

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.923.07:159.942.5

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.5>

Крижановська З. Ю.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної та клінічної психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

Філюк Б.

магістр освітньої програми «Клінічна психологія»

Волинського національного університету імені Лесі Українки

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ РОЛІ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ДЛЯ РОМАНТИЧНИХ ВЗАЄМИН

EXPERIMENTAL STUDY OF THE ROLE OF ATTACHMENT STYLE FOR ROMANTIC RELATIONSHIPS

Мета. У запропонованій статті здійснено експериментальне дослідження ролі стилю прив'язаності для романтичних взаємин.

Методи. Теоретична частина роботи будувалася на основі порівняльного аналізу західних науково-теоретичних досліджень щодо проблеми романтичних відносин, включаючи сучасні. На основі здійснених теоретичних пошуків та узагальнень було розроблено програму емпіричної перевірки визначених положень. Достовірність та надійність результатів забезпечувалася науково-методологічною обґрунтованістю дослідження, використанням адекватних поставленим завданням методів, репрезентативністю вибірки, застосуванням апарату математичної статистики.

Результати. В статті зроблена спроба інтеграції основних положень теорії прив'язаності Джона Боулбі та Мері Ейнсворт щодо значення емоційної взаємодії з дорослим у ранньому дитинстві для розвитку близьких взаємин. Об'єкт нашого дослідження був визначений сферою романтичних взаємин. Вони характеризуються тісною інтенсивною взаємодією між протилежною статтю, яка базується на закоханості та характеризується почуттям довіри.

Проведене дослідження дало змогу виявити, що люди з надійним стилем проявляють себе в стосунках більш відкрито та безпечно. Вони поважають звички, цінності партнера, не мають тенденцій до залежної поведінки. Гірша ситуація була виявлена в людей ненадійних типів. Відтак, для партнерів з тривожним чи унікаючими типами були характерні недовіра, підозрілість, напруга та депресивні стани. Ще гірша ситуація виявилась в парах, де був дезорганізований стиль. Там було багато залежної поведінки, негативної оцінки стосунків загалом та небажання брати на себе відповідальність в контакті. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в подальшому вивченні прояву інших аспектів стилів прив'язаності на якість романтичних стосунків.

Ключові слова: теорія прив'язаності, безпека, довіра, стиль прив'язаності, порушення прив'язаності, романтичні взаємини.

Goal. The proposed article is an experimental study of attachment style and its role in romantic relationships.

Methods. The theoretical part of the work was based on a comparative analysis of Western scientific and theoretical research on the problem of romantic relationships, including modern ones. Based on the theoretical searches and generalizations, a program of empirical verification of the determined provisions was developed. The credibility and reliability of the results was ensured by the scientific and methodological validity of the research, the use of methods adequate to the task, the representativeness of the sample, and the use of the apparatus of mathematical statistics.

Result. The article attempts to integrate the main tenets of the attachment theory of John Bowlby and Mary Ainsworth regarding the importance of emotional interaction with an adult in early childhood for the development of close relationships. The object of our research was determined by the sphere of romantic relationships. They are characterized by a close intense interaction between the opposite sex, which is based on love and characterized by a sense of trust.

The conducted research made it possible to discover that people with a reliable style express themselves more openly and safely in relationships. They respect their partner's habits and values, and do not have tendencies towards addictive behavior. A worse situation was found in people of unreliable types. Therefore, partners with anxious or avoidant types were characterized by mistrust, suspicion, tension and depressive states. The situation was even worse in couples with a disorganized style. There was a lot of dependent behavior, a negative assessment of the relationship in general, and an unwillingness to take responsibility in the relationship. We see the prospects for further research in the study of the manifestation of other aspects of attachment styles on the quality of romantic relationships.

Key words: attachment theory, safety, trust, attachment style, attachment disorders, romantic relationships.

Вступ. У наш час люди так часто використовують слово «стосунки», що часто сприймається ніби воно має одне універсальне визначення. Насправді воно включає в себе величезну різноманітність видів людських зв'язків, як романтичних, так і неромантичних, і цілком ймовірно, що немає двох людей з однаковим розумінням того, що найбільшою мірою визначає якість відносин.

При цьому, впродовж останнього часу ми спостерігаємо зростання наукового інтересу до вивчення природи романтичних взаємин та чинників, які сприяють їх ефективності. Так як вони є надзвичайно важливою сферою міжособистісної взаємодії в житті людей, яка впливає на їх емоційне благополуччя. Потреба любити і бути коханим постає як одна з основних потреб людини, а досягнення справжньої інтимності з романтичним партнером є одним з основних життєвих завдань, яке прагне зреалізувати кожна людина. Відтак, романтичні взаємини позитивно впливають на емоційний фон людини, відображаючись при цьому на її психічному та фізичному здоров'ї [3].

Отож, в межах цієї роботи ми пропонуємо експериментальне дослідження з однією незалежною змінною – стилем прив'язаності. Ми плануємо перевірити гіпотезу про те, що стиль прив'язаності романтичних партнерів є тим корелятом, який впливає на якість їх взаємодії.

Мета дослідження полягає в здійсненні огляду існуючих психологічних теорій щодо ролі стилю прив'язаності для романтичних стосунків та експериментальному вивченні.

Виклад основного матеріалу. В різних психологічних теоріях та школах психотерапії сформувалися різні погляди на структуру та значення прив'язаності, а також впливу сепарації на взаємини між матір'ю та дитиною. Окрім того, в окремих теоріях виявляється паралелізм або ж подібність з теорією прив'язаності, з одного боку, але є і розбіжності, з іншого.

Відмінності між психодинамічно-орієнтованими школами та теорією прив'язаності полягають в тому, що психоаналіз ґрунтується на теорії потягів, в той час, як теорія прив'язаності Дж.Боулбі, навпаки, ґрунтується на теорії мотиваційних систем, на основі яких вчений і вибудовує систему прив'язаності.

Окрім того, психодинамічні теорії виходять з того, що взаємини матері та дитини на своєму початку характеризуються недиференційованою матрицею, в якій домінують психічні процеси злиття та інтеграції. Самість та об'єкт первинно не є диференційованими. В процесі подальшого розвитку репрезентанти самості та дитини мають інтрапсихічно виділитися з цієї матриці, щоб стали можливими психічне виокремлення та диференціація.

Навпаки, в контексті теорії прив'язаності, новонароджений досить чітко сприймає матір та себе самого, як незалежних один від одного [1, 2]. Відповідно, прив'язаність між немовлям та доглядаючим дорослим лише повинна сформуватися впродовж першого року життя, а не вже є сформованою

завдяки їх симбіозу. Під час цього процесу можуть формуватися різні види прив'язаності [5].

Дж. Боулбі інтерпретував прив'язаність як систему внутрішньої регуляції. Першочергово ця регулятивна система орієнтована на пошук немовлям захисної, безпечної близькості з матір'ю. В дитячому віці система прив'язаності різко активується в ситуаціях небезпеки, тривоги чи будь-якого дискомфорту. Контакт з матір'ю знімає тривогу та дає почуття безпеки, і дитина, як наслідок, здатна переключати свою увагу на оточуючий світ і реалізовувати дослідницьку діяльність.

Нещодавні дослідження стилів прихильності доводять, що якість і структура перших стосунків, які люди зазвичай формують зі своїми батьками, мають вагомий вплив на їхній стиль спілкування з іншими людьми та романтичні взаємини [3].

Стиль прив'язаності в дитинстві – це та незалежна змінна, яка відіграє вирішальну роль у побудові здорових романтичних відносин у житті дорослих людей. Водночас, все більше сімейних терапевтів виявляють, що наші ранні стилі прив'язаності суттєво впливають на наші дорослі відносини [1].

Теорія прив'язаності Джона Боулбі [2] визначає прив'язаність як емоційні зв'язки, які ми формуємо з оточуючими протягом усього життя. Тобто, ми створюємо їх разом із батьками у дитинстві, а пізніше з іншими, такими як: наші брати і сестри, інші члени сім'ї, друзі, партнери.

Емоційний зв'язок, який ми формуємо з нашими першими доглядаючими ми дорослими (зазвичай батьками), безпосередньо впливає на те, наскільки безпечно ми відчуваємося в оточуючому світі.

Рівень безпеки та впевненості, які ми отримуємо від батьків, визначає наш стиль прив'язаності в дитинстві. Водночас цей стиль прив'язаності може також впливати і на типи романтичних відносин, які ми формуємо у дорослому житті [6].

В своїх дослідженнях послідовники [5] теорії прив'язаності досліджували різні типи прив'язаності та їх психологічні характеристики. Найбільш оптимальним є надійний тип, основу якого становлять безпека та довіра.

За надійного стилю прив'язаності батьки розуміють емоційні потреби своїх дітей та реагують на них відповідним чином. Ця динаміка змушує молодих людей почуватися коханими та захищеними. Для них це безпечне середовище для вираження своїх почуттів, оскільки існує атмосфера довіри. Вони можуть бути собою, не побоюючись бути не прийнятими в сімейному середовищі.

