

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:
**Вплив типу прив'язаності на психологічні особливості стосунків
подружжя**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-221
групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Демідової Д.С.
(прізвище та ініціали)
Керівник
к.психол.н.,
Трофімова Д.О.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

Д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТОСУНКІВ ПОДРУЖЖЯ.....	7
1.1. Прив'язаність та її вплив на формування подружніх стосунків.....	7
1.2. Феномен емоційної взаємодії подружжя.....	20
1.3. Поняття сексуального благополуччя в психології.....	27
1.4. Схильності до конфліктів як складова взаємодії подружжя.....	32
1.5. Концептуальна модель дослідження.....	39
Висновки до розділу 1.....	41
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖЖЯ.....	43
2.1. Організація дослідження впливу типів прив'язаності на психологічні особливості стосунків подружжя.....	43
2.2. Опис методологічного інструментарію та вибірки дослідження....	48
Висновки до розділу 2.....	55
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРИТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ.....	56
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	56
3.2. Рекомендації подружнім парам з урахуванням одержаних результатів дослідження.....	74
Висновки до розділу 3.....	87
ВИСНОВКИ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	92
ДОДАТКИ.....	102

ВСТУП

Актуальність теми дослідження.

З початком повномасштабного вторгнення Росії в Україну українські сім'ї зазнають значного стресу та трансформацій. Велика кількість жінок вимушено перебуває у еміграції, беручи на себе функції обох шлюбних партнерів. Подружжя, що залишаються в Україні, перебувають в постійному стресі та змушені адаптуватися до військового часу, повністю перебудовуючи своє звичне життя. За 2023 рік в Україні було зареєстровано на 16% менше шлюбів, ніж минулого року. Натомість розлучень побільшало на 35%.

Сімейні відносини – це сфера життя у якій людина має знаходити підтримку та опору, наразі вони є одним із найважливіших факторів резильєнтності українця.

Прив'язаність, яка формується ще в дитячому віці, може впливати на сімейні відносини по-різному, створюючи підґрунтя для взаєморозуміння, або ж навпаки породжуючи непорозуміння та конфліктні ситуації. Спираючись на вищесказане можна говорити про важливість та актуальність дослідження впливу типу прив'язаності на психологічні особливості стосунків подружжя.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Вивченню сімейно-шлюбних відносин присвячено багато теоретичних концепцій у різних психологічних школах. На сьогодні інтегративний підхід до шлюбних відносин складає найбільший інтерес науковців. Цей підхід базується на основних положеннях психоаналізу (Freud, Z., Fromm, E., Kernberg, O.), теорії об'єктних відносин (Klein, M., Winnicott, D.), теорії прихильності Bowlby, J.

Вивченням різних аспектів шлюбних відносин займалися багато закордонних науковців, а саме: Gottman, J., Beck, A.T, Johnson, S., Stanley, S., Fincham, F., Charman, G. Серед українських дослідників можна виділити О.С. Кочарян, О.В. Волошок, М.Є.Жидко, Л.М. Пучкова, О.Ю. Сидоренко, Н.Є. Хлопоніна, О.С. Язвинська.

Характер емоційної взаємодії у шлюбі багато в чому визначається ранньою взаємодією матері та дитини та сформованими типами прив'язаності. Основний вклад у вивчення типів прив'язаності зробили Bowlby, J., Ainsworth, M. D. S., Main, M., Fonagy, P., Feeney, J. A., Hazan, C., та Shaver, P. R. Найсучасніші напрямки терапії подружніх пар, такі як схема-терапія Young J., емоційно-фокусована терапія Johnson, S., терапія порушень прихильності Brisch, K. використовують основні поняття теорії прив'язаності.

Феномен емоційної взаємодії вивчали такі науковці як Ekman, P., Ledoux, J., Gross, J., Davis, S., Greenberg L. приділяли увагу дослідженням саме емоційної взаємодії подружжя. Серед українських дослідників емоційної взаємодії подружжя можна виділити Є. М. Потапчука, Д. Є. Карпова, Р. П. Федоренко.

Сексуальне благополуччя є відносно новим поняттям в психології, наразі його дослідженням займаються Mitchell, K. R., Lewis, R., O'Sullivan, L., & Fortenberry, J. D., Boso Pereza, K.J. Maxwellb, D. Reidc, W. Macdowalld, C. Bonelld, J.D. Fortenberrye, C.H. Mercerc, P. Sonnenbergc, Lorimer, K., DeAmicis, L., Dalrymple, J., Frankis, J., Jackson, L., Lorgelly, P., McMillan, L., & Ross, J., Sundgren, M., Damiris, I., Stallman, H., Kannis-Dymand, L., Millear, P., Mason, J., Wood, A., та Allen, A. Серед українських дослідників можна виділити В.А. Гупаловську.

Тому сімейних конфліктів досліджують такі українські вчені як Шеленкова Н.Л., Сингаївська І.В., Трапезнікова А.М., Бужинська, С., Ващенко І., Дідук І.А. та інші. Серед зарубіжних психологів, які присвятили свої роботи проблемі сімейних конфліктів, можна відзначити Gottman, J., Johnson, S., Markman, H., Stanley, S., Fincham, F.

Мета дослідження: теоретично та емпірично з'ясувати вплив типу прив'язаності на психологічні особливості стосунків подружжя.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості стосунків подружжя.

Предмет дослідження – вплив типу прив'язаності на психологічні особливості стосунків подружжя.

Завдання дослідження:

1. Розробити теоретичний огляд таких феноменів як емоційна взаємодія подружжя, сексуальне благополуччя, схильність до конфліктів та вплив на них різних типів прив'язаності.
2. Провести емпіричне дослідження впливу типу прив'язаності на психологічні особливості стосунків подружжя.
3. Проаналізувати та інтерпретувати дані емпіричного дослідження.
4. Розробити рекомендації для поліпшення стосунків у подружніх пар із різним типом прив'язаності .

Методи дослідження. У дослідженні використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження, а також статистичні методи обробки даних.

До теоретичних методів, використаних в даному дослідженні належать теоретичний аналіз, синтез та узагальнення.

Емпіричне дослідження впливу типу прив'язаності на психологічні особливості стосунків подружжя проводилось за допомогою чотирьох методик:

- опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Brennan, Clark, Shaver, 1998), адаптований у 2022 році Казанжи М., Вторнікова Ю.
- опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (Потапчук Є. М., Посвістак О. А., 2017)
- опитувальник «Сексуального благополуччя» (Гупаловська В.А., 2021)
- Опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до конфліктів» (Ульянова Т.Ю., 2016)

Характеристика дослідницької вибірки. В дослідженні прийняли участь 97 осіб, віком від 25 до 44 років. Майже 80% з них становлять жінки, решту – чоловіки. Більшість досліджуваних (62 %) знаходяться в шлюбі 5-15 років, 28% - до 5 років, а 10% - більше 15 років. Для переважної більшості (86%) шлюб, в якому вони знаходяться – перший. 71% досліджуваних мають

дітей, 28% - не мають. Більшість досліджуваних (64%) вступили до шлюбу у віці 25-44 років, решта (36%) – у віці до 25 років.

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні знань щодо впливу типу прив'язаності на подружні відносини; в аналізі різних психічних особливостей стосунків подружжя.

Практична значущість роботи полягає в розробці рекомендацій щодо покращення взаємодії подружжя із різним типом прив'язаності. В подальшому розроблені рекомендації можуть бути використанні як метод самопомоги для пар у кризові періоди або ж як допоміжний засіб у діяльності психолога у сфері сімейного консультування або парної психотерапії.

РОЗДІЛ 1

1.1. Прив'язаність та її вплив на формування подружніх стосунків

За останні десятиліття мало які теорії та наукові області показали більше результатів, ніж теорія прив'язаності. Вражаюча маса досліджень в області нейробіології, соціальної психології, психології здоров'я та клінічної психології підтвердили основні принципи теорії прив'язаності. Ідеї, що протягом усього життя потреба в спілкуванні з іншими людьми формує нервову систему людини, обумовлює її реакцію на стрес, організовує емоційне життя і визначає ситуації міжособистісної взаємодії, які лежать в основі цього життя, проникли в безліч терапевтичних напрямків.

Творець теорії прив'язаності J. Bowlby (1982) розробляв її в рамках вивчення розвитку дітей у перші роки життя, але пізніше її почали застосовувати також і по відношенню до дорослих людей і відносин між ними.

J. Bowlby (1982) значною мірою розглядав прив'язаність як необхідність і біологічну основу розвитку в процесі еволюції. Формування прив'язаності по відношенню до опікуючої особи є дуже важливим фактором для фізичного та емоційного життя і розвитку дитини. Відчуваючи потребу в прив'язаності, дитина змушена підлаштовуватися під опікуючу особу, та із почуття самозбереження відмовлятися від поведінки, що заважає встановленню цього зв'язку.

Ідеї J. Bowlby, були протестовані емпірично та доопрацьовані M. Ainsworth (1978). Дослідження M. Ainsworth (1978) допомогло встановити, що саме якість невербальної комунікації в контексті відношень прив'язаності визначає ступінь безпеки або небезпеки дитини, а разом з цим і сприйняття дитиною своїх власних почуттів. У результаті цього інтелектуального співробітництва була сформована фундаментальна структура теорії прив'язаності.

М. Main у своїй роботі переорієнтувала хід досліджень з вивчення на етапі дитинства на його розгляд у дорослому періоді, а від невербальної поведінки звернулася до ментальної репрезентації. Експерименти (Main M., Kaplan N., & Cassidy J., 1985) допомогли визначити способи, за допомогою яких це рання, біологічно обумовлена невербальна взаємодія приймає форму ментальних репрезентації в свідомості немовляти та впливає на обробку інформації, що визначає те, як у старшому дитячому, підлітковому та дорослому віці людина схильна мислити, відчувати, пам'ятати та діяти.

У свою чергу, М. Main надихнула Р. Fonagy і його колег (Fonagy P., Steele H., & Steele M., 1991), які описали міжсуб'єктивні відносини прив'язаності як ключовий фактор, що сприяє розвитку у особистості здібностей до створення інсайтів та емпатії. Р. Fonagy із співавторами звернули увагу на важливість сприйняття особистістю свого досвіду. Вони показали, що ступінь надійності прив'язаності, стійкості і здатності виховувати почуття безпеки у своїх дітей напряду залежить від умінь індивідуума раціонально відноситися до отриманого досвіду.

Таким чином, теорія прив'язаності у викладі Bowlby, а вслід за ним Ainsworth, Main і Fonagy показує, як формуються близькі відносини, важливість невербальної сфери, а також описує ставлення особистості до історії свого розвитку.

Хоча спочатку Bowlby вивчав поведінку немовлят і маленьких дітей, він почав розуміти, що маніфестація біологічно обумовленої потреби у прихильності простежується протягом усього життя. Якщо людина має партнера або близьких друзів, то вона живе довше, ніж самотні люди; є докази, що при зіткненні із масовою катастрофою люди прагнуть об'єднатися з людьми, з якими вони є найближчими. Чим більша небезпека, тим сильніше бажання відчувати близькість з людьми, і в даному випадку ми не говоримо про потребу саме у фізичному контакті. Близькість, яка фізично необхідна немовляті для виживання, у старших дітей і дорослих трансформується в емоційну.

Вплив перших відносин може поширюватися протягом усього життя, оскільки початкові патерни поведінки, спілкування та регулювання афекту ще більше закріплюються у процесі постійного спілкування дитини зі своїми батьками, які їй сприяли формуванню цих патернів. З іншого боку, можливо, що патерни уподобання, які Ainsworth визначила завдяки експерименту «Незнайома ситуація», інтерналізуються у вигляді структурних моделей у свідомості.

Що спочатку було біологічно обумовленим механізмом, оформилося психологічно як ментальні репрезентації, які протягом усього життя продовжують формувати поведінку та впливати на суб'єктивне сприйняття, незалежно від того, чи є ще поруч первісні об'єкти прихильності. (Див. David J. Wallin., 2007)

У робочій моделі світу індивіда ключовим аспектом є його сприйняття об'єктів прихильності і розуміння того, де їх можна знайти і якої реакції від них слід очікувати. Відповідно до робочої моделі особистості центральним чинником є усвідомлення того, наскільки приймають індивіда його об'єкти прив'язаності. З структур цих комплементарних моделей формується припущення людини щодо доступності і чуйності об'єктів прив'язаності. (Bowlby, 1973)

Прив'язаність, яка формується у ранньому дитинстві та проходить через усе життя, містить у собі робочі моделі стосовно переконань щодо того чи гідна особистість любові (робоча модель сприйняття себе) і бачення того чи буде обраний партнер достатньо надійним у задоволенні потреб емоційної взаємодії (робоча модель сприйняття інших). Від цих робочих моделей значною мірою залежать дорослі стосунки (романтичні, дружні шлюбні відносини), оскільки вони впливають на очікування та сприйняття соціального середовища та поведінку у стосунках певним чином. (Linda C. Gallo & Timothy W. Smith, 2001)

Теорія прив'язаності є особливо актуальною у контексті тривалих партнерських стосунків, таких як шлюб. Хоча є дослідження, які

спростовують зв'язок між типом прив'язаності та пристосованістю у шлюбі (Collins, N. L., 1996). Під поняттям пристосованості у шлюбі слід розуміти схильність уникати або вирішувати конфлікти, відчуття задоволення шлюбом і одне одним, спільні інтереси та діяльність, а також виконання подружніх очікувань чоловіка та дружини (Harvey J. Locke & Robert C. Williamson, 1958). Надійна прив'язаність, як правило, пов'язана із кращою пристосованістю до шлюбних відносин, хоча є і суперечливі результати (Lussier, Y., Sabourin, S., & Turgeon, C. 1997). Тип прив'язаності також впливає на задоволеність шлюбом. Люди з ненадійним типом прив'язаності повідомляють про нижчий рівень задоволеності, а пари в яких обидва партнери мають надійний тип прив'язаності мають кращу пристосованість, ніж пари, в яких один чи обидва партнера мають ненадійний тип (Feeney, J. A., 1994).

Hazan та Shaver (1987) описали три типи прив'язаності дорослих у романтичних відносинах на основі екстраполяції досліджень основних типів прив'язаності немовлят. Bartholomew та Horowitz (1991) опираючись на твердження Bowlby, що моделі прив'язаності відображають робочі моделі себе та інших, запропонували модель прив'язаності дорослих людей розділену на чотири групи. Згідно Bartholomew, моделі самоті можна дихотомізувати як позитивні чи негативні («Я» розглядається як гідне любові та уваги або як негідне). Подібним чином моделі «інших людей» можуть бути позитивними чи негативними (інших сприймають як доступних і турботливих, або як ненадійних чи уникаючих). Робочі моделі себе та інших спільно визначають чотири стилі прихильності, включаючи два типи уникаючою прив'язаності (уникаюча і уникаючо-тривожна (дезорганізаційна). Bartholomew та Horowitz розробили прототипи самооцінок чотирьох типів прив'язаності, основуєчись на прикладі самооцінок Hazan та Shaver. Остаточної згоди стосовно кількості типів прив'язаності наразі немає. Була встановлена суттєва конвергенція між інтерв'ю Bartholomew та показниками самооцінки, а також між класифікаціями з шкали Bartholomew та класифікаціями, заснованими на інтерв'ю прихильності дорослих (Bartholomew & Shaver, 1998).

Чотиригрупова модель валідована емпіричною підтримкою різних типів унікаючої прив'язаності. Наприклад, міжособистісні проблеми людей, які тривожаться і відсторонюються, включають соціальну незахищеність і відсутність наполегливості, тоді як проблеми людей, які відсторонюються та уникають близькості, включають надмірну холодність (Bartholomew & Horowitz, 1991; J. A. Feeney, Noller, & Hanrahan, 1994). У результаті все частіше дослідники використовують чотиригрупову модель прив'язаності дорослих. Ця модель узгоджується з твердженням про четвертий тип прив'язаності немовлят, який характеризується як відстороненням, так і тривожними амбівалентними патернами поведінки (Crittenden, 1985; Main & Solomon, 1990), оскільки дорослі, які бояться відсторонення, схильні схвалювати як уникання емоційної близькості, так і тривожно-амбівалентні прояви (Brennan et al., 1991).

Прив'язаність визначає, наскільки людина відчуває себе безпечно та підтримано в близьких стосунках, а також впливає на її здатність виражати емоції, довіряти партнерові, та розуміти його чи її потреби. У цьому контексті дослідження прив'язаності виявляється надзвичайно важливим для розуміння та покращення динаміки сімейних відносин.

Типи прив'язаності, які формуються у ранньому дитинстві, визначають емоційні стратегії індивіда в міжособистісних відносинах. Безпечна (надійна) прив'язаність характеризується впевненістю в доступності та підтримці близьких людей, що дозволяє створювати стабільні та задовільні відносини.

Унікаюча прив'язаність виявляється тенденцією уникати інтимності та створювати емоційну дистанцію від партнера. Особи з унікаючим типом приймають стратегії самозахисту, дистанціювання, коли стикаються зі стресом у стосунках, вони спрямовані на захист своїх поглядів щодо свого шлюбного партнера та стосунків в цілому (Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D., 1996). Collins, N. L. (1996) припустив, що особи, з унікаючою прив'язаністю, навряд чи будуть негативно оцінювати поведінку своїх романтичних партнерів, оскільки така оцінка означатиме, що вони не є

цінними для партнера, і що вони стурбовані цим, що було б несумісно з їх бажанням виглядати впевненими у собі та самодостатніми.

Навпаки, у людей з амбівалентною, або як її ще називають тривожною прив'язаністю, які за визначенням стурбовані своїми стосунками, міжособистісний стрес, імовірно, активізує занепокоєння щодо стабільності та якості їхнього партнера та стосунків (Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D., 1996). Mikulincer, M., & Florian, V. (1998) також відзначили, що уникаюча та тривожна прив'язаність викликають чіткі моделі когнітивно-емоційних реакцій на стрес. Ці автори припускають, що тривожно прив'язані люди схильні бути надмірно пильними та в більшій мірі реагувати на тривожні явища у відносинах. І навпаки, особи з уникаючим типом, швидше за все, будуть ігнорувати або придушувати тривожні міжособистісні явища, щоб регулювати небажані проблеми прив'язаності та пов'язані з ними негативні афекти. Люди з тривожним типом прив'язаності можуть виявляти тривогу та нестабільність у відносинах, шукаючи одночасно підтримку та незалежність.

Боязка (дезорганізаційна) прив'язаність виявляється в негативному ставленні як до себе, так і до суб'єкту прив'язаності. Такі люди нелегко зближуються з іншими, вони важко довіряють та бояться бути залежними від інших людей. Людям з таким типом прив'язаності важче ніж іншим створювати шлюбні союзи, так як в переважній більшості випадків їх прив'язаність була сформована під час травматичних подій дитинства.

Ці типи прив'язаності нерідко взаємодіють та поєднуються, визначаючи тонкості взаємин між партнерами. Розуміння власного типу прив'язаності та типу партнера може слугувати важливим етапом у покращенні комунікації та стабільності в подружньому союзі.

Вплив типу прив'язаності на взаємини в подружньому союзі є суттєвим фактором, що визначає емоційний тон та динаміку стосунків між партнерами.

Згідно досліджень Shaver та Hazan (1994), сексуальність і турбота є незалежними феноменами, які разом із прив'язаністю інтегровані в романтичне кохання. Крім того, оскільки прив'язаність з'являється на дуже

ранньому етапі розвитку та формує очікування стосунків, вона відіграє ключову роль у впливі на вияв турботи та сексуальності (Hazan, C., & Shaver, P. R., 1994). Емпіричні дослідження чітко підтверджують окрему важливість кожного із запропонованих компонентів любові (Shaver, P. R., & Mikulincer, M., 2006; Mikulincer, M., & Goodman, G. S., 2006)

У дослідженні романтичних пар (Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R., & Jaffe, K., 1996) оцінили зв'язок між прихильністю та турботою, а також вплив цих змінних на задоволеність стосунками. Було виявлено, що безпечний тип прив'язаності пов'язаний з наданням залученої та взаємної турботи романтичним партнерам. Також було встановлено, що безпечний тип прив'язаності партнерів пов'язаний з надання партнерами допомоги один одному і сприяє більшому задоволенню від стосунків.

Дослідницькі роботи Kuncze L. J. та Shaver P. R. (1994) також підтримують ідею наявності зв'язка між прив'язаністю та турботою. Kuncze L. J. та Shaver P. R. розробили шкали самооцінки якості турботи в інтимних діадах: близькість, чутливість, співпраця та компульсивний догляд. На вибірці студентів ці шкали показали теоретично значущі зв'язки зі стилем прив'язаності. Наприклад, люди із безпечним типом прив'язаності повідомили що відчують більшу близькість і чуйність, ніж люди з уникаючим типом; люди із тривожним та уникаючим типами повідомили про більш нав'язливу, але менш чутливу турботу.

У дослідженні з використанням цих шкал із вибіркою подружніх пар (Feeney, J. A., 1996) надійний тип прив'язаності був пов'язаний з доброзичливою турботою про партнера. Зокрема, люди із надійним типом повідомляли про комфорт під час емоційної близькості, нижчий рівень тривоги, який в свою чергу був пов'язаний з більш чуйною та менш компульсивною турботою.

Згідно досліджень J. A. Feeney & Hohaus (2001) існує зв'язок між типом прив'язаності та сприйняттям самого процесу турботи за подружнім партнером. Наприклад, дружини із тривожним типом прив'язаності

використовували копінг стратегії орієнтовані на менший фокус на проблемі і більший на униканні самої проблеми, а їх чоловіки, які відчують сильний дискомфорт, менше шукали підтримки. Крім того, ненадійний тип прив'язаності одного із подружжя був пов'язаний з тенденцією особи применшувати потреби свого партнера. Також було виявлено, що готовність подружжя надавати постійну турботу була негативно пов'язана з їхнім власним дискомфортом, тривогою та занепокоєнням їх партнерів.

На основі роботи Bowlby про прив'язаність Feeney, B. C., Collins, N. L., van Vleet, M., & Tomlinson, J. M. (2013) розробили інтегровану модель турботи, яка включає в себе не тільки аспект реагування на страждання партнера (саме цей аспект був центром більшості попередніх досліджень), а й аспект підтримки особистісного росту партнера. Ця дослідницька програма дала важливі результати. Наприклад, тип прив'язаності пов'язаний з мотивацією надання (або ненадання) підтримки партнеру: тривожний тип прив'язаності пов'язаний з мотивами, що відображають обов'язок надання підтримки і бажанням відчувати емоційний зв'язок у парі; унікаючий тип прив'язаності негативно пов'язаний із бажання зробити так, щоб партнер почувався добре; і обидва ці типи прив'язаності пов'язані зі сприйняттям подружнього партнера як нужденного. Крім того, сприйняття подружнього партнера нужденним пов'язане з наданням менш ефективною підтримки. Gosnell C. L. та Gable S. L. (2013) досліджували ситуації, коли один партнер ділився успіхом або іншим позитивним досвідом з іншим. Люди, з унікаючим типом, повідомили, що відчують збентеження підтримкою партнера, тоді як люди, з тривожним типом, повідомили, що партнери їх не розуміли.

Емпіричні дослідження також доводять зв'язок між типом прив'язаності та сексуальним ставленням і поведінкою. У дослідженні Hazan, Zeifman і Middleton (1994) було визначено три сексуальні стилі, що відповідають трьом основним типам прив'язаності: надійний, тривожний та унікаючий. Особи з надійним типом рідше були залучені до стосунків на одну ніч або екстрадіадичного сексу, і частіше повідомляли про взаємну ініціативу сексу та

більш високий рівень задоволення від сексу. Люди, з унікаючим типом, як правило, повідомляли про дії, що відображали слабку емоційну близькість (стосунки на одну ніч, випадковий секс), а також про меншу насолоду від фізичного контакту. Тривожно-амбівалентні жінки повідомили про причетність до ексгібіціонізму, вуайеризму та рабства, тоді як тривожно-амбівалентні чоловіки були більш сексуально стриманими. Для обох статей тривожна амбівалентність була пов'язана із задоволенням від обіймів і пестощів, але не від більш явно сексуальної поведінки. Хоча порівняно небагато досліджень зосереджено на тривалих стосунках між парами, дослідження продовжують підтверджувати зв'язок між певними формами типу прив'язаності і вираженням сексуальності, та приділяють все більше уваги сексуальним цілям і мотиваціям (Shaver, P. R., & Mikulincer, M., 2012). У своїх дослідженнях Gentzler і Kerns (2004) виявили, що унікаючий тип прив'язаності пов'язаний із відчуттям комфорту в короткочасних сексуальних стосунках з незначною вірністю партнеру або слабкою емоційною близькістю.

Таким чином, особи з унікаючим типом прив'язаності, мають більш сприйнятливий ставлення до випадкового сексу, ніж інші (Brennan, K. A., & Shaver, P. R., 1995; Feeney, J. A., Noller, P., & Patty, J., 1993). Дослідження пар Impett, E. A., Gordon, A., & Strachman, A. (2008) встановило що люди, з унікаючим типом прив'язаності, були менше зосереджені на посиленні інтимності, вираженні любові чи турботі за партнером, а більше на тому, щоб уникнути конфлікту та на власному задоволенні. Дослідження також прояснили міцним зв'язком між унікаючим типом прив'язаності та екстрадіадичним сексом: у людей з унікаючим типом є занепокоєння щодо бажання партнерів одружитися, і ці занепокоєння у свою чергу штовхають людей до участі у екстрадіадичному сексі; таким чином, ця поведінка, здається, відображає бажання унікаючих індивідів дистанціюватися від партнера та його бажання близькості (Beaulieu-Pelletier, G., Philippe, F. L., Lecours, S., & Couture, S., 2011). Тривожний тип прив'язаності також має ряд зв'язків із різними сексуальними проявами та поведінкою, особливо серед

жінок. Жіночу тривогу пов'язують із сексуальною безладністю, екстрадіальним сексом і більшою кількістю сексуальних партнерів (Brennan, K. A., & Shaver, P. R., 1995). Ці високі показники сексуальної активності можуть відображати жагу жінок до сильної близькості та побоювання, що нездатність зобов'язати партнерів може відштовхнути їх (Schachner, D. A., & Shaver, P. R., 2004). Для обох статей тривожний тип прив'язаності прихильність також був пов'язаний з труднощами в обговоренні статевих стосунків (Feeney, J. A., Peterson, C., Gallois, C., & Terry, D. J., 2000) і з небезпечними сексуальними практиками: через страх бути покинутими тривожні люди можуть не бажати ризикувати, відмовляючи партнерам, обговорюючи сексуальні практики або відмовляючи пропозиціям незахищеного сексу (Feeney, J. A., Kelly, L., Gallois, C., Peterson, C., & Terry, D. J., 1999; Feeney, J. A., & Noller, P., 2004). У дослідженні Impett E. A., Gordon A., та Strachman A. (2008) тривога була пов'язана із залученням до сексу, щоб догодити партнеру, а також для посилення інтимності та вираження любові у парі.

Прив'язаність як феномен також можна розглядати у розрізі подолання конфліктів у стосунках. Так дослідження пар з'ясувало, що особи із тривожним типом під час обговорення конфлікту відчують сильніший стрес і ворожість, а особи з унікаючим типом гірше взаємодіють із своїми партнерами. Зв'язок типу прив'язаності із взаємодією під час конфлікту був сильніший, коли пари обговорювали серйозні проблеми, підкреслюючи вплив стресу у відносинах. Учасники з тривожним типом сприйняли свої стосунки після обговорення більш негативно, ніж раніше (Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D., 1996). У дослідженні Feeney, J. A. (1998) пари брали участь у трьох взаємодіях, зосереджених на конфлікті. Одна взаємодія включала конфлікт з приводу конкретного питання (використання вільного часу); дві інші були розроблені, щоб викликати тривогу, пов'язану з прив'язаністю, коли один партнер відхиляє спроби іншого зберегти близькість. Надійний тип прив'язаності був позитивно пов'язаний з очікуваннями та задоволенням від

усіх трьох взаємодій, передбачала менший негативний вплив, меншу відстороненість і більш конструктивну розмову у відповідь на дистанціювання партнерів. Ці результати об'єднують два ключові висновки: прив'язаність справляє всеосяжний вплив на глобальне сприйняття стосунків, але найбільш очевидна в поведінці у складних ситуаціях.

Пошук близькості є ключовою функцією феномену прив'язаності. Діада близькості – автономія у стосунках є основною дилемою: партнери повинні відмовитися від певної автономії, щоб налагодити близькість, але занадто багато близькості обмежує їх особистість. Отже, конфлікт щодо близькості та автономії, ймовірно, активує систему прив'язаності та може виявитися нерозв'язним, якщо партнери мають різні типи прив'язаності (Byng-Hall, J., 1999). У ході дослідження Feeney J. A. (1999) було виявлено, що конфлікт автономії та близькості був більше виражений у парах, де чоловік мав унікаючий тип прив'язаності, а жінка – тривожний. Пари в яких у обох партнерів був ненадійний тип прив'язаності свідчили про складний емоційний клімат цих стосунків. Також вчені Bartholomew K. та Allison C. J. (2006) припустили, що конфлікт автономії та близькості часто відображає несумісні потреби осіб із різним типом прив'язаності (зазвичай охоплюють одного тривожного та одного унікаючого партнерів), а конфлікт на підставі надмірної близькості може виникати, коли обидва партнери мають тривожний тип прив'язаності. В обох випадках нездатність досягти регулювання емоційної дистанції може призвести до ескалації конфлікту та насильства в парах. Люди із тривожним типом реагують на образливу поведінку партнера стражданням і самозвинуваченням, що посилює їхні страхи та сумніви в собі. Крім того, люди з унікаючим типом, схильні сприймати своїх партнерів як таких, що не мають докорів сумління за образливу поведінку, що сприяє подальшому конфлікту (Feeney, J. A., 2004; Feeney, J. A., 2005).

У своєму дослідженні Overall, Girme, Lemay і Hammond (2014) зосередили увагу на особливій стратегії — викликанні почуття провини, — яку тривожно прив'язані люди можуть використовувати у відповідь на

конфлікт у стосунках, щоб висловити розчарування та образу, зберігаючи в той же час близькість із партнером, який їх образив. Результати показали, що в ситуаціях, які створюють напруженість у стосунках (наприклад, критика або конфлікт), люди з тривожною прив'язаністю мали перебільшене вираження почуттів образи та вербальними і невербальними реакціями, що викликають більше почуття провини. Важливо, що партнери учасників із тривожною прив'язаністю повідомили про вищий рівень провини, а самі учасники із тривожним типом прив'язаності оцінювали свого партнера та стосунки більш позитивно, коли їхній партнер відчував більше провини. Однак партнери учасників із тривожною прив'язаністю також повідомили про більше незадоволення стосунками. Ці результати свідчать про те, що маніпулятивна позиція, яку приймають тривожно прив'язані люди у відповідь на напругу у стосунках, може сприяти близькості та відданості в короткостроковій перспективі (через компенсаторні зусилля партнерів зменшити почуття провини), але може підірвати задоволення партнерів від стосунків у довгостроковій перспективі.

Чен. Е. (2023) описала як взаємодіють між собою партнери з різними типами прив'язаності і зробила висновок, що пари з будь-якою комбінацією можуть мати міцні здорові стосунки, але кожен варіант несе певні складнощі.

У подружжя, де обидва партнери мають унікаючий тип прив'язаності стосунки часто бувають непростими. Зазвичай перші пару років проходять досить легко. Згодом така модель відносин може не витримати, особливо якщо партнери мають різні потреби, бажання, або погляди. Незадоволені потреби стають нестерпними, коли один із партнерів починає скаржитися. Коли подібне відбувається, модель відносин стає більш схожою на відносини людей із тривожним і унікаючим типами прив'язаності. Спочатку скарги можуть бути направлені не прямо до партнера, але якщо становище не покращується, то розчарування і ворожість в таких парах наростають до критичного становища. Зазвичай, уникаючи прямого обговорення стосунків, емоцій та конфліктів, складно підтримувати близькість та довіру в парі.

Пари в яких у одного партнера уникаючий тип, а в іншого тривожний можна охарактеризувати тим, що уникаючий партнер постійно відсторонюється, а тривожний наче переслідує його. Обидва партнери є вкрай чутливими, але завчені патерни поведінки штовхають їх в різні сторони. Замість того, щоб інтуїтивно розуміти поведінку свого партнера, обидва найчастіше відчують розгубленість і образу, що в свою чергу підсилює невпевненість в собі. В такому подружжі один партнер постійно звинувачує, а інший змушений ретируватися.

Стосунки в яких в одного партнера надійний, а в іншого тривожний тип прив'язаності мають два вектори розвитку. В залежності від того, як партнери справляються з конфліктами, стосунки можуть мати як надійні патерни, так і тривожні. Партнери з тривожним типом прив'язаності схильні вимагати підвищеної уваги до себе, та схильні до імпульсивних дій. Стосунки налагоджуються, коли партнер із тривожним типом прив'язаності вчиться заспокоюватися і прислухатися до себе, або ж коли партнер із надійним типом вчиться допомагати іншому у проявах ненадійної прив'язаності.

Так само подружжя в яких в одного партнера уникаючий тип прив'язаності, а в іншого надійний мають два вектори розвитку стосунків, в яких будуть переважати прояви або надійної, або ненадійної прив'язаності. Зазвичай в таких відносинах партнер з надійною прив'язаністю має брати ініціативу щодо зміцнення шлюбу і кращого розуміння партнера з ненадійною прив'язаністю.

Підсумовуючи вищесказане можна стверджувати що прив'язаність відіграє ключову роль у стабільності подружнього союзу, визначаючи якість взаємин та здатність пари впоратися з випробуваннями життя. Розуміння та повага до типу прив'язаності кожного партнера допомагають створити стабільне та взаємодоповнююче подружжя, здатне ефективно подолати виклики та зберігати гармонію у відносинах.

1.2. Феномен емоційної взаємодії подружжя

Емоційна взаємодія подружжя є складним та фундаментальним аспектом міжособистісних відносин, який визначає не лише якість, але і стійкість сімейного союзу. В усій своїй різноманітності цей феномен охоплює спектр емоційних взаємодій, від радості та щастя до випробувань та конфліктів. Розглядати емоційну взаємодію в рамках подружнього союзу — це вивчення тонкощів спільного переживання, сприйняття партнера та вміння разом вирішувати життєві труднощі. Цей процес є не тільки ключовим для підтримки емоційного благополуччя кожного із партнерів, але і визначає здатність сім'ї адаптуватися до змін та зберігати гармонію протягом часу. У цьому контексті розгляд феномену емоційної взаємодії в подружжі виявляється надзвичайно важливим для розуміння та підтримки здоров'я сімейних відносин.

Поняття шлюб є динамічним, в його основі лежать подружні відносини. Ще півстоліття тому шлюб був значно прагматичнішим, але демократизація та гуманізація суспільства сприяла зростанню критичного відношення до подружнього партнера як на етапі його вибору, так і впродовж усього шлюбного життя. Сьогодні вдалий шлюб не зводиться лише до фінансового достатку та соціальної захищеності. На перший план почали виходити такі поняття як психологічна сумісність, взаєморозуміння, емоційна взаємодія, кохання та близькість.

Слід зазначити, що сьогодні можна спостерігати, як зростає тенденція шлюбних партнерів до індивідуалізації, виникають альтернативні форми шлюбно-сімейних взаємин, релігійні та національні переконання відходять на другий план, і з'являються передумови для розповсюдження егалітарних родин.

В історичній перспективі шлюб пройшов довгий шлях і формувався відповідно до розвитку людства. Сучасні шлюби можна класифікувати за ознакою їх мотивації:

- *Шлюб на основі чесної контрактної системи*, в якому у обох партнерів є чітко зрозумілі очікування від шлюбу, для таких відносин характерна висока ступінь особистої свободи та мінімальна залученість у сімейні стосунки;
- *Шлюб на основі нечесного контракту*, для якого характерна однобічність, коли хтось із партнерів намагається отримати вигоду від шлюбних відносин, завдаючи збитку партнеру;
- *Шлюб через примушення*, в такому шлюбі основою є жалість, амбіційність або бажання володіти одним із партнерів іншим. В такій формі шлюбу немає глибоких почуттів, виключена свобода та наявна деформована психологічна основа;
- *Шлюб як ритуальне виконання соціально- нормативних настанов*, такий шлюб укладають заради дотримання суспільних стереотипів, часто це довготривалі, хоча і випадкові шлюби, так як розлучення є небажаним явищем. До таких видів шлюбу можна віднести і шлюб із метою залишити батьківський дім;
- *Шлюб на основі кохання*, є найбільш сприятливим, такий шлюб побудований на довірі, пошані та глибоких почуттях. (Цит. за кн. Столярчук О. А., 2015)

В процесі свого розвитку шлюб та шлюбні відносини проходять ряд змін, від знайомства до розриву. Кожний етап життєвого циклу шлюбу має ряд задач та типових проблем. В процесі подружнього життя накопичується досвід спільних переживань різної модальності: позитивних та негативних. Кількість та якість спільно пережитого досвіду створює такий важливий феномен як емоційна значущість подружжя. Емоційний фон, емоційна взаємодія та емоційна значущість не є статичними та мають тенденцію змінюватись відповідно до різних етапів життєвого циклу подружжя. Деякі особливості взаємодії можуть становити норму для одного етапу, і бути взагалі неприйнятними на іншому. Отже, об'єктивізацію шлюбних взаємин слід аналізувати як через призму емоційної значущості у ставленні партнерів один

до одного, так і через призму процесу розвитку шлюбних відносин. (Кашпур, Ю. М. 2021)

Шлюбні відносини лежать в основі більш ширшого поняття – сім'я. Тож щоб проаналізувати процес розвитку шлюбних відносин необхідно звернутися до визначення терміну «життєвий цикл сім'ї». Вперше цей термін був запропонований Е. Дювалем та Р. Хіллом у 1948 році. Динаміку розвитку сім'ї вони вивчали спираючись на теорію розвитку Е. Еріксона. (Цит. за кн. Цільмак, О.М. 2020)

Психологічний підхід до періодизації життєвого циклу сім'ї стверджує, що на кожній стадії шлюбні відносини стикаються з певними завданнями розвитку, від ефективності проходження яких залежить перехід на наступні етапи. Для кожної стадії характерна своя динаміка змін. Із проходженням кожного наступного етапу шлюбні відносини стають більш складною та високоорганізованою системою.

Розглянемо наступну періодизацію життєвого циклу сім'ї за Г. Навайтис:

1. Дошлюбне спілкування: основні завдання це вибір партнера та набуття досвіду емоційної та ділової взаємодії із ним;
2. Шлюб: основне завдання – прийняття шлюбних ролей, включення відносин в парі до більш широкого контексту відносин, які вже є у кожного із подружжя
3. «Медовий місяць»: основні завдання: емоційне дистанціювання від батьківських сімей, набуття досвіду щодо взаємодії стосовно побуту, створення інтимності
4. Молода сім'я: основні задачі – прийняття рішення про розширення сім'ї, новий розподіл ролей у зв'язку із батьківством, пристосування до нових умов (зменшення часу на себе, збільшення емоційного та фізичного навантаження у зв'язку з появою дітей)
5. Зріла родина: основні задачі – створення нової структури відносин, виховання дітей, організація соціальних зв'язків та розвитку підлітків, пристосування до життя без дітей в родині

6. Сім'я людей старшого віку: основні задачі – турбота один про одного, виховання онуків. (Цит. за кн. О. М. Цільмак, 2020)

Як вже було зазначено вище, метою укладання шлюбу найчастіше є емоційна сторона стосунків наречених, а не меркантильні засади. Можна виокремити різновиди шлюбів за характером емоційних відносин подружжя:

- Щасливий (присутні взаємна повага і кохання);
- Гармонійний (кохання одного із партнерів і повага з боку іншого);
- Проблемний (кохання з боку лише одного із партнерів, а з боку іншого партнера – відчуження);
- Кризовий (взаємне відчуження та конфліктність). (Столярчук О. А., 2015)

Дослідженням різних аспектів сімейно-шлюбних відносин займалися такі закордонні науковці як: Дж. Готтман, А. Т. Бек, Г. Чепмен, Е. Фінкел, Д. Шнарх, Н. Аккерман, М. Боуен, К. Вітакер, К. Роджерс, Р. Саймон, К. Хорні, З. Цельмер. Українські дослідники, такі як Є. М. Потапчук, О.С. Кочарян, О.В. Волошок, М.Є.Жидко, Л.М. Пучкова, О.Ю. Сидоренко, Н.Є. Хлопоніна, О.С. Язвинська, також багато уваги приділяють шлюбним відносинам.

Феномен емоційної взаємодії вивчали такі науковці як П. Екман , Дж. Леду, Дж. Гросс, Дж. Боулбі, а С. Л. Джонсон, С. Дейвіс, Л. Грінберг приділяли увагу дослідженням саме емоційної взаємодії подружжя. Та не дивлячись на велику кількість наукових праць єдиного визначення емоційної взаємодії подружжя поки що немає.

Із початком повномасштабного вторгнення РФ в Україну цінність шлюбу та шлюбних відносин була переглянута, так як умови виживання змусили українців по-новому оцінити важливість емоційної взаємодії подружжя. Як і раніше, шлюб є джерелом забезпечення потреб людини. Однак окрім традиційних потреб, що забезпечують життєдіяльність, шлюб також виконує основні функції створення емоційного фону, а саме позитивного чи негативного мікроклімату, сприяє соціальному самовдосконаленню. Саме

емоційна взаємодія подружжя є одним із факторів резильєнтності сучасного українця.

В умовах сьогодення необхідні нові дослідження шлюбу та емоційної взаємодії шлюбних партнерів. Українські дослідники, а саме Є. М. Потапчук, Д. Є. Карпова, Р. П. Федоренко висловлюють думку стосовно тісного зв'язку між емоційними взаєминами партнерів та успішним подоланням кризових періодів. (Потапчук Є. М., 2020; Федоренко Р.П., 2021)

Маніфестація підтримки в труднощах є ключовою складовою сильних та стійких сімейних відносин. Коли партнери проходять через випробування чи стикаються з труднощами, здатність активно виявляти підтримку грає критичну роль у зміцненні емоційного зв'язку. Це може виявлятися як словесна підтримка, так і практичні дії, що вказують на готовність стояти пліч-о-пліч і подолати труднощі разом.

Важливою є не лише сама наявність підтримки, але і спосіб, яким вона виявляється. Емоційна взаємодія в труднощах вимагає врахування та розуміння почуттів партнера, а також виявлення емпатії. Активне слухання, спільне вирішення проблем та взаємна підтримка в трудних часах створюють важливу основу для взаєморозуміння та згуртованості.

Подальша адаптація до труднощів вимагає взаємної готовності адаптуватися та шукати спільні рішення. Важливо враховувати інтереси обох партнерів та демонструвати взаємне зацікавлення у вирішенні труднощів, щоб забезпечити ефективну співпрацю та підтримку в складних життєвих ситуаціях.

Конфліктні ситуації в подружжі є невід'ємною частиною міжособистісних відносин, і їх належне вирішення визначає стійкість та здоров'я сімейних зв'язків. Важливим є не уникнення конфліктів, але вміння ефективно взаємодіяти в них. Спроможність відкрито обговорювати різноглядність думок та почуттів допомагає партнерам зрозуміти одне одного та покращити комунікацію.

Р. П. Федоренко (2021) зазначає, що емоційна взаємодія тісно пов'язана з емоційними потребами. Невідповідність емоційної взаємодії життєвим обставинам, недоліки у спілкуванні, або ж повна відсутність емоційної взаємодії як такої призводить до незадоволеності та страждань. Емоційні потреби людини завжди присутні у житті людини, хоча і можуть бути неусвідомлюваними та задовольнятися автоматичними діями. Емоційні потреби пов'язані із різноманіттям переживань людини та насиченістю її життя, із здатністю сприймати широкий спектр емоцій і усвідомлювати почуття. Усі надії, бажання, мрії та зусилля є спробою людини реалізувати свої емоційні потреби. Саме вони дозволяють оцінювати людині події, які відбуваються із нею, відчувати різні емоції до людей та оцінювати ставлення інших людей до себе.

Самостійних досліджень емоційних подружніх взаємин поки мало, емоційний компонент міжособистісних стосунків у родині описується, як правило, лише в одній сфері шлюбно-сімейних або дитячо-батьківських взаємин, опис емоційної атмосфери сім'ї в цілому і взаємин між її членами у психології часто не має експериментальної інтерпретації.

Є. М. Потапчук (2020) визначає емоційну взаємодію подружжя як сукупність наступних психологічних ознак: здатність сприймати стан партнера, розуміння причин виникнення стану, здатність до співпереживання, виникнення почуттів у взаємодії з партнером, безумовне прийняття, ставлення до себе як до шлюбного партнера, емоційний фон взаємодії, намагання до узгодження дій, надання емоційної підтримки, орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним, уміння впливати на стан партнера.

Емоційне розуміння в подружжі є фундаментальним аспектом, що визначає якість та глибину міжособистісних зв'язків між партнерами. Однією з ключових складових цього явища є емпатія, яка виявляється у здатності почувати та розуміти емоції свого партнера. Взаємне співчуття та здатність відчувати емоційний стан іншого є важливою основою для розвитку емоційної близькості.

Усвідомлення та активне вислуховування емоційного досвіду партнера дозволяють створювати психологічний комфорт в подружніх відносинах. Здатність читати мову емоцій виступає як основний механізм спілкування, дозволяючи партнерам виражати свої почуття та відчуття. Важливою є не лише сама емоційна реакція, але і вміння вислуховувати партнера без засудження чи вирішення проблем.

Емоційне розуміння в подружжі стає мостом, який з'єднує індивідуальні емоційні світи партнерів, сприяючи взаєморозумінню та підтримці в різних ситуаціях. Такий підхід створює основу для глибшого зв'язку, сприяючи психологічній стійкості подружнього союзу та підтримці емоційного благополуччя кожного партнера.

Комунікація в емоційній сфері є невід'ємною частиною здорових подружніх відносин. Мовлення та висловлення емоцій через слова створюють мовний каркас для спілкування, дозволяючи партнерам виражати свої власні почуття та переживання. Важливо не лише саме висловлення емоцій, але й вміння адекватно виражати їх значення та вплив на внутрішній світ партнера.

Вважається, що соціально-емоційне благополуччя покращується в дорослому віці, а дослідження різниці у віці пар зосереджені насамперед на подружніх конфліктах. Те, як пари обговорюють історію своїх стосунків, визначає якість шлюбу як у молодят, так і у пар, які перебувають у довгому шлюбі. Для порівняння свідчення старших і молодших пар було проведено дослідження Stephanie J Wilson, Janice K Kiecolt-Glaser (2022) на вибірці 186 осіб (93 пари) віком 22-77 років. Згідно цього дослідження старші подружні пари використовували більше позитивних слів для опису своєї взаємодії, але менше спонтанності та відвертості, що в свою чергу було пов'язано із менш негативним настроєм у літніх чоловіків та дружин, а також було виявлено більш позитивне відношення до подружньої взаємодії саме серед чоловіків. Партнери у старших парах використовували більш схожу емоційну мову, але це не було пов'язано з настроєм чи оцінками. Висновки дослідження збігаються з теоріями соціально-емоційного старіння та розкривають нові

лінгвістичні особливості, пов'язані з віковими емоційними перевагами спільних спогадів.

Збереження емоційної близькості в подружжі визначається неперервним зусиллям обох партнерів у підтримці інтимних та емоційних зв'язків. Цей процес передбачає взаємне розуміння, спільне переживання радості та суму, а також готовність взаємно підтримувати одне одного в усіх життєвих сферах.

Емоційна близькість вимагає активної комунікації, яка дозволяє вільно обмінюватися почуттями та думками. Партнери повинні відкрито ділитися своїми емоційними потребами та очікуваннями, що сприяє глибшому розумінню одне одного.

Важливим аспектом є також здатність активно виявляти інтерес до життя та досягнень партнера. Спільні інтереси, активно проведений час разом та уважне ставлення до емоційних потреб створюють позитивний фундамент для емоційної близькості.

Збереження емоційної близькості вимагає роботи над взаєморозумінням, спільними цілями та взаємною підтримкою. Це прагнення до розвитку відносин, яке формує стійкі та задовільні зв'язки, сповнені взаємної любові та підтримки.

1.3. Поняття сексуального благополуччя в психології

Сексуальне благополуччя можна визначити як одну з основних складових загального благополуччя людини. Оскільки задоволення сексуальних потреб є одним із ключових компонентів щасливого життя, вивчення сексуального благополуччя має велике значення в сучасному суспільстві. Загалом сексуальність – це складний соціокультурний феномен, що охоплює багато аспектів психічного життя людини, включно з почуттями, емоціями, уявою, думками, мотивами, поведінкою та діями, пов'язаними із сексуальною активністю. (Буленко Т. В., 2005)

У зарубіжних дослідженнях розуміння сексуального благополуччя

різниться, і часто під поняттям сексуального благополуччя розуміють відсутність статевих дисфункцій.

Загальноприйняте визначення сексуального здоров'я ВООЗ включає такі поняття як відсутність хвороб та примусу, привертає увагу до сексуальних прав і до можливості отримувати сексуальне задоволення. (WHO, 2020) Поняття «сексуальне благополуччя» згадується лише як допоміжний елемент сексуального здоров'я. (Mitchell, K. R., Lewis, R., O'Sullivan, L., & Fortenberry, J. D., 2021). У 2007 році робоча група ВООЗ та Фонду народонаселення ООН з показників сексуального здоров'я не змогла дійти згоди щодо того, що означає «сексуальне благополуччя» та як його вимірювати, дійшовши висновку, що найкраще визначити сексуальне благополуччя як «самооцінка сексуального здоров'я». Відтоді було багато спроб визначити та виміряти сексуальне благополуччя як окремий феномен. Наразі відсутній консенсус щодо єдиного визначення та концептуалізації сексуального благополуччя. (Lewisa, R. Bosó Pérez, K.J. Maxwell, D. Reid, W. Macdowall, C. Bonell, J.D. Fortenberry, C.H. Mercer, P. Sonnenberg, and K.R. Mitchell, 2024) В огляді 162 досліджень, у яких сексуальне благополуччя або безпосередньо вимірювалося, або описувалося як результат досліджень, Lorimer, K. та його колегами було виявлено, що лише 10 досліджень чітко дають визначення сексуального благополуччя. [Lorimer, K., DeAmicis, L., Dalrymple, J., Frankis, J., Jackson, L., Lorgelly, P., McMillan, L., & Ross, J. (2019). Подібним чином, базуючись на роботі Lorimer, K., нещодавній огляд 74 психометричних показників, знайдених за допомогою пошуку терміну «сексуальне благополуччя», виявив, що менше третини досліджень містять визначення сексуального благополуччя» (Sundgren, M., Damiris, I., Stallman, H., Kannis-Dymand, L., Millea, P., Mason, J., Wood, A., & Allen, A., 2022)

Сексуальне благополуччя є складним багатофакторним конструктом із складними взаємозв'язками соціокультурних, психічних, фізичних та духовних чинників. (Hupalovska, V., 2021)

Mitchell, K. R. разом із колегами запропонували концептуальну основу сексуального благополуччя, яка включає сім аспектів: сексуальна повага; сексуальна самооцінка; комфорт із сексуальністю; статеве самовизначення; сексуальна безпека та захист; переосмислення минулого сексуального досвіду; та резильєнтність щодо сексуального досвіду. (Mitchell, K. R., Lewis, R., O'Sullivan, L., & Fortenberry, J. D., 2021). На думку Мітчелла усі аспекти взаємопов'язані та не працюють ізольовано один від одного.

Аспект сексуальної поваги—це сприйняття поваги інших до своєї сексуальної особистості. В дослідженні Mitchell, K. R. (2021) більшість учасників відмітила, що відчуття цінності як сексуального партнера – як короткострокового, так і довготривалого було необхідним попередником «хорошого сексу».

Під сексуальною самооцінкою слід розуміти оцінку деяких аспектів сексуальності та почуття щодо себе, а саме: власна сексуальна привабливість; здатність догоджати та бути задоволеним партнером/партнерами; сексуальна орієнтація; сексуальні бажання та сексуальна поведінка.

Аспект комфорту з сексуальністю можна визначити як досвід легкості в межах споглядання, спілкування та втілення сексуальності. Учасники дослідження відзначали особливу актуальність комфорту в розмовах про тілесні відчуття та емоції під час партнерського сексу. Коли учасники говорили про комфорт, вони посилалися на почуття відкритості, довіри, прийняття та розслабленості з собою та своїм сексуальним партнером (партнерами). Для деяких комфорт був описаний як схожий на усвідомленість (майндфулнес), тобто можливість уникнути відволікання повсякденного життя через зосередженість на «перебуванні в даному моменті».

Аспект статевого самовизначення можна інтерпретувати як здатність домовлятися про самостійність рішень щодо свого сексуального життя, вміння відстоювати свої кордони, уникати неприязні та задовольняти свої сексуальні бажання.

Сексуальна безпека та захист є багатовимірним аспектом. У той час як «сексуальна безпека» концептуалізується як поняття, що пов'язане з відчуттям обмеженої загрози в сексуальному житті особистості, поняття «сексуальний захист» концептуалізується як довгострокове відчуття впевненості щодо свого сексуального майбутнього. Почуття безпеки у статевому житті стосується мінімізації багатьох потенційних ризиків, у тому числі тих, що пов'язані із інфекційними захворюваннями, небажаною вагітністю, емоційною вразливістю, непроханою сексуальною увагою, а також можливістю психологічних, сексуальних або фізичних загроз чи насильства.

Аспект переосмислення сексуального досвіду можна визначити як ступінь, до якого людина змогла осмислити минулі травми та негативний сексуальний досвід і відійти від них. Більшість гетеросексуальних чоловіків, які приймали участь у дослідженні Мітчелла, зазначили, що важливість «переосмислення» для сексуального благополуччя стосується інших, але не їх самих, оскільки вони не відчували, що мали негативний чи травматичний сексуальний досвід. Для інших, однак, нюанси переосмислення були очевидними. До травматичних подій минулого можна віднести розрив стосунків, втрату довіри, принизливий або примусовий сексуальний досвід, аб'юзивні стосунки, незапланована вагітність і гомофобія. Для тих, хто пережив серйозні та/або численні травми, це може бути особливо важким. Проте, незважаючи на боротьбу з відчуттями образи, гніву, провини, жалю чи сорому за минулий досвід, учасники визнали, що моделі негативних думок щодо себе та/або інших можуть зменшити сексуальне задоволення та перешкоджати можливостям майбутньої інтимності.

Резильєнтність щодо сексуального досвіду можна визначити здатність долати, адаптуватись або відчувати позитивні результати перед лицем різних сексуальних загроз та сексуальних травм. Для деяких учасників стійкість передбачала вжиття дій, щоб змінити ситуацію, через яку вони були незадоволені власним сексуальним життям.

Згідно дослідженню В.А. Гупаловської (2021) сексуальне благополуччя знаходиться на перетині сексуального суб'єктивного благополуччя та сексуального здоров'я. Описуючи теоретичну модель сексуального благополуччя можна виділити індивідуальні, діадичні та оцінкові фактори. До індивідуальних факторів відносять поняття «дозволеності», тобто дозвіл вільно реалізувати свою сексуальність, усвідомлювати свої сексуальні бажання та потяги; наявність сексуального інтересу і його реалізації. До діадичних факторів можна віднести стосунки як цінність (прийняття, любов, душевна близькість); сексуальну комунікацію, тобто здатність вільно обговорювати із партнером свої бажання, вподобання та відмову у небажаних діях; а також інтимність, довіру та відкритість. До оцінкових факторів можна віднести задоволеність власним Я-сексуальним, сексуальним життям та стосунками.

За визначенням В.А. Гупаловської (2021) сексуальне благополуччя це – гармонійна реалізація суб'єктом своєї сексуальності на тілесно-фізичному, душевно-емоційному та духовно-ментальному рівнях; гармонійне переживання особою своєї належності до статі та адаптивний спосіб реалізації цієї належності.

Якщо розглядати сексуальне благополуччя як психічне явище, то його можна описати за допомогою тріади емоційного, конативного та когнітивного компонентів. До емоційного компонента можна віднести: позитивну оцінку себе як сексуального суб'єкта та об'єкта, задоволення, позитивну оцінку партнера, задоволення партнерством, близькістю, задоволення статевим життям. Усвідомлення та прийняття себе як представника статі, власного Я-сексуального, власного гендеру, скерованості потягу, власного тіла, тілесності, партнера та партнерства, а також довіра і відкритість є складовими когнітивного компоненту. До конативного компоненту відносяться: наявність лібідо та сексуального інтересу, відкритість досвіду, адаптивні сексуальні сценарії, сексуальна безпека (відсутність насильства, примусу, шантажу, дискримінації), свобода самовираження, рівноправне партнерство, наявність

сексуальної комунікації.

Сексуальне благополуччя відіграє важливу роль у подружніх відносинах, оскільки воно сприяє зміцненню близькості та згуртованості між партнерами, підвищує рівень задоволення від взаємин і сприяє загальному благополуччю та щасливому спільному життю.

До проблем, які пов'язані з сексуальним благополуччям подружжя можна віднести відсутність відкритої комунікації між подружжям, невідповідність потреб та очікувань від сексуального життя, відсутність різноманіття в сексуальній сфері, а також різні проблеми фізичного та психологічного характеру, які можуть впливати на взаємодію подружжя та рівень їх психологічного благополуччя. (Тімченко, К. Х. 2023)

Наразі питання сексуального благополуччя подружжя майже не досліджене. Існує багато досліджень сексуального задоволення в парі, сексуальної комунікації, впливу різних факторів на сексуальне життя подружжя. Звичайно такі дослідження допомагають краще розуміти певні аспекти сексуального благополуччя подружжя, та, на жаль, не дають уявлення про такий складний багатофакторний конструкт, як сексуальне благополуччя. Вивчення сексуального благополуччя подружжя має важливе значення для створення та розвитку здорових сімейних та соціокультурних структур.

1.4. Схильності до конфліктів як складова взаємодії подружжя

Якість і стабільність шлюбу має велике значення для фізичного та емоційного благополуччя подружжя. Тому важливе розуміння факторів, які спричиняють мінливість у функціонуванні подружжя. У своєму прагненні з'ясувати природу та перебіг функціонування подружжя багато дослідників зосередилися на спілкуванні та поведінці подружжя, а точніше на міжособистісному конфлікті та поведінці, що проявляється в тих ситуаціях, коли подружжя розходиться в думках.

Згідно К. Lewin (1948), конфлікт – це соціальна взаємодія, в якій сторони переслідують несумісні цілі.

Цілі подружжя у конфлікті не обов'язково повинні бути усвідомленими та сформульованими партнерами, вони можуть бути досить конкретними, або вони можуть бути загальними (наприклад, розбіжності щодо ступеня незалежності у стосунках). Конфлікт виникає, коли один з партнерів хоче досягти певної мети або говорить про досягнення цієї мети, і тим самим заважає досягненню цілей свого партнера.

Значна частина роботи в галузі дослідження сімейних конфліктів зосереджена на природі несумісностей, на розумінні того, що роблять пари, коли обговорюють і намагаються досягти різних цілей. Визначення конфлікту включає не лише більшість форм агресії, але й те, що має сенс говорити про фізичні та нефізичні форми конфлікту як про окремі сутності. Дослідники подружніх взаємодій традиційно зосереджувалися на дискусіях щодо вирішення проблем, не визнаючи зв'язку з фізичною агресією. Наразі фокус досліджень починає змінюватись. Конфлікт має значний вплив на фізичне та психічне здоров'я подружжя та залучених у нього дітей. (Booth, A., Crouter, A.C., Clements, M., 2009)

John M. Gottman (1973), на основі лонгітюдного дослідження 73 пар в два моменти часу із проміжком в чотири роки, досліджуючи те, як пари вирішують конфлікти, взаємодіють та які афекти мають, розробив теорію подружнього балансу та запропонував типологію пар. Згідно дослідження John M. Gottman можна виділити п'ять груп подружніх пар:

- Імпульсивні
- Пари, що самостверджуються
- Пари, що уникають конфліктів
- Вороже налаштовані
- Вороже уникаючі

Для імпульсивних пар характерна емоційна насиченість. Суперечки та обговорення проблем в таких парах, носять конструктивних характер, містять

елементи гумору та симпатії.

Пари, що самостверджуються, конфлікти трансформують у дискусію, для якої характерна взаємна повага і підтримка один одного у пошуках спільного рішення.

Пари, що уникають конфлікту зосереджуються на спільних та схожих поглядах, проблемі ситуації вони намагаються ігнорувати, уникати або лаконічно обговорювати.

Вороже налаштовані пари активно провокують конфлікти, демонструючи агресію та зневагу щодо свого партнера. Їм також властиве приписування один одному неіснуючих думок, намірів, емоцій і навіть вчинків.

Вороже відсторонені пари займають нейтральну позицію під час спілкування, хоча можуть вступати у конфлікти, під час яких один партнер нападає, а інший відсторонюється.

Подружній конфлікт характеризується високою емоційністю та швидким перебігом кожного із класичних етапів конфлікту (виникнення конфліктної ситуації; усвідомлення конфлікту; відкрите протидіювання; ескалація; вирішення конфлікту та емоційне переживання конфлікту). Окрім того, що подружній конфлікт має більш швидку динаміку, наслідки його є більш вираженими, а опоненти, тобто шлюбні партнери, переживають конфлікт більш гостро. (Андросова, А.С. & Шеленкова, Н.Л., 2019)

Серед найпоширеніших причин конфліктів між подружжям можна виділити:

- Обмеження одним із партнерів свободи іншого;
- Залежність одного із партнерів (алкогольна залежність, наркозалежність, ігрова залежність);
- Наявність різних потреб партнерів при обмежених ресурсах;
- Авторитарний тип взаємодії одного із подружжя;
- Втручання родичів у подружнє життя;
- Сексуальна дисгармонія у шлюбі. (Сингаївська І.В., Лукаш Ю.С., 2021)

На думку українських дослідників І.В. Ващенко та Л.В. Кондрацька (2011) причинами конфліктів у шлюбі є складні побутові та фінансові умови; незадоволені потреби в емоційній сфері життя пари (відсутність розуміння або турботи); рольові очікування партнерів; сексуальна дисгармонія пари; несумісність характерів; загострені риси характеру одного із партнерів (агресивність, конфліктність, грубість); відмінність у поглядах на подружнє життя та виховання дітей; відносини із батьками та іншими родичами; деліквентна або девіантна поведінка одного із партнерів; обмеження свободи одного із партнерів; фобії втрати дитини.

Причини подружніх конфліктів, які виділяють різні дослідники, є типовими і умовно їх можна поділити на соціальні та психологічні. До соціальних можна віднести фінансові проблеми, які пов'язані із задоволенням потреб та місцем проживання, несприятливе та невідтримуюче соціальне оточення; девіантна, деліквентна або контролююча поведінка. До психологічних – незадоволення емоційних потреб партнерів; психологічна неготовність партнерів до створення сім'ї; різні погляди на життя та виховання дітей; різні моральні та духовні орієнтири партнерів, а також різні життєві цінності; ревності та відсутність довіри; сексуальна несумісність партнерів та несумісність характерів та темпераменту. (Бужинська, С., Губанова, О.Б 2020).

В умовах військового стану конфліктність у родинах може бути викликана рядом додаткових факторів, а саме вимушене переміщення, примусове розлучення сімей, проходження військової служби одним із подружжя, втрата близьких людей та переживання горя, руйнація майна і житла, зміна звичного ритму життя. Такі реалії життя можуть викликати додатковий стрес та напруження в подружній парі. (Шевченко Є.С. Федоренко Л.П., 2023)

Досліджуючи подружні конфлікти, можна зазначити, що традиційно їх розглядають як негативне явище, яке дестабілізує сімейний клімат. До негативних наслідків відносять погіршення відносин, емоційної близькості між подружжям та в критичних випадках розрив відносин.

Спираючись на більш сучасне розуміння подружнього конфлікту, можна стверджувати, що конфлікт відіграє також і позитивну роль, виступаючи засобом зняття загострення протиріччя.

Ю.В. Франчук (2014) у своїй роботі розглядав стабілізуючу функцію подружнього конфлікту: подружні партнери прагнуть усвідомити розбіжності у своїх потребах та знайти спільність у своєму баченні ситуації; та розвиваючу функцію: адаптація подружжя до нового етапу сімейних відносин, в яких сім'я виступає динамічною системою, що самоорганізується.

Отже, в залежності від стратегії та способів вирішення конфлікту, та мотивації подружніх партнерів можна виділити як деструктивну, так і конструктивну функції подружніх конфліктів.

Слід зазначити, що конфлікти в парі є нормальною частиною взаємодії. Вони можуть відображати індивідуальні потреби, бажання та очікування кожного партнера. Однак необроблені конфлікти можуть призвести до негативних наслідків, таких як збільшення емоційної відстороненості між партнерами або навіть розлучення.

Подружжя у своєму розвитку проходить ряд етапів. На кожному новому етапі є критичні точки в яких виникають протиріччя «розвитку», що вимагають зміни особистісних особливостей партнерів для подальшого гармонійного життя разом. Адаптація до нового етапу сімейного життя є болісним процесом, який супроводжується конфліктами. Такі конфлікти виконують роль механізму, який стимулює розвиток сім'ї як соціальної групи.

Також можна виділити протиріччя «функціонування» подружжя. Конфлікти, в основі яких лежать такі протиріччя, не вимагають зміни особистості партнерів, а скоріше вносять певний вклад у підтримку рівноваги та стабілізації сімейного клімату. (Павлюк М.М., Архипенко Н.М., 2018)

На те як подружжя справляється з виникаючими конфліктами впливають особистісні особливості шлюбних партнерів.

Українська дослідниця Ульянова Т.Ю. (2016) провела теоретичний аналіз наукових джерел відносно поняття «конфліктність» і дійшла висновку, що конфліктність – це властивість особистості, яка визначає початок, динаміку та кінцевий результат конфлікту та характеризується частотою її вступу до міжособистісних конфліктів, ступінню готовності людини до розвитку та завершення проблемних ситуацій взаємодії у соціумі шляхом конфлікту. На думку Ульянової Т.Ю. конфліктність особистості тісно пов'язана з такими особистісними характеристиками як домінантність, наполегливість, агресивність, тривожність, незалежність, підозрлість, запальність, ворожість, впевненість у собі, емпатія та толерантність, схильність до ризику та до роздратування.

Подружні партнери можуть використовувати різні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, а саме: співробітництво, конфронтація, компроміс, ухилення, пристосування.

Співробітництво передбачає спільний пошук рішення, і спрямоване на максимальну реалізацію власних інтересів, але з урахуванням потреб партнера. Співпраця можлива за умови своєчасної і точної діагностики проблеми. Стратегію співробітництва застосовують ті, хто ставиться до конфлікту як до прояву нормального соціального життя, і прагнуть вирішити проблему без завдання шкоди іншій стороні. Важливими умовами співробітництва є довірливі партнерські відносини, бажання дійти спільної згоди, проблема що виникла є важливою і партнери не мають наміру ухилятися від її вирішення.

Стратегія конфронтації або суперництва орієнтована на досягнення власних інтересів без урахування потреб партнера. Конфронтацію обирають у випадках, коли один із партнерів займає домінуючу і більш вигідну позицію і може використовувати її для досягнення власної мети, проблема є життєво важливою, суб'єкт конфлікту впевнений, що запропонований ним варіант вирішення є найкращим і він не ризикує нічого втратити.

Стратегія компромісу передбачає досягнення часткової вигоди обох

партнерів. Компроміс застосовують коли партнери добре інформовані про усі «за» і «проти» власних інтересі, добре розуміють стан справ та положення сил у парі, готові задовільнитися тимчасовим, але підхлдящим варіантом вирішення конфлікту і не готові розривати стосунки, а також коли всі інші стратегії не дають бажаного результату.

Ухилення як стратегія застосовується, коли один із партнерів не має бажання співробітничати і докладати зусилля для досягнення власних інтересів конфліктним шляхом. Таку стратегію обирають коли одному із партнерів проблема не здається важливою, існує можливість досягти своїх інтересів неконфліктним шляхом, один із партнерів свідомо уникає ускладнень у відносинах, необхідно відстрочити гостре зіткнення або ж партнер знає про свою неправоту.

Пристосування є пасивною стратегією і відрізняється схильністю партнерів згладжувати конфліктні ситуації, відновлювати або зберігати гармонію у відносинах за допомогою поступок готовності до примирення. Дана стратегія відрізняється від ухиляння тим, що вона враховує інтереси іншої сторони і не уникає спільних дій. Найчастіше пристосування застосовують коли проблема не дуже турбує одного із партнерів, коли уступаючись у чомусь є можливість отримати іншу вигоду, партнери зайшли у ситуацію «глухого кута» і для збереження відносин треба чимось поступитись, один із партнерів хоче надати підтримку іншому, поступаючись своїми інтересами (Герасіна, М. 2012).

Вибір стратегії подружніми партнерами обумовлюється рівнем емоційного інтелекту та готовністю вирішувати проблеми мирним шляхом. Згідно дослідженню, яке проводилось на вибірці 15 подружніх пар, чоловіки з вищим рівнем емоційного інтелекту частіше обирають співпрацю як стратегію вирішення конфліктної ситуації. Для чоловіків із низьким рівнем емоційного інтелекту більш характерні вибори стратегій конфронтації та уникання, вони також частіше обирають агресивну стратегію захисту у спілкування і прагнуть досягати лише власних цілей. Компроміс, як стратегію,

обирають чоловіки із середнім показником емоційного інтелекту, а в спілкуванні їм характерна стратегія уникання, що проявляється як емоційне або фізичне дистанціювання від партнерки. Жінки із високим і середнім емоційним інтелектом найчастіше обирають стратегії співробітництво і компроміс відповідно. А от для жінок із низьким емоційним інтелектом характерні стратегії пристосування та уникання. (Вінс А.І. Кобільнік С.В., 2022)

Для збереження здорових та стійких відносин важливим є попередження подружніх конфліктів, так як вони можуть призвести до негативних наслідків, таких як зниження рівня суб'єктивного щастя, емоційне страждання, почуття самотності, погіршення фізичного та психічного здоров'я та навіть розпад сім'ї.

Згідно І.А. Дідуком найбільш загальні шляхи попередження подружніх конфліктів є формування культури спілкування у парах, знання щодо виховання дітей на психологічно-педагогічних засадах, формування сімейних традицій, розвиток взаємодопомоги, відповідальності, довіри та поваги. (Дідук І.А., 2001)

1.5. Концептуальна модель дослідження

Для проведення дослідження була розроблена концептуальна модель впливу типів прив'язаності на психологічні особливості стосунків подружжя.

Безперечно шлюбний партнер є об'єктом прив'язаності. Правила прив'язаності, які особа інтерналізує в дитинстві під час перших важливих відносин із опікуючою особою стають правилами її «життя» та певною мірою обумовлюють вибір шлюбного партнера. (Крижановська З., Бабак К., 2022) Маючи певний тип прив'язаності, людина проявляє стереотипну поведінку та реакції у взаємодії зі своїм партнером, тож прив'язаність має значний вплив на спосіб поведінки партнерів у стосунках. (Shaver, P. R., & Hazan, C., 1988).

На Рис. 1.1 представлена концептуальна модель дослідження.

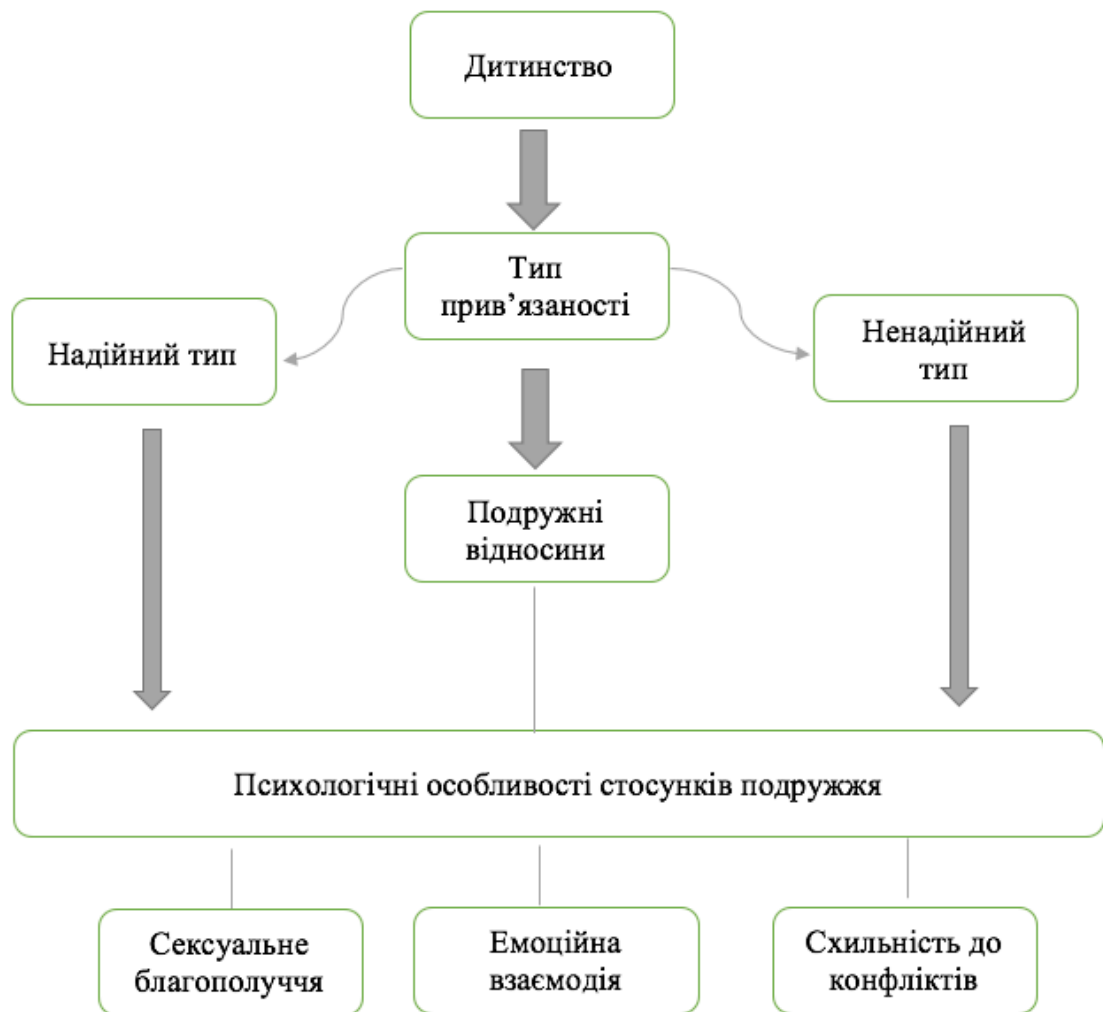


Рис. 1.1. Концептуальна модель дослідження впливу типів прив'язаності на психологічні особливості стосунків подружжя.

Прив'язаність, сексуальне благополуччя, емоційна взаємодія та схильність до конфліктів тісно пов'язані у стосунках подружжя. Ось як ці поняття можуть взаємодіяти:

1. Прив'язаність і емоційна взаємодія: люди з безпечним типом прив'язаності зазвичай відчувають більшу емоційну взаємодію з партнером, вони відчуваються більш безпечними у вираженні своїх почуттів та потреб.

2. Прив'язаність і сексуальне благополуччя: емоційна близькість та взаємна підтримка, які часто супроводжуються безпечною прив'язаністю, можуть сприяти покращенню сексуального задоволення та безпеки в парі.

3. Прив'язаність і схильність до конфліктів: відсутність безпечної прив'язаності може призвести до більшої схильності до конфліктів, оскільки партнери можуть відчувати більше стресу та невпевненості у взаєминах.

У кожній парі взаємодія між цими концепціями може бути унікальною, і розуміння цих взаємозв'язків може допомогти партнерам покращити їхні стосунки та забезпечити більш здорове та задоволене подружжя.

Теорія прив'язаності розглядає «здорові» та «нездорові» форми любові і є особливо корисною у корисною для вирішення певних ключових питань у вивченні стосунків подружжя, таких як конфлікт, емоційна взаємодія та сексуальність (Cassidy, J., & Shaver, P. R. (1999).

Розуміння того як саме ненадійний типи прив'язаності впливає на психологічні особливості спілкування подружжя дає змогу визначити що саме не отримав індивід у ранніх відносинах прив'язаності і намагатися відтворити умови, які будуть сприяти необхідній інтеграції.

З іншого боку розуміння впливу надійного типу прив'язаності на подружні відносини дає змогу зрозуміти як саме має функціонувати подружжя у емоційній, сексуальній та конфліктній сферах життя.

Висновки до розділу 1

Провівши теоретичний аналіз наукових робіт українських та зарубіжних дослідників можна зробити висновок, тип прив'язаності кожного із подружжя значною мірою визначає їх емоційну взаємодію. Прив'язаність виявляє значущий вплив на формування та розвиток подружніх стосунків, визначаючи емоційний клімат та динаміку пари. Тип прив'язаності кожного партнера визначає його емоційний стиль та сприйняття відносин.

Було досліджено, що наразі немає єдиного визначення феномену емоційної взаємодії подружжя, хоча саме він є вирішальним для якості та тривалості сімейних стосунків. Емоційне розуміння, щира комунікація в емоційній сфері, спільне переживання радості та щастя, маніфестація підтримки в труднощах, вирішення конфліктних ситуацій та збереження

емоційної близькості є ключовими компонентами цього явища. Емоційна взаємодія не є сталим феноменом і може змінюватись в залежності від життєвого циклу подружжя

Було також з'ясовано, що сексуальне благополуччя є складним багатофакторним конструктом із складними взаємозв'язками соціокультурних, психічних, фізичних та духовних чинників. Наразі відсутній консенсус щодо єдиного визначення та концептуалізації сексуального благополуччя, проте в роботі ми будемо спиратись на визначення В.А. Гупаловської, яке стверджує, що сексуальне благополуччя це – гармонійна реалізація суб'єктом своєї сексуальності на тілесно-фізичному, душевно-емоційному та духовно-ментальному рівнях; гармонійне переживання особою своєї належності до статі та адаптивний спосіб реалізації цієї належності.

Також було проаналізовано феномен схильності до конфліктів як складової взаємодії подружжя і з'ясовано, що подружній конфлікт має ті ж самі ознаки та етапи, що і будь який міжособовий конфлікт, але відрізняється більшою емоційністю та швидкістю протікання. На те як подружжя справляється з виникаючими конфліктами впливають особистісні особливості шлюбних партнерів. Конфліктність партнерів, як інтегративне поняття, визначає які стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях використовує подружжя.

Було розроблено концептуальну модель дослідження впливу типів прив'язаності на психологічні особливості стосунків подружжя, і з'ясовано, що розуміння патернів поведінки шлюбних партнерів з надійним та ненадійним типами прив'язаності дає змогу зрозуміти як має функціонувати подружжя та як відтворити подружній клімат надійної прив'язаності в парах, де хоча б один із партнерів має ненадійний тип.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖЖЯ

2.1. Організація дослідження впливу типів прив'язаності на психологічні особливості стосунків подружжя

Метою емпіричного дослідження було з'ясувати як типи прив'язаності партнерів впливають на психологічні особливості стосунків подружжя, а саме емоційну взаємодію, сексуальне благополуччя та конфліктність.

Для визначення типу прив'язаності було обрано адаптацію опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Brennan, Clark, Shaver, 1998), який містить 2 шкали: 1) шкалу тривожності у відносинах прив'язаності (тобто рівня впевненості чи невпевненості у надійності та чуйності значущої особи) та 2) шкалу уникнення близькості у відносинах прив'язаності (тобто ступеня дискомфорту, що виникає при психологічному зближенні з іншою людиною та формування залежності від нього/неї). На основі співвідношення цих двох шкал можна визначити який тип прив'язаності більш характерний особистості.

Так як психологічні особливості стосунків подружжя багато в чому залежать від менталітету та культурного простору в якому проживає подружжя, для дослідження було важливо використовувати методики, розроблені українськими вченими з урахуванням специфіки менталітету українців.

Для дослідження емоційної взаємодії було обрано методику українських вчених Потапчук Є. М. та Посвістак О. А. (2020) опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя», так як саме цей діагностичний інструмент дозволяє виявляти особливості подружніх стосунків, партнерської чутливості, ставлень до партнера і характер подружньої взаємодії.

Опитувальник містить 11 шкал, об'єднаних у 3 блоки:

Блок чуттєвості:

- 1) Здатність сприймати стан партнера;
- 2) Розуміння причин виникнення стану;
- 3) Здатність до співпереживання

Блок емоційного прийняття:

- 4) Виникнення почуттів у взаємодії з партнером
- 5) Безумовне прийняття
- 6) Ставлення до себе як до шлюбного партнера
- 7) Емоційний фон взаємодії

Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії:

- 8) Намагання до узгодження дій
- 9) Надання емоційної підтримки
- 10) Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним
- 11) Вміння впливати на стан партнера

Для дослідження сексуального благополуччя було обрано опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя, розроблений Гупаловською В. А. (2021). Даний опитувальник містить 5 шкал та інтегральний показник:

- 1) Шкала сексуальної комунікації
- 2) Сексуальна потреба
- 3) Кількісна потреба
- 4) Стосунки як цінність
- 5) Задоволення сексуальним життям і стосунками

Усі шкали даного опитувальника є важливими для дослідження, так як висвітлюють різні аспекти не тільки сексуальності, але і комунікації особистості в подружжі.

Для дослідження сексуального благополуччя було обрано опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до конфліктів», розроблений українською вченою Ульяновою Т. (2016). Методика містить 5 шкал та інтегральний показник:

- 1) Психофізіологічний показник конфліктності
- 2) Емоційний показник конфліктності
- 3) Когнітивний показник конфліктності
- 4) Конативний показник конфліктності
- 5) Контрольно-регулятивний показник конфліктності.

Методика «Диференціальна діагностика схильності до конфліктів» дозволяє всебічно розглянути особистість у стані конфлікту, і так як конфлікти є невід'ємною частиною подружнього життя, то було принципово дослідити взаємодію подружжя в даному аспекті.

Емпіричне дослідження проводилось в декілька етапів. На першому етапі було проаналізовано ряд методик і обрано чотири найбільш підходящі. На другому етапі було проведено онлайн-опитування із використання Google-форм. На третьому етапі зібрані дані були статистично оброблені за допомогою програми Jamovi. Четвертий етап – інтерпретація отриманих результатів та розробка методичних рекомендацій для покращення відносин подруж'я із різним типом прив'язаності.

Дизайні емпіричного дослідження становить чотири основні етапи (див. Рис.2.1.).

На першому етапі усіх респондентів за допомогою методики «Досвід близьких стосунків» необхідно розділити на експериментальну та контрольну групи. До експериментальної групи мають увійти респонденти з ненадійним (тривожним, унікаючим та дезорганізаційним) типом прив'язаності, до контрольної – з надійним. Дослідження експериментальної групи в подальшому дає можливість зрозуміти як досвід ненадійної прив'язаності проявляється в психологічних особливостях спілкування подружжя, а контрольної – розуміння патернів поведінки емоційно зрілих людей у відносинах

Другий етап полягає у дослідженні кореляційних зв'язків між шкалами опитувальника «Досвід близьких стосунків» та шкалами опитувальників «Емоційна взаємодія подружжя», «Сексуальне благополуччя» та

«Диференціальна діагностика схильності до конфліктів» на експериментальній та контрольній групах. Метою цього етапу є виявлення факту існування залежностей між психологічними особливостями стосунків притаманних людям із надійним та ненадійним типом прив'язаності, а також оцінка ступеню тісноти зв'язку між ними. За допомогою знаходження кореляційних зв'язків між шкалами методик, можна зрозуміти патерни поведінки респондентів, так як закономірна зміна певних ознак може призводити до закономірної зміни середніх значень інших ознак, які пов'язані з ними. Та наявність кореляційного зв'язку не завжди означає, що існує причинно-наслідковий зв'язок, так як вона може бути обумовлена наявністю інших невідомих факторів, які можуть впливати на досліджувані величини.

Психологічні особливості стосунків подружжя є складною системою. При її дослідженні можливість безпосереднього вимірювання величин, що визначають її властивості (фактори) – відсутня. Так як кількість та природа факторів психологічних особливостей стосунків подружжя невідома, але є можливість вимірювати інші величини (показники шкал), які залежать від цих факторів, то на третьому етапі було застосовано експлораторний факторний аналіз на всій вибірці задля того, аби встановити ключові фактори, котрі пов'язані зі психологічними особливостями стосунків подружжя. Декілька вимірюваних шкал можуть виявляти зв'язок, наприклад корельованість між собою, якщо на них впливає якийсь невідомий фактор. Саме тому загальна кількість факторів може бути меншою, аніж кількість вимірюваних нами шкал. Це дає змогу проаналізувати складну систему психологічних особливостей подружжя і виділити найголовніші її властивості, на основі яких стає можливим розробка рекомендацій для покращення стосунків подружжя. (Грицюк П.М., Остапчук О.П., 2008)

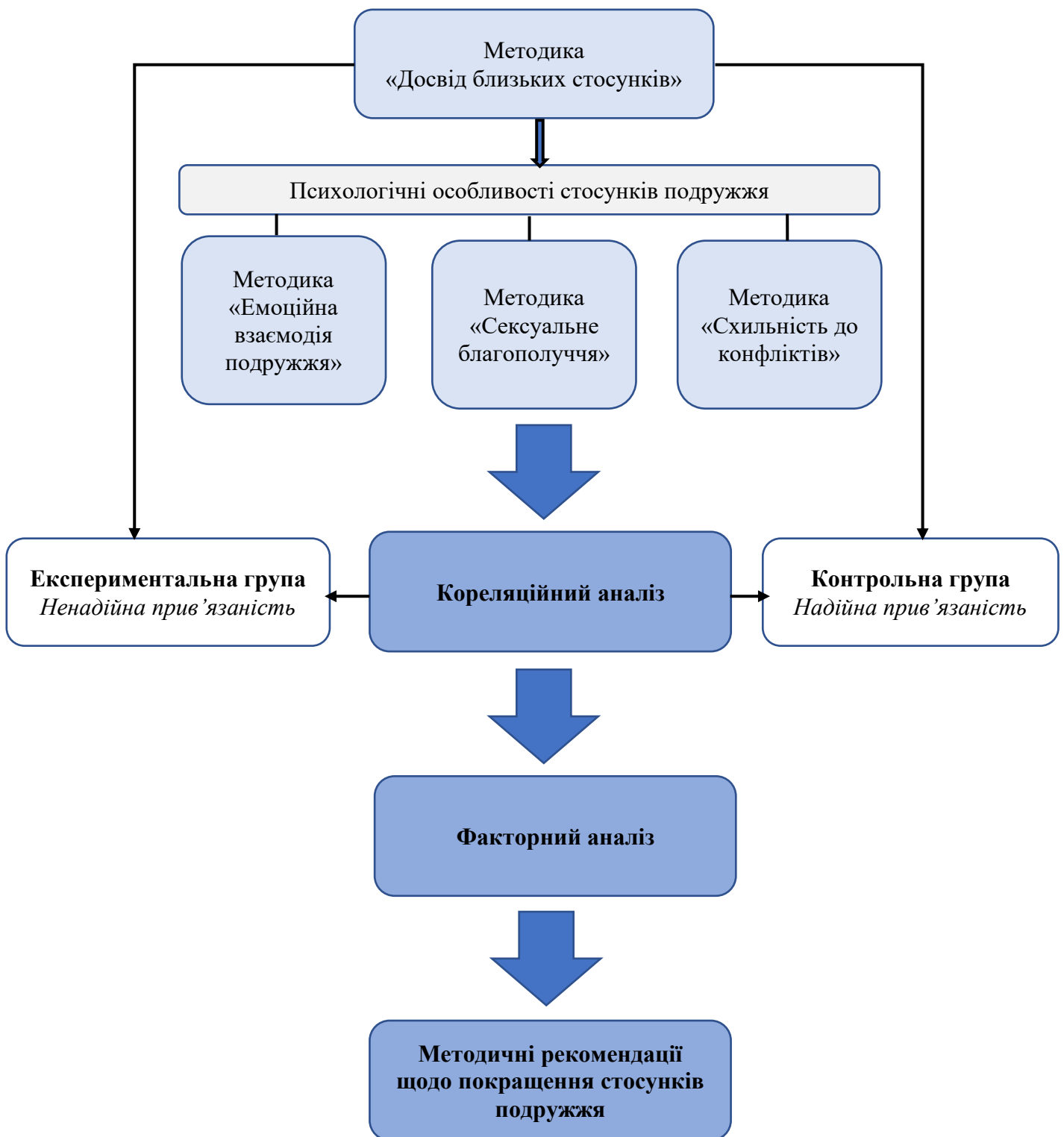


Рис.2.1 Дизайн емпіричного дослідження

Завершальним етапом дизайну дослідження є безпосередня розробка методичних рекомендацій щодо покращення стосунків подружжя на основі

аналізу та інтерпретації даних, отриманих за допомогою кореляційного та факторного аналізів.

2.2. Опис методологічного інструментарію та вибірки дослідження

Було проведено опитування 110 людей, але для отримання більш якісних даних кількість респондентів скоротили до 97 і вікова когорта склала 20 років, оскільки чим менша вікова когорта, тим менше ймовірність значних відмінностей у психологічних характеристиках учасників дослідження. Це допомогло нам зменшити варіабельність даних, які не пов'язані з об'єктом дослідження і зосередитись на суттєвих відмінностях. Оскільки наше дослідження містить експериментальну та контрольну групи, обмеження вікової когорти до 20 років допомагає зробити групи більш гомогенними та забезпечити більшу точність порівнянь.

Розподіл вибірки за віком можна побачити на рис. 2.2.

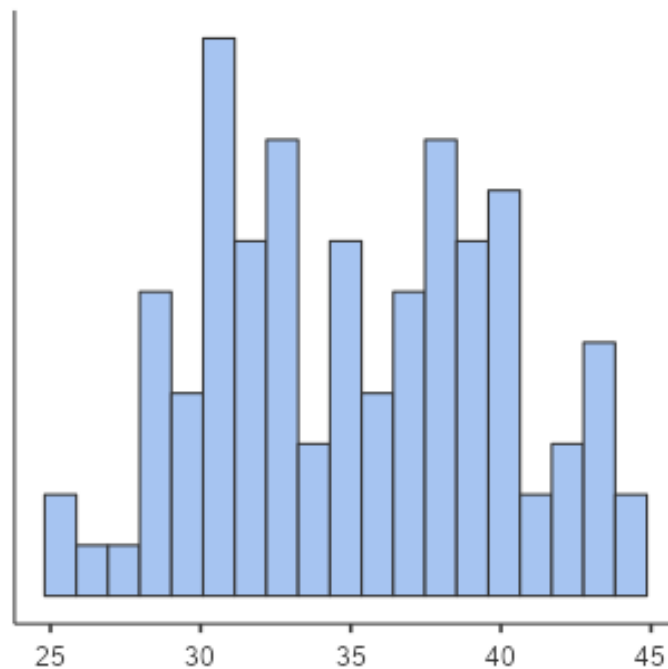


Рис. 2.2. Гістограма розподілу вибірки за віком

Вибірка склалась з 97 досліджуваних віком від 25 до 44 років. Майже 80% з них (77 людей) становлять жінки, решту – чоловіки (рис. 2.3). Так як переважна більшість респондентів жінок, то результати дослідження можуть бути менш узагальнюваними на чоловіків. Це може знизити валідність висновків та обмежити їх застосування у практиці, оскільки чоловіки і жінки мають різні погляди, поведінкові патерни та фізіологічні особливості, які впливають на результат дослідження. Переважна кількість жінок може призвести до зміщення результатів у бік характеристик поведінки жінок.

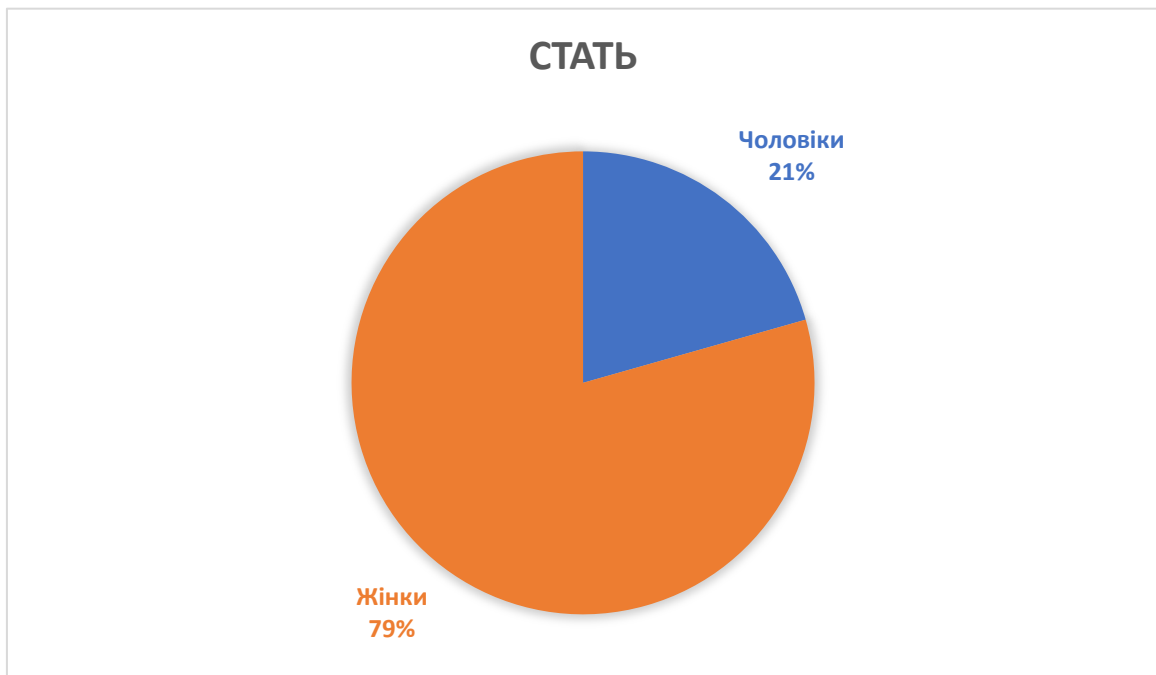


Рис. 2.3. Розподіл вибірки за статтю

Більшість досліджуваних (62 %) знаходяться в шлюбі 5-15 років, 28% - до 5 років, а 10% - більше 15 років (рис. 2.4.). Вибірка респондентів за тривалістю перебування в шлюбі показує, що більшість респондентів мають від 5 до 15 років шлюбного досвіду, що дає змогу зосередитись на зрілій стадії шлюбних стосунків. Група з менш ніж 5 роками шлюбу дає уявлення про ранні шлюбні виклики та адаптацію, а група з більше ніж 15 роками шлюбу надає перспективу довготривалих шлюбів з їхньою стабільністю та тривалим досвідом. Це розподіл дозволяє порівнювати досвід та проблеми респондентів на різних етапах шлюбного життя, що може бути корисним для розуміння динаміки шлюбних стосунків та їхнього впливу на різні аспекти життя.



Рис. 2.4 Розподіл вибірки за тривалістю перебування в шлюбі

Для переважної більшості (86%) шлюб, в якому вони знаходяться – перший (рис. 2.5.). Вибірка респондентів за кількістю шлюбів показує, що переважна більшість респондентів перебуває у першому шлюбі, що може відображати загальні тенденції у популяції. Ця група надає можливість дослідити типові виклики та очікування першого шлюбу. Невелика частка респондентів у другому шлюбі надає унікальну перспективу досвіду шлюбних стосунків після розлучення. Вони можуть мати більш реалістичний та зрілий підхід до шлюбу, що можна використати для порівняння з першошлюбними респондентами. Цей розподіл дозволяє порівнювати досвід та проблеми респондентів у першому та другому шлюбах, що може бути корисним для розуміння різних динамік шлюбних стосунків та їхнього впливу на різні аспекти життя.

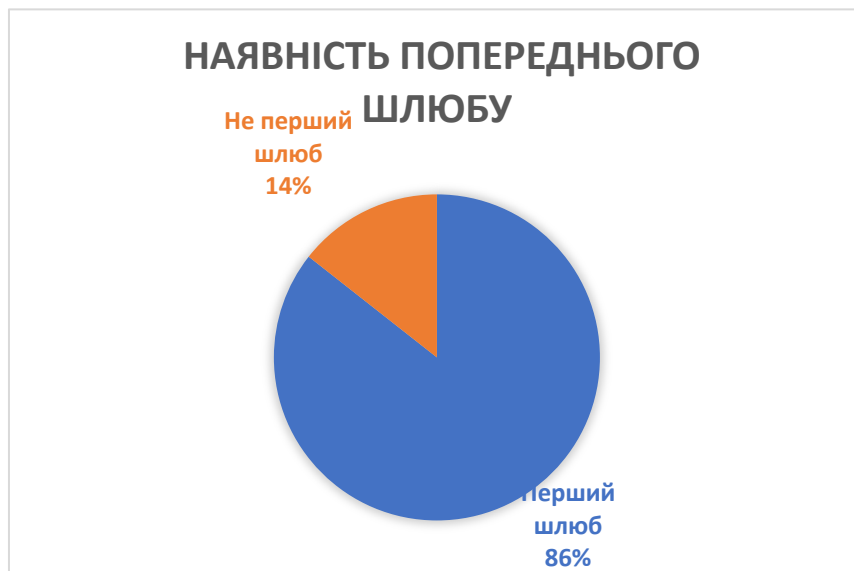


Рис. 2.5. Розподіл вибірки за наявністю попереднього шлюбу

Вибірка респондентів за наявністю дітей (рис.2.6.) показує, що переважна більшість респондентів (72%) мають дітей. Ця група може надати цінну інформацію про сімейні взаємини та вплив батьківства на психологічні особливості стосунків подружжя. Менша частка респондентів (28%), які не мають дітей, надає можливість порівняти їхній досвід з тими, хто має дітей. Це може бути корисним для розуміння різних підходів до шлюбних відносин. Такий розподіл дозволяє порівнювати досвід та проблеми респондентів з дітьми та без них, що може бути корисним для комплексного розуміння впливу наявності дітей на психологічні особливості шлюбних відносин респондентів.



Рис. 2.6. Розподіл вибірки за наявністю дітей

Більшість досліджуваних (64%) вступили до шлюбу у віці 25-44 років; решта (36%) – у віці до 25 років (рис. 2.7.). Такий розподіл дозволяє дослідникам порівнювати досвід та проблеми респондентів, які вступили у шлюб у різних вікових категоріях, що може бути корисним для розуміння впливу віку на рішення про шлюб та його подальший розвиток.

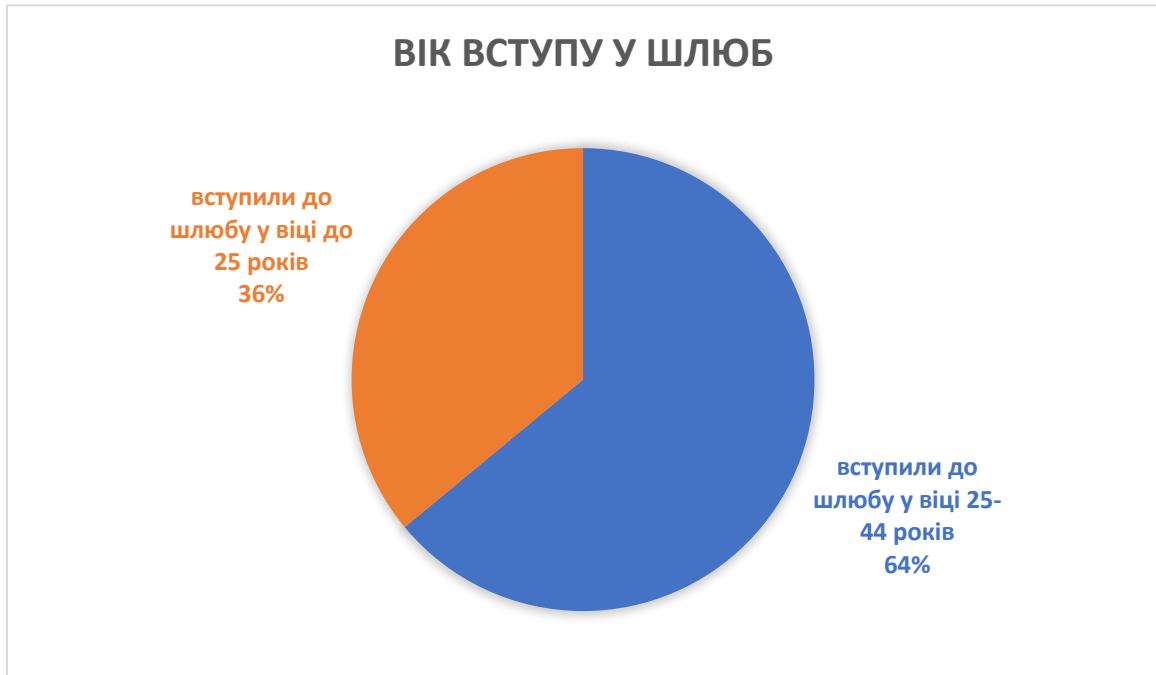


Рис. 2.7. Розподіл вибірки за віком вступу у шлюб

Задля оцінки якості зібраних нами даних, а також надійності методик, в першу чергу ми приступили до аналізу надійності. Аналіз надійності є критично важливим етапом дослідження, адже він забезпечує оцінку внутрішньої узгодженості та точності вимірювань, підвищуючи довіру до результатів і забезпечуючи валідність дослідження. В аналізі ми використовували коефіцієнт Кронбаха.

Серед шкал опитувальника «Емоційна взаємодія подружжя» надостатній рівень надійності (< 0.5) було встановлено для шкал: розуміння причин виникнення стану, здатність до співпереживання, орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним. Для решти шкал – значно кращий, зокрема встановлено достатній рівень надійності (> 0.7) для шкал: здатність сприймати стан партнера, виникнення почуттів у взаємодії з партнером, безумовне прийняття, емоційний фон взаємодії та вміння впливати на стан партнера.

Питання шкал розуміння причин виникнення стану, здатність до співпереживання та орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним методики «Емоційна взаємодія подружжя» підлягають уточненню або переформулюванню, оскільки питання цих шкал були або не зрозумілі частині респондентів, або жодна із запропонованих відповідей не влаштувала респондентів.

Високий коефіцієнт Кронбаха по шкалам здатність сприймати стан партнера, виникнення почуттів у взаємодії з партнером, безумовне прийняття, емоційний фон взаємодії та вміння впливати на стан партнера вказує на високу внутрішню узгодженість шкал, що в свою чергу означає, що всі елементи шкал корелюють один з одним, і добре вимірюють той самий конструкт.

Серед шкал опитувальника «Досвід близьких стосунків» було встановлено досить гарний рівень надійності за шкалою тривожність та трохи нижче достатнього за шкалою уникання близькості.

Таблиця 2.1.

Аналіз надійності для шкал опитувальника «Емоційна взаємодія подружжя» та опитувальника «Досвід близьких стосунків»

Здатність сприймати стан партнера	0.717
Розуміння причин виникнення стану	0.295
Здатність до співпереживання	0.271
Виникнення почуттів у взаємодії з партнером	0.871
Безумовне прийняття	0.744
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	0.670
Емоційний фон взаємодії	0.788
Намагання до узгодження дій	0.537
Надання емоційної підтримки	0.657
Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним	0.238
Вміння впливати на стан партнера	0.753
Тривожність	0.791
Уникання близькості	0.641

Серед шкал опитувальника «Сексуального благополуччя» було встановлено достатні рівні надійності за шкалами: сексуальна комунікація та задоволення сексуальним життям і стосунками та посередні – за рештою шкал. Інтегральний показник сексуального благополуччя має коефіцієнт Кронбаха 0.798, тож можна зробити висновок, що шкали які входять в інтегральний показник корелюють одна з одною і добре вимірюють конструкт сексуального благополуччя.

Серед шкал методики диференціальної діагностики схильності до конфліктів було встановлено недостатній рівень надійності за шкалою ККо - когнітивний показник конфліктності, майже достатній – за ЗПК - загальний показник конфліктності та достатні рівні надійності за рештою шкал.

Таблиця 2.2.

Аналіз надійності для шкал опитувальника «Сексуальне благополуччя» та методики «Диференціальна діагностика схильності до конфліктів»

Сексуальна комунікація	0.825
Сексуальна потреба	0.676
Кількісна потреба	0.660
Стосунки як цінність	0.533
Задоволення сексуальним життям і стосунками	0.909
Інтегральний показник СБ	0.798
КПф - психофізіологічний показник конфліктності	0.771
КЕм - емоційний показник конфліктності	0.784
ККо - когнітивний показник конфліктності	0.452
КПо - конативний показник конфліктності	0.768
ККР контрольного-регулятивного показника конфліктності	0.849
ЗПК - загальний показник конфліктності	0.686

На результат надійності шкал могла вплинути кількість питань загального опитувальника респондентів. В рамках покращення емпіричного дослідження можна провести ретест респондентів через деякий час, так як втома та емоційний стан могли вплинути на відповіді; забезпечити, щоб усі респонденти проходили тест у схожих умовах, щоб зменшити вплив зовнішніх факторів на результат; або залучити достатньо велику та репрезентативну вибірку, яка буде відображати популяцію, до якої будуть застосовуватись результати дослідження.

Отже, більшість шкал чотирьох методик виявились надійними, відповідно вони мають достатньо високий рівень внутрішньої узгодженості. Це дає підставу стверджувати, що висока надійність зібраних даних підвищує довіру до результатів дослідження впливу типу прив'язаності на психологічні особливості стосунків подружжя.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження впливу типів прив'язаності на психологічні особливості стосунків подружжя, а саме емоційну взаємодію, сексуальне благополуччя та конфліктність, проводилось за допомогою чотирьох методик: «Досвід близьких стосунків», «Емоційна взаємодія подружжя», «Сексуальне благополуччя» та «Диференціальна діагностика схильності до конфліктів».

Було проведено анонімне опитування 110 респондентів. З метою покращення якості даних було використано лише 97 анкет людей у віковій когорті 25-45 років.

Також було розроблено та описано дизайн дослідження, яке складається з чотирьох етапів: розподіл на контрольну та експериментальну групи, кореляційний аналіз, факторний аналіз та розробка рекомендацій.

Аналіз надійності, який був проведений для оцінки якості зібраних даних та надійності методик, показав, що майже більшість шкал чотирьох методик виявились надійними.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРИТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Огляд описових статистик за шкалами обраних методик.

Нами було проведено огляд описових статистик за шкалами обраних методик на всій вибірці. В таблиці 3.1 представлено середні та середні квадратичні за вибіркою, а також перевірки розподілів на нормальність опитувальника «Досвід близьких стосунків».

Поєднання середніх значень та середніх квадратичних відхилень свідчить про те, що хоча середні показники (центральні тенденції) за шкалами дорівнюють 4,3 та 3,3, дані мають досить високий рівень варіабельності, що відображається у середніх квадратичних відхиленнях 2,93 та 2,31.

Таблиця 3.1.

Описові статистики за шкалами опитувальника «Досвід близьких стосунків»

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілка W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Тривожність	4.30	2.93	0.954	0.002	не нормальний
Уникання близькості	3.30	2.31	0.931	< .001	не нормальний

За допомогою критерію Шапіро Вілка було встановлено, що шкали опитувальника «Досвід близьких стосунків» не виявились нормально розподіленими.

Аналізуючи шкали опитувальника «Емоційна взаємодія подружжя» (таблиця 3.2.) можна сказати, що поєднання середніх значень та середніх

квадратичних відхилень свідчать про те, що дані мають певний рівень варіабельності, що відображається у середньому квадратичному відхиленні.

Таблиця 3.2.

Описові статистики за шкалами опитувальника «Емоційна взаємодія подружжя»

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілка W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Здатність сприймати стан партнера	24.6	3.31	0.955	0.002	не нормальний
Розуміння причин виникнення стану	22.1	2.75	0.970	0.026	не нормальний
Здатність до співпереживання	20.8	2.90	0.979	0.114	нормальний
Виникнення почуттів у взаємодії з партнером	24.4	4.57	0.893	< .001	не нормальний
Безумовне прийняття	22.1	4.43	0.951	0.001	не нормальний
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	22.5	3.84	0.968	0.019	не нормальний
Емоційний фон взаємодії	22.3	4.44	0.929	< .001	не нормальний
Намагання до узгодження дій	16.2	1.99	0.965	0.011	не нормальний
Надання емоційної підтримки	24.0	3.45	0.966	0.012	не нормальний
Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним	18.0	2.91	0.979	0.114	нормальний
Вміння впливати на стан партнера	22.1	3.59	0.967	0.014	не нормальний

Серед шкал опитувальника «Емоційна взаємодія подружжя» нормальний розподіл мають шкали здатності до співпереживання та орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним, решта виявились також не

розподіленими нормально, що в подальшому вплинуло на вибір коефіцієнту кореляції при проведенні кореляційного аналізу.

В таблиці 3.3. представлені данні середніх та середніх квадратичні відхилень, а також перевірки розподілів на нормальність шкал опитувальника «Сексуального благополуччя».

Порівнюючи середнє та середнє квадратичне відхилення по шкалам можна сказати, що значення можуть значно відрізнятись від середнього, і розподіли значень є досить широкими.

Таблиця 3.3.

Описові статистики за шкалами опитувальника «Сексуального благополуччя»

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілка W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Сексуальна комунікація	23.4	5.47	0.915	< .001	не нормальний
Сексуальна потреба	13.2	3.35	0.955	0.002	не нормальний
Кількісна потреба	2.12	2.27	0.828	< .001	не нормальний
Стосунки як цінність	22.2	3.87	0.973	0.044	не нормальний
Задоволення сексуальним життям і стосунками	21.1	5.66	0.903	< .001	не нормальний
Інтегральний показник СБ	82.0	12.5	0.931	< .001	не нормальний

Аналізуючи p-рівень Шапіро-Вілка, можна відкинути нульову гіпотезу, про те, що вибірка походить з нормально розподіленої сукупності. Шкали опитувальника «Сексуального благополуччя» значно відрізняються від нормального розподілу.

В таблиці 3.4. представлені данні по шкалам методики «Диференціальна діагностика схильності до конфліктів».

**Описові статистики за шкалами методики «Диференціальної
діагностики схильності до конфліктів»**

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро- Вілка W	p-рівень Шапіро- Вілка	Розподіл
КПф - психофізіологічний показник конфліктності	21.5	7.14	0.985	0.327	нормальний
КЕм - емоційний показник конфліктності	25.1	6.90	0.975	0.063	нормальний
ККо - когнітивний показник конфліктності	18.5	4.88	0.966	0.013	не нормальний
КПо - конативний показник конфліктності	20.2	6.68	0.993	0.887	нормальний
ККР контрольно- регулятивний показник конфліктності	21.1	7.59	0.986	0.421	нормальний
ЗПК - загальний показник конфліктності	21.2	3.24	0.991	0.775	нормальний

Усі шкали опитувальника «Диференціальна діагностика схильності до конфліктів», окрім шкали когнітивного показника конфліктності виявились нормально розподіленими, проте з певним рівнем варіабельності.

Так як розподіли по більшості шкал не є рівномірними, то дане дослідження не можна переносити на всю популяцію України. Отже для покращення дослідження необхідно розширити вибірку і залучити до опитування людей з усіх регіонів України та із різними рівнями фінансового статку.

Кореляційний аналіз.

На першому етапі за допомогою методики «Досвід близьких стосунків», яка містить шкалу тривожності та шкалу уникання близькості, кожному досліджуваному було присвоєно тип прив'язаності, а отже розділено вибірку на групи за типом прив'язаності.

На рис. 3.1. можна схематично зображено розподіл на типи прив'язаності за допомогою значень шкал тривожності та уникнення близькості.



Рис. 3.1. Схема визначення типу прив'язаності по калам методики «Досвід близьких стосунків»

Надійний тип має низький рівень значень по шкалам тривожності та уникання близькості. Уникаючий тип має високе значення по шкалі уникання і низьке по шкалі тривожності. Тривожний тип має високе значення по шкалі

тривожності і низьке по шкалі уникання. Боязкий або дезорганізаційний має високі значення по обом шкалам.

На вибірці даних ми отримали наступні результати:

- Надійний (61 осіб)
- Тривожний (20 осіб)
- Уникаючий (6 осіб, потребує добору більшої кількості респондентів)
- Боязкий (10 осіб, потребує добору більшої кількості респондентів)

Респонденти, яким було присвоєно статус ненадійного типу прив'язаності (тривожним, уникаючим та дезорганізаційним) склали експериментальну групу, респонденти з надійним типом прив'язаності склали контрольну групу. До експериментальної групи увійшло 36 респондентів, а до контрольної 61.

Для виявлення і оцінки зв'язку між шкалами опитувальника «Досвід близьких стосунків» та шкалами методик «Емоційна взаємодія подружжя», «Сексуальне благополуччя», «Диференціальна діагностика схильності до конфлікту» було проведено кореляційний аналіз на експериментальній та контрольній групах.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Досвід близьких стосунків» зі шкалами опитувальника «Емоційна взаємодія подружжя», на експериментальній групі було встановлено (таблиця 3.5.):

- Тривожність позитивно корелює зі шкалою здатність до співпереживання;
- Уникання близькості негативно корелює зі шкалами: здатність сприймати стан партнера, розуміння причин виникнення стану, здатність до співпереживання, виникнення почуттів у взаємодії з партнером, ставлення до себе як до шлюбного партнера, емоційний фон взаємодії, намагання до узгодження дій, надання емоційної підтримки та вміння впливати на стан партнера.

**Кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Досвід близьких стосунків»
зі шкалами опитувальника «Емоційна взаємодія подружжя»
(експериментальна група)**

		Тривожність	Уникання близькості
Здатність сприймати стан партнера	коэф. Спірмена	-0.191	-0.448 **
	p	0.265	0.006
Розуміння причин виникнення стану	коэф. Спірмена	-0.023	-0.335 *
	p	0.896	0.046
Здатність до співпереживання	коэф. Спірмена	0.341 *	-0.518 **
	p	0.042	0.001
Виникнення почуттів у взаємодії з партнером	коэф. Спірмена	-0.024	-0.493 **
	p	0.887	0.002
Безумовне прийняття	коэф. Спірмена	0.194	-0.279
	p	0.257	0.099
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	коэф. Спірмена	-0.143	-0.465 **
	p	0.405	0.004
Емоційний фон взаємодії	коэф. Спірмена	-0.098	-0.381 *
	p	0.568	0.022
Намагання до узгодження дій	коэф. Спірмена	0.294	-0.331 *
	p	0.081	0.048
Надання емоційної підтримки	коэф. Спірмена	0.176	-0.451 **
	p	0.304	0.006
Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним	коэф. Спірмена	-0.003	0.215
	p	0.985	0.207
Вміння впливати на стан партнера	коэф. Спірмена	-0.082	-0.417 *
	p	0.633	0.011

Ми також провели кореляційний аналіз на контрольній групі, і отримали результати, представлені на таблиці 3.6.

**Кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Досвід близьких стосунків»
зі шкалами опитувальника «Емоційна взаємодія подружжя»
(контрольна група)**

		Тривожність	Уникання близькості
Здатність сприймати стан партнера	коэф. Спірмена	-0.136	-0.422 ***
	p	0.295	< .001
Розуміння причин виникнення стану	коэф. Спірмена	-0.285 *	-0.320 *
	p	0.026	0.012
Здатність до співпереживання	коэф. Спірмена	-0.228	-0.427 ***
	p	0.077	< .001
Виникнення почуттів у взаємодії з партнером	коэф. Спірмена	-0.069	-0.455 ***
	p	0.596	< .001
Безумовне прийняття	коэф. Спірмена	0.091	-0.491 ***
	p	0.484	< .001
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	коэф. Спірмена	-0.223	-0.396 **
	p	0.084	0.002
Емоційний фон взаємодії	коэф. Спірмена	0.052	-0.449 ***
	p	0.693	< .001
Намагання до узгодження дій	коэф. Спірмена	0.131	-0.286 *
	p	0.316	0.026
Надання емоційної підтримки	коэф. Спірмена	-0.180	-0.314 *
	p	0.165	0.014
Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним	коэф. Спірмена	0.030	0.129
	p	0.821	0.321
Вміння впливати на стан партнера	коэф. Спірмена	-0.061	-0.406 **
	p	0.641	0.001

На контрольній групі було встановлено:

- Тривожність негативно корелює зі шкалою розуміння причин виникнення стану;

- Уникання близькості негативно корелює зі шкалами: здатність сприймати стан партнера, розуміння причин виникнення стану, здатність до співпереживання, виникнення почуттів у взаємодії з партнером, безумовне прийняття, ставлення до себе як до шлюбного партнера, емоційний фон взаємодії, намагання до узгодження дій, надання емоційної підтримки та вміння впливати на стан партнера.

Узагальнюючи результати, можна сказати, що люди із безпечною прив'язаністю відзначаються тим, що вони досить добре розуміють та мають змогу правильно оцінити стан свого партнера, так як тривоги у їх відносинах значно менше. Вони характеризуються відкритістю та взаєморозумінням у спілкуванні, здатні до співпереживання та на глибокі почуття у взаємодії з партнером, можуть безумовно приймати партнера таким, яким він є. У партнерів із безпечною прив'язаністю адекватне ставлення до себе як до шлюбного партнера, вони вміють підтримувати емоційний фон взаємодії, намагаються узгоджувати дії, вміють надати емоційну підтримку, так як вони не уникають близькості і не бояться здорової залежності, яка притаманна будь-яким відносинам.

На противагу особам із безпечним типом прив'язаності люди із тривожним типом через страх бути залишеними та свою надзалученість у відносини, не мають змогу адекватно оцінити які емоційні зміни відчуває партнер і зрозуміти причини виникнення стану партнера. Партнери, які мають ознаки уникаючого типу, мають тенденцію до створення емоційної дистанції, сприймають себе незалежно у відносинах, уникають інтимності, не прагнуть узгоджувати свої дії із партнером, так як вважають себе більш незалежними, вони є менш залученими у відносини і не готові миритися із різними емоційними проявами партнерів, їм в більшій мірі властиве відсторонення від емоційного життя пари.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Досвід близьких стосунків» зі шкалами опитувальника «Сексуального благополуччя», на експериментальній групі (таблиця 3.7.) було встановлено,

що уникання близькості негативно корелює зі шкалою задоволення сексуальним життям і стосунками, а також встановлено негативну кореляцію зі шкалою сексуальна комунікація та з інтегральним показником сексуального благополуччя. Не встановлено кореляції зі шкалою стосунки як цінність.

Таблиця 3.7.

**Кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Досвід близьких стосунків»
зі шкалами опитувальника «Сексуального благополуччя»
(експериментальна група)**

		Тривожність	Уникання близькості
Сексуальна комунікація	коэф. Спірмена	-0.049	-0.470 **
	p	0.776	0.004
Сексуальна потреба	коэф. Спірмена	0.112	-0.093
	p	0.516	0.589
Кількісна потреба	коэф. Спірмена	-0.102	0.156
	p	0.556	0.364
Стосунки як цінність	коэф. Спірмена	0.129	-0.230
	p	0.454	0.177
Задоволення сексуальним життям і стосунками	коэф. Спірмена	-0.096	-0.379 *
	p	0.578	0.023
Інтегральний показник СБ	коэф. Спірмена	-0.045	-0.489 **
	p	0.795	0.002

Провівши кореляційний аналіз на контрольній групі (таблиця 3.8.) так само було встановлено, що уникання близькості позитивно корелює зі шкалою кількісна потреба та негативно корелює зі шкалами стосунки як цінність та задоволення сексуальним життям і стосунками.

Кореляції шкал опитувальника «Сексуальне благополуччя» із шкалою тривожності не є значними на всій вибірці.

**Кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Досвід близьких стосунків»
зі шкалами опитувальника сексуального благополуччя (контрольна
група)**

		Тривожність	Уникання близькості
Сексуальна комунікація	коэф. Спірмена	-0.151	-0.217
	p	0.247	0.093
Сексуальна потреба	коэф. Спірмена	0.151	0.116
	p	0.245	0.373
Кількісна потреба	коэф. Спірмена	-0.138	0.451 ***
	p	0.289	< .001
Стосунки як цінність	коэф. Спірмена	0.077	-0.260 *
	p	0.556	0.043
Задоволення сексуальним життям і стосунками	коэф. Спірмена	0.012	-0.350 **
	p	0.930	0.006
Інтегральний показник СБ	коэф. Спірмена	0.043	-0.218
	p	0.742	0.092

Отже, партнери із надійним типом прив'язаності не схильні до уникнення близькості мають меншу кількісну сексуальну потребу, що пояснюється тим, що вони здатні будувати міцні стосунки з одним партнером, бо для них стосунки становлять цінність і вони отримують більше задоволення від свого сексуального життя із партнером та від стосунків в цілому.

Для людей із ненедійним типом прив'язаності, схильним до уникнення близькості, притаманна достатньо хороша сексуальна комунікація та в цілому вони мають високий рівень сексуального благополуччя, але із надійністю стосунків це не пов'язано, так як для них стосунки не є великою цінністю, найвірогідніше це можна пояснити тим, що вони розділяють сексуальне та емоційне життя у парі.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Досвід близьких стосунків» зі шкалами методики «Диференціальної діагностики

схильності до конфліктів», на експериментальній групі було встановлено (таблиця 3.9.):

- Уникання близькості негативно корелює зі шкалами: КПо - конативний показник конфліктності та ЗПК - загальний показник конфліктності.

Таблиця 3.9.

**Кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Досвід близьких стосунків»
зі шкалами методики диференціальної діагностики схильності до
конфліктів (експериментальна група)**

		Тривожність	Уникання близькості
КПф - психофізіологічний показник конфліктності	коэф. Спірмена	0.200	0.159
	p	0.242	0.353
КЕм - емоційний показник конфліктності	коэф. Спірмена	0.116	-0.257
	p	0.501	0.130
ККо - когнітивний показник конфліктності	коэф. Спірмена	0.174	-0.113
	p	0.311	0.511
КПо - конативний показник конфліктності	коэф. Спірмена	0.066	-0.515 **
	p	0.701	0.001
ККР контрольно-регулятивний показник конфліктності	коэф. Спірмена	0.064	0.128
	p	0.713	0.458
ЗПК - загальний показник конфліктності	коэф. Спірмена	0.230	-0.374 *
	p	0.177	0.025

На контрольній групі було встановлено (таблиця 3.10.):

- Тривожність позитивно корелює зі шкалами: КПф - психофізіологічний показник конфліктності, КЕм - емоційний показник конфліктності та ККо - когнітивний показник конфліктності;

Таблиця 3.10.

**Кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Досвід близьких стосунків»
зі шкалами методики «Диференціальної діагностики схильності до
конфліктів» (контрольна група)**

		Тривожність	Уникання близькості
КПф - психофізіологічний показник конфліктності	коеф. Спірмена	0.275 *	-0.046
	p	0.032	0.725
КЕм - емоційний показник конфліктності	коеф. Спірмена	0.358 **	0.076
	p	0.005	0.560
ККо - когнітивний показник конфліктності	коеф. Спірмена	0.277 *	0.031
	p	0.030	0.815
КПо - конативний показник конфліктності	коеф. Спірмена	-0.055	0.146
	p	0.673	0.263
ККР контрольно- регулятивний показник конфліктності	коеф. Спірмена	-0.036	-0.141
	p	0.782	0.280
ЗПК - загальний показник конфліктності	коеф. Спірмена	0.239	0.003
	p	0.064	0.984

Отримані результати свідчать про те, що партнери з надійним типом прив'язаності маючи низький рівень тривожності у подружніх відносинах достатньо легко переживають емоції різної якості, такі як гнів, образи, роздратування, досаду, страх та добре справляються з конфліктними ситуаціями. У таких людей майже відсутні ворожі думки стосовно партнера під час конфлікту, а також відсутні психофізіологічні зміни організму.

Подружні партнери із ненадійним типом прив'язаності, схильні до уникаючої близькості поведінки, не схильні виявляти надмірну ворожу реакцію, критику, висловлювати образи під час конфліктів. Певною мірою це

можливо пояснити, що їм легше уникати проявів різних емоцій, аніж вирішувати конфлікти, так як конструктивний конфлікт це взаємодія індивідів з метою вирішення розбіжностей у поглядах і подальшому зближенні на нових умовах співіснування.

Факторний аналіз.

В подальшому ми вирішили застосувати експлораторний факторний аналіз на всій вибірці задля того, аби встановити ключові фактори, котрі пов'язані зі психологічними особливостями стосунків подружжя.

При перевірці умов для застосування факторного аналізу, було встановлено значущість критерію сферичності Барлетта ($\chi^2 = 1238, p < 0.001$). Тож нульову гіпотезу про те, що кореляційна матриця є одиничною і кореляцій між змінними немає ми відхилили і прийняли альтернативну гіпотезу, за якою між змінними існує значуща кореляція.

Також було встановлено достатню адекватність вибірки за критерієм Кайзера - Мейера - Олкіна (КМО = 0.843 і відповідає інтерпретації значень «дуже добре»), що свідчить про доцільність використання факторного аналізу, як і те що змінні у вибірці мають достатню спільність, щоб бути узагальненими в кілька факторів.

Для аналізу даних було обрано техніку паралельного аналізу, оскільки він є ефективним для визначення кількості факторів, які слід залишити у факторному аналізі. Техніка паралельного аналізу також забезпечує більш надійні результати порівняно з іншими методами, оскільки враховує випадкові коливання в даних і допомагає приймати обґрунтовані рішення щодо структури даних.

За допомогою техніки паралельного аналізу було виявлено 4 фактори (таблиця 3.11.). Оскільки при перевірці кореляцій між отриманими факторами було встановлено істотну кореляцію між факторами 1 та 2 (0.567), ми використали техніку косою обертання (oblimin – гнучка методика, яка безпосередньо обертає фактори до косої позиції), яка використовується для спрощення інтерпретації факторів, дозволяючи їм бути корельованими.

Таблиця 3.11.

Кореляційні зв'язки між факторами

	1	2	3	4
1	—	0.546	-0.198	-0.154
2		—	-0.189	-0.138
3			—	0.199
4				—

Факторна структура виявилась достатньо простою, більшість змінних відносяться за високими факторними навантаженнями до одного фактору.

Аналіз інформативності виділених факторів був проведений на основі повної поясненої дисперсії (таблиця 3.12.), яка є мірою того скільки загальної варіативності в наборі даних може бути пояснено виділеними факторами.

Таблиця 3.12.

Повна пояснена дисперсія

Фактор	SS навантаження	% поясненої дисперсії	Кумулятивний %
1	5.26	22.87	22.9
2	3.02	13.11	36.0
3	2.12	9.20	45.2
4	1.29	5.60	50.8

Високий відсоток поясненої дисперсії свідчить про те, що обрані фактори добре моделюють варіативність даних. Ми отримали наступні результати:

- Фактор 1 має найбільшу вагу та інформативність (відсоток поясненої дисперсії = 22.87);
- Фактор 2 має другі за рангом вагу та інформативність (13.11);
- Фактор 3 має треті за рангом вагу та інформативність (9.20);
- Фактор 4 має четверті за рангом вагу та інформативність (5.60).

Опираючись на показник повної поясненої дисперсія можна стверджувати, що визначені нами фактори пояснюють 50,8% варіативності вхідних даних.

Перший фактор можна інтерпретувати як «Сексуальне благополуччя емоційна взаємодія в стосунках». До нього увійшли всі шкали опитувальника сексуального благополуччя, окрім лише шкали сексуальна потреба, та кілька шкал опитувальника «Емоційна взаємодія подружжя», а саме: виникнення почуттів у взаємодії з партнером, емоційний фон взаємодії, безумовне прийняття, ставлення до себе як до шлюбного партнера та намагання до узгодження дій, надання емоційної підтримки та вміння впливати на стан партнера. А також до цього фактору увійшла шкала уникання близькості методики «Досвіду близьких стосунків».

Серед усіх шкал обернений внесок в цей фактор роблюють лише шкала уникання близькості та кількісна потреба опитувальника сексуального благополуччя.

Другий фактор характеризує саме «Емоційну комунікацію у стосунках» та включає фактори: ставлення до себе як до шлюбного партнера, здатність сприймати стан партнера, розуміння причин виникнення стану, здатність до співпереживання, надання емоційної підтримки та вміння впливати на стан партнера опитувальника «Емоційна взаємодія подружжя», а також уникання близькості, що робить обернений внесок в фактор.

Третій фактор характеризує «Схильність до конфліктних ситуацій» і складається з кількох шкал методики диференціальної діагностики схильності до конфліктів, а саме: емоційний показник конфліктності, конативний показник конфліктності, когнітивний показник конфліктності та контрольно-регулятивний показник конфліктності. Останній – єдиний серед усіх, котрий робить обернений внесок в фактор.

Четвертий фактор об'єднує здатність до співпереживання та орієнтацію на стан партнера при взаємодії з ним опитувальника «Емоційна взаємодія

подружжя», тривожність та психофізіологічний показник конфліктності і характеризує на нашу думку «Тривожність у стосунках».

Факторні навантаження є основним результатом експлораторного факторного аналізу (таблиця 3.13.), які показують, наскільки кожна змінна пов'язана з виявленими латентними факторами. За допомогою аналізу факторних навантажень ми ідентифікували, які змінні пояснюють кожен із чотирьох факторів.

На основі факторного аналізу ми можемо виокремити основні психологічні особливості стосунків подружжя, які мають принципове значення для пари.

Найголовнішим є глибокі почуття між партнерами, тобто кохання, теплий емоційний фон подружжя, та задоволеність сексуальним життям і вірність.

Вміння приймати партнера і себе у різних емоційних проявах, надавати підтримку, коли це необхідно, знаходити підхід до партнера, покращуючи його емоційний стан, вміння співпереживати є другим за важливістю аспектом сімейного життя. І для багатьох подружжя це велика зона розвитку, яка дає змогу покращити взаємодію у шлюбах, які засновані на прагматичних поглядах.

Третім фактором є схильність до конфліктних ситуацій у подружжі, адже саме проходження криз і конфліктів виводить пару на новий рівень взаємодії. Бурхливе переживання різних, втому числі і негативно забарвлених емоцій, вміння висловити своє справжнє ставлення до проблеми та ситуації, а також усвідомлення своїх негативних почуттів та думок робить відносини прозорими та дозволяє подружжю обговорювати конфлікти. А занадто контрольовано-регулюючі копінг стратегії під час конфлікту навпаки можуть призводити до замовчування дискомфорту у відносинах та емоційного відсторонення в подальшому житті.

Для подружньої пари також є важливим співпереживати, перейматися проблемами партнера, переживати за відносини, не залишатися байдужим як

на емоційному, так і на фізіологічному рівні сприйняття, до проблем пари та партнера.

Таблиця 3.13

Факторні навантаження при проведенні експлораторного факторного аналізу на шкалах обраних методик (вся вибірка)

Шкала	Фактор				Унікальність
	1	2	3	4	
Стосунки як цінність	0.877				0.365
Задоволення сексуальним життям і стосунками	0.847				0.277
Виникнення почуттів у взаємодії з партнером	0.756				0.173
Емоційний фон взаємодії	0.717				0.222
Кількісна потреба	-0.704				0.558
Безумовне прийняття	0.684				0.347
Сексуальна комунікація	0.667				0.444
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	0.454	0.424			0.205
Намагання до узгодження дій	0.311				0.766
Здатність сприймати стан партнера		0.773			0.322
Розуміння причин виникнення стану		0.660			0.633
Здатність до співпереживання		0.603		0.463	0.452
Уникання близькості	-0.326	-0.482			0.476
Надання емоційної підтримки	0.344	0.457			0.446
Вміння впливати на стан партнера	0.315	0.421			0.438
Сексуальна потреба					0.984
КЕм - емоційний показник конфліктності			0.788		0.355
КПо - конативний показник конфліктності			0.648		0.585
ККо - когнітивний показник конфліктності			0.593		0.593
ККР контрольно-регулятивний показник конфліктності			-0.560		0.647
Тривожність				0.497	0.556
КПф - психофізіологічний показник конфліктності				0.478	0.629
Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним				0.316	0.848

Отриманні результати дослідження дають можливість розробити методичні рекомендації для пар, в яких хоча б один партнер має ненадійний тип прив'язаності, та для тих хто прагне покращити свої стосунки.

Розробка рекомендацій на основі виокремлених факторів факторного аналізу потребує кілька кроків. Цей процес включає інтерпретацію факторів, розуміння їхнього значення для дослідження впливу типу прив'язаності на психологічні особливості спілкування подружжя, та визначення практичних кроків для покращення спілкування.

3.2. Рекомендації подружнім парам з урахуванням одержаних результатів дослідження

Враховуючи результати проведеного емпіричного дослідження впливу прив'язаності на психологічні особливості стосунків подружжя нами було розроблено рекомендації, що спрямовані на розвиток більш гармонічних стосунків у шлюбі, в яких хоча б один із партнерів має ненадійний тип прив'язаності.

Подружні стосунки – це передусім відносини прив'язаності та емоційної близькості. Парам вкрай важливо визнавати, що шлюбні партнери емоційно прив'язані та залежні одне до одного. Прив'язаність у подружніх відносинах, на відміну від ранніх відносин матері та дитини, може бути більш взаємною і не такою сконцентрованою на фізичному контакті, проте природа та функція емоційного зв'язку залишається незмінною. Кожен із партнерів має відчувати близькість, аби бути впевненим у своїх стосунках.

Найбільше подружні партнери потребують близькості коли вони відчувають себе невпевнено або надто вразливими, або ж їм здається що вони втрачають зв'язок із партнером, або їх стосункам щось загрожує. Джерелом загроз можуть бути як зовнішні обставини, так і внутрішні суб'єктивні переживання.

Зазвичай потребу у близькості завжди супроводжують сильні емоції, які виникають дуже швидко, та переводять фокус розмови між подружжям із плоскості буденних справ у плоскість безпеки та виживання. Існує декілька переломних моментів, в яких у пари є можливість уповільнитись та побачити можливі причини суперечки, емоційного відсторонення чи тривоги, та варіанти розвитку подій.

Якщо в стосунках подружжя переважають стратегії поведінки ненадійного типу прив'язаності, то будь які розбіжності у поглядах стають каталізатором того, що стосунки починають рухатись спіраллю негативізму та підживлюють невпевненість партнерів один в одному та охолодженню почуттів. Це перший ключовий момент, на який парам слід звертати увагу. Наступним ключовий момент настає коли безпосередня «загроза» стосункам минула і у партнерів з'являється шанс на відновлення близькості, але при умові відсутності негативних стратегій виживання у партнерів. На цьому етапі постає питання чи зможе один із партнерів так донести свої почуття та емоції, щоб інший захотів його підтримати та заспокоїти. І останній ключовий момент настає, коли партнерам вдається розпізнати і усвідомити прагнення близькості; коли один із партнерів прагне відчувти підтримку, а інший має змогу її надати.

Ненадійний тип прив'язаності проявляється у складних чи кризових періодах шлюбу, під час конфліктів, значних змін, на стадії прийняття важливих для сім'ї рішень та інших непростих ситуаціях. Тип прив'язаності зазвичай визначає, як партнер буде поводитись у стосунках під впливом стресу. Якщо у нього проявляється тривожний тип прив'язаності, він шукатиме підтримки та схвалення партнера. Якщо тип прив'язаності унікаючий, партнер, швидше за все, воліє відсторонитись від вирішення конфлікту. Якщо ж у партнера надійний тип прихильності, він зробить усе можливе, щоб шлюб подолав труднощі, а він та його партнер почували себе безпечно та емоційно ще ближчими.

У більшості випадків люди ніяк не можуть вплинути на те, яким виявиться їх тип уподобання та пов'язана з ним природна реакція. Однак якщо зовсім не контролювати прояви ненадійної прихильності, залишиться тільки дивуватися, чому одні й ті самі проблеми виникають у відносинах знову і знову. Зрештою доведеться приділити їм найпильнішу увагу і докласти деяких зусиль, щоб розібратися як у своїй поведінці, так і в особливостях типу прихильності партнера.

В розроблених рекомендаціях стосунки подружжя, їх емоції, наміри, конфлікти, бажання та потреби розглядаються через призму теорії прив'язаності та базуються на принципах емоційно-фокусованої та когнітивно-певедінкової терапій. Вивчення та розуміння типів прив'язаності допомагає ефективно розв'язувати конфліктні ситуації подружжя та уникати непорозуміння між партнерами.

Розроблені рекомендації зосереджуються на зміцненні емоційного зв'язку та розуміння між партнерами, ідентифікуючи та трансформуючи основні фактори психологічних особливостей подружніх стосунків.

Дослідження показало, що існує чотири основні фактори, які визначають динаміку та клімат подружніх відносин, а саме:

- 1) Сексуальне благополуччя та емоційна взаємодія в стосунках;
- 2) Емоційна комунікація у стосунках;
- 3) Схильність до конфліктних ситуацій;
- 4) Тривожність у стосунках.

Тож усі рекомендації розбито на чотири змістовних блоки відповідно до виокремлених факторів подружніх стосунків.

Емоційна близькість, або навпаки віддаленість подружжя формується щоденно, під час кожної вербальної та невербальної комунікації між партнерами. Тож нашою метою було розробити рекомендації із рядом загальних порад, яких слід дотримуватись щоденно, та вправ, які слід виконувати, щоб краще зрозуміти партнера та налагодити стосунки та комунікацію.

В таблиці 3.14. наведено структуру рекомендацій подружнім парам, в яких хоча б один із партнерів має ненадійний тип прив'язаності.

Таблиця 3.14.

Структура рекомендацій подружнім парам із ненадійним типом прив'язаності

Назва блоку	Мета	Зміст блоку
Блок 1. Сексуальне благополуччя та емоційна взаємодія в стосунках	Розвинути емоційну чуйність між партнерами	Рекомендації: Перевірка наявності трьох компонентів емоційної чуйності Вправи: «Перевірка почуттів» «Душевні розмови»
Блок 2. Емоційна комунікація у стосунках	Навчитись вмінню слухати та розуміти партнера, вираження власних почуттів та потреб без засудження, та виявлення вдячності один одному	Рекомендації: Використовувати «Я-висловлювання» Використовувати активне слухання Надавати зворотній зв'язок партнеру Вправи: «Щоденник вдячності» «П'ять хвилин уваги»
Блок 3. Схильність до конфліктних ситуацій	Навчитись ефективно розв'язувати подружні конфлікти	Рекомендації: Виділяти визначений час для обговорення конфліктів; Дотримуватись правил залагодження конфліктів Вправи: «Наполягти на своєму» «Сильні сторони відносин»
Блок 4. Тривожність у стосунках	Навчитись конструктивно реагувати на тривожні прояви партнерів у стосунках	Рекомендації: Дотримуватись стратегій поведінки у відносинах з тривожними проявами Вправи: «Зменшення тривожних проявів» «Карта емоцій»

Блок 1. Сексуальне благополуччя та емоційна взаємодія в стосунках.

Найважливіше у стосунках із будь-якими типами прив'язаності партнерів – це розвинути емоційну чуйність. Емоційна чуйність є невід'ємною складовою гармонійних стосунків подружжя, оскільки вона впливає на покращення як емоційного фону, так і сексуального благополуччя у парі. Емоційна чуйність допомагає партнерам глибше розуміти один одного, що сприяє зміцненню емоційного зв'язку. Коли партнери відчувають підтримку та розуміння, вони стають більш відкритими і готовими до інтимності. Коли один з партнерів проявляє емпатію і чуйність, це допомагає іншому партнеру зменшити рівень стресу та тривоги. Відсутність стресу позитивно впливає на сексуальне бажання та задоволення. Емоційна чуйність сприяє відкритій та чесній комунікації в парі. Це дозволяє обговорювати сексуальні бажання, потреби та переживання без страху осуду чи непорозуміння, що покращує сексуальне життя. Емоційна чуйність також створює основу для фізичної близькості. Коли партнери відчувають, що їхні емоційні потреби задовольняються, вони частіше прагнуть фізичної близькості, що, в свою чергу, покращує сексуальне благополуччя.

Емоційна чуйність базується на трьох основних компонентах: досяжність, чутливість та небайдужість.

Досяжність означає залишатися відкритим по відношенню до партнера, не дивлячись на сумніви та власне почуття невпевненості. Для цього необхідно чітко усвідомлення власних емоцій, щоб вони не переповнювали та не заважали дивитись на ситуацію під різними кутами. За таких умов пара має можливість скоротити емоційну дистанцію, налаштуватись на одну хвилю.

Чутливість означає вміння налаштувуватись на свого партнера і демонструвати йому, що його емоції, страхи та потреба в прив'язаності впливають і на вас. Емоційні сигнали партнера слід приймати без засудження і знецінення, і за потреби відповідати на них турботою та ніжністю. Такий підхід допоможе заспокоїти партнера як на емоційному, так і на фізичному рівні.

Небайдужість або іншими словами емоційна присутність означає давати партнеру особливий вид уваги, який виявляється тільки до коханих людей. Наприклад, затримувати погляд на своєму партнері, торкатись частіше, виявляти зацікавленість, бути залученим у інтереси та справи партнера.

Можна перевірити наявність цих трьох компонентів емоційної чуйності за допомогою питань. Досяжність: чи може мій партнер до мене підступитись? Чутливість: Чи може мій партнер розраховувати на емоційний відгук з мого боку? Небайдужість: Чи знає мій партнер, що я цінуватиму його та буду поряд? (Цит. за кн. Джонсон, С., 2021).

Вкрай важливо навчитись усвідомлено підходити до складнощів з емоційною та сексуальною близькістю, замість ігнорування та уникання проблем. Подружжя має навчитись відкриватись один одному і повідомляти про свої потреби та бажання. Такі стосунки не будуть ставати рутиною, в якій обидва партнери існують самі по собі. Один із способів зміцнити стосунки – постійно звірятися зі своїми почуттями. Слід взяти за правило говорити про свої почуття замість того, щоб обговорювати незначні щоденні події. Детальний опис почуттів може здаватись чимось незначним, але це зближує подружжя і зміцнює стосунки. Для того щоб навчитись говорити про почуття рекомендовано виконувати вправу «Перевірка почуттів» (див. Додаток А), яку можна робити як одному з партнерів, так вдвох.

Міцні стосунки будуються на знаннях один про одного, які недоступні іншим людям. В основі цих знань лежать цікавість до особистості партнера, спілкування та взаємність. Все це вимагає бажання розуміти та бачити іншу людину у різних проявах. Вправа «Душевні розмови» (див. Додаток Б) надає обом партнерам можливість попрактикуватися в особистих, душевних розмовах задля емоційного зближення.

Блок 2. Емоційна комунікація у стосунках

Для успішної емоційної комунікації важливо знати вразливі місця у стосунках і вміти говорити про них так, щоб ставати ближчими із партнером. Необхідно навчитись помічати чутливі місця один одного й розуміти, які саме

події можуть породжувати страх втрати близькості. Перш за все необхідно зрозуміти природу шлюбних стосунків і обговорити її із партнером. Чи збігається уявлення партнерів про чуйність, небайдужість, відкритість один до одного? Чи однаково подружжя сприймає гармонійність та безпечність шлюбу? Під час такого обговорення слід пам'ятати про те, що партнер має говорити про власне сприйняття близькості, а не про те наскільки його партнер ідеальний або ні.

Вербальна комунікація не може бути ідеальною. Дуже часто причиною суперечок подружжя стає невідповідність того що один партнер хотів сказати і того, що саме почув інший. Один з основних стовпів здорових відносин полягає в тому, що партнеру слід більше говорити про себе, а не про свого партнера, використовуючи «Я-висловлювання», тобто вирази, що починаються з «Я», а не з «Ти». Мета «Я-висловлювань» – дати можливість краще зрозуміти партнерові свою потребу і більше розказати про свої почуття. Наприклад, замість «Ти ніколи не зважаєш на мої почутті» краще сказати «Я хочу відчувати більше твоєї підтримки».

Подяка – це чудовий інструмент для покращення емоційної комунікації та зміцнення стосунків. Постійне висловлення подяки один одному допомагає частіше помічати позитивні якості та вклад партнера у стосунки. Зосередившись на подяці та опанувавши навички здорового спілкування, партнери з ненадійним типом прив'язаності можуть побудувати міцні стосунки, в яких обидва партнери почуватимуться впевнено та безпечно. Тож для покращення емоційної комунікації між подружжям нами рекомендована вправа «Щоденник вдячності» (див. Додаток В).

Сприйняття емоційного стану партнера є фундаментальним для підтримки здорових, щасливих і довготривалих стосунків. Це сприяє глибшому взаєморозумінню, емоційній близькості та стійкості подружжя перед викликами життя.

Навчитися сприймати емоційний стан партнера вимагає часу, уваги та розвитку певних навичок. Однією з таких навичок є активне слухання.

Активне слухання забезпечує чітке і точне розуміння повідомлень, які партнери передають один одному. Це зменшує можливість непорозумінь і неправильних інтерпретацій, що часто є причиною конфліктів. Коли один партнер активно слухає іншого, він демонструє турботу, повагу та зацікавленість. Це сприяє зміцненню емоційного зв'язку та довіри між партнерами, створюючи атмосферу підтримки і безпеки. Вміння слухати партнера свідчить про повагу до його почуттів і думок. Це сприяє взаємній повазі у стосунках і допомагає уникнути почуття знецінення або ігнорування. Активне слухання створює простір для партнера, де він може відкрито висловлювати свої почуття і думки. Активне слухання сприяє особистісному росту обох партнерів, допомагаючи їм краще розуміти себе та один одного.

Активне слухання означає зосередитись на партнері (під час розмови уникати відволікань і фокусуватись на тому, що говорить партнер), відображати почуте (повторювати або перефразувати сказане партнером, щоб переконатися, що його слова правильно розуміють), висловлювати емпатію (показувати, що емоції партнера зрозумілі, використовуючи фрази на кшталт «Я бачу, що ти засмучений» або «Мені здається, ти зараз переживаєш стрес»).

Вправа «П'ять хвилин уваги» (див. Додаток Г) допоможе покращити навички активного слухання, емпатії та взаєморозуміння між партнерами.

Для підтримки здорових і щасливих стосунків у шлюбі зворотний зв'язок є критично важливим. Регулярний зворотний зв'язок сприяє створенню атмосфери відкритості та чесності, що є основою для побудови довіри між партнерами, а також допомагає виявляти потенційні проблеми на ранніх стадіях, запобігаючи їх ескалації. Зворотний зв'язок надає можливість кожному партнеру краще розуміти свої сильні сторони та області, які потребують покращення. Це стимулює особистісний ріст і розвиток. Партнери можуть працювати над спільними цілями і вдосконалювати свої стосунки, отримуючи корисні поради та підтримку один від одного.

Практичні аспекти зворотного зв'язку це регулярність (зворотний зв'язок має бути регулярним, а не лише у випадку проблем) та конструктивність (важливо, щоб зворотний зв'язок був конструктивним і фокусувався на вирішенні проблем, а не на критиці чи звинуваченнях).

Щоб навчитись зворотного зв'язку необхідно запитувати про ефективність комунікації, тобто звірятись із партнером про те, чи він відчуває, що його розуміють. Слід враховувати зворотний зв'язок та постійно працювати над покращенням навичок сприйняття емоцій.

Розвиток цих навичок допоможе краще розуміти та підтримувати емоційний стан партнера, що сприятиме зміцненню стосунків.

Блок 3. Схильність до конфліктних ситуацій

Більшості людей з ненадійним типом прив'язаності некомфортно у конфлікті. Під час сварок їх переповнює тривожність. Партнери з уникаючим типом прив'язаності намагаються будь яким чином уникнути конфлікту. Більшість осіб із ненадійною прив'язаністю просто не знає як виразити себе, свої почуття та потреби не втративши при цьому «своїх позицій». Один із способів упоратися із конфліктом це зосередитися лише на одній темі у розмові, не переключатися на інші, не згадувати минулі конфлікти. Дуже важливо встановити базові правила. Наприклад, обговорювати конфліктну ситуацію не більше десяти хвилин, після чого робити перерву. Необхідно навчитись брати конфліктну ситуацію у лапки, це означає що поза відведеним часом на обговорення конфлікту подружжя продовжує спілкування з повагою та любов'ю один до одного, не зважаючи на те, що є невирішений конфлікт. Коли обидва партнери будуть готові, то можна повернутись до обговорення проблеми. Отже, коли емоції охолонуть, слід спробувати проаналізувати запитання, відповіді та окремі репліки, які спричинили появу непростих відчуттів. Слід пам'ятати, що важливо не заглиблюватись у негатив, уникати критики та звинувачень.

Для подружніх пар є корисним виділяти визначений регулярний час для обговорення конфліктів та проблем. Для таких зустрічей є ряд рекомендованих правил, яких варто дотримуватись:

1. Визначити час для залагодження конфлікту – спокійний час, коли обидва партнери можуть вільно поговорити;
2. Вести список питань, які необхідно обговорити; не згадувати про них на протязі тижня, а обговорювати у відведений час; беріть на обговорення одну-дві ситуації за раз;
3. На початку обговорення слід озвучити проблеми чи побажання, які необхідно обговорити;
4. Партнерам слід обговорювати одну проблему за раз, по чергово висловлюючи свою думку; проблема має бути чітко сформульована і зрозуміла;
5. На кожен проблему має бути запропоновано кілька варіантів рішення;
6. Партнерам варто обговорювати альтернативні рішення;

Одна з небезпек підвищеної концентрації уваги на проблемах і конфліктах полягає в тому, що партнери можуть випустити з уваги позитивні аспекти свого шлюбу. Тож після обговорення проблем партнерам слід звернути увагу на позитивні аспекти шлюбу, які мали місце останній час.

Нижче наведено список конкретних правил залагодження конфліктів. Партнерам необхідно проговорювати їх перед кожним обговоренням проблем та після того, як знайдено рішення, для того щоб оцінити наскільки добре партнери справились із поставленою задачею.

Правила для того, хто говорить:

1. Будьте короткими;
2. Будьте конкретними;
3. Жодних образ чи звинувачень;
4. Жодних ярликів;
5. Жодних абсолютів;

6. Говорити у позитивному ключі;
7. Уточнювати свої висновки про дії партнера.

Правила для слухача:

1. Слухати уважно;
2. Подавати сигнали зворотного зв'язку, що вказують на те, що партнер слухає;
3. Пробувати зрозуміти суть того, що каже партнер;
4. Не виправдовуватись;
5. Пояснювати причини своїх дій;
6. Не аналізувати мотиви партнера;
7. Знайти точки згоди та розбіжностей;
8. Вибачитись, якщо були не праві;
9. Резюмувати вголос, те що на має на увазі партнер, що говорить. (Цит. За кн. Beck, А.Т., 1989).

Ціль обговорення проблем – зрозуміти чого хоче досягти один з партнерів, а не те в чому інший партнер не правий.

Для відпрацювання навичок конструктивного вирішення конфлікту можна використовувати вправу «Наполягти на своєму» (див. Додаток), яка навчить подружжя з одного боку відстоювати свої інтереси, а з іншого не змінювати теми розмови, залишатися зосередженими на вирішенні конфлікту, проявляти повагу до партнера та врешті решт прийти до згоди, яка задовольнить обох.

В обох партнерів у стосунках є сильні та слабкі сторони. Для конструктивного вирішення конфліктів важливо знати сильні сторони обох партнерів. Важливо враховувати, що способи, якими партнери вкладаються у відносини, можуть бути однаковими або значно відрізнятися. Слід завжди пам'ятати який внесок у стосунки роблять обидва партнери. Для розуміння такого внеску рекомендовано робити вправу «Сильні сторони відносин» (див. Додаток Г).

Блок 4. Тривожність у стосунках

Коли один із подружжя захоплений патернами тривожної прив'язаності його експресивність може бути занадто великою. Не дивлячись на те, що претензії партнера можуть бути досить обґрунтованими, спосіб їх вираження може бути неналежним і супроводжуватись гнівом, докорами та образами. Тож зазвичай іншому партнеру досить складно підтримати тривожного партнера, так як тривожні патерни викликають гостру відповідну реакцію, яка відповідає його власному типу прив'язаності.

Існує два способи неконструктивного реагування на тривожні прояви у стосунках. Перший – це докласти всі зусилля, щоб партнер відчув себе добре, другий – відсторонитись від почуттів. У першому випадку, якщо не партнер не усвідомлює, що це прояв тривожної прив'язаності і не встановлює межі, це може призвести до вигорання. В другому випадку, відсторонення зробить тривожного партнера ще більш тривожним.

Слід пам'ятати, що причина тривожних проявів – це страх бути покинутим і сумніви стосовно надійності відносин. В такі моменти, партнер із тривожними проявами чинить ненавмисно і відчуває себе нещасним та покинутим, більшість не усвідомлює що саме з ними відбувається, і просто чинить так, як звикли, аби задовольнити свою емоційну потребу у близькості.

Коли один із партнерів має тривожний тип прив'язаності, обидва партнери можуть працювати разом для покращення стосунків, дотримуючись певних стратегій.

Для партнера з тривожним типом прив'язаності:

1. Самоусвідомлення і робота над собою. Визнання своїх емоцій та їхніх причин допомагає контролювати реакції. Практики медитації, ведення щоденника або консультації з психологом можуть бути корисними.

2. Чесна комунікація. Відкрите обговорення своїх страхів та тривоги з партнером зменшує тривожні прояви. Слід чітко виражати свої потреби та очікування.

3. Робота над довірою. Слід намагатись зміцнювати довіру до партнера, нагадуючи собі про його любов та підтримку. Також варто тримати фокус уваги на позитивних моментах у стосунках.

4. Виконувати практики релаксації. Слід використовувати техніки зниження стресу, такі як глибоке дихання, йога, або медитація, щоб заспокоїти нервову систему.

Для партнера без тривожного типу прив'язаності:

1. Надання розуміння і підтримки. Слід слухати свого партнера уважно та без осуду, даючи йому відчуття, що його почуття важливі і зрозумілі.

2. Бути стабільним і передбачуваним. Варто бути надійним і передбачуваним у своїй поведінці, регулярно демонструючи свою любов і прихильність.

3. Підтримувати автономію. Допомогати партнеру розвивати самодостатність, підтримуючи його хобі та інтереси.

4. Відкрито комунікувати. Запитувати, що партнеру потрібно для почуття безпеки і робити все посильне, щоб це забезпечити.

Аби навчитись конструктивно вирішувати конфлікти, які виникають з партнерами у яких є тривожні прояви рекомендовано виконувати вправу «Зменшення тривожних проявів» (див. Додаток Е).

Для партнерів, які усвідомлюють, що мають тривожні прояви у стосунках, рекомендовано вправу «Карта емоцій» (див. Додаток Є). Ця вправа допоможе навчитись приймати свої сильні емоції і конструктивно їх проживати, не руйнуючи відносин. У емоцій є як психологічна, так і фізіологічна складова, і часто партнери з тривожними проявами здатні чинити опір одній чи іншій – а то й одразу обом. Звертаючи увагу на певні ділянки тіла та відчуття що виникають в тілі, коли людину захоплюють емоції, можна навчитись приймати та проживати ці емоції.

Висновки до розділу 3

Емпіричне дослідження впливу типу прив'язаності на психологічні особливості спілкування подружжя проводилось у чотири етапи. На першому етапі усіх респондентів за допомогою методики «Досвід близьких стосунків» було розподілено на експериментальну та контрольну групи. До експериментальної групи увійшли люди з ненадійним типом прив'язаності (тривожним, уникаючим та дезорганізаційним), а до контрольної – з надійним типом. Другий етап полягав у дослідженні кореляційних зв'язків між шкалами опитувальника «Досвід близьких стосунків» та шкалами опитувальників «Емоційна взаємодія подружжя», «Сексуальне благополуччