки. Це підтверджує дослідження Дж. Сімпсон, В. А. Колінса, С. Трен та К. Хейдон [37].

На жаль, на сьогодні є тенденція значного зростання кількості дітей із ненадійним типом прив'язаності, що потім призводить до кількості невдалих шлюбів і розлучень [1].

Якщо поряд із партнером людина почувається в абсолютній безпеці, спілкуватися й вибудовувати близькі стосунки може бути легко. Та коли починаються труднощі, у людини з тривожним типом прив'язаності, будуть активізуватися тривожність і злість, а ще прагнення контролювати, а у людини з уникливим типом прив'язаності – бажання максимально віддалитися від партнера й не мати з ним жодних контактів [38].

Люди з тривожним типом прив'язаності у романтичних стосунках демонструють більше залежності та ревнощів, в той час як уникливі особи більш песимістичні щодо романтичного кохання загалом та уникають будь-яких близьких звязків [9].

Люди з уникливим типом прив'язаності схильні розділяти секс і кохання, зосереджуючись у сексуальних стосунках на тілесних відчуттях та діях, тоді як люди з тривожним типом прив'язаності схильні вважати пристрасть і секс доказом кохання, а не еротичним аспектом подружнього життя [31; 39].

Тип прив'язаності визначає ключові взаємодії в близьких стосунках і те, як люди перекодовують патерни взаємодії в ментальні моделі або типові реакції. Тип прив'язаності не є застиглою абсолютно рисою характеру, відчуття загальної надійності зв'язку може змінюватися з появою нових переживань, що дає змогу переглянути когнітивні робочі моделі прив'язаності та асоційовані з ними стратегії управління емоціями [25].

Можна почуватися небезпечно в одних стосунках і безпечно – в інших, з іншою людиною. Робочі моделі насамперед пов'язані з прийняттям себе (свого права отримати турботу та піклування) та довірою до інших (що вони здатні цю турботу надати). Внутрішня когнітивна модель надає людині відповіді на питання: “Я можу на тебе покластися?”, “Я гідний твоєї любові?”. Залежно від відповідей на ці питання, формуються очікування, що провокує автоматичні думки, упередження, переконання та установки, а також уявлення про те, як краще поводитися у романтичних стосунках [24].

Стаючи автоматичними і з часом ригідними, якщо ситуація особливо не змінюється, такі моделі можуть спотворювати сприйняття і змушувати реагувати упереджено. Самим індивідом вони сприймаються не як щось штучне, а як реальність – “просто все так і є”.

Однак, все ж таки Джон Боулбі в описі цих моделей використовував епітет “робочі” і припускав, що людина може їх переглянути, якщо ситуація у її житті зміниться. З роками стало зрозуміло, що ці моделі гнучкіші, ніж вважали ранні теоретики науки про прив'язаність, і можуть змінюватися під впливом нових переживань і нових людей у житті.

Наприклад, в одному дослідженні у 22% сімейних пар тип прив'язаності змінився (вивчали прив'язаність за 3 місяці до укладення шлюбу і за півтора року після) [40].

Загалом найбільш схильні до змін люди з тривожним типом прив'язаності. Люди уникливого типу менш відкриті новим переживанням та інформації, тому меншою мірою схильні до змін. Однак нещодавнє дослідження, присвячене емоційно фокусованій парній терапії, виявило, що після кожного сеансу уникливі партнери все ж дещо змінюють свої моделі [41].

У шлюбі з чуйним чоловіком, здатним встановити безпечний зв'язок, жінки з тривожним типом прив'язаності здатні виховувати дітей з любов'ю, їхні діти демонструють реакції надійної прив'язаності на розлуку і возз'єднання [42].

Дослідження індивідуальної терапії також довели можливість зміни робочих моделей прив'язаності [43].

Таким чином, дитячий досвід впливає на розвиток, але, якщо моделі не стали статичними і замкнутими, траєкторія цього розвитку може змінитися. В іншому разі людина уникає та ігнорує нові переживання та використовує негативні патерни взаємодії з близькими і отримує підтвердження своїх негативних установок.

Дуже важливо розуміти, як саме досвід минулих стосунків впливає на сьогодення. І тут варто зазначити, що маються на увазі не тільки стосунки зі значущими дорослими у дитинстві, але й попередні дорослі романтичні стосунки. Наука про прив'язаність допускає, що досвід формує спектр реакцій людини на дії або слова інших, стратегії управління сильними емоціями (не тільки негативними), а також внутрішні моделі себе та інших. Ці моделі можуть розвиватися і змінюватися, а можуть працювати як самоздійсненні пророцтва.

Постійне відчуття безпеки поряд із партнером, абсолютна впевненість у тому, що до нього можна звернутися по допомогу у будь-який момент і на нього можна покластися – створюють базовий фон довіри до людей загалом. Такі люди не матимуть проблем з тим, щоб у складній ситуації шукати необхідну підтримку

з боку інших людей, а також готові надавати підтримку у стресових моментах тим, хто цього потребує. Психолог Джефф Сімпсон з університету Міннесоти спостерігав ці моделі поведінки під час свого експерименту з вісімдесятьма трьома парами. Вони мали заповнити анкету щодо своїх стосунків, а далі чекати в кімнаті. Співробітники попереджали жінку про те, що незабаром вона братиме участь у процесі, який є дуже тривожним і стресовим, але подробиць не розкривали. Жінки, які описали в анкеті свої стосунки як безпечні й надійні, відкрито ділилися переживаннями щодо незрозумілого завдання й прямо просили партнерів надати їм підтримку. Жінки, з анкетних відповідей яких було зрозуміло, що вони заперечують свою потребу в прив'язаності й уникають близькості, ще більше закривалися в собі і переживали наодинці. Чоловіки, в свою чергу, реагували на ділення і запит на підтримку своїх партнерок також згідно своїх анкетних даних. Ті, хто описав свої стосунки як надійні й безпечні, підтримували своїх партнерок більше, ніж зазвичай: посміхалися, заспокійливо торкалися й намагалися всіляко їх підтримати. Натомість чоловіки, які в анкеті заперечували свої потреби в близькості, не звертали уваги на стрес партнерок або знецінювали його; поводилися холодно, відсторонено фізично і емоційно [38].

Маріо Мікулінсер провів дослідження, які довели: маючи загалом безпечний зв’язок із партнером, ми значно легше переживаємо конфлікти з ним, і навіть відчуваючи гнів під час сварки поводимося менш вороже по відношенню до свого партнера. Під час серії досліджень учасники відповідали, як їм вдається впоратися з гнівом під час конфлікту. Під час цих розмов дослідники вимірювали частоту серцевого ритму учасників. Ті учасники, які попередньо у відповідях зазначали, що відчувають справжню близькість зі своїм партнером, мали спокійніший серцевий ритм. Вони демонстрували контрольований рівень гніву, і при розборі конфліктної ситуації фокусувалися не на звинуваченнях партнера, а на позитивних цілях — вирішення проблеми, відновлення близькості тощо [44].

Джефрі Сімпсон з Університету Міннесоти досліджував як зовнішній стрес впливав на людей з різним типом прив'язаності. Коли страх чи тривога були штучно викликані у процесі експерименту, учасники з уникливим типом прив'язаності менше звертались по заспокоєння та підтримку до своїх партнерів, а партнери, які також мали уникливий тип прив'язаності, пропонували своїм засмученим партнерам менше піклування. Люди з менш уникливим типом прив'язаності, які тяжіють до безпечного зв'язку, продемонстрували протилежні патерни поведінки [38; 45].

Інше дослідження продемонструвало, що під час розставання в аеропорті люди з уникливим типом прив'язаності менш схильні до фізичного контакту з їхніми романтичними парнерами, більше відволікаються та дистанціюються [46].

Лабораторні експерименти також показали, що думки про останню розлуку – смерть – викликають меншу потребу у близькості в учасників з тривожним типом прив'язаності [47; 48].

Подальші дослідження приділили увагу іншим типам загроз для стосунків. До прикладу, коли один з партнерів, хто має тривожний тип прив'язаності, бачив людину, потенційно привабливу для свого партнера, він починав озвучувати свої підозри, що ця особа привабила партнера. Людина з тривожним типом прив'язаності у цьому випадку викликала у свого партнера думки і почуття, яких, можливо, він не мав до цього, і в результаті сама відчувала себе менш близькою до партнера.

В іншому експерименті учасників просили уявити, що щось назавжди розлучило їх з романичним партнером. Люди з тривожним типом прив'язаності відчували сильні негативні емоції. В той час, як учасники з уникливим типом прив'язаності – ні [49; 50].

Також чоловіки з уникливим типом прив'язаності під час розриву стосунків відчували менше емоційного дистресу [51], можливо тому, що вони уникали сумних думок та пригнічували негативні почуття [52; 53].

Для розуміння цих дезадаптивних копінг-стратегій, необхідно розглянути психодинамічні концепції внутрішньої двоїстості: конфлікту і захисних блоків. Дитина з уникливим типом прив'язаності може виглядати спокійною і стриманою, але насправді неабияк хвилюватися через розлуку з матір'ю. Аналогічним чином дорослі з уникливим типом прив'язаності зовні не демонструють емоційний стрес або потребу в інших людях, але, як показує практика, на глибшому і менш свідомому рівні мають вкрай потужні почуття через розрив зв'язку [54].

Крім того, такі люди недовірливі і не використовують найважливіший ресурс для боротьби зі стресом і загрозою - безпечний зв'язок із близькими [55].

Що стосується внутрішнього стресу, то тривожний тип прив'язаності провокує таке сприйняття ситуацій взаємодії та поведінки партнера, яке викликає та підвищує стрес [56; 57].

Коли люди з тривожним типом прив'язаності обговорюють важливі конфліктні теми, які можуть дестабілізувати їхні відносини, вони відчувають більше дистресу, вдаються до дисфункційної поведінки та більш негативно сприймають своїх партнерів та стосунки [58; 59].

Але важливо зазначити, що коли партнери людей з тривожним типом прив'язаності є дійсно надійними і у своїх словах та поведінці проявляють свою відданість партнерові та важливість для них цих стосунків - це у значній мірі зменшує негативні реакції тривожного партнера на кризові ситуації [60].

Під час обговорення важливих питань щодо ревнощів чи близькості, люди з уникливим типом прив'язаності менш емпатичні (роблять висновки про думки та почуття партнера, які часто не відповідають реальності), в той час як люди з тривожним типом прив'язаності значно емпатичніші (справді хочуть знати, що їхні партнери думають/відчувають), але тільки тоді, коли вони сресують та обговорюють дійсно важливі загрози/проблеми [61].

У моменти найбільшого стресу під час важких розмов, люди з надійним типом прив'язаності найкраще заспокоюються, коли їхні партнери надають їм

емоційну підтримку, в той час як люди з уникливим типом прив'язаності бажають отримати підтримку у вигляді певних фізичних дій, допомоги. Тобто отримати допомогу, яка не обмежує їхню свободу вибору, автономію та волю [62; 63].

Для порівняння, люди з надійним типом прив'язаності думають, відчувають і поводяться більш конструктивно, особливо, коли відчувають гострий сильний стрес, пов'язаний зі стосунками [56; 31].

Ці тенденції можуть дозволити людям з надійним типом прив'язаності досягти вищого рівня персонального та міжперсонального благополуччя [64].

Вчені також досліджували хронічний тривалий стрес — зокрема, стрес молодих батьків [11].

Народження і виховання маленької дитини це радісний досвід, який, тим не менш, супроводжується тривалим стресом, що робить цей період ідеальним для дослідження реакцій на хронічний стрес з боку осіб з ненадійними типами прив'язаності, що робить їх більш чутливими до персональних та інтерперсональних проблем [65].

Наприклад, жінки з тривожним типом привязаності, стаючи молодими матерями, відчувають менше підтримки від партнера, що призводить до різкого зниження рівня задоволеності шлюбом [66; 67].

Також це підвищує ризик появи депресивних симптомів після пологів [68; 69].

У відповідь їхні чоловіки виявляють тотожні реакції, включаючи зниження рівня задоволеності шлюбом та, як результат, ще менше надають підтримки. Чоловіки з уникливим типом прив'язаності, часто відчувають, що новонароджений заважає їхньому особистому життю та кар'єрі, що вони занадто задіяні у догляді за дитиною, тому також відчувають різке зниження задоволеності шлюбом [70].

Молоді батьки з більш надійним типом прив'язаності відчувають набагато менші постнатальні зміни у рівні задоволеності шлюбом та проявляють значно менше депресивних симптомів.

Підсумовуючи, специфічні ситуації/події у житті молодих батьків можуть активувати чи загострити кардинальні хвилювання осіб з тривожним чи уникливим типом прив'язаності: відчуття покинутості чи втрати для тривожних людей і недостатності автономії та незалежності для уникливих людей. Що в свою чергу спричиняє прояв депресивних симптомв та зниження рівня задоволеності шлюбом.

Специфічні стресові обставини/події активують робочі моделі людей з уникливим чи тривожним типами привязаності. Партнери з уникливимм типом прив'язаності більше проявляють свої особливості у стресових ситуаціях, коли відчувають тиск, вимоги надати або прийняти підтримку, стати більш емоційно близькими, поділитися глибокими особистими емоціями. Так само люди з тривожним типом прив'язаності не завжди вимогливі, навязливі чи схильні вдаваися до дисфункційних тактик – скоріше ці особливості провокуються певними стресовими ситуаціями, особливо такими, що загрожують стабільності чи якості їхніх романтичних стосунків.

В той же час, уникливі та тривожні особи менш схильні діяти відповідно до своїх ненадійних робочих моделей, коли вони у стосунках з партнером з надійним типом прив'язаності і більше впевнені у своїх відносинах [71].

В той же час, коли вони мають стресові інтеракції зі своїми партнерами, ці особи з меншою вірогідністю реагуватимуть “ненадійним” чином, коли романтичні партнери емоційно і поведінково регулюють їхні страхи, підозри та побоювання щодо стосунків, що допомагає невпевненим партнерам відчувати менш негативні емоції і поводитися більш конструктивно [72; 73].

Але щоб заспокоїти особу з ненадійним чи уникливим типом прив'язаності, спроби надійного партнера мають бути чітко націленими на його специфічні потреби у стосунках, хвилювання та страхи.

Три типи негативних подій можуть активувати внутрішню робочу модель людини:

1. негативні зовнішні події (наприклад, небезпечні ситуації, загрози життю чи здоров'ю);

2. негативні події у стосунках (наприклад, конфлікт, розставання, залишення);

3. когнітивні чи емоційні стресори (наприклад, румінація щодо негативних подій).

Ці події викликають дистрес практично у всіх людей. В свою чергу, дистрес мотивує більшість людей до пошуку близькості/підтримки/запевнення від об'єктів прив'язаності (наприклад, батьків, близьких друзів, романтичних партнерів), навіть якщо вони не усвідомлюють ці мотиви або не діють згідно них. Це знижує рівень стресу і позитивно впливає на сприйняття свого партнера та ситуації.

На сприйняття партнера/ситуації також впливає те, як партнер поводиться у цій ситуації.

Таким чином, специфічна поведінка прив'язаності, яку демонструє індивід, і його сприйняття партнера/стосунків залежать від внутрішньої робочої моделі. Ці звичні для людини поведінка та сприйняття у свою чергу впливають на її поведінку, думки та почуття у стресовій ситуації. Наприклад, внутрішні робочі моделі можуть впливати на рівень стресу, який індивід відчуває у відповідь на певні типи негативних/стресових ситуацій, також вони визначають, які специфічні типи мотивації прив'язаності будуть викликані цим дистресом. У свою чергу ці мотивації приводять до певних типів поведінки та до специфічного для внутрішньої робочої моделі індивіда сприйняття партнера та його поведінки у стресовій ситуації. Все це безсумнівно впливає на самопочуття та якість стосунків під час цих стресових подій.

Індивіди з різними стилями прив'язаності реагують дуже по-різному, коли зустрічаються з певними типами стресових ситуацій. Під час стресової події

люди з тривожним типом прив'язаності усвідомлюють, що вони засмучені і негайно звертаються за підтримкою до своїх партнерів. Вони мотивовані зменшити відчуття дистресу за допомогою зближення з партнерами. Цей процес підсилюється їхньою тенденцією тенденцією використовувати емоційно фокусовані/гіперактивуючі копінг-стратегії. Це фокусує їхню увагу на джерелі стресу, призводить до румінації про можливі найгірші наслідки, та відволікає їхню увагу від можливих способів вирішення проблеми, що підтримує їхню внутрішню робочу модель активованою. Поведінка людей з тривожним типом прив'язаності у стресових ситуаціях часто включає інтенсивний і обсесивний пошук близькості/підтримки/запевнення від партнерів, але така стратегія може призводити до того, що стрес зменшити не вдастся. Також через ці копінг-стратегії партнери можуть втомлюватися від постійної необхідності надавати запевнення/підтримку, що люди з тривожним типом прив'язаності можуть сприйняти як відторгнення. Люди з тривожним типом прив'язаності тяжіють до викривленого сприйняття інтенцій, мотивів та дій своїх партнерів у стресових ситуаціях, недооцінюючи піклування/підтримку, яку отримують. Це негативне сприйняття, в свою чергу, зменшує відчуття особистого благополуччя та рівень задоволеності стосунками після стресових подій.

Під час стресових подій індивіди з уникливим типом прив'язаності можуть навіть не усвідомлювати, що вони засмучені, а також не хочуть та не шукають допомоги своїх партнерів. Завдяки своїм негативним, цинічним внутрішнім робочим моделям уникливі особи у стресовій ситуації покладаються тільки на себе, що дозволяє їм зберегти незалежність, автономію та особистий контроль. Цей процес посилюється використанням уникливих/дезактивуючих копінг-стратегій, що з метою самозахисту пригнічує усвідомлення власного дистресу та потреби у прив'язаності, принаймні у перший час. Через деякий час, люди з уникливим типом прив'язаності дозволяють собі деякий контакт з партнерами, але на певній безпечній, емоційно комфортній їм дистанції і на власних умовах. Через ці негативні внутрішні робочі моделі та уникливі/дезактивуючі копінг-

стратегії, партнери уникливих осіб пропонують їм менше запевнення/підтримки, чому уникливі особи надають перевагу, але все одно інтерпретують як відторгнення. Люди з уникливим типом прив'язаності також сприймають інтенції, мотиви та поведінку своїх партнерів у стресовій ситуації викривлено, недооцінюючи піклування/підтримку, яку партнери надали або бажають надати їм. Це негативне сприйняття, в свою чергу, призводить до зменшення рівня задоволеності стосунками після стресової події.

Люди з надійним типом прив'язаності, переживаючи стресові ситуації/події, усвідомлюють, що вони засмучені, і можуть потребувати підтримки від своїх партнерів, в залежності від стресора та власних навичок вирішення даної проблеми. Завдяки своїм позитивним внутрішнім робочим моделям, люди з надійним типом прив'язаності схильні справлятися зі стресом за допомогою фізичного та емоційного зближення зі своїми партнерами. Ця тенденція також підкріплюється схильністю використовувати копінг-стратегії, сфокусовані на проблемі, що дає змогу вирішити більшість проблем конструктивно, особливо з належною підтримкою від партнерів. Поведінка людей з надійним типом прив'язаності включає запит чи пошук близькості/заспокоєння/підтримки від їхніх партнерів, що дозволяє їм розділити дистрес і вивільнити ресурс на вирішення інших життєвих задач. Завдяки їхнім позитивним внутрішнім робочим моделям і конструктивним, сконцентрованим на стосунках копінг-стратегіям, партнери людей з надійним типом прив'язаності реагують у більш позитивний та конструктивний спосіб на запит на заспокоєння/піклування/підтримку (у тому випадку, коли вони самі мають надійний тип прив'язаності). Люди з надійним типом прив'язаності сприймають інтенції, мотиви та поведінку своїх партнерів більш доброзичливо. Це позитивне сприйняття приводить до кращого самопочуття та задоволеності стосунками після стресових подій.

1.3. Вплив прив’язаності на фізичне та психічне здоров'я дорослої людини

Безпечна прив'язаність і міцний емоційний зв’язок з іншими людьми є необхідними для здоров’я людини – як психічного, так і фізичного. Дослідниця з Центру когнітивної та соціальної нейронауки Чиказького університету Луїза Гоклі з’ясувала, що самотність небезпечно підвищує артеріальний тиск і підвищує ризик кардіоваскулярних захворювань, таких як інфаркт і інсульт, вдвічі. Також самотність негативно впливає на ендокринну систему. Причому це істинно для будь-якої людської раси [74].

Соціолог Джеймс Хаус із Мічиганського університету ще у 1988 році довів, що емоційна ізоляція є навіть більшим ризиком для здоров’я людини, ніж куріння [75].

Чисельні дослідження протягом останніх 36 років підтвердили його висновки.

Доктор Вівек Мерфі, генеральний хірург США у своєму 82-сторінковому звіті під назвою “Наша епідемія самотності та ізоляції” стверджує, що дефіцит соціальних зв'язків може підвищити ризик передчасної смерті “так само як паління до 15 цигарок на день” [76].

Однак важлива не лише наявність стосунків у житті людини — важливо, щоб вони були якісними і дійсно близькими. Бо негативні стосунки з родичами, партнером чи іншою людиною, яка нам важлива, навпаки завдають шкоди здоров’ю.

Дослідники із Західного резервного університету Кейса, що в Клівленді, опитали 10 000 чоловіків, без стенокардії та гіпертонії у медичній історії: “Чи дружина проявляє своє кохання до вас?”. У тих, хто відповів ствердно, випадків стенокардії протягом наступних п’яти років було значно менше, ніж у тих, хто надав заперечну відповідь. Фактор отримання підтвердження надійності

прив'язаності зі сторони партнера був незалежним від факторів підвищеного холестерину, високого кров'яного тиску чи порушень серцевих ритмів [77].

Джим Койн, психолог із Пенсільванського університету довів, що за наявності застійної серцевої недостатності якість подружніх стосунків людини дозволяє робити досить точні прогнози щодо виживання протягом наступних чотирьох років. Цей фактор впливає не менше, ніж серйозність симптомів чи ступінь погіршення функцій серця протягом цього періоду [78].

Серцево-судинна реактивність є потенційним механізмом, що лежить в основі впливу ненадійної прив'язаності на підвищення ризику серцево-судинних захворювань. У дослідженні прийняли участь 180 молодих пар. Суперечки з партнером викликали підвищену серцево-судинну реактивність, особливо серед жінок. Натомість рівень окситоцину у їхній крові не змінювався [79].

Проблеми в стосунках з близькими людьми негативно впливають на гормональну й імунну системи, а також на швидкість загоєння ран. Дослідниця Дженіс Кіколт-Ґлейсер із Університету Огайо у 2003 році провела захопливий експеримент. Вона просила пари, які були одружені менше року, розпочати дискусію на якусь суперечливу для них тематику, що призводило до конфлікту. Після чого протягом наступних кількох годин у них брали зразки крові для аналізу. Дослідниця повторила той самий експеримент з цими самими парами через 10 років. З'ясувалося, що у тих учасників, які залишились одруженими, зберігають під час дискусії вищий рівень так званих “гормонів щастя”, епінефрину та норепінефрину, ніж ті пари, які розлучилися. Розлучені пари більш агресивно й презирливо поводилися під час сварки, і їхній рівень гормонів стресу був вдвічі вищим, тоді як імунітет суттєво знижувався. Ці негативні наслідки могли тривати до двадцяти чотирьох годин після сварки [80].

Більш того, наявність безпечної прив'язаності впливає навіть на швидкість загоєння ран. Ще в одному дослідженні Кіколт-Ґлейсер використовувала спеціальний вакуумний насос, що спричиняв появу маленьких пухирців на руках учасниць дослідження. Після цього жінки знову ж таки мали сваритися з

чоловіками. Що більш ворожим був конфлікт, то довший час займало загоєння пошкодженої шкіри [81].

Окрім впливу на фізичне здоров'я, якість романтичних стосунків впливає на психічне здоров’я. Є результати дослідження, які доводять, що проблемний шлюб у 10 разів підвищує ризик розвитку депресії [82].

Конфлікти з коханим та ворожа критика з їхнього боку змушують сумніватися у своїх силах та почуватися безпорадними, а це класичні триґери депресії. Кожному з нас потрібно відчувати, що коханий або кохана цінує та схвалює нас. У більшості цивілізованих країн вирують справжні епідемії депресій і тривожності.

З іншого боку, систематичні дослідження асоціюють безпечну прив'язаність з показниками психічного здоров'я і загального добробуту [30].

У людини, в якої у житті давно присутня безпечна прив'язаність, вищий рівень стресостійкості, оптимізму, толерантності, допитливості, впевненості та відчуття приналежності. Такій людині легше розкриватися і утверджуватися, керувати сильними емоціями і утримувати емоційний баланс, витримувати невизначеність, розуміти різні точки зору і рефлексувати [83].

Відсутність безпечної прив'язаності суттєво підвищує ризик дезадаптації. Зокрема, тривожний і тривожно-уникливий типи прив'язаності асоціюють зі схильністю до депресії та різних форм стресових і тривожних розладів, включно з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), обсесивно-компульсивним розладом (ОКР) і генералізованим тривожним розладом (ГТР) [84].

У понад сотні досліджень тяжкість депресивних симптомів була пов'язана з ненадійною прив'язаністю. Можна вважати, що для тривожного типу прив'язаності характерні депресивні переживання з почуттям втрати, самотності, відторгнення і безпорадності, а для уникливого типу – депресивні переживання з перфекціонізмом, підвищеним рівнем критичності до себе та компульсивною самостійністю [30].

Ненадійну прив'язаність також асоціюють із багатьма розладами особистості: зокрема, тривожний тип – із межовим розладом особистості, а уникливий – із шизоїдним розладом. Спостерігається також зв'язок між відсутністю безпечної прив'язаності та порушеннями поведінки, такими як розлади поведінки у підлітків або асоціальна поведінка та залежності у дорослих людей [85; 86].

Особливу увагу у наукових джерелах останнім часом приділяють взаємозв'язку прив'язаності та ПТСР. Тяжкість проявів ПТСР у людей після операції на серці [87], у ветеранів і військовополонених в Ізраїлі [88; 89], а також у людей, які зазнали в дитинстві сексуального або фізичного насильства, має зв'язок прямої кореляції з ненадійним типом прив'язаності [90].

Важливими ознаками психічно здорової людини є вміння узагальнювати інформацію та не втрачати самоконтроль у критичних ситуаціях. Під час трагедії 11 вересні 2011 року люди, яких підтримувала безпечна прив'язаність, присутня у їхньому житті, отримали менш травматичні наслідки болісних переживань, а також показали вищий рівень посттравматичного відновлення. Через півтора роки після трагедії у людей, які перебували у міцних романтичних стосунках, спостерігалося набагато менше ознак посттравматичного стресу та симптомів депресії. Більше того, на думку близьких, вони стали більш психічно зрілими та гнучкими, ніж були до катастрофи [91].

Ізраїльські науковці з’ясували, що чоловік і жінка, які вибудували міцні й безпечні стосунки, легше переносять серйозні випробування (зокрема, ракетні обстріли) порівняно з тими парами, чий зв’язок не надто міцний. Учені зауважують, що після обстрілів такі пари демонструють значно меншу стривоженість та майже не потерпають від фізичних проблем.

М. Мікулінсер, Ф. Шейвер і Н. Гореш досліджували роль прив'язаності у розвитку ПТСР. Вони досліджували психологічні реакції ізраїльтян під час ракетних обстрілів. Стиль прив'язаності досліджуваних вивчався до війни і після обстрілів їхні симптоми ПТСР щоденно вимірювались протягом 21 дня.

Результати дослідження показа зв'язок між типом прив'язаності і серйозністю симптомів ПТСР. Найвищі результати показали люди з тривожним типом прив'язаності. Щодо конкретних симптомів ПТСР, то люди із тривожним типом прив'язаності частіше проявляли відсторонення, а люди з уникливим типом – уникнення [92].

Психолог Джим Коен з університету Вірджинії провів експеримент за участю 51 жінки та їхніх партнерів. Під час МРТ мозку жінкам повідомили: у моменти, коли на апараті горітиме червона лампочка, вони можуть відчути незначний удар струмом по нозі. МРТ показувало, що ця інформація активізувала центри стресу в мозку, але якщо партнери тримали їх за руку – рівень стресу був значно нижче. І навіть зменшувався біль під час удару струмом по нозі. Цей ефект був більшим для тих, хто мав надійні та близькі стосунки зі своїм партнером. Дослідники назвали таких партнерів "суперпарами", адже тримання за руку коханого захищали жінку від стресу й болю [93].

Але люди, яких ми любимо, можуть завдавати нам і найбільшого болю. Фраза "завдати болю" дуже влучна й точна, і це доводять дослідження мозку, які здійснювала психологиня Наомі Айзенберґер із Каліфорнійського університету. Дослідниця з'ясувала, що відчуження й несприйняття з боку партнера збуджують у мозку людини, а точніше, у його передній поясній звивині, ті самі нейрони, що й фізичний біль. Власне, ця ділянка "вмикається" щоразу, коли ми перебуваємо в розлуці з близькими людьми. Коли ми перебуваємо поряд із партнерами, обіймаємо їх або кохаємось із ними, нас переповнюють "гормони обіймів" — окситоцин та вазопресин. Вони вмикають центри мозку, що відповідають за наше "заохочення", сповнюючи нас нейромедіатором дофаміном, що відповідає за відчуття спокою та щастя, і водночас знижуючи рівень гормонів стресу — зокрема кортизолу [94].

Зокрема, відомо, що одружені чоловіки й жінки зазвичай живуть довше, аніж їхні самотні однолітки. "Гарні стосунки, – вважає психолог Берт Учіно з Університету Юти, – кращий з можливих рецептів гарного здоров'я і

найсильніший антидот від старіння”. Він посилається на мета-дослідження за участю 3 тисяч пацієнтів, яке довело прямий зв'язок між рівнем соціальної підтримки і прийняття у суспільстві і смертністю від кардіоваскулярних захворювань [95].

Мета-дослідження, яке включало в себе результати 148 досліджень (308 849 учасників) доводить, що люди з міцними соціальними зв'язками мають на 50% більше шансів вижити [96].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ І

Теорія прив'язаності, розроблена Джоном Боулбі, інтерперсональна, вона розглядає людину як Homo vinculum - “людину, що прив'язується”. Для виживання людини необхідною умовою є встановлення зв'язків з іншими, в тому числі, обов'язково – близького емоційного зв'язку з обраними значущими для неї людьми.

Ця теорія глибоко розглядає емоції людини, особливу увагу приділяючи страху. Саме екзистенційний страх залишитись на самоті, опинитися у вигнанні та ізоляції, що еволюційно сприймається мозком людини як загроза для виживання – стоїть за багатьма реакціями, емоціями, діями, захисними механізмами людини, які проявляються у стосунках з іншою, значущою для неї, людиною.

Романтична любов між дорослими людьми – це така ж прив'язаність, яка формується між матір'ю і дитиною.

Але є й важлива відмінність: нашим партнерам не обов'язково фізично забезпечувати нашу безпеку. Потреба дорослих людей у фізичній присутності близьких не така абсолютна, як у дитинстві. Нам досить просто подумати про своїх партнерів, щоб відчути зв'язок з ними. Наприклад, засмутившись, можна згадати, що нас люблять, і уявити, як нас втішають та заспокоюють.

Військовополонені можуть розповідати, що “чули” у своїх вузьких камерах заспокійливі голоси своїх дружин.

Коли дуже тривожні люди відчувають внутрішній стрес, вони сприймають своїх партнерів і стосунки більш негативно та поводяться більш дисфункційно, що шкодить стосункам. Люди з уникливим типом прив'язаності, навпаки, відмежовуються поведінково, емоційно та/або когнітивно, коли відчувають внутрішній стрес. Проте, якщо їхній партнер належить до людей, які мають надійний тип прив'язаності, - частково ці негативні робочі моделі нівелюються.

Близькість потрібна нам для досягнення успіхів. Ми в буквальному сенсі стаємо здоровішими і почуваємося щасливішими, коли поряд є хтось коханий і люблячий.

Наявність стосунків здорової прив'язаності у житті людини будь-якого віку є необхідною умовою її фізичного та ментального здоров'я, емоційної стабільності і резільєнтності.

РОЗДІЛ ІІ
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, РІВНЯ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ З ПАРТНЕРОМ ТА КОРЕЛЯЦІЙНОГО ЗВ'ЯЗКУ З РІВНЕМ ГЕНЕРАЛІЗОВАНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

2.1. Методологічне обгрунтування гіпотез емпіричного дослідження

На основі теоретичного аналізу впливу дорослої романтичної прив'язаності на різні аспекти фізичного та психічного здоров'я партнерів, ми зробили висновок що надійна прив'язаність у шлюбі пов'язана з меншим рівнем особистісної тривожності, натомість ненадійна прив'язаність – з підвищеним рівнем.

У даному розділі ми спробуємо емпіричним шляхом підтвердити наявність зв'язку генералізованої тривожності та якості прив'язаності у шлюбних стосунках.

Раніше явище генералізованої тривожності, стилю прив'язаності та емоційної близькості з партнером у шлюбних у взаємозв'язку досліджувалися недостатньо, тому нами була обрана кореляційна стратегія дослідження, мета якої створити підґрунтя для майбутніх, більше детальних та поглиблених досліджень з цієї теми.

Мета емпіричного дослідження полягає у встановленні зв'язків стилю прив'язаності, емоційної близькості у шлюбних стосунках з генералізованою тривожністю.

Концептуальна гіпотеза: існує певний зв'язок між якістю прив'язаності у шлюбі та рівнем генералізованої особистісної тривоги у кожного з партнерів.

Емпіричні гіпотези:

1. Існують певні відмінності у якості прив'язаності у шлюбі в осіб з різним рівнем особистісної генералізованої тривоги.

2. Особи з вищим рівнем тривожності, проявлятимуть вищі результати за шкалами уникнення (“Шкала уникнення близькості”, методика “Досвід близьких стосунків”, та шкала “Уникнення близькості з партнером”, методика “Структура стосунків”).

3. Особи з нижчим рівнем тривожності проявлятимуть нижчі результати за шкалами уникнення (“Шкала уникнення близькості”, методика “Досвід близьких стосунків”, та шкала “Уникнення близькості з партнером”, методика “Структура стосунків”).

4. Особи з вищим рівнем тривожності, проявлятимуть схильність до менш надійних типів прив'язаності. А саме тип В і тип С (методика “Самооцінка генералізованого типу прив'язаності”).

5. Особи з нижчим рівнем тривожності проявлятимуть схильність до надійного типу прив'язаності. А саме тип А (методика “Самооцінка генералізованого типу прив’язаності”).

У ході роботи, нами були поставлені такі **завдання**:

1. Добрати психодіагностичний інструментарій.
2. Сформувати вибірку досліджуваних.
3. Провести емпіричне дослідження та опрацювати результати.

2.2. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію та вибірки дослідження

З метою емпіричного дослідження взаємозв'язку сформованого рівня прив'язаності у шлюбних стосунках і рівня особистісної тривожності, були використані наступні методи наукового пізнання:

- Анкетування
- Математично-статистичної обробки

- Опитувальник “Досвід близьких стосунків”
- Методика “Самооцінка генералізованого типу прив'язаності”
- Методика “Структура стосунків”
- Опитувальник з генералізованої тривожності GAD-7

З метою визначення рівня тривожності у стосунках та рівня уникнення близькості використано опитувальник “Досвід близьких стосунків”.

Опитувальник містить 28 тверджень, які складають дві шкали – шкалу тривожності у стосунках прив'язаності (тобто рівня впевненості чи, навпаки, невпевненості у надійності та чуйності партнера) та шкалу уникнення близькості у стосунках прив'язаності (тобто рівня дискомфорту, що виникає при емоційному зближенні з партнером та відчуття залежності від нього). Шкала тривожності складається з 12 тверджень: 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25 та 26. За кожну позитивну відповідь нараховується 1 бал. Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження (підсумовуються позитивні відповіді): 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27, а також зворотні твердження (підсумовуються негативні відповіді): 2, 19.

З метою отримання даних про тип прив'язаності особистості, використано методику “Самооцінка генералізованого типу прив'язаності”.

К. Бартолом'ю та Л. Горовиця. Випробуваним пропонується ознайомитися з описом 4 типів прив'язаності, обрати той, що найбільше співвідноситься з їхнім звичним типом відносин, а далі оцінити за 7-бальною шкалою ступінь виразності у себе кожного з типів. У результаті визначаються якісні та кількісні показники стилю прив'язаності. В основу описів типів прив'язаності покладено два параметри, виділених ще М. Ейнсворт – міжособистісна тривога (з приводу розлуки, відторгнення, відсторонення або неприйняття) та уникнення (близькості, залежності, відвертості, вразливості, емоційності). В інтерпретації Кім Бартолом'ю ці параметри є внутрішніми уявленнями про себе та партнера. Вона запропонувала розглядати шкалу міжособистісної тривоги як внутрішню модель себе (негативну чи позитивну), а шкалу уникнення – як модель партнера

(негативну чи позитивну). Таким чином, чотири типи утворено шляхом різних варіантів поєднання цих двох параметрів. Тип А – “надійний”, або “безпечний” – характеризується позитивним поглядом на себе та на партнера (людина вважає себе гідною кохання, а партнера – чуйним та надійним); тип В – “надзалучений”, або “тривожно-амбівалентний” – має негативне уявлення про себе та позитивне – про партнера; тип С – “відсторонено-уникливий” – має позитивну модель себе та негативну модель партнера; тип D – “боязливий”, або “обережний” – негативно ставиться і до себе, і до партнера.

Для отримання додаткових даних про уникнення близькості особистістю використано методику “Структура стосунків”.

Це інструмент самооцінки, призначений для визначення типів прив'язаності у різних близьких стосунках. Дев'ять тверджень методики використовуються для оцінки стилів прив’язаності щодо 4 об'єктів прив'язаності (матір, батько, романтичний партнер та найкращий друг). Методика містить дві шкали: шкалу уникнення близькості у стосунках прив'язаності та шкалу тривожності у стосунках прив'язаності, що обчислюються окремо для кожного з 4-х об’єктів прив'язаності. Значення шкали уникнення близькості може бути обчислено шляхом усереднення відповідей на твердження 1-6, що включають зворотні твердження – 1, 2, 3 і 4. Значення шкали тривожності обчислюється шляхом усереднення відповідей на твердження 7–9. Щоб отримати генералізовану шкалу прив'язаності, слід обчислити середнє значення одержаних вище показників. Так, генералізована шкала уникнення буде усередненим показником уникнення у відносинах з матір'ю, з батьком, з партнером і з другом. Подібним чином генералізована шкала тривожності буде усередненим показником тривожності у відносинах з матір'ю, з батьком, з партнером і з другом.

З метою отримання даних про рівень генералізованої тривожності використано опитувальник з генералізованої тривожності GAD-7 (General Anxiety Disorder - 7). Це коротке опитування для оцінювання симптомів

тривожності у людини протягом останніх двох тижнів, яке включає в себе 7 запитань, кожне з яких оцінює важкість симптомів за вказаний період згідно бальної системи: варіант відповіді “Ніколи” – 0 балів, “Кілька днів” – 1 бал, “Понад половину часу” – 2 бали, “Майже щодня” – 3 бали. Загальна оцінка GAD-7 для семи пунктів коливається від 0 до 21 балу, де результат у 0-4 бали – без симптомів, 5-9 балів – легкі симптоми, 10-14 балів – помірні симптоми, більше 15 балів – клінічно значущі симптоми.

Вибірка досліджуваних складається з 1186 осіб, віком від 18 до 60 років.

Дана вибірка дозволяє збалансувати опитуваних за віком, статтю та іншими факторами.

2.3 Результати емпіричного дослідження. Їх аналіз та інтерпретація

По-перше, нами було проаналізовано дані, що представлені у дод. 4, отримані за методикою GAD-7, що представлені на рис 2.1

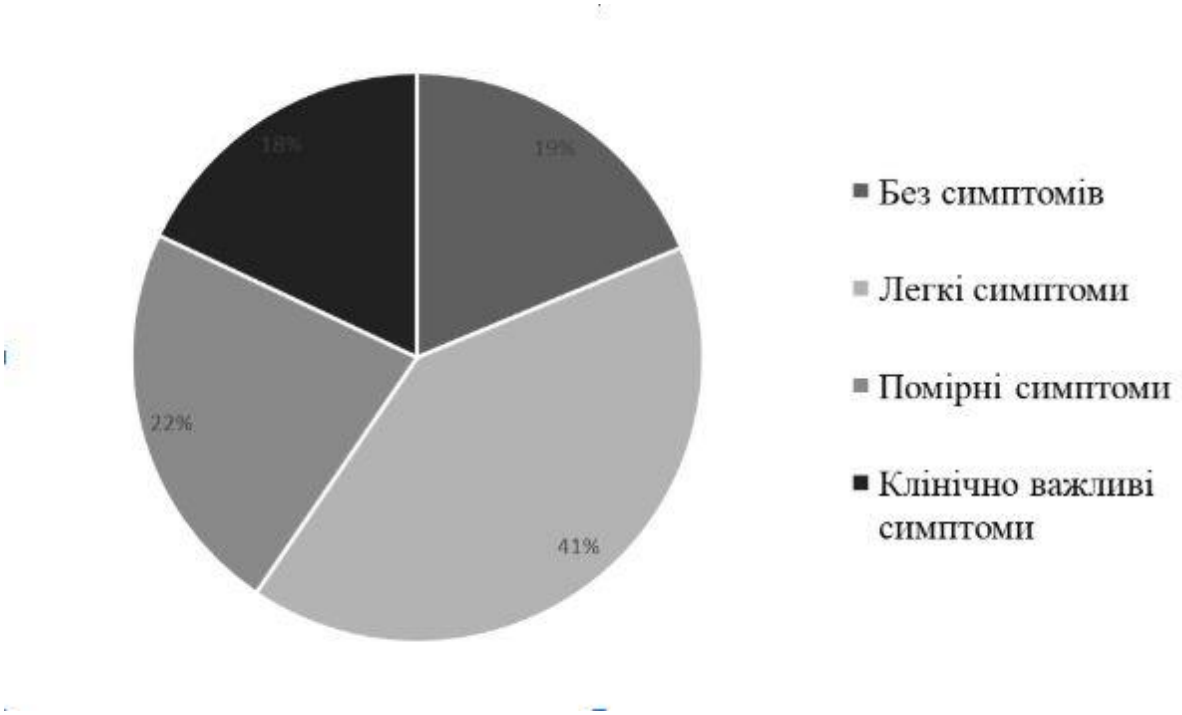
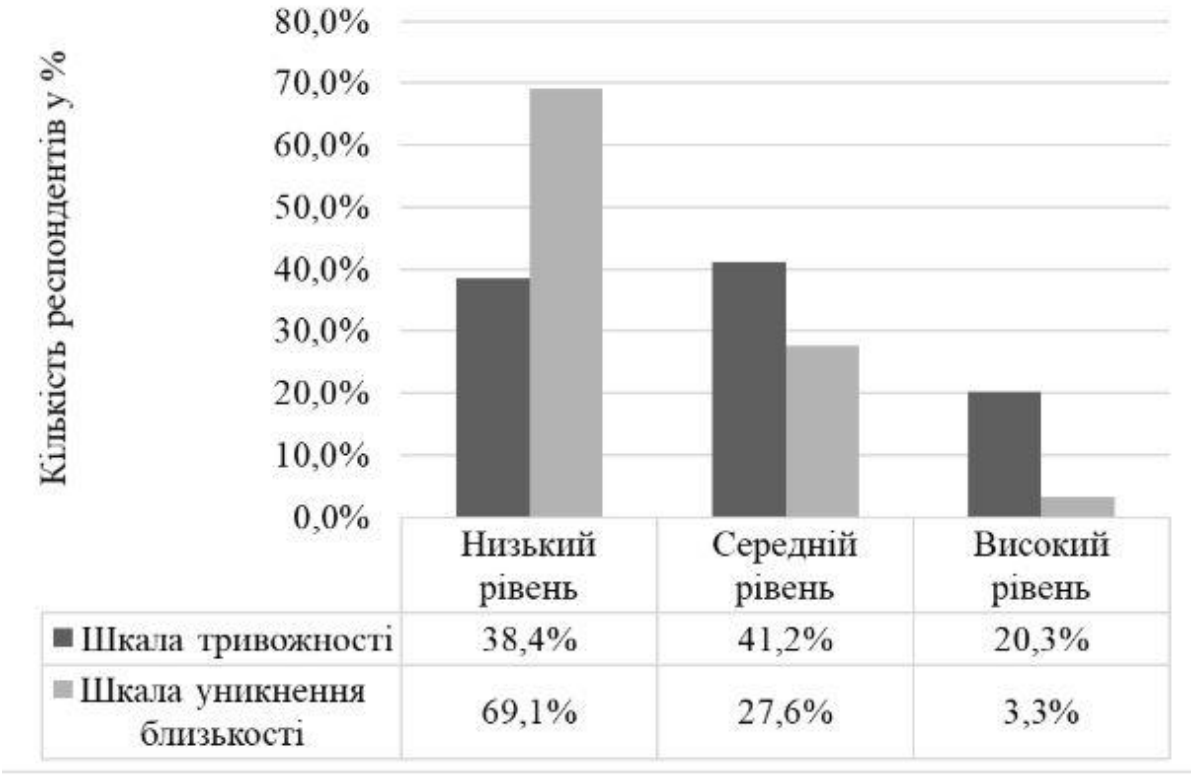


Рис 2.1 Відсоткове розподілення респондентів за результатами методики GAD-7

Як видно на рис 2.1, 19% опитаних не мають симптомів генералізованої тривожності, у 41% спостерігаються легкі симптоми тривожності, у 22% помірні симптоми, та у 18% спостерігаються клінічно-важливі симптоми генералізованої тривожності. Такий розподіл є близьким до нормального, зі збільшенням кількості реципієнтів з середніми результатами.

Наступним кроком ми проаналізували результати за методиками “Досвід близьких стосунків”, “Структура стосунків” та “Оцінка генералізованого типу прив’язаності” які представлені на рис. 2.2, 2.3 та 2.4

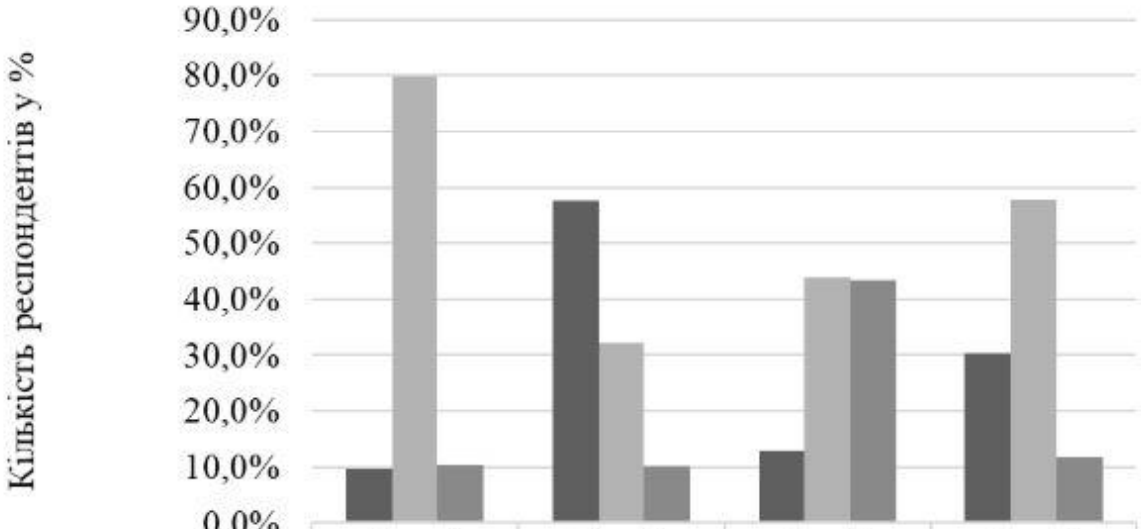


	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Шкала тривожності	38,4%	41,2%	20,3%
Шкала уникнення близькості	69,1%	27,6%	3,3%

Рис 2.2 Відсоткова доля респондентів з різним рівнем тривожності та уникнення близькості за методикою “Досвід близьких стосунків”

Відповідно до результатів, представлених на рис 2.2, за шкалою тривожності 38,4% опитуваних мають низькі результати, 41,2% середні та 20,3% високі, що, в цілому, узгоджується з даними отриманими за методикою

GAD-7. За шкалою уникнення близькості 69,1% проявляють низький рівень, 27,6% середній та 3,3% високий.



	Тип A	Тип B	Тип C	Тип D
Низький рівень	9,8%	57,6%	12,9%	30,4%
Середній рівень	79,8%	32,1%	43,8%	57,8%
Високий рівень	10,4%	10,3%	43,3%	11,8%

Рис 2.3 Відсоткова доля респондентів з різними типами прив'язаності за методикою “Самооцінка генералізованого типу прив’язаності”

На рис 2.3 ми можемо спостерігати наступні результати. За типом А, 9,8% респондентів проявляють низький рівень оцінки, 79,8% середній та 10,4% високий. За типом В, 57,6% демонструють низький рівень оцінки, 32,1% середній та високий проявляють 10,3%. Тип С, більшість оцінює по відношенню до себе як середній, 43,8%, трохи менше як високий, 43,3%, та меншість оцінює його як низький 12,9%. За типом D, себе майже не асоціюють з ним 30,4%, 57,8% обирають середній рівень, а 11,8% проявляють високий рівень відповідності.

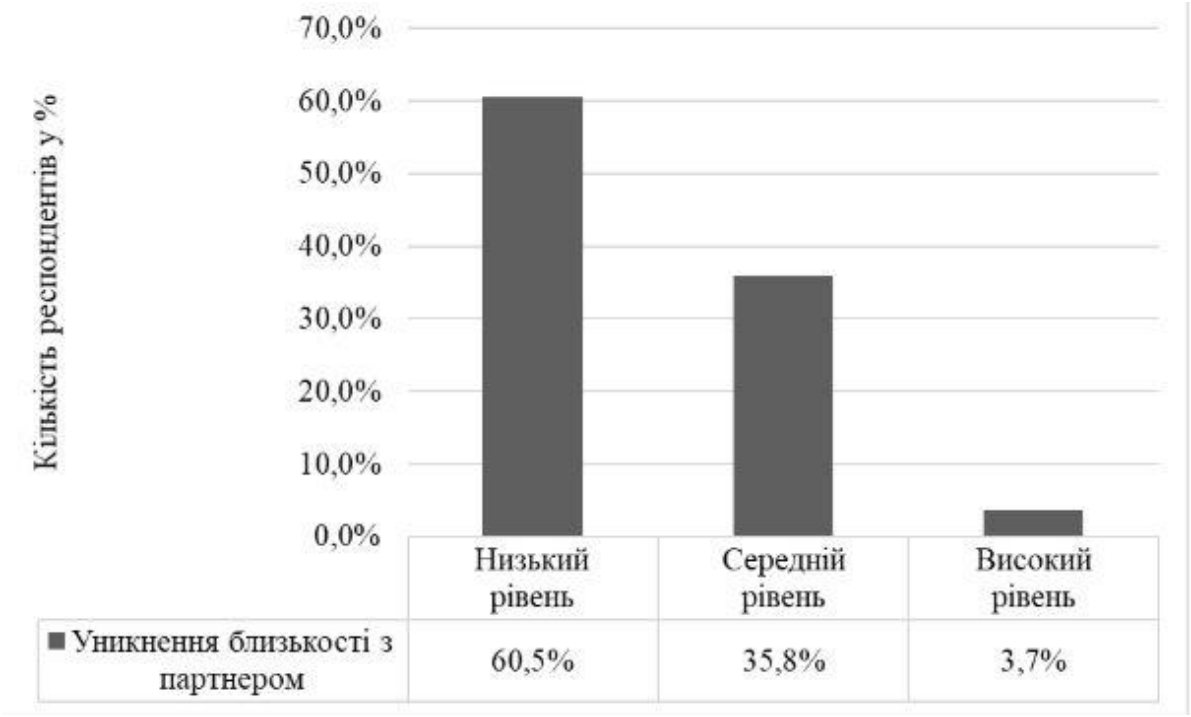


Рис 2.4 Відсоткова доля респондентів з різними рівнями уникнення близькості з партнером, за методикою “Структура стосунків”

На рис 2.4 ми бачимо наступні представлені результати, за методикою “Структура стосунків”: низький рівень уникнення близькості мають 60,5% опитаних, що вказує на відсутність проблем із близькістю та прагнення до її уникнення. 35,8% показують середній рівень, що вказує на помірну тенденцію до уникнення близькості. Високий рівень уникнення близькості демонструють 3,7% респондентів, що мають виражену тенденцію до уникнення близькості зі своїм партнером.

Наступним етапом стала перевірка розподілу на нормальність (не всі отримані дані відповідають нормальному розподілу), розподілення досліджених на групи за рівнем генералізованої тривожності, та пошук міжгрупових розбіжностей (за критерієм Н Крускала-Уолліса). Результати див. таблиці: 2.1, 2.2 та 2.3.

Таблиця 2.1

Результати перевірки розбіжностей між групами за рівнем генералізованої тривожності, за методикою “Досвід близьких стосунків”

Групи	Шкала	Рівень	Шкала	Рівень
	Шкала тривожності	Рівень значущост розбіжностей за критерієм Н Крускала-Уолліс	Шкала уникнення близькості	Рівень значущості розбіжностей за критерієм Н Крускала-Уолліса
Без симптомів-Легкі симптоми	-156,9	p<0,01 Розбіжності значущі	-88,4	p<0,01 Розбіжності значущі
Без симптомів-Помірні симптоми	-295,8	p<0,01 Розбіжності значущі	-184	p<0,01 Розбіжності значущі
Без симптомів-Клінічно важливі симптоми	-351,4	p<0,01 Розбіжності значущі	-202,8	p<0,01 Розбіжності значущі
Легкі симптом-Помірні симптоми	-138,9	p<0,01 Розбіжності значущі	-95,6	p<0,01 Розбіжності значущі

Продовження таблиці 2.1

Групи	Шкала	Рівень	Шкала	Рівень
	Шкала тривожності	Рівень значущості розбіжностей за критерієм Н Крускала-Уолліса	Шкала уникнення близькості	Рівень значущості розбіжностей за критерієм Н Крускала-Уолліса
Легкі симптоми-Клінічно важливі симптоми	194,6	p<0,01 Розбіжності значущі	114,4	p<0,01 Розбіжності значущі
Помірні симптоми-Клінічно важливі симптоми	55,6	p>0,05 Розбіжності не значущі	18,8	p>0,05 Розбіжності не значущі

Згідно отриманих даних, що представлені у таблиці 2.1, ми можемо стверджувати про наявність статистично значущих відмінностей між групами: без симптомів – легкі симптоми, легкі симптоми – помірні симптоми, без симптомів – помірні симптоми, клінічно важливі – легкі симптоми, без симптомів – клінічно важливі симптоми, як за шкалою тривожності так і за шкалою уникнення близькості. Збільшення симптомів генералізованої тривожності відповідає збільшенням балів за обидвома шкалами.

Таблиця 2.2

Результати перевірки розбіжностей між групами за рівнем генералізованої тривожності, за методикою “Самооцінка генералізованого типу прив'язаності”

Групи	Шкала	Рівень	Шкала	Рівень	Шкала	Рівень	Шкала	Рівень
	Тип A	Рівень значущості розбіжностей за критерієм H Крускала-Уолліса	Тип B	Рівень значущості розбіжностей за критерієм H Крускала-Уолліса	Тип C	Рівень значущості розбіжностей за критерієм H Крускала-Уолліса	Тип D	Рівень значущості розбіжностей за критерієм H Крускала-Уолліса
Без симптомів-Легкі симптом	-46,8	p>0,05 Розбіжності не значущі	-80,5	p<0,05 Розбіжності значущі	22,0	p>0,05 Розбіжності не значущі	-138,2	p<0,01 Розбіжності значущі
Без симптомів-Помірні симпт	-57,7	p>0,05 Розбіжності не значущі	-228,8	p<0,01 Розбіжності значущі	51,0	p>0,05 Розбіжності не значущі	-209,0	p<0,01 Розбіжності значущі
Без симптомів-Клінічно важл	82,7	p>0,05 Розбіжності не значущі	-248,2	p<0,01 Розбіжності значущі	76,8	p>0,05 Розбіжності не значущі	-242,2	p<0,01 Розбіжності значущі
Легкі симптом-Помірні симпт	-10,9	p>0,05 Розбіжності не значущі	-148,3	p<0,01 Розбіжності значущі	-29,0	p>0,05 Розбіжності не значущі	-70,7	p<0,05 Розбіжності значущі
Легкі симптом-Клінічно важл	35,9	p>0,05 Розбіжності не значущі	167,8	p<0,01 Розбіжності значущі	54,8	p>0,05 Розбіжності не значущі	104,0	p<0,01 Розбіжності значущі

Продовження таблиці 2.2

Групи	Шкала	Рівень	Шкала	Рівень	Шкала	Рівень	Шкала	Рівень
	Тип A	Рівень значущості розбіжностей за критерієм H Крускала-Уолліса	Тип B	Рівень значущості розбіжностей за критерієм H Крускала-Уолліса	Тип C	Рівень значущості розбіжностей за критерієм H Крускала-Уолліса	Тип D	Рівень значущості розбіжностей за критерієм H Крускала-Уолліса
Помірні симпт-Клінічно важл	24,9	p>0,05 Розбіжності не значущі	19,4	p>0,05 Розбіжності не значущі	25,8	p>0,05 Розбіжності не значущі	33,3	p>0,05 Розбіжності не значущі

Таким чином, нами виявлено статистично значущі розбіжності за типами прив'язаності B і D, між групами: без симптомів – легкі симптоми, легкі симптоми – помірні симптоми, без симптомів – помірні симптоми, клінічно важливі – легкі симптоми, без симптомів – клінічно важливі симптоми. Отримані дані підтверджують першу гіпотезу, про наявність певних відмінностей у якості прив'язаності між групами з різним рівнем тривожності.

Таблиця 2.3

Результати перевірки розбіжностей між групами за рівнем генералізованої тривожності, за методикою "Структура стосунків"

Групи	Шкала	Рівень
	Уникнення близькості з партнером	Рівень значущості розбіжностей за критерієм H Крускала-Уолліса
Без симптомів-Легкі симптоми	-104,4	p<0,01 Розбіжності значущі

Продовження таблиці 2.3

Групи	Шкала	Рівень
	Уникнення близькості з партнером	Рівень значущості розбіжностей за критерієм Н Крускала-Уолліса
Без симптомів-Помірні симптоми	-241,9	p<0,01 Розбіжності значущі
Без симптомів-Клінічно важливі симптоми	-279,2	p<0,01 Розбіжності значущі
Легкі симптоми-Помірні симптоми	-137,5	p<0,01 Розбіжності значущі
Легкі симптоми-Клінічно важливі симптоми	174,8	p<0,01 Розбіжності значущі
Помірні симптоми-Клінічно важливі симптоми	37,3	p>0,05 Розбіжності не значущі

За результатами таблиці 2.3, встановлено статистично значущі відмінності між групами: без симптомів – легкі симптоми, легкі симптоми – помірні симптоми, без симптомів – помірні симптоми, клінічно важливі – легкі симптоми, без симптомів – клінічно важливі симптоми, на рівні p<0,01.

Надалі нами був проведений внутрішньогруповий кореляційний аналіз (за критерієм р-Спірмена) для встановлення зв’язків між рівнем генералізованої тривожності та стилю прив’язаності і рівня уникнення близькості. Таблиці 2.4, 2.5 та 2.6

Таблиця 2.4

Результати кореляційного аналізу між рівнем генералізованої тривожності та тривожністю і уникненням близькості за методикою “Досвід близьких стосунків”

Шкали	Групи			
	Без симптомів	Легкі симптоми	Помірні симптоми	Клінічно-важливі симптоми
Шкала тривожності	0,12	**0,206****	**0,125***	0,05
Шкала уникнення близькості	0,06	0,07	0,057	0,095

* - кореляційний зв'язок на рівні p<0,05;

** - кореляційний зв'язок на рівні p<0,01.

За результатами кореляційного аналізу, наведеного в таблиці 2.4, нами було встановлено наявність позитивного кореляційного зв’язку, на рівні p<0,01, між легкими симптомами генералізованої тривожності та шкалою тривожності методики “Досвід близьких стосунків”, а також між помірними симптомами і шкалою тривожності. Такий зв'язок є логічним та очікуваним, адже шкала тривожності методики “Досвід близьких стосунків” і генералізованої тривожності вимірюють близькі параметри. При цьому відсутність кореляційного зв’язку у групах: без симптомів та клінічно важливі симптоми, може бути обумовлене більшим спектром виміру явища тривожності за допомогою методики GAD-7 у порівнянні з методикою “Досвід близьких стосунків”. При цьому, кореляції між шкалою уникнення близькості та рівнем тривожності не спостерігається, що частково спростовує другу та третю

гіпотезу, що особи з вищим рівнем тривожності матимуть вищі результати уникнення, а особи з нижчим рівнем тривожності матимуть, відповідно, нижчі результати. (подумати як ще, з урахуванням теорії це можна інтерпретувати)

Таблиця 2.5

Результати кореляційного аналізу між рівнем генералізованої тривожності та уникненням близькості з партнером за методикою “Структура стосунків”

Шкали	Групи			
	Без симптомів	Легкі симптоми	Помірні симптоми	Клінічно-важливі симптоми
Уникнення близькості з партнером	0,27	**0,136****	0,68	0,84

* - кореляційний зв'язок на рівні p<0,05;

** - кореляційний зв'язок на рівні p<0,01.

Як продемонстровано у таблиці 2.5, нами було зафіксовано позитивний кореляційний зв’язок легких симптомів тривожності та рівня уникнення близькості з партнером. При цьому, на вищих або нижчих рівнях тривожності такий зв'язок відсутній. На нашу думку це може бути обумовлено тим, що на вищих рівнях тривожності партнери вимушені звернутися по допомогу і близькість, задля стабілізації свого стану, в той час коли при появі симптомів (тобто група легких симптомів), тенденція стану тривожності передбачає замкнутість (подумати як ще, з урахуванням теорії це можна інтерпретувати)

Таблиця 2.6 – результати кореляційного аналізу між рівнем генералізованої тривожності та типом прив'язаності за методикою “Самооцінка генералізованого типу прив'язаності”

Шкали	Групи			
	Без симптомів	Легкі симптоми	Помірні симптоми	Клінічно-важливі симптоми
Тип A	0,034	-0,058	-0,031	-0,067
Тип B	**0,138***	0,067	**0,128***	0,1
Тип C	0,034	0,024	-0,081	-0,018
Тип D	0,067	**0,181****	**0,134***	0,081

* - кореляційний зв'язок на рівні $p<0,05$;

** - кореляційний зв'язок на рівні $p<0,01$.

За результатами даного кореляційного аналізу, можна зробити висновки про наявність позитивного кореляційного зв'язку на рівні $p<0,05$ між відсутністю симптомів генералізованої тривожності та типом B, тобто “надзалученим”, або “тривожно-амбівалентним”. Такий тип має негативне уявлення про себе та позитивне – про інших. Отримані результати частково спростовують п'яту гіпотезу, що меншому рівню тривожності відповідатимуть більш надійні рівні прив'язаності. На нашу думку, такий полярний від очікуваного результат можна спробувати пояснити тим що відсутність тривожності викликана “надзалученістю” в стосунки, а позитивне уявлення про інших створює стабільну морально-психологічну ситуацію довкола людини.

Також можна констатувати наявність позитивного кореляційного зв’язку на рівні $p<0,01$ між легкими симптомами тривожності та прив’язаності типу D: “боязливий”, або “обережний” – негативно ставиться і до себе, і до інших. Це частково підтверджує нашу четверту гіпотезу про наявність зв’язку між підвищенням рівня тривожності і наявністю менш надійних типів прив'язаності, відповідно. Такий зв'язок, на нашу думку, пояснюється невпевненістю тривожної людини як в собі так і в оточуючих.

Між помірними симптомами тривожності та типами B і D, також спостерігається позитивний кореляційний зв’язок на рівні $p<0,05$. Це також частково підтверджує 4 гіпотезу, а пояснити наявність такого зв’язку можна як характеристикою людини тривожної як невпевненої в собі та в оточенні, так і тим що менш надійні форми прив'язаності не створюють достатнього фундаменту для цілковитій впевненості людини в собі чи в партнері як на опору. На рівні клінічно важливих симптомів кореляції не спостерігається.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ ІІ

У ході проведення нами емпіричного дослідження на основі отриманих результатів були зроблені наступні висновки:

Перша емпірична гіпотеза про відмінності у якості прив'язаності осіб що перебувають у шлюбі з рівнем генералізованої тривоги, була підтверджена на основі отриманих міжгрупових відмінностей.

Друга гіпотеза, що особи з вищим рівнем тривожності, проявлятимуть вищі результати за шкалами уникнення (“Шкала уникнення близькості”, методика “Досвід близьких стосунків”, та шкала “Уникнення близькості з партнером”, методика “Структура стосунків”), була підтверджена частково. Виявлено кореляцію між легким рівнем тривоги та шкалою “Уникнення близькості з партнером”. Зв’язок із “Шкалою уникнення близькості” встановлено не було.

Третя гіпотеза, в якій ішлося про осіб з нижчим рівнем тривожності, які проявлятимуть нижчі результати за шкалами уникнення (“Шкала уникнення близькості”, методика “Досвід близьких стосунків”, та шкала “Уникнення близькості з партнером”, методика “Структура стосунків”), не була підтверджена або спростована.

Четверта гіпотеза, в якій стверджувалося що особи з вищим рівнем тривожності, проявлятимуть схильність до менш надійних типів прив'язаності, а саме тип B тип C та тип D (самооцінка генералізованого типу прив'язаності), була підтверджена частково. Встановлено позитивний кореляційний зв'язок помірних та легких симптомів генералізованої тривожності із типами B і D. Зв'язку рівня тривожності з типом прив’язаності C встановлено не було.

Натомість, п'ята гіпотеза про те що особи з нижчим рівнем тривожності проявлятимуть схильність до надійного типу прив'язаності, а саме тип A (самооцінка генералізованого типу прив'язаності), спростована. Зв'язку тривожності з типом A не встановлено, при цьому встановлено позитивний кореляційний зв'язок відсутності симптомів з ненадійним типом прив'язаності B.

РОЗДІЛ ІІІ
ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЧЕРЕЗ ПОГЛИБЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ МІЖ ПАРТНЕРАМИ У ШЛЮБІ

3.1 Тренінгова програма для подружніх пар “Ти – мій дім”

Тема тренінгу: зменшення особистісної тривожності через поглиблення емоційного зв'язку між подружжям.

Цільова аудиторія: подружні пари, які прагнуть до покращення стосунків.

Надійна безпечна прив'язаність важлива не тільки для дітей, але й для дорослих. Її наявність у житті покращує фізичне і психічне здоров'я, підвищує адаптивність, стресостійкість і самооцінку. Дозволяє розвиватися, йти на ризики і досліджувати світ і свої можливості. Також, як показує наше дослідження, надійна прив'язаність у шлюбі - зменшує рівень особистісно тривожності.

Тренінгова програма спрямована на зменшення особистісної тривожності завдяки:

- Формуванню безпечної прив'язаності з партнером
- Поглиблення емоційного зв'язку
- Покращенню взаєморозуміння між подружжям
- Підвищенню емпатійності
- Покращенню сексуального життя
- Формуванню звички виражати свої почуття та емоції партнеру, звертатися по підтримку та заспокоєння
- Підвищення впевненості у своїх подружніх стосунках і у майбутньому
- Формуванню позитивного образу майбутніх стосунків

Мета: Допомогти подружнім парам вийти з деструктивних циклів взаємного звинувачення, переслідування-уникнення чи взаємоуникнення близькості, навчитись просити вибачення і прощати, зрозуміти тригери одне

одного, принесені з дитинства – для формування справжньої емоційної близькості у стосунках і безпечної романтичної прив'язаності.

Тривалість: Тренінгова програма розрахована на 9 годин.

Вона може проводитися у формі інформаційних повідомлень тренера, практичних вправ, шерінгу та обговорень.

Далі розглянемо структуру, зміст тренінгу та вправи, на основі яких реалізується мета тренінгу.

Тренінгова програма складається з 9 модулів:

Модуль 1. Досліджуємо емоційний зв'язок

Тренер: Для початку я пропоную вам дослідити емоційний зв'язок у вашій парі з погляду теорії прив'язаності.

Від народження і до самої смерті людина запрограмована шукати емоційної та фізичної близькості з окремими значущими для неї людьми - об'єктами її прив'язаності. Бажання такого зв'язку займає надважливе місце в ієрархії потреб людини.

Найгостріше людина усвідомлює важливість цієї потреби у ситуаціях стресу – наприклад, невизначеності, загрози чи болю. Загрози, під час яких ми відчуваємо необхідність отримати підтримку від об'єкта прив'язаності та запевнення у міцності нашого зв'язку, можуть бути не лише зовнішніми, але й внутрішніми. Наприклад, слова коханої людини, які ми сприйняли як відторгнення, ситуації втрати, негативні думки або події, що нагадали нам про власну смертність. Фізичний і (або) емоційний контакт з об'єктом прив'язаності заспокоює нервову систему, дарує відчуття комфорту та безпеки – тихої гавані, де людина може відновити свій емоційний баланс.

Впевненість у передбачуваності емоційного відгуку нашого об'єкта прив'язаності, допомагає повідомляти про свої потреби. Людина краще розуміє свої емоції, вміє їх контролювати, більш емпатична до інших. Формується позитивна модель стосунків, сприйняття близьких як джерела підтримки, до якого можна звернутися без страху.

Така ефективна залежність у близьких стосунках розвиває почуття впевненості у собі і самостійності. Людина сміливіше виходить у зовнішній світ, ризикує і є відкритішою до нових досвідів і вражень.

Найважливішим фактором, що дає відчуття безпечності сосунків прив'язаності, є впевненість, що близька людина чуйна до наших потреб, доступна та небайдужа.

Загроза втрати зв'язку з об'єктом прив'язаності викликає стрес сепарації. Розлука травмує людину, викликає відчуття небезпеки, вразливості і безпорадності. Ізоляція травматична для нашого виду: такою є природа людини.

Якість зв'язку визначає моделі взаємодії у близьких стосунках. Ці моделі визначають у першу чергу два найголовніших аспекти: ставлення до себе (“Чи гідний я піклування та любові?”) та ставлення до інших (“Чи можу я тобі довіряти?”. Часто вони містять автоматичні реакції та моделі поведінки у стосунках, спотворене сприйняття і очікування від інших, що засновані на упередженнях, а не на реальності.

Вправа “**Досліджуємо емоційний зв'язок**”

Тренер зачитує запитання, кожен з пари має окремо один від одного записати відповіді у свій нотатник.

1. Чи є у вас уявлення, якими мають бути надійні і безпечні стосунки? Згадайте приємний момент у ваших стосунках, який ілюструє такий зв'язок, і розкажіть про нього партнеру.

2. Які для вас ознаки відкритого, небайдужого та чуйного партнера? Опишіть один спогад, де ваш партнер проявився саме так. Що ви відчували у той момент? Можливо є якісь щоденні дрібнички, що показують вам, що ваш партнер любить вас? Прошу поділитися своїми записами зі своїм партнером.

3. Чи завжди ви можете виразити своєму партнеру вашу потребу у близькості, підтримці, заспокоєнні? Наскільки це для вас складно? Можливо, ви не впевнені у його позитивній реакції, боїтеся відторгнення і тому не хочете ризикувати і краще впораєтеся самі? Можливо, ви з дитинства вважаєте це

проявом слабкості, у вашій сім'ї було не прийнято ділитися своїми почуттями і просити про допомогу? Спробуйте оцінити, наскільки важко вам показати своєму партнерові, що ви потребуєте його емоційної підтримки, за шкалою від 1 до 10, де найвищий бал означатиме, що вам надзвичайно складно це зробити. Поділіться своїми результатами з партнером.

4. Чи буває таке, що на віддалення партнера чи на почуття самотності, ви реагуєте роздратуванням і претензіями? Намагаєтесь змусити партнера проявити емоції? Чи, навпаки, замикаєтеся в собі, заперечуючи потребу в близькості з партнером? Можете згадати подібні ситуації? Коли ви так потребували близькості і відчували страх через віддалення один від одного, але натомість промовляли зовсім інші слова або мовчали і поміж вами спалахувала серйозна сварка з приводу якоїсь неважливої дрібниці. Поділіться своїми спогадами з партнером.

5. А тепер пригадайте момент справжньої близькості, коли ви потребували підтримки партнера, і він її з піклуванням надавав. Після цієї важкої стресової ситуації, в якій ви отримали підтримку, ви могли відчувати ще міцніший і глибший емоційний зв’язок з партнером. Поділіться своїми спогадами.

Модуль 2. Дитячі травми

Вправа ”Діалог дитини і батьків”

Тренер: Мета сьогоднішньої вправи поділитись дитячими спогадами і навчитись краще розуміти одне одного, більше співпереживати, поглибити зв'язок з партнером. А ще – у безпечному місці вивільнити накопичені біль і смуток дитинства, відчувши розуміння і співчуття у відповідь.

Визначте, хто з вас буде дитиною, а хто батьком чи матір'ю. Партнер, що грає роль дитини, має поводити себе так, ніби він у тому віці, коли це все відчував. Я попрошу вас говорити у теперішньому часі, ніби це відбувається і відчувається тут і зараз.

Дитина визначає, з ким з батьків хоче поговорити, також можна вибрати іншого значущого дорослого з вашого дитинства.

Партнер, що грає значущого дорослого, приймає назначену роль, але реагує з більшим співчуттям, ніж реальний батько.

Інструкція:

1. Сядьте обличчям до обличчя. Дорослий каже: “Я твій батько. Як тобі зі мною живеться?” або “Як це – бути моєю дитиною?”

Дитина описує важкі дитячі переживання, пов'язані з батьком:

“Жити з тобою – _____”, “Бути твоєю дитиною - це _____”.

Той відзеркалює спогади емпатичним тоном:

“Чи правильно я тебе зрозумів?. Ти кажеш, що _____”.

І закінчує фразою: “Все так?”. Якщо дитина підтверджує, батько питає: “Ти хочеш щось додати?”.

2. Батько питає: “Що для тебе гірше за все?”. Дитина відповідає:

“Для мене гірше за все _____”.

Батько віддзеркалює. Дитина продовжує розмову, доповнюючи наступну фразу:

“Коли це відбувається, я відчуваю _____, а коли я це відчуваю, думаю _____”.

3. Далі батько питає: “А що позитивного в тому, що ти зі мною проживаєш?”. Дитина відповідає:

“З тобою мені добре, тому що _____”.

Батько віддзеркалює. Дитина продовжує:

“Коли це відбувається, я відчуваю _____, а коли я відчуваю це, думаю _____”.

Батько віддзеркалює, перевіряє точність і пропонує щось додати.

4. Тепер батько питає: “Що краще за все у житті зі мною?”. Дитина відповідає, доповнюючи ці речення:

“Найкраще у житті з тобою - це _____. Коли це відбувається, я відчуваю _____, а потім думаю _____”.

Батько віддзеркалює, перевіряє точність і пропонує розширити думку.

5. Після цього батько питає: “Яке твоє найбільше бажання я не виконую? Що було б, якби ти це отримала?”. Дитина каже:

“Я більш все хочу від тебе _____. І для цього ти маєш _____” (описує поведінку, яка задовольнить найглибшу потребу). Батько віддзеркалює, перевіряє точність і пропонує розширити думку.

6. Якщо дитині більше нема чого додати, батько робить висновки: називає найглибший біль та потребу, питає підтвердження, співпереживає. **“Вважаючи на те, що ти відчуваєш поряд зі мною, і знаючи твою найглибшу рану, я розумію, чому ти найбільше від мене очікуєш _____ і якщо я це зроблю, ти відчуєш _____. Я розумію, що якби я _____, ти б подумав _____. Чи не так?”.**

7. Зараз вийдіть з ролі. Для цього батько має сказати: “Я вже не батько, а твій партнер. Дякую, що поділився своїми почуттями”. Дитина відповідає: “Я більше не дитина, а твій партнер. Дякую, що ти мене вислухав”.

8. Змініть ролі і повторіть вправу.

9. Візьміть листок паперу і коротко опишіть те, що ви дізналися про дитячі рани і потреби партнера. Зачитайте своєму партнеру і уточніть, чи ви правильно зрозуміли. Зі свого боку партнеру бажано утриматись від критики, якщо щось написано неправильно на його думку і зазначити, що саме він просить виправити.

10. Коли закінчите, поділіться своїми враженнями від цієї вправи.

11. Наступними днями згадуйте ранні переживання партнера і уявляйте собі ситуації дитинства, які залишили глибокі рани.

Модуль 2. Знаходимо свої вразливі місця

Майже у кожного з нас є така собі “болюча точка” – гіперчутливість до певних моментів у стосунках, що сформувала у теперішніх відносинах чи у попередніх відносинах з важливими для нас людьми. “Болючі точки” – емоційні тригери – формуються, коли потреби людини у близькості регулярно

ігноруються чи навіть заперечуються об'єктом її прив'язаності та відкидаються. Це відчуття емоційного голоду та ізоляції є надзвичайно лякаючим і закарбовується у нашій свідомій чи несвідомій пам'яті надовго.

Як зрозуміти, що партнер натис на вашу “болючу точку”? Якщо ви просто розмовляли і з незрозумілої причини один з партнерів раптово став надмірно емоційним – засмутився або розгнівався. Або навпаки – став різко беземоційним, демонструє холодність до вас. Відчуття таке, ніби двері між вами різко захлопнулись і ви навіть не розумієте чому.

Якщо стосунки між партнерами не можна назвати близькими, вони приховують свої “болючі точки”, тому що не хочуть здатися вразливими, і партнери ніколи не бачать одне одного справжніми. І до того ж продовжують натискати на цю “болючу точку”, бо несвідомі її наявності і причини її появи.

Вправа “Знаходимо “болючу точку”

Чи можете ви згадати подібний момент у своїх стосунках? Можливо, ви чи ваш парнер вибухнули гнівом після простої ремарки чи різко обірвали емоційний зв'язок після невинного жарту? Спробуймо детально проаналізувати той інцидент. Я розповідатиму вам історію Івана і Ганни, а ви спробуйте пригадати, коли ви з партнером поводилися схожим чином і відповісти на мої питання у своєму нотатнику.

• Що сталося? Що змусило вас так зреагувати – розсердитися або закритися в собі? Що саме сказав або зробив партнер, щоб спричинити таку вашу реакцію?

Приклад: Іван та Ганна живуть разом декілька місяців. Дівчина ще навчається в університеті, а молодий чоловік працює юристом.

Ганна: “Це сталося минулої середи, вранці. Я скаржилася Іванові, як мені важко навчатися на лікаря. Замість того, щоб підтримати мене, він почав мене повчати, таким зарозумілим голосом. Казав, що я переймаюсь дурницями, ставлюся до всього як дитина… Це звучало як лекція. Я не витримала і просто вибухнула гнівом. Звичайна розмова несподівано переросла у справжню сварку і кризу”.

• Згадайте, які фізичні відчуття виникають у вас в той момент, коли хтось зачіпає вашу емоційну “болючу точку”. Ви застигаєте і прагнете втекти? Вам важко дихати? Щось давить на груди? Ви почуваєтеся маленькою дитиною? Хочеться плакати? Хочеться сховатися? Відчуваєте ком в горлі? Труситься руки? Стискаються кулаки? Приливає кров до обличчя?

Чи можуть ці фізичні відчуття дати підказку, що ви відчуваєте емоційно у цей момент?

Ганна: “Мене аж тіпає. Напевно, зі сторони я схожа на скажену кішку, яка кидається на меблі. Іван навіть казав, що я схожа на божевільну і він мене не впізнає у такі моменти. Я вся тремчу всередині, немов від страху”.

• Що ви автоматично думаєте у такі моменти?

Ганна: “Я думаю: “Іван мене засуджує”. Це викликає у мене гнів. Але якщо поміркувати ще, то у мене в голові проносяться думки на кшталт: “Іван не зі мною. Він не приходить на допомогу, коли я цього потребую. Він холодний і байдужий, коли я засмучена і потребую підтримки”. Це лякає мене насправді”.

• Якими є подальші ваші дії? Як ви поводитеся далі?

Ганна: *“Я стаю дуже емоційною, злітаю з катушок, як-то кажуть - верещу, кричу, називаю його мерзотником, бо він не хоче допомогти мені, кажу, що краще хай йде від мене, якщо я його так розчаровую. Краще я буду сама. Потім мовчу декілька днів. Мені гірко, але я намагаюсь ігнорувати глибокі почуття і бути сильною. Я роблю висновок, що довіряти нікому не можна. Не варто сподіватися на підтримку, бо ти її все одно не отримаєш”.*

• Тепер спробуйте підбити підсумки щодо свого конфлікту, заповнивши пропуски в реченнях нижче:

У тій ситуації мою гостру реакцію спровокувало _____. Зі сторони було схоже, що я _____. Та насправді всередині я відчував _____ (оберіть одне із слів на позначення базових негативних емоцій: “смуток”, “злість”, “сором”, “страх”)**. Насправді я хотів _____. Але зрештою я дійшов до висновку, що _____** (тут має бути висновок про ваші стосунки)**.**

Ганна: "Мою гостру реакцію зазвичай провокують навіть не слова Івана, а його тон. Він такий зверхній. Ніби він знає все краще, а я просто не розумію, бо у мене дитячий розум. Я нервую, а він говорить беземоційно - ніби йому байдуже на мої почуття, і я йому не близька. Я відчуваю, що він мене засуджує. Через це я відчуваю себе самотньою і боюсь, що внутрішньо він мене вже покинув. Але зовні я проявляю тільки гнів, протест проти цього. Насправді я хотіла, щоб він мене просто підтримав, не вирішував мої проблеми, а сказав, що розуміє і співчуває. Що почуватися невпевнено й хвилюватися через навчання – цілком нормально. Але в результаті я ще раз впевнилася у тому, що не варто ділитися з ним своїми переживаннями й просити про підтримку".

• То як ви можете описати свою "болючу точку", аналізуючи цю ситуацію?

Ганна: «Я страждаю, коли я наближаюсь до нього, щоб отримати підтримку, а він залишається холодним і ігнорує мої потреби. Ще й каже, що я вже занадто доросла, щоб мати такі потреби. І в такі моменти глибоко всередині я відчуваю сильний страх і покинутість на самоті».

Спробуйте згадати інші ситуації у минулому, коли вам роз'ятрили саме цю рану. Матір, батько, старша сестра чи колишній партнер.

• Пригадайте, як у вас з'явилися ці "болючі точки"?

Ганна: *"Мама завжди повторювала, що я не маю особливих талантів і лінива. Вона порівнювала мене з сестрою, казала, що вона точно досягне успіхів у житті і тоді і мені допоможе з грошима. Зустрівши Івана, я вперше відчула, що у мене хтось вірить. Вперше в житті я почувалася не самотньою, відчувала, що мене бачать. Але тепер він почав ігнорувати мене, критикувати, як мама, і одразу зринає оте дитяче відчуття занедбаності і оживають колишні образи".*

• Як ви гадаєте, партнер розуміє, що доторкнувся до вашої "болючої точки"? Чи тільки помічає ваші бурхливі поверхові емоції на його слова та дії?

Ганна: "Звісно, ні! Я ніколи не говорила йому про це. Це моя ахіллесова п'ята і мені не хотілося, щоб він знав, що мама досі має на мене такий вплив. Здається,

що гніватись - це більш по-дорослому, аніж боятися залишитися на самоті, тому я гніваюсь. А він гнівається у відповідь… ”.

• Пофантазуйте, як ваш партнер міг би повестися у подібній ситуації, щоб тригер не спрацював? Як він може допомогти вам впоратися з негативними емоціями, що накривають при активізації вашої “болючої точки”? Що допоможе вам заспокоїтися і розірве цей “негативний цикл”? Поділіться цими думками з партнером.

• А вам вдається розгледіти хоча б одну “болючу точку” вашого партнера? Які саме дії з вашого боку провокують його гіпертрофовані реакції? Згадавши вчорашню вправу, де ви були батьком, а ваш партнер дитиною - можете зробити припущення, як з'явилася ця рана, яку ви роз'ятрюєте? Запитайте у партнера підтвердження, чи правильно ви розумієте.

Модуль 5. Демонструємо вразливість

Тренер: Ми часто заперечуємо власні слабкості навіть самому собі. Мабуть тому, що живемо в суспільстві, де вважається, що людина має бути якомога сильнішою, самостійною і невразливою.

Ми не зізнаємося у своїх слабкостях і партнерові, бо гадаємо, що він втратить свій інтерес до нас і вважатиме нас непривабливими. Крім того, наш основний інстинкт — самозахист, а демонструючи свою вразливість, ми ніби передаємо потужну зброю в руки іншій людині. Також ми часто не помічаємо сигналів свого партнера про страх або біль і продовжуємо бити у його вразливе місце.

Подумайте, коли плаче дитина, нормальна людина реагує на цей сигнал і не сприймає його як загрозу. Ми бачимо дітей вразливими, визнаємо, що вони потребують нашої уваги – тобто розглядаємо свій стосунок до них через призму теорії прив’язаності. Але чомусь нас навчили сприймати дорослих інакше. Та й самих себе. Так, ніби ми досягли 18 років і з того дня ми більше не потребуємо уваги, підтримки, розуміння, співчуття, близькості і не маємо права бути вразливими і чутливими. Але правда в тому, що ми не зможемо вибудувати

справжній зв’язок з партнером, якщо ми не дозволимо йому пізнати нас справжніми, з усіма сильними і слабкими місцями. Нашому партнерові справді потрібна карта нашої особистості, щоб рухатись у правильному напрямку і не зійти нанівець. Так само необхідні ваші зусилля з пізнання вашого партнера і формування ментальної карти його особистості. Як і мандрівників-першовідкривачів вас чекає захоплююча подорож.

Вправа “Відкриваюсь тобі”

Коли ви згадуєте конфлікт, під час якого опинилися в негативному циклі, чи можете ви згадати слова чи поведінку, що змусили вас втратити емоційну рівновагу й потонути у страху та невпевненості? Озвучте це партнерові як факт. Не як звинувачення.

Ганна: “Я розплакалась, а ти мовчав. Не отримавши підтримку, якої я так потребувала, я почала злитися, просто вибухнула гнівом”.

Оберіть ті слова та фрази з наведених нижче, які описують глибокі відчуття, які виникли у вас у цьому конфлікті. Якщо вам важко їх озвучити, просто обведіть олівцем та покажіть листок партнерові.

Якби під час нашого конфлікту я змогла розпізнати свої найглибші емоції, то зрозуміла б, що почуваюся:

неважливою,

безпорадною,

самотньою,

покинутою,

розчарованою;

відчувала б дискомфорт,

напругу,

образу,

біль,

тривогу,

страх,

загрозу,

паніку,

біль;

мені здавалося б, що мене ігнорують,

що я не потрібна,

мене зневажають,

мною нехтують,

вважають "якоюсь не такою";

я б відчула ізольованість,

сором,

самотність,

сум;

я була б спантеличена,

розгублена;

я б заціпеніла,

була в шоковому стані,

оніміла;

мені здавалося б, що мене покинули,

відкинули, мов непотрібну річ;

я почувалася б вразливою,

приниженою,

небажаною.

Вправа "Найгірший сценарій"

Спробуйте уявити найгірший сценарій, до якого може призвести ваша відкритість та вразливість:

Мені надзвичайно важко говорити з тобою про мої найглибші почуття та емоції. Тому що я боюся, що ти _____, коли почуєш це.

Запитайте у партнера, що він відчуває, коли ви ділитеся своїми переживаннями. А як він міг би допомогти вам відкриватися і почуватися в безпеці?

Модуль 6. “Негативні цикли, в які ми потрапляємо”

Тренер: Більшість людей – справжні майстри у звинуваченні інших і виправданні себе. Згідно Біблії, так повелося ще від найперших людей на Землі: у падінні Адам звинувачував Єву, а Єва, захищаючись, звинувачувала його. Обоє казали Богу: “Це не моя вина. Винен мій партнер”.

Вправа “Цикл взаємного звинувачення”

Спробуйте пригадати ситуацію, коли ви зробили щось, за що відчули провину, але моментально почали перекладати провину на свого партнера, щоб не почути звинувачень від нього і не відчувати цю провину більше? Яке виправдання ви тоді придумали? Яким чином цю ситуацію спровокував ваш партнер? А можете придумати ще 3 виправдання себе у цій ситуації?

Питання до партнера: щоб ви могли відповісти на кожне з цих виправдань?

Зараз нам трохи смішно, бо це гіпотетична ситуація, яка доведена до абсурда необхідністю вигадати декілька варіантів звинувачень і виправдань. Але в реальності ці негативні ремарки викличуть нові звинувачення і опинитеся у негативному у циклі. Ми можемо назвати цей цикл “Циклом взаємного звинувачення”. Така незначна подія, чиста випадковість, можливо, але через перекладання вини на партнера маємо справжню сварку… І ніхто не вийде “переможцем” із цього протистояння.

А як ви гадаєте, що трапилося б, якби ви сказали: “Стривай, ми перекладаємо провину одне на одного, ніби граємо в пін-понг. Але, на відміну від гри, наш обмін звинуваченнями викликає тільки біль. Може, спробуємо вийти з цього замкнутого кола взаємних атак і поговорити про це, не шукаючи винного?”.

Тренер: Ще один негативний цикл, у який легко потрапити і не помітити – “Цикл нападу і відступу”.

Пригадайте свій останній конфлікт. Спробуйте зрозуміти справжні причини вашої поведінки чи поведінки партнера. Згадайте про теорію прив'язаності. Яка наша головна потреба? Забудьте про факти, які стали формальною причиною вашого конфлікту, бо ж насправді то була боротьба за близькість.

Наприклад, дружина захотіла поїхати з колегами по роботі у триденну відпустку у Карпати. Чоловік від цієї ідеї не в захваті. Він починає аргументувати, що дітям потрібне піклування, що він планував попрацювати за ноутбуком на вихідні, згадає ще, що у хаті не прибрано… І понеслось. Але ось у чому питання: йому дійсно не подобається ідея відпочинку дружини чи він насправді відчуває, що стосункам щось загрожує? Можливо, він намагався сказати, що відчуває страх бути покинутим, що боїться, що дружина віддаляється від нього, що їхня сім'я у небезпеці… А дружина натомість почула, що вона не має права на відпочинок, що її не цінують, що чоловік відмовляється сидіти з дітьми і т.п.

Чи можете ви обидвоє проаналізувати, що ви зазвичай робите і говорите, коли відчуваєте, що партнер віддаляється і стосунки під загрозою? Ви протестуєте проти втрати близькості і нападаєте? Чи відступаєте, щоб не посилювати сварку і не втратити стосунки?

Вправа “Мушка на стіні”

Можете пригадати якусь вашу сварку? Уявіть, що ви маленька мушка, яка непомітно сидить на стіні та спостерігає зі сторони за вами, щоб описати цей конфлікт до “Мушкиної газети”. Мушки-читачі дуже люблять читати плітки у найменших подробицях.

Як виглядає ваш сімейний танець протесту та відсторонення? Хто з вас веде, а хто робить кроки назад? Хто перетворюється на жорсткого критика й намагається змінити партнера? Хто, зазвичай, ховається в мушлі? Дуже важливо

зі сторони побачити свої кроки у цьому танці та усвідомити їхній вплив на партнера.

Найважче буває розгледіти партію відсторонення, особливо, якщо це ваша власна партія. Чи вам потрібно усамітнитися і відгородитися від усіх, щоб заспокоїтися? У такому разі партнер може відчути себе неважливим і покинутим і почати протестувати проти втрати близькості ще голосніше.

Тренер: Також бувають ситуації у шлюбі, коли один з партнерів втомився наступати і наздоганяти свого партнера по танцювальній залі. Тоді обидва партнера просто розходяться по різним куткам і обидвоє закриваються одне від одного. Цей "танець" вже не парний і вийти з нього на близькі стосунки найважче. Якщо попередні два танці, з якими ми познайомились, гарячі, в них багато почуттів і емоцій, то цикл взаємного відсторонення – холодний. Він сповнений втоми і байдужості.

Модуль 7. Визначаємо свій негативний цикл

Тренер: минулого разу ми з вами познайомились з трьома різними негативними циклами, які можуть бути присутніми у ваших стосунках. Пригадайте, які це цикли?

Сьогодні я пропоную остаточно визначитись з тим, який цикл є для вас основним, щоб безпомилково впізнавати його, коли почнеться конфлікт у реальному житті.

Вправа "Наш цикл"

Спробуємо підбити підсумки й остаточно зробити висновок, який негативний цикл є найчастішим у ваших стосунках. Заповніть пропуски в цих реченнях:

Коли _____, я не відчуваю, що ти близька мені людина і наші стосунки в безпеці.

Замість пропуску запишіть, які ситуації у ваших стосунках викликають у вас такі почуття. Наприклад: "коли ти кажеш, що не хочеш сексу зі мною", "коли ти

критикуєш мене як критикувала моя мама", "коли ти мовчиш декілька днів поспіль" тощо.

Зазвичай я _____. У нашому танці я обираю саме цю партію, щоб впоратися з непростими емоціями та спробувати зберегти наші стосунки.

Оберіть ваше дієслово. Наприклад, "критикую", "нападаю", "нию", "віддаляюся", "мовчу", "закриваюся", "йду".

Я роблю це, бо сподіваюся, що _____.

Напишіть, що саме спонукає вас діяти саме таким чином у конфлікті. Наприклад: "припиню цю сварку просто зараз, бо боюся, що станеться щось безповоротне" або "ти зрозумієш, що я відчуваю, і відреагуєш як я того хочу".

Коли така поведінка стає автоматичною, я відчуваю _____.

Опишіть ваші відчуття одним словом. Наприклад: "розпуку", "гнів", "оніміння", "пустку" чи "страх".

Відтак я кажу собі, що _____.

Згадайте найнеприємніші думки, які у вас виникають. Наприклад: "ти втратив віру у наш шлюб", "я для тебе порожнє місце", "ти завжди будеш до мене прискіпуватись, щоб я не робив".

Ми продовжуємо рухатися по замкненому колу, і нам дедалі важче відчувати близкість одне з одним. І коли я поводжуся так, як описав/-ла раніше, ти _____.

Оберіть дію, наприклад "тікаєш від мене", "переслідуєш мене, вимагаючи негайної реакції".

Що більше я _____, то більше ти _____, а тоді я ще більше _____, і це повторюється раз за разом. Ми обоє відчуваємо біль і самотність.

На місці пропущених слів вставте дієслова, які описують ваші рухи й рухи вашого партнера в цьому танці.

Поділіться вашим описом циклу з партнером. А тепер разом придумайте назву для свого танцю.

Назвімо його _____.

Наприклад, інші пари називали свій цикл – “вихор”, “ураган”, “воронка”, “наш вальс”, “танго” тощо.

Придумайте свою фразу, яку ви могли б сказати партнерові, коли відчули, що починаєте кружляти у вашому негативному танці.

Наприклад, “Ого, знову наше танго, ти помітив? Я не хочу, щоб це зайшло занадто далеко і нам було боляче. Я тебе люблю, давай спробуємо обговорити це спокійно”.

Подумайте, як ви могли б допомогти одне одному позбутися тривог із приводу втрати близькості. Для цього треба навчитися розпізнавати, що ховається за суперечкою, сигнали, що свідчать про потребу вашого партнерау вашій підтримці, увазі, близькості, запевненні у надійності вашої прив’язаності.

Наприклад, ви могли б сказати: “Я бачу, що ти засмучений і потребуєш від мене чогось, але не знаю точно, як мені діяти, щоб тобі стало краще”.

Впізнавши свій цикл у момент його розкручення у конфлікті, ми зробимо перший крок до виходу із замкненого кола. Щойно вам вдасться ідентифікувати негативний танець та зрозуміти, що він є пасткою для вас обох і ніхто не вийде переможцем, у вас з'явиться бажання змінити свої автоматичні рухи.

Отже, ви ознайомилися з негативними циклами, і вам має вистачити знань, щоб залагоджувати конфлікти. Це чудове досягнення, я вітаю вас. Але щоб побудувати близький та сповнений любові шлюб, треба не тільки подолати негативні моделі взаємодії, але й навчитися будувати відверті діалоги, завдяки яким ви зможете наблизитись одне до одного. Детальніше про це ми дізнаємося на наступних заняттях.

Модуль 8. Обійми мене

Вправа “Чого найбільше я від тебе потребую?”

Напишіть у своєму нотатнику, чого найбільше ви потребуєте у стосунках, щоб почуватися безпечно і захищено. Ось перелік фраз, які люди часто використовують у цій вправі. Можливо, вам буде легше обрати для себе ті, що найкраще відображають ваші бажання, обвести їх олівцем і показати партнерові.

Я хочу відчувати, що:

• для тебе я особливий і наші стосунки для тебе найбільша цінність. Я впевнений, що я на першому місці у списку твоїх пріоритетів;

• ти хочеш бути зі мною, бажаєш мене і тобі дійсно важливо, щоб я був насправді щасливий;

• ти кохаєш і приймаєш мене разом з усіма моїми недоліками, особливостями і слабкостями, мені не обов'язково намагатися бути ідеальним для того, щоб залишитися з тобою;

• я дійсно потрібен тобі, ти хочеш, щоб я був поряд;

• я в безпеці, адже ти не ігноруєш мої почуття і потреби, ти не байдужий до мене;

• я можу покластися на тебе без сумнівів, бо знаю, що ти не покинеш мене, коли я дійсно тебе потребуватиму;

• ти мене по-справжньому чуєш і поважаєш мене;

• я можу розраховувати на твою підтримку, бо коли я потребуватиму тебе – ти відкладеш усі свої справи, щоб допомогти;

• я можу просто попросити обійняти мене у будь-яку мить;

• ти не відштовхнеш мене і не будеш думати про мене погано;

• незважаючи на мої помилки, у мене завжди є ще один шанс стати кращим і бути з тобою;

• кожен новий день ти знову обираєш мене, щоб я був твоїм партнером.

Якщо ви вислухали потреби партнера, але не впевнені, як потрібно реагувати (або ж вас занадто схвилювали його слова), просто скажіть партнерові про це. Важлива ваша емоційна присутність і готовність чути, а не якісь

конкретні слова у відповідь. Скажіть, що почули партнера та вдячні йому за відвертість.

Далі ви можете запитати, якими саме конкретними кроками, діями, вчинками ви можете задовольнити його потреби.

Коротко запишіть те, що почули від свого партнера у нотатник.

Такий відвертий діалог про ваші глибинні потреби у стосунках сприяє розвитку близькості між вами. Повертаючись до діалогу "Обійми мене" ви зможете виходити із негативних циклів.

Вправа "Пробач мене"

Тренер: Якщо у ваших шлюбних стосунках є рана прив'язаності, яка залишилася незагоєною, це буде кидати тінь на будь-які ваші щирі спроби налагодити стосунки, відкритися, довіряти одне одному по-справжньому.

Перший крок для зцілення рани прив'язаності – це визнання проблеми та щире обговорення.

1. Я хочу, щоб кожен з вас поміркував над тим, наскільки йому легко чи важко просити вибачення. Оцініть своє вміння вибачатися за шкалою від 1 до 10. "Десятка" означатиме, що ви без проблем визнаєте всі свої недоліки й помилки і берете за них відповідальність на себе.

2. Але вибачення бувають різні, щирі і не дуже. Можете згадати ситуації, коли ви просили вибачення за такими шаблонами?

• Коротке формальне вибачення, щоб якнайшвидше припинити незручну розмову. Наприклад: *"Ну, добре, вибач. Давай сідати вечеряти".*

• Вибачення, щомінімізує відповідальність за проступок: *"Ок, можливо, я це й зробив, але ...".*

• Вимушене вибачення: *"Думаю, ти хочеш, щоб я сказав…".*

• Демонстративне вибачення: *"О, бачу, ти будеш дутися, поки я не вибачусь…".*

Такі вибачення деколи спрацьовують, але коли коли йдеться про якісь дрібниці. Коли образа серйозна – таке вибачення може навпаки посилити біль ображеного партнера.

Вправа “Короткий посібник з інтимних стосунків з _____”

Тренер: Ще одним важливим діалогом є діалог про ваші сексуальні стосунки. Його я вам даю на домашнє завдання.

Популярна культура часто насаджує нам думку, що пристрасний секс та довготривалі безпечні стосунки – несумісні. Але наука прив'язаності довела: міцні стосунки – це основа для найбільшої відкритості у сексі. І, з іншого боку, інтимне життя, що дарує кожному з партнерів відчуття бажаності, потрібності, унікальності, довіри та близькості – суттєво зміцнюють близькість між партнерами на емоційному рівні, у повсякденному житті.

Якби вам потрібно було укласти **“Короткий посібник з інтимних стосунків з _____”** (впишіть на місці пропуску ваше ім’я), які інструкції у ньому містилися б? Запишіть у нотатнику.

До прикладу, це можуть бути відповіді на питання:

- Що допомагає особисто вам налаштуватися на секс?

- Яким має бути ідеальний день, який передує вечірньому сексу?

- Що потрібно, щоб ви відкрилися і перестали соромитися? Чи боятись невдачі чи осуду зі сторони партнера?

- Що вас збуджує найбільше?

- Наскільки довгою, на вашу думку, має бути прелюдія і власне секс?

- Які позиції вам подобаються і чому?

- Ви любите пристрасний чи ніжний секс? Швидкий чи повільний?

- Чи є щось, про що ви давно думаєте, але не наважуєтесь запропонувати чи попросити?

- Чи бувають моменти, коли ви відчуваєте дискомфорт чи навіть біль?

- Після якого сексу ви відчуваєте, що емоційно близькі з партнером, як ніколи?

- Як ви уявляєте собі ідеальний час разом після сексу? Чого б вам хотілося?

Якщо ви можете поділитися з партнером – це чудово. Також ви можете просто передати йому свої записи або поділитися вдома. Якщо ви почуваєтеся невпевнено при обговоренні цих тем з партнером, скажіть йому про це, поясніть чому і як він міг би вам допомогти почуватися впевненіше.

Вправа "Ідеальний партнер"

Пограймо в "Ідеального партнера". Поміркуйте і заповніть пробіли у реченні:

"Якби я був ідеальним коханцем, я міг би _____, і тоді ти почувався б _____".

Напишіть хоча б 5 таких тверджень і поділіться ними з партнером.

А тепер розкажіть партнерові про принаймні 1 спосіб бути для вас ідеальним у сексі.

Модуль 9. Ресурсний

Вправа "Сімейний ритуал"

Чи у вас є сімейні ритуали? Чи відзначаєте ви якось, святкуєте свій нерозривний особливий зв'язок? Особливо важливими є ритуали прощання і возз'єднання. Чи свідомо ви зустрічаєте та прощаєтеся з партнером?

Спробуйте скласти список своїх маленьких ритуалів. Якщо таких ритуалів у вас не вистачає - придумайте зараз разом. Як би ви хотіли, щоб партнер проводжав вас, коли ви йдете з дому? Коли їдете в інше місто? Як би ви хотіли, щоб вас зустрічали, коли ви повертаєтеся? Подумайте разом і запишіть.

Поміркуйте, чи могли б ви створити ще один простий щоденний ритуал, який допоміг би вам стати більш досяжними одне для одного, емоційно чутливими й небайдужими до вашого партнера? Запишіть ваші варіанти. Оберіть один, який будете втілювати у ваше сімейне життя вже завтра.

Вправа "Історія незламних стосунків"

Запишіть на папері історію ваших незламних стосунків. Як ви познайомилися? Згадайте, як вперше побачили цю людину? Що вас привабило?

Чому вирішили, що це саме він/вона? За що полюбили? Скільки часу ви разом? Згадайте, з якими проблемами ви стикнулися і як вам вдалося віднайти правильний шлях. Які травми і втрати ви разом пережили? Як підтримали одне одного у скрутні моменти? У чому ви стали краще за ці роки? Що створили разом і чим пишаєтесь? Як ваш партнер змінився на краще?

Хай це буде ваша спільна історія, пригадуйте разом і записуйте в один нотатник.

Вправа "Історія нашого майбутнього кохання"

Напишіть історію свого кохання у майбутньому. Опишіть, якими ви мрієте бачити свою сім'ю і відносини з партнером через 5-10 років.

Поміркуйте, що ви можете зробити вже сьогодні і завтра, щоби наблизити втілення вашої мрії у життя? А як партер може допомогти вам здійснити цю мрію?

Поділіться своїми записами з партнером.

Завершальне слово

Тренер: Ну ось ви й завершили тренінг, який, можливо, стане тією точкою, після якої ваші стосунки ставатимуть ближчими рок за роком. Кохання це не якась загадкова й містична сила, яка кружить голову, збиває нас з ніг, накриває хвилею пристрасті – хоча саме так його найчастіше й описують у книгах і фільмах. Кохання з наукової точки зору – це код нашого виживання, як виду, воно має свою унікальну логіку, яку нам нарешті вдалося осягнути за допомогою теорії прив'язаності. Це означає, що гармонійні міцні стосунки – це не мрія, а досяжна мета. Не забувайте все те, що ви дізналися одне про одного на цьому тренінгу, звертайтеся час від часу до свого нотатника, обговорюйте разом, робіть зусилля заради одне одного – і ви обов'язково досягнете цієї мети.

3.2. Рекомендації щодо психологічного консультування подружніх пар

Романтичне кохання – це передусім не сексуальний потяг, а прив’язаність між двома дорослими та емоційна близькість. Кожен має вроджену, еволюційно зумовлену потребу в іншій людині, якій можна довіряти і бути впевненим у її підтримці, з якою сформовано надійний емоційний зв’язок.

Якщо на консультації пари зосередитись на прив’язаності та близькості, можна набагато краще зрозуміти драматичність їхніх стосунків. Будь-яка драма свідчить про те, що партнерів заполонили емоції, емоції – це природна організму і психіки на загрозу. Буквально мить у порівнянні з тисячами років еволюції людини, індивід може вижити наодинці. Раніше вигнання з племені означало смерть. Залишитись без підтримки собі подібних – означало голод, небезпеку від диких тварин і смерть. Ще зовсім донедавна люди не розлучалися, бо вижити поодинці було складно. Навіть зараз у сільській місцевості багато пар не розглядають розлучення як опцію, тому що потягнути господарство одному неможливо. Незважаючи на пару десятків років культурної пропаганди самостійності та автономності, сильної особистості і незалежності від партнера – наш мозок все ще автоматично реагує на загрозу відторгнення близькими людьми страхом та панікою. Але визнати перед самим собою та партнером, що ми боїмося втратити зв’язок з близькою людиною, що нам дійсно необхідна його підтримка, що нас жахає перспектива залишитись на самоті – це соромно у сучасному культурному контексті, до того ж є страх проявити власну вразливість, тому на арену, зазвичай, виходять поверхневі емоції, які прикривають глибинні – злість, гнів, роздратування, презирство, лють тощо.

До того як в психології з'явилися ці наукові знання про кохання, все що могли робити психологи – це намагатися виправити якусь одну частину стосунків (секс, комунікацію, домовитись про розподіл побутових обов'язків, дійти до компромісу у вихованні дітей тощо), сподіваючись, що виправлення

одного симптому вилікує весь організм шлюбу і довіра та близькість повернуться.

Практично орієнтоване консультування неефективне, адже ніяк не впливає на причину дисгармонійності стосунків. Пари інструктують, як спілкуватися ефективніше: активне слухання, віддзеркалювання, ненасильницьке спілкування тощо. Або вчать вести переговори, торгуватися, погоджуватись на компроміс. Або підказують, як оновити сексуальне життя, стимулювати сексуальний потяг покупками з сексшопу чи позами з “Камасутри”. Це може давати результати, але тільки на якийсь час.

Щоб відновити романтику та пристрасть надовго, необов'язково планувати грандіозні романтичні жести чи читати Камасутру. Набагато важливіше на консультаціях зосередитися на зміцненні емоційного зв'язку між партнерами, ідентифікувати і трансформувати такі ключові моменти, як відкритість, довіра, емоційна присутність, доступність, небайдужість та чуйність у ставленні до партнера.

Зважаючи на наукові знання, які нам пропонує теорія прив'язаності яка нарешті була поширена й на дорослі романтичні стосунки — не варто вчитися сперечатися правильно, домовлятися, знаходити компроміс, ставати майстром комунікативних навичок та ораторського мистецтва. Набагато більше користі для стосунків принесе просте визнання того факту, що ми емоційно прив'язані до партнера й залежні від нього, можливо, не у задоволенні своїх фізичних потреб, що ми навчилися з віком задовольняти самі — але людина все ще потребує людину для задоволення емоційних потреб. Заспокоїтись, відчути підтримку, безумовне прийняття, любов, тепло, відчути себе у безпеці, зменшити тривожність.

Не варто багато часу на консультації приділяти аналізу раннього дитинства, досить розібратися, який тип прив’язаності сформувався у кожного з партнерів в дитинстві, визначити його тригери — “болючі точки” - щоб кохана людина розуміла, які почуття та емоції виникали у партнера в дитинстві під час взаємодії

з його значущими дорослими, чому іноді в теперішньому він реагує перебільшено на прості фрази чи незначні проступки. Звичайно, партнерам варто близько пізнати одне одного, щоб бути обережними з ранами один одного, отриманими у минулому, щоб визначати автоматичні реакції на тригери і не сприймати на свій рахунок, не втягуватись у воронку негативного циклу взаємозвинувачень.

Ефективне психологічне консультування пар має бути спрямованим на вирішення проблеми у самому її корені, а не на боротьбу із симптомами. Глибинною причиною суперечок у стосунках є страх, що емоційний зв'язок з партнером рветься і реакція на цей страх – бий, завмри або біжи.

Пари, чиї стосунки зайшли в глухий кут, що стало приводом звернутися до психолога, зациклюються на окремих проблемах, але корінь проблем знаходиться глибше і його не так легко розгледіти без допомоги психолога. Партнери більше не бачать одне в одному “тиху гавань”: того, на кого можна покластися, хто кожного разу відгукнеться на поклик.

Щоб дійсно допомогти парі бути щасливими разом, ми повинні зміцнити фундамент їхніх стосунків, а вже на цю основу можна надбудовувати все інше – ефективну комунікацію, розподіл домашніх обов'язків, спільних погляд на виховання дітей тощо. А фундаментом є емоційний зв'язок.

Коли емоційний зв'язок стає ненадійним і рветься, партнери починають слідувати деструктивним поведінковим патернам, які заганяють їх у негативні цикли взаємних звинувачень та відсторонення. Коли відсторонення стає взаємним, то врятувати стосунки вже досить важко.

Щоб відновити емоційний зв'язок, потрібно, по-перше, розірвати цей негативний цикл, а по-друге, навчитись будувати емоційно відкриті діалоги, без засудження і відторгнення, а натомість з прийняттям та підтримкою. Розмови у яких партнери відчувають себе в безпеці, можуть довірити одне одному свої страхи і потреби.

У нещасливих стосунках люди відчувають себе обділеними в увазі, любові, повазі, спілкуванні; відкинутими, відторгнутими, навіть покинутими. Подивившись з такого ракурса, ми можемо побачити істинне значення конфліктів у парі: партнери в паніці протестують проти втрати зв’язку та вимагають від партнера емоційної залученості.

В основі ж щасливих відносин лежить глибоке переконання “я – важливий для свого партнера”, партнери емоційно доступні, чуйні та небайдужі один до одного. У міцних та надійних стосунках канал для обміну емоційними сигналами між партнерами – завжди відкритий, і це дозволяє потоку любові вільно струменіти між ними.

У романтичних стосунках процес налаштування своїх “радіоприймачів” та “радіопередавачів”, напевно, ніколи не завершується, завжди можна “доналаштуватися” на прийом емоційних сигналів від партнера та від самого себе ще трохи краще, навчитися передавати свої емоції ще трохи доступніше для близької людини.

Якщо після курсу консультацій, пари підтверджують, що їхні стосунки стали приносити їм більше відчуття безпеки та задоволення — робота психолога принесла необхідні результати. Емоційно-психологічний стан кожного з партнерів окремо також має покращитися: при формуванні безпечного зв'язку знижується рівень тривоги та ризик розвитку депресій. Ці позитивні зміни будуть зберігатися на багато років після закінчення консультування.

Двосторонній зв'язок любові від народження є колосальним ресурсом для особистості. У дорослому віці він є головним джерелом наших сил і радості.

ВИСНОВКИ

Для підготовки емпіричного дослідження ми проаналізували теоретичні праці та звіти про наукові дослідження українських та закордонних авторів. Дослідники, що працювали над темою прив'язаності і її впливу на особистість, на міжперсональні стосунки, на фізичне та психічне здоров’я погоджуються: для виживання людини необхідною умовою є встановлення зв'язків з іншими, в тому числі, обов'язково – близького емоційного зв'язку з обраними значущими для неї людьми.

Екзистенційний страх залишитись на самоті, опинитися у вигнанні та ізоляції, що еволюційно сприймається мозком людини як загроза для виживання – стоїть за багатьма реакціями, емоціями, діями, захисними механізмами людини, які проявляються у стосунках з іншою, значущою для неї, людиною.

Романтична любов між дорослими людьми – це така ж прив'язаність, яка формується між матір'ю і дитиною.

Окрему увагу в теоретичній частині ми присвятили поведінковим та емоційним реакціям партнерів з різним типом прив'язаності у відповідь на внутрішній, зовнішній та хронічний стрес.

Коли дуже тривожні люди відчувають внутрішній стрес, вони сприймають своїх партнерів і стосунки більш негативно та поводяться більш дисфункційно, що шкодить стосункам. Люди з уникливим типом прив'язаності, навпаки, відмежовуються поведінково, емоційно та/або когнітивно, коли відчувають внутрішній стрес. Проте, якщо їхній партнер належить до людей, які мають надійний тип прив'язаності, – частково ці негативні робочі моделі нівелюються.

В останньому підрозділі теоретичної частини зроблено висновок, що наявність стосунків здорової прив'язаності у житті людини будь-якого віку є необхідною умовою її фізичного та ментального здоров'я, емоційної стабільності і резільєнтності. З іншого боку, ненадійна прив'язаність призводить до проблем з серцево-судинною системою, зниження імунітету, повільного загоєння ран, а

також до численних проблем у психічній сфері. Проблемний шлюб у 10 разів підвищує ризик розвитку депресії. Відсутність безпечної прив'язаності суттєво підвищує ризик дезадаптації. Тривожний і тривожно-уникливий типи прив'язаності асоціюють зі схильністю до різних форм стресових і тривожних розладів, включно з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), обсесивно-компульсивним розладом (ОКР) і генералізованим тривожним розладом (ГТР). Для емпіричної перевірки гіпотези про наявність кореляції між ненадійною привязаністю і підвищеним рівнем особистісної тривожності нами було проведено дослідження на вибірці з 1186 осіб, віком від 18 до 60 років, які перебувають у шлюбі.

У ході проведення нами емпіричного дослідження на основі отриманих результатів були зроблені наступні висновки:

Перша емпірична гіпотеза про відмінності у якості прив'язаності осіб що перебувають у шлюбі з рівнем генералізованої тривоги, була підтверджена на основі отриманих міжгрупових відмінностей.

Друга гіпотеза, що особи з вищим рівнем тривожності, проявлятимуть вищі результати за шкалами уникнення (“Шкала уникнення близькості”, методика “Досвід близьких стосунків”, та шкала “Уникнення близькості з партнером”, методика “Структура стосунків”), була підтверджена частково. Виявлено кореляцію між легким рівнем тривоги та шкалою “Уникнення близькості з партнером”. Зв’язок із “Шкалою уникнення близькості” встановлено не було.

Третя гіпотеза, в якій ішлося про осіб з нижчим рівнем тривожності, які проявлятимуть нижчі результати за шкалами уникнення (“Шкала уникнення близькості”, методика “Досвід близьких стосунків”, та шкала “Уникнення близькості з партнером”, методика “Структура стосунків”), не була підтверджена або спростована.

Четверта гіпотеза, в якій стверджувалося що особи з вищим рівнем тривожності, проявлятимуть схильність до менш надійних типів прив'язаності, а саме тип B тип C та тип D (самооцінка генералізованого типу прив'язаності), була

підтверджена частково. Встановлено позитивний кореляційний зв'язок помірних та легких симптомів генералізованої тривожності із типами B і D. Зв'язку рівня тривожності з типом прив’язаності C встановлено не було.

Натомість, п'ята гіпотеза про те що особи з нижчим рівнем тривожності проявлятимуть схильність до надійного типу прив'язаності, а саме тип A (самооцінка генералізованого типу прив'язаності), спростована. Зв'язку тривожності з типом A не встановлено, при цьому встановлено позитивний кореляційний зв'язок відсутності симптомів з ненадійним типом прив'язаності B.

На основі отриманих результатів, а також з опорою на теоретичну частину і дотичні дослідження, нами розроблено тренінгову програму “Ти – мій дім” для проведення 9-денного психологічного інтенсиву з подружніми парами, що знаходяться у кризі, або просто хочуть поглибити свій зв'язок.

Також надані рекомендації з опорою на теорію прив'язаності для психологів, що працюють з парами та сім'ями. Ми вважаємо, що ефективне психологічне консультування пар має бути спрямованим на вирішення проблеми у самому її корені, а не на боротьбу із симптомами. Згідно теорії прив'язаності, глибинною причиною суперечок у стосунках є страх, що емоційний зв'язок з партнером рветься і реакція на цей страх – бий, завмри або біжи.

Щоб дійсно допомогти парі бути щасливими разом, психолог повинен допомогти їм зміцнити фундамент стосунків, а вже на цю надійну основу можна надбудовувати все інше – ефективну комунікацію, розподіл домашніх обов'язків, спільних погляд на виховання дітей тощо. А фундамент - це емоційний зв'язок.

В основі щасливих відносин лежить глибоке переконання “я – важливий для свого партнера”, а партнери емоційно доступні, чуйні та небайдужі один до одного. У міцних та надійних стосунках канал для обміну емоційними сигналами між партнерами завжди відкритий і за допомогою цього каналу йде вільний, без перешкод, обмін почуттями між партнерами.

Практичне значення отриманих результатів: Проведене нами дослідження може слугувати матеріалом для вивчення студентами, викладачами,

психологами при консультативній роботі з сімейними парами в питаннях віддалення одне від одного, відчуття відчуження, міжособистісної тривожності, сімейних криз, постійних конфліктів та прагненні формування якісної безпечної прив'язаності з партнером по шлюбу.

Перспективи подальших досліджень: Зважаючи на доведення наявності кореляції між якістю прив'язаності у шлюбі та рівнем особистісної тривожності, наступним логічним кроком було б проведення експериментів для визначення причинно-наслідкових зв'язків між цими змінними. Також нами для дослідження було обрано лише одну з особистісних якостей людини – тривожність, безсумнівно цікавими є дослідження, що перевірять вплив дорослої романтичної прив'язаності на розвиток чи деформацію інших рис характеру партнерів. Надзвичайно багато робіт присвячено особистісному розвитку людини в дитячі та підліткові роки, але ми вважаємо, що розвиток і зміни не припиняються з досягненням особою повноліття. І впливають на цей процес не тільки обставини життя, але й люди, яких ми зустрічаємо на своєму життєвому шляху, особливо ті, з ким у нас виникають стосунки прив'язаності. Вплив цих осіб і стосунків з ними, в яких ми почуваємося безпечно чи, навпаки, небезпечно – важко переоцінити, не тільки в дитячому віці, але й протягом всього життя індивіда.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бріш К. Г. Розлади прив'язанності від теорії до терапії : посібник. Львів, 2012. 124 с.
2. Типи прив'язаності та їх корекція: метод рекомендації до проведення лабор. занять до вибіркової. навч. дисц. / уклад. Зореслава Крижановська. Луцьк [б. в.], 2022. 26 с.
3. Петрановська Л. В. Таємна опора. Емоційний зв'язок у житті дитини. Харків : Vivat, 2021. 224 с.
4. Писарик О. Прив'язаність – життєво-важливий зв'язок. Збірка статей, що написані на основі курсу Гордона Ньюфелда "Життєвий зв'язок" (Gordon Neufeld. The Vital Connection). Львів, 2011. 70 с.
5. Лазос Г. П. Стиль прив'язаності як важливий фактор резільєнтності фахівців допоміжних професій. Психологічний часопис. Київ, 2020. Том 6, № 5. С. 130–144.
6. Ганошина А. І. Прив'язаність до батьків як чинник подружніх стосунків. Актуальні проблеми особистісного зростання : збірник наукових праць. / редкол. : Л. П. Журавльова, Л. О. Котлова, К. А. Марчук ; М-во освіти і науки України ; Житомир. держ. ун-т. ім. І. Франка. Житомир, 2019. С. 221–224.
7. Bowlby J. A. Secure Base. Behavioral Sciences; ed. Vol. 1. 2005. 224 p.
8. Ainsworth M. D. S. Attachment: Retrospect and prospect. The place attachment in human behavior / C. M. Parkers, J. Stevenson-Hinc (eds.). New York, 1982. P. 3-30.
9. Hazan C., Shaver P. R. Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology. 1963. Vol. 52 (3). P. 511–524.
10. Rholes S., & Simpson J. Introduction: New directions and emerging themes. In S. Rholes & J. Simpson (Eds.). Attachment theory and research. New York: Guilford Press. 2015. P. 1-8.
11. Bowlby J. A secure base. 1988. 225 p.

12. Bigelow K., & Morris E. John B. Watson's Advice on Child Rearing: Some Historical Context. Behavioral Development Bulletin. Vol. 10. 2001. P. 26-30. https://doi.org/10.1037/h0100479

13. Spock B., & Needlman R. Dr. Spock's Baby and Child Care: 8th Edition. Great Britain, Gallery Books, 2004. 967 p.

14. Spit, R. Hospitalism: Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood // Psychoanalytic Study of the Child. 1945. Vol. 1. P. 53–74.

15. Levy M. D. Primary Affect Hunger. American Journal of Psychiatry. Vol. 94. 1937. P. 643-652.

16. Bowlby J. Forty-four juvenile thieves: their characters and home-life. The International Journal of Psychoanalysis. Vol. 25. 1944. P. 19–53.

17. Harlow F. H. Love in infant monkeys. Scientific American. Vol. 200 (6). 1959. P. 68–74.

18. Blum D. Love at Goon Park : Harry Harlow and the Science of Affection. 2002. 366 p.

19. Bowlby, J. Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger. 1973. 444 p.

20. Bowlby, J. Attachment and Loss: Vol. 3. Loss. 1980. 462 p.

21. Mikulincer M., Birnbaum G., Woodis D. & Nachmias O. Stress and accessibility of proximity-related thoughts: Exploring normative and intraindividual components of attachment theory. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 78. 2000. P. 509–523.

22. Mikulincer M., & Florian V. Exploring individual differences in reactions to mortality salience: Does attachment style regulate terror management mechanisms? Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 79. 2000. P. 260–273.

23. Mikulincer M., Shaver P. R., & Pereg D. Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development and cognitive consequences of attachment strategies. Motivation and Emotion. Vol. 27. 2003. P. 77–102.

24. Collins N. L., & Read S. J. Cognitive representations of attachment: The structure and functioning of working models. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.). Advances in personal relationships: Vol. 5. 1994. P. 53–92.

25. Davila J., Karney B. R., & Bradbury T. N. Attachment change processes in the early years of marriage. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 76 (5). 1999. P. 783–802.

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

27. Mikulincer M., & Arad D. Attachment working models and cognitive openness in close relationships: A test of chronic and temporary accessibility effects. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 77 (4). 1999. P. 710-725. https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.4.710

28. McPherson M., Smith-Lovin L., & Brashears M. E. Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades. American Sociological Review. Vol. 71 (3). 2006. P. 353-375. https://doi.org/10.1177/000312240607100301

29. Cacioppo J., & Patrick W. Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. W.W. Norton & Company, New York. 2008. 166 p.

30. Mikulincer M. Attachment style and the mental representation of the self. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 69. 1995. P. 1203–1215.

31. Mikulincer M., & Shaver, P.R. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change (2nd ed.). 2016. 690 p.

32. Feeney B.C. The dependency paradox in close relationships: Accepting dependence promotes independence. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 92. 2007. P. 268–285.

33. Guenther L. Solitary Confinement: Social Death and Its Afterlives. 2013. 368 p.

34. Abou-Amerrh O. A., Al-Sabeelah A. M., & Alraggad F. E. The relationship between adult attachment styles and personality traits. British Journal of Social Sciences. Vol. 1 (8). 2013. P. 66–73. https://www.researchgate.net/profile/Amal-Al-Sabeelah/publication/323551474

35. Rosmalen L. & van der Veer R., & van der Horst F. Ainsworth's Strange Situation Procedure: The origin of an instrument. Journal of the History of the Behavioral Sciences. 2015. https://www.researchgate.net/publication/277026014_Ainsworth's_Strange_Situation_Procedure_The_origin_of_an_instrument/citation/download

36. Bartholomew K., & Horowitz L. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 61. 1991. P. 226–244.

37. Simpson A. J., Collins A. W., Tran S., & Haydon C. K. Attachment and the Experience and Expression of Emotions in Romantic Relationships. A Developmental Perspective Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 92 (2). 2007. P. 355–367.

38. Simpson J. & Rholes W. & Nelligan J. Support Seeking and Support Giving Within Couples in an Anxiety-Provoking Situation: The Role of Attachment Styles. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 62 (3). 1992. P. 434–446. https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.3.434

39. Johnson S. M. An emotionally focused approach to sex therapy. In Z. Peterson (Ed.). The Wiley handbook of sex therapy. New York: Wiley. 2017. P. 250–266.

40. Crowell J. A., Treboux D., Gao Y., Fyffe C., Pan H., & Waters E. Assessing secure base behavior in adulthood: Development of a measure, links to adult attachment relations and relations to couples' communication and reports of relationships. Developmental Psychology. Vol. 38. 2002. P. 679–693.

41. Burgess Moser M., Johnson S. M., Dalgleish T. L., Wiebe S. A., & Tasca G. A. The impact of blamer-softening on romantic attachment in emotionally focused couples' therapy. Journal of Marital and Family Therapy. Vol. 44. 2018. P. 640–654.

42. Cohen D. A., Silver D. H., Cowan C. P., Cowan P. A., & Pearson, J. Working models of childhood attachment and couple relationships. Journal of Family Issues. Vol. 13. 1992. P. 432–449.

43. Diamond D., Stovall-McCloush C., Clarkin J., & Levy K. Patient therapist attachment in the treatment of borderline personality disorder. Bulletin of the Menninger Clinic. Vol. 67. P. 227–260.

44. Mikulincer M. Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. Journal of Personality and Social Psychology. Vol.74 (2). 1998. P. 513-524.

45. Simpson J. S., Rholes W. S., Oriña M. M., Grich J. Working models of attachment, support giving, and support seeking in a stressful situation. Personality and Social Psychology Bulletin. Vol. 28 (5). 2002. P. 598–608. https://doi.org/10.1177/0146167202288004

46. Fraley R. C., Shaver P. R. Airport separations: A naturalistic study of adult attachment dynamics in separating couples. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 75. 1998. P. 1198–1212. https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.5.1198

47. Mikulincer M., Florian V. Exploring individual differences in reactions to mortality salience: Does attachment style regulation terror management mechanisms? Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 79. 2000. P. 260–273. https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.2.260

48. Taubman Ben-Ari O., Findler L., Mikulincer M. The effect of mortality salience on relationship strivings and beliefs: The moderating role of attachment style. British Journal of Social Psychology. Vol. 41. 2002. P. 419–441

49. Simpson J. A., Ickes W., Grich J. When accuracy hurts: Reactions of anxiously-attached dating partners to a relationship-threatening situation. Journal of

Personality and Social Psychology. Vol. 76. 1999. P. 754–769. https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.5.754

50. Mayseless O., Danieli R., Sharabany R. Adults' attachment patterns: Coping with separations. Journal of Youth and Adolescence. Vol. 25. 1996. P. 667–690. https://doi.org/10.1007/BF01537360

51. Simpson J. A. Influence of attachment styles on romantic relationships. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 59. 1990. P. 971–980. https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971

52. Fraley R. C., Garner J. P., Shaver P. R. Adult attachment and the defensive regulation of attention and memory: The role of preemptive and postemptive processes. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 79. 2000. P. 816–826. https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.816

53. Fraley R. C., Shaver P. R. Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 73. 1997. P. 1080–1091. https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.5.1080

54. Shaver P. R., & Mikulincer M. Attachment-related psychodynamics. Attachment and Human Development. Vol. 4. 2002. P. 133–161.

55. Selchuk E., Zayas V., Gunaydin G., Hazan C., & Kross E. Mental representations of attachment figures facilitate recovery following upsetting autobiographical memory recall. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 103. 2012. P. 362–378.

56. Simpson J. A., Rholes W. S., Devine P. G., Plant A., Olson J., Zanna M., editors. Adult attachment orientations, stress, and romantic relationships. Advances in Experimental Social Psychology. Vol. 45. 2012. P. 279–328. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394286-9.00006-8

57. Simpson J. A., Rholes W. S. Stress and secure base relationships in adulthood. In: Bartholomew K., Perlman D., editors. Advances in personal relationships. Vol. 5: Attachment processes in adulthood. 1994. P. 181–204.

58. Campbell L., Simpson J. A., Boldry J., Kashy D. A. Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 88. 2005. P. 510–531. https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.510

59. Simpson J. A., Rholes W. S., Phillips D. Conflict in close relationships: An attachment perspective. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 71. 1996. P. 899–914. https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.5.899

60. Tran S., Simpson J. A. Pro-relationship maintenance behaviors: The joint roles of attachment and commitment. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 97. 2009. P. 685–698. https://doi.org/10.1037/a0038987

61. Simpson J. A., Kim J., Fillo J., Ickes W., Rholes W. S., Oriña M. M., Winterheld H. A. Attachment and the management of empathic accuracy in relationship-threatening situations. Personality and Social Psychology Bulletin. Vol.37. 2011. P. 242–254. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0146167210394368

62. Simpson J. A., Winterheld H. A., Rholes W. S., Oriña M. M. Working models of attachment and reactions to different forms of caregiving from romantic partners. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 93. 2007. P.466–477. https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.3.466

63. Mikulincer M., Florian V. Are emotional and instrumental supportive interactions beneficial in times of stress? The impact of attachment style. Anxiety, Stress, and Coping. Vol. 10. 1997. P. 109–127.

64. Feeney J. A. Adult romantic attachment: Developments in the study of couple relationships. In: Cassidy J., Shaver P. R., editors. The handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications. 3rd. 2016.

65. Mikulincer M., Florian V. The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In: Simpson J. A., Rholes W. S., editors. Attachment theory and close relationships. 1998. P. 143–165

66. Kohn J. L., Rholes W. S., Simpson J. A., Martin A. M., Tran S., Wilson C. L. Changes in marital satisfaction across the transition to parenthood: The role of adult attachment orientations. Personality and Social Psychology Bulletin. Vol. 38. 2012. P. 1506–1522. https://doi.org/10.1177/ 0146167212454548

67. Rholes W. S., Simpson J. A., Campbell L., Grich J. Adult attachment and the transition to parenthood. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 81. 2001. P. 421–435. https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.3.421

68. Rholes W. S., Simpson J. A., Kohn J. L., Wilson C. L., Martin A. M., Tran S., Kashy D. A. Attachment orientations and depression: A longitudinal study of new parents. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 100. 2011. P. 567–586. https://doi.org/10.1037/a0022802

69. Simpson J. A., Rholes W. S., Campbell L., Tran S., Wilson C. L. Adult attachment, the transition to parenthood, and depressive symptoms. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 84. 2003. P. 1172–1187. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1172

70. Fillo J., Simpson J.A., Rholes W.S., Kohn J.L. Dads doing diapers: Individual and relational outcomes associated with the division of childcare across the transition to parenthood. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 108. 2015. P. 298–316. https://doi.org/10.1037/a0038572

71. Campbell L., Simpson J. A., Kashy D. A., Rholes W. S. Attachment orientations, dependence, and behavior in a stressful situation: An application of the Actor-Partner Interdependence Model. Journal of Social and Personal Relationships. Vol.18. 2001. P. 821–843. https://doi.org/10.1177/0265407501186005

72. Overall N. C., Simpson J. A., Struthers H. Buffering attachment-related avoidance: Softening emotional and behavioral defenses during conflict discussions. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 104. 2013. P. 854–871. https://doi.org/10.1037/a0031798

73. Simpson J. A., Overall N. C. Partner buffering of attachment insecurity. Current Directions in Psychological Science. Vol. 23. 2014. P. 54–59. https://doi.org/10.1177/0963721413510933

74. Hawkley L. C., Masi C. M., Berry J. D., & Cacioppo J. T. Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure. Psychology and Aging. Vol. 21 (1). 2006. P. 152–164. https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.152

75. House S. J., Landis R. K., Umberson D. Social relationships and health. Science, New Series, Vol. 241 (4865). 1988. P. 540-545.

76. Office of the Surgeon General (OSG). Our Epidemic of Loneliness and Isolation: The U.S. Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community. 2023. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37792968/

77. Medalie H. J., Goldbourt U. Angina pectoris among 10,000 men: II. Psychosocial and other risk factors as evidenced by a multivariate analysis of a five year incidence study. The American Journal of Medicine. Vol. 60 (6). 1976. P. 910-921.

78. Coyne C. J. Prognostic importance of marital quality for survival of congestive heart failure. American Journal of Cardiology. Vol. 88 (5). 2001. P. 526 - 529

79. Smith W. T., Uchino N. B., MacKenzie J., Hicks M. A., Campo M. R., Reblin M., Grewen M. K., Amico A. J., Light C. K.. Effects of couple interactions and relationship quality on plasma oxytocin and cardiovascular reactivity: Empirical findings and methodological considerations. International Journal of Psychophysiology. Vol. 88 (3). 2013. P. 271-281

80. Kiecolt-Glaser J. K., Bane, C., Glaser R., & Malarkey W. B. Love, marriage, and divorce: Newlyweds' stress hormones foreshadow relationship changes. Journal of Consulting and Clinical Psychology. Vol. 71 (1). 2003. P. 176–188. https://doi.org/10.1037/0022-006X.71.1.176

81. Gouin J.-P., Kiecolt-Glaser K. J. The Impact of Psychological Stress on Wound Healing: Methods and Mechanisms. Critical Care Nursing Clinics of North America. Vol. 24 (2). 2012. P. 201-213

82. Choi H., Marks F. N. Marital Conflict, Depressive Symptoms, and Functional Impairment. Journal of Marriage and Family. 2008. Vol. 70 (2). P. 377–390. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2008.00488.x

83. Jurist E. L., & Meehan K. B. Attachment, mentalizing and reflective functioning. In J. H. Obegi & E. Berant (Eds.). Attachment theory and research in clinical work with adults. 2009. P. 71–73.

84. Ein-Dor T., & Doron G. Psychopathology and attachment. In J. Simpson & S. Rholes (Eds.). Attachment theory and research: New directions and emerging themes. 2015. P. 346–373.

85. Krueger R. F., & Markon K. E. A dimensional-spectrum model of psychopathology: Progress and opportunities. Archives of General Psychiatry. Vol. 68. 2011. P. 10-11.

86. Landau-North M., Johnson S. M., & Dalgleish, T. Emotionally focused couple therapy and addiction. In J. Furrow, S. M. Johnson, & B. Bradley (Eds.). The emotionally focused casebook: New directions in treating couples. 2011. P. 193–218.

87. Parmigiani G., Tarsitami L., De Santis V., Mistretta M., Zampetti G., Roselli V., et al. Attachment style and posttraumatic stress disorder after cardiac surgery. European Psychiatry, 28 (1). 2013.

88. Dekel R., Solomon Z., Ginzburg K., & Neria Y. Long-term adjustment among Israeli war veterans: The role of attachment style. Journal of Stress, Anxiety and Coping. Vol. 17. 2004. P. 141–152.

89. Mikulincer M., Ein-Dor T., Solomon Z., & Shaver P. R. Trajectory of attachment insecurities over a 17-year period: A latent curve analysis of war captivity and posttraumatic stress disorder. Journal of Social and Clinical Psychology. Vol. 30. 2011. P. 960–984.

90. Ortigo K., Westen D., DeFife J., & Bradley B. Attachment, social cognition and posttraumatic stress symptoms in a traumatized urban population: Evidence for the mediating role of object relations. Journal of Traumatic Stress. Vol. 26. 2013. P. 361–368.

91. Fraley, R. C., Fazzari, D. A., Bonanno G. A., & Dekel, S. Attachment and psychological adaptation in high exposure survivors of the 9/11 attack on the World Trade Center. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 32. 2006. P. 538–551.

92. Mikulincer M., Shaver P. R., & Horesh N. Attachment bases of emotion regulation and posttraumatic adjustment. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.). Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health. 2006. P. 77–99.

93. Coan A. J., Beckes L., Gonzalez Z. M., Maresh L. E., Brown L.C., Hasselmo K. Relationship status and perceived support in the social regulation of neural responses to threat. Social Cognitive and Affective Neuroscience. Vol. 12 (10). 2017. P. 1574–1583. https://doi.org/10.1093/scan/nsx091

94. Eisenberger N. I., Lieberman M. D., Williams K. D. Does rejection hurt? An FMRI study of social exclusion. Science. Vol. 302 (5643). 2003. https://doi.org/10.1126/science.1089134

95. Uchino N. B., Brian R. W. Baucom, Landvatter J., Kent de Grey G. R., Tacana T., Flores M., Ruiz M. J. Perceived social support and ambulatory blood pressure during daily life: a meta-analysis. Journal of Behavioral Medicine. Vol. 45 (4). 2022. https://link.springer.com/article/10.1007/s10865-021-00273-3

96. Holt-Lunstad J., Smith T. B., Layton J. B. Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med. Vol. 7 (7). 2010. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник “Досвід близьких стосунків”

Згадайте, будь ласка, когось зі своїх близьких, кохану людину, родича чи друга і те, як складаються Ваші стосунки. Оцініть, чи відповідає кожне із наведених тверджень Вашим почуттям у цих відносинах. Навпроти кожного твердження позначте, чи згодні Ви з тим, що воно є правильним для Вас, поставивши знаки (+) або (–) відповідно.

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу партнеру.

2. Я говорю своєму партнеру практично про все.

3. Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я стаю тривожним та неспокійним.

4. Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоротити дистанцію між нами надто сильно.

5. Я боюся, що можу залишитись один.

6. Ми з моїм партнером дійсно розуміємо одне одного.

7. Я хочу бути ближчим зі своїм партнером, але щось у мені змушує триматися на відстані.

8. Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не проводить зі мною багато часу.

9. Звернення до партнера не завжди допомагає мені, коли я відчуваю труднощі.

10. Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього.

11. Коли мій партнер незадоволений мною, я втрачаю повагу до себе.

12. Мене засмучує, якщо партнера немає поруч у потрібний момент.

13. Я намагаюся не показувати партнерові, що відчуваю в глибині душі.

14. Якщо я не можу добитися уваги з боку партнера, я засмучуюсь або злюся.

15. Як тільки стосунки починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.

16. Я часто переживаю через те, що можу втратити свого партнера.

17. Я намагаюся уникати зайвої близькості до партнера.

18. Мені часто хочеться стати з партнером єдиним цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.

19. Мені легко відчувати свою залежність від партнера.

20. Я намагаюся не завантажувати партнера своїми проблемами.

21. Я волію зберігати кордони у відносинах із партнером.

22. Іноді я відчуваю, що змушую партнера показувати сильніші почуття та більше відданості.

23. Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися у собі.

24. Мені важко бути відвертим зі своїм партнером.

25. Я багато хвилююся через свої стосунки.

26. Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене.

27. Я іноді боюся, що, познайомившись зі мною ближче, партнер може розчаруватись і відвернутися від мене.

28. Я можу вільно попросити у партнера допомоги, підтримки чи поради.

Шкала тривожності включає твердження 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26. Загальна оцінка складається з суми позитивних відповідей, за кожну позитивну відповідь нараховується 1 бал, максимально можлива кількість балів – 12.

Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження – 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27 (підсумовуються позитивні відповіді), так і зворотні (підсумовуються негативні відповіді) – 2, 19.

ДОДАТОК Б

Методика “Самооцінка генералізованого типу прив’язаності”

Нижче наводиться характеристика чотирьох стилів взаємовідносин, які найчастіше описуються людьми. Поставте помітку навпроти літери, що означає той стиль, який підходить Вам найбільше або описує Вас якнайкраще.

_____A. Мені приємно відчувати близькість та/або взаємозалежність: легко зближуватися з іншими людьми, відчувати свою залежність від них та їхню залежність від мене. Я рідко турбуюся про те, що мене можуть покинути або про те, що хтось може надто зблизитися зі мною.

_____B. Я дуже потребую близькості: мені здається, що люди не хочуть зближуватися зі мною так, як того хотілося б мені. Я часто турбуюся про те, чи справді мій партнер любить мене і чи хоче залишатися зі мною. Я хочу повністю злитися з іншою людиною, і це бажання часом відлякує людей.

_____C. Я можу обходитися без близьких емоційних стосунків; мені важливо відчувати свою свободу і самодостатність, тому я волію ні від кого не залежати сам і не викликати залежність від мене в інших.

_____D. Мені нелегко зближуватись з іншими людьми. Я хочу цього, але мені важко повністю покладатися на людей і залежати від когось. Я боюся, що якщо дозволю собі довіритися іншій людині, вона може мене поранити чи вразити.

Оцініть, будь ласка, наскільки кожен із описаних вище стилів взаємовідносин відповідає Вашому (за 7-бальною шкалою).

Тип А – “надійний”, або “безпечний” – характеризується позитивним поглядом на себе та інших (вважає себе гідним кохання, а партнерів – чуйними та надійними); тип В – “надзалучений”, або “тривожно-амбівалентний” – має негативне уявлення про себе та позитивне – про інших; тип С – “відсторонено-уникливий” – має позитивну модель себе та негативну модель Іншого; тип D – “боязливий”, або “обережний” – негативно ставиться і до себе, і до інших.

ДОДАТОК В

Методика “Структура стосунків”

Інструкція щодо проходження методики:

A. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання стосовно вашої матері.

B. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання стосовно вашого батька.

C. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання стосовно вашого романтичного чи шлюбного партнера. Примітка: якщо ви зараз не перебуваєте у стосунках, дайте відповіді на ці запитання стосовно колишнього партнера або стосунків, до яких ви прагнете.

D. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання стосовно вашого найкращого друга.

Твердження:

1. Мені допомагає звернутися до цієї людини у скрутний час.

2. Я зазвичай обговорюю свої проблеми та хвилювання з цією людиною.

3. Я можу поговорити з цією людиною про що завгодно.

4. Мені легко залежати від цієї людини.

5. Мені незручно відкриватися цій людині.

6. Я вважаю за краще не показувати цій людині, що я відчуваю в глибині душі.

7. Я часто хвилююся, що ця людина насправді байдужа до мене.

8. Я боюся, що ця людина може залишити мене.

9. Я переживаю, що ця людина не любитиме мене так сильно, як я його/її.

Методика містить дві шкали – шкалу уникнення близькості у стосунках прив’язаності та шкалу тривожності у стосунках прив'язаності, що обчислюються окремо для кожного з 4-х об'єктів прив'язаності – мати, батько, романтичний партнер, друг.

Значення шкали уникнення близькості може бути обчислено шляхом усереднення відповідей на твердження 1-6, що включають зворотні твердження – 1, 2, 3 і 4.

Значення шкали тривожності обчислюється шляхом усереднення відповідей на твердження 7–9.

Ці дві шкали слід обчислювати окремо для кожного з 4-х об'єктів прив'язаності.

Щоб отримати загальну чи глобальну шкалу прив'язаності, слід обчислити середнє значення одержаних вище показників окремо для кожного з об'єктів прив'язаності. Так, генералізована шкала уникнення буде усередненим показником уникнення у відносинах з матір'ю, з батьком, з партнером і з другом. Подібним чином генералізована шкала тривожності буде усередненим показником тривожності у відносинах з матір'ю, з батьком, з партнером і з другом.

ДОДАТОК Г

Опитувальник з генералізованої тривоги - GAD-7

Прочитайте твердження нижче і оцініть, як часто **за останні два тижні** Вас турбували наступні проблеми? Виберіть один варіант.

1. Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напружені

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

2. Ви не могли зупинити або контролювати своє хвилювання

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

3. Ви занадто хвилювались через різні речі

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

4. Вам було важко розслабитись

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

5. Ви були настільки неспокійні, що Вам було важко всидіти на одному місці

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

6. Вам було легко дошкулити або роздратувати

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

7. Ви відчували страх, неначе щось жахливе може статися

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

Варіант відповіді “Ніколи” – 0 балів, “Кілька днів” – 1 бал, “Понад половину часу” – 2 бали, “Майже щодня” – 3 бали.

Загальна оцінка GAD-7 для семи пунктів коливається від 0 до 21 балу, де результат у 0–4 бали – без симптомів, 5–9 балів – легкі симптоми, 10–14 балів – помірні симптоми, більше 15 балів – клінічно значущі симптоми.