Коли основні фігури прив'язаності виховують ці дві основні риси (безпеку і довіру), вони виховують впевнену в собі дитину, яка довіряє іншим та собі. За таких психологічних характеристик дитина також матиме можливість регулювати свої емоції та розвивати гарні соціальні звички. Рафаель Герреро, психолог і директор Darwin Psychology Services стверджує про те, що ті, хто відчував надійну прив'язаність у дитинстві, ймовірно, матимуть здоровіші та збалансованіші романтичні стосунки. Вони більше

схильні довіряти своєму партнеру та уникати проблем із залежністю. Крім того, їм буде легше добре спілкуватися та визначати потреби один одного.

Наступним типом, визначеним дослідниками є амбівалентна прив'язаність. При амбівалентній прив'язаності в дітей можна спостерігати не завжди стабільні сімейні стосунки. Іноді вони не приймають дітей, які не мають послідовних пізнавальних мотивів. Ця невідповідність означає, що діти, як емоційно постраждали в сімейному просторі, постраждали, не хочуть досліджувати світ. Тому що вони не знають, чи задовольняться їхні потреби батьками, коли вони попросять про допомогу.

Люди, які внабули цей стиль прив'язаності в дитинстві, з великою ймовірністю розвинути емоційну залежність і навчаться жити у відносинах зі страхом і незахищеністю. У них, як правило, негативне уявлення про себе, низька самооцінка та слабе почуття контролю над тим, що відбувається. Крім того, вони бояться бути покинутими і вимагають багато уваги; їм потрібні інші, щоб постійно показувати їм своє кохання.

Ще один тип прив'язаності – унікаючий. Діти з таким типом прив'язаності були відкинуті батьками, а їхні потреби не були належним чином задоволені. Оскільки виховуючі дітей дорослі були недоступні, цей стиль прив'язаності характеризується емоційною дистанційністю та відсутністю доступності. Батьків не було поруч дітей в достатній для них мірі, щоб підтримати або допомогти, коли вони їх потребували. З такої сімейної ситуації розвитку, діти, які пережили цей стиль прив'язаності, навчилися уникати емоційного контакту та близькості з іншими. Тому, що вони засвоїли, що не можуть покладатися на свої дорослі фігури прив'язаності. Діти мають проблеми з вираженням своїх почуттів через страх бути відторгненими чи байдужими. Це тому, що вони страждали так само від своїх батьків чи опікунів. Вони будують своєрідну невидиму стіну і здається автономію, засновану на наборі вивчених стратегій. Ці стратегії були вивчені зі страху бути не прийнятими чи відторгненими.

Романтичні стосунки, в яких один із партнерів у дитинстві відчував ненадійну унікаючу прив'язаність, зазвичай мають віддалений характер стосунків. Причина цього в тому, що людина відчуває, що вона не може по-справжньому довіряти іншій людині. Вони уникають емоційних зв'язків через страх і страх свого партнера і себе. Крім того, їм дуже важко просити або приймати допомогу від інших.

Таким чином, це пояснює зв'язок між ранніми стилями прихильності та пізнішими романтичними відносинами. Відносини, які ми формуємо з нашими першими опікунами у дитинстві, мабуть, впливають на вибір нашого майбутнього партнера. Крім того, цей зв'язок також впливає на типи відносин, які ми формуємо, і якість зв'язків, які ми формуємо з тими, хто нам близький.

Методи та процедура дослідження. Експериментальною базою та контингентом дослідження

стали протоколи 42-х досліджуваних осіб, серед яких (24 жінки та 18 чоловіка), віком від 25 до 33 років. Досліджувані на час цього експериментальних даних були в стосунках, тривалість яких не перевищувала двох років. При цьому жоден із досліджуваних не перебував в офіційно зареєстрованому шлюбі.

Дослідження відбувалося індивідуально в он-лайн формі. Для ініціації збору даних було використано серію психологічних методів: для вивчення стилю прив'язаності – «Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities – MAQ) [7, 8] та для вивчення якості романтичних взаємин – анкета реляційної оцінки «RAQ» (The Relational Assessment Questionnaire) питання [9, 10].

Демографічні характеристики досліджуваних до уваги не бралися. Аналіз отриманих даних здійснювався методом аналізу середніх та математичною статистикою (кореляційних аналіз).

Обговорення результатів. Для аналізу отриманих емпіричних даних в досліджуваній групі був використаний кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, який застосовується за умови нормального розподілу даних у шкалах.

За результатами кореляційного аналізу, у досліджуваній групі був виявлений статистично значущий зв'язок на рівні достовірності $p < 0,05$ та $p < 0,01$ за рядом психодіагностичних показників.

Відповідно, ми отримали позитивний зв'язок між показниками «Безпека» та «Відносна повага» ($r = 0,321$, $p \leq 0,05$). Вочевидь, чим вища безпека та впевненість в стосунках, тим більше в них задоволення та довіри. Натомість саме безпека та довіра є основою надійного стилю прив'язаності, який демонструє частина наших досліджуваних. Партнери з надійним стилем прив'язаності розуміють та поважають емоційні потреби один одного та реагують на них відповідним чином. Така атмосфера в стосунках дає змогу партнерам почуватися коханими та захищеними. Для них це безпечне середовище для вираження своїх почуттів, оскільки існує атмосфера довіри. Вони можуть бути самими собою, не побоюючись бути не прийнятими.

Разом з тим, був виявлений обернений кореляційний зв'язок між показниками «Безпека» та «Зануреність в стосунки» ($r = -0,432$, $p \leq 0,01$). Для людей з надійним стилем прив'язаності характерними є впевненість в собі, що дає змогу їй довіряти власним почуттям, емоціям вчинкам. Такі люди також не мають проблем з регуляцією власних емоцій та здатні розвивати хороші соціальні звички взаємодії. Тобто, чим більш сформованою є в партнерів їх надійна база прив'язаності, тим менша їхня залежність один від одного та загроза поглиненості.

За результатами кореляційного аналізу, у досліджуваній нами групі був встановлений ще один статистично значущий обернений зв'язок ($r = -0,438$, $p < 0,01$) між показниками «Уникнення» та «Відносна повага». Відповідно, чим більш стійкою є прив'язаність уникнення, тим менша тенденція до позитивного сприйняття власного ставлення до романтичного партнера.

Таку особливість можна пояснити тим, що люди з прив'язаністю уникнення мають проблеми з довірою, тому будь-які близькі стосунки несуть для них загрозу. Отож бо такі люди намагаються ухилитися від близькості у стосунках. Окрім зазначеного, такі люди схильні проявляти страх неприйняття партнером із-за частого неприйняття їх самих власними батьками, звідки виникає витіснений внутрішній біль та небажання в дорослому житті його проживати. Не випадково, що люди з таким типом прив'язаності не мають в стосунках почуття безпеки, а тому можуть сприймати власного партнера не настільки позитивно, з певною обережністю. Це узгоджується з теорією Дж. Боулбі, згідно з якою прив'язаність уникнення формується у відповідь на не прийняття та холодну емоційну реакцію мами. Діти, які зрозуміли, що не можуть розраховувати на батьківську підтримку, що потреба в близькості призводить до розчарування, в романтичних стосунках схильні проявляти закритість та уникнення близькості, яка у них асоціюється з болючою вразливістю.

Ще один статистично достовірний зв'язок був виявлений між показниками «Амбівалентність занепокоєння» та «Реляційна депресія» ($r = 0,357$, $p \leq 0,05$). Для людей різних видів амбівалентного стилю прив'язаності є характерними емоційно нестабільні та залежні відносини. Такі дорослі пережили в дитинстві непослідовне ставлення зі сторони своїх батьків чи доглядаючих їх дорослих, що не дало можливості їм сформуванню довіри до світу на належному надійному рівні. Це досить серйозна перешкода для таких людей впродовж усього їхнього життя, особливо, коли можливості покращити ситуацію прив'язаності не виникає. Такі дорослі витрачають багато часу на вагання, невпевненість в собі, своїх переживаннях, недовіру, що значно утруднює близькі стосунки з партнером. Водночас, люди, які випробували цей стиль прив'язаності в дитинстві, з великою ймовірністю розвинули емоційну залежність, репресивність, пригніченість і навчаються жити у відносинах зі страхом і незахищеністю. У них, як правило, негативне уявлення про себе, низька самооцінка та слабе почуття контролю над тим, що відбувається. Крім того, вони бояться бути покинутими і вимагають багато уваги, їм потрібні інші, щоб постійно показувати їм своє кохання.

Була виявлена статистично достовірна кореляція між змінними «Амбівалентність заглиблення у себе» та «Зануреність в стосунки» ($r = 0,363$, $p \leq 0,05$). Цей показник свідчить про те, що для людей з дезорганізованою прив'язаністю характерна співзалежність в стосунках і навіть певна одержимість ними. Це може бути причиною того, що для такого стилю прив'язаності характерним була незначна увага в дитинстві з боку батьків і поганий рівень

задоволення потреби в емоційній близькості. Тому в дорослому віці ця проблема теж проявляється, але у вже романтичних стосунках. Так як в дитинстві таких людей не було досвіду безпечної та надійної прив'язаності, то вони не знають як правильно будувати стосунки з людиною, як проявляти любов в такій мірі, щоб відчувати близькість, але не бути залежним. Тому прояв їхньої прив'язаності характеризується крайнощами: з однієї сторони не лімітована любов та залежність від об'єкта, а з іншої сторони – злість та страх, оскільки вони не можуть витримати інтенсивності контакту. Це узгоджується з теорією Дж. Боулбі, який вивчав поведінку депривованих дітей-сиріт в інтернатах, та виявив зв'язок між порушенням здатності до побудови зрілих стосунків та дезорганізованим стилем прив'язаності. Для таких дітей характерним є те, що вони надмірно прив'язуються до вихователів або ж демонструють награну незалежність. Таку ж тенденцію описала М. Ейнсворт в своєму дослідженні «Незвична ситуація», коли діти з дезорганізованим стилем по-різному вели себе з мамою. Тобто у зв'язку з тим, що в них є труднощі, пов'язані з визначенням власних границь, то їм непросто знайти собі безпечне місце в стосунках, яке не буде знаходитись на межі співзалежності – ізоляція.

Висновки та перспективи досліджень. Відносини між людьми – це будь-які асоціації чи зв'язки між людьми, інтимні, платонічні, позитивні чи негативні. Зазвичай, коли люди говорять про «знахідку у відносинах», Цей термін відноситься до певного типу романтичних відносин, які включають як емоційну, так і фізичну близькість, певний рівень постійних зобов'язань та моногамію (тобто романтичну та сексуальну винятковість). При цьому романтичні відносини можуть приймати різні форми: від шлюбу до випадкових побачень. Серед чинників, які мають вплив на якість відносин визначено стиль прив'язаності, який формується в дитинстві під впливом емоційного контакту з матір'ю. проведене дослідження дало змогу виявити, що люди з надійним стилем проявляють себе в стосунках більш відкрито та безпечно. Вони поважають звички, цінності партнера, не мають тенденцій до залежної поведінки. Гірша ситуація була виявлена в людей ненадійних типів. Відтак, для партнерів з тривожним чи уникаючими типами були характерні недовіра, підозрілість, напруга та депресивні стани. Ще гірша ситуація виявилась в парах, де був дезорганізований стиль. Там було багато залежної поведінки, негативної оцінки стосунків загалом та небажанням брати на себе відповідальність в контакті. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в подальшому теоретичному та практичному вивченні впливу стилів прив'язаності на різні аспекти романтичних стосунків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss, Vol. 1 Attachment. Attachment and Loss. New York Basic Books.
2. Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. American Journal of Orthopsychiatry, 52(4), 664–678.
3. Крижановська З., Бабак К. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. *Психологічні перспективи*. Луцьк. Вип. 39, 2022. С. 230–240. DOI: 10.29038/2227-1376-2022-39-kr

4. Крижановська З., Бабак К. Емоційна прив'язаність дитини до матері як предиктор її соціальної адаптації до шкільного життя. *Психологічні перспективи*. Луцьк. Вип. 38, 2021. С.138–150. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-138-149>
5. Ainsworth, M. D. (1983). A sketch of a career. In A. N. O'Connell & N. E. Russo (Eds.) *Models Of Achievement: Reflections Of Eminent Women In Psychology*. (pp. 200-219). New York: Columbia University Press.
6. Kazan C. and Shaver P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process/ Article in *Journal of Personality and Social Psychology*.
7. Kim, Y., Carver, C. S., Deci, E. L., & Kasser, T. Adult attachment and psychological well-being in cancer caregivers: The mediational role of spouses' motives for caregiving. *Health Psychology*, 27, 2008. S. 144–S154 (special issue on moderation and mediation). [abstract]
8. Kim, Y., & Carver, C. S. Frequency and difficulty in caregiving among spouses of individuals with cancer: Effects of adult attachment and gender. *Psycho-Oncology*, 16, 2007. S. 714–723. [abstract]
9. Snell, WE, Jr. & Finney, PD. Вимірювання реляційних аспектів себе: реляційна повага, реляційна депресія та реляційна заклопотаність. *Сучасна соціальна психологія*, 17, 1993. S. 44–55.
10. Snell, W. E., Jr., & Finney, P. D. Measuring relational aspects of the self: Relational-esteem, relational-depression, and relational-preoccupation. *Contemporary Social Psychology*, 17, 1992. S. 44–55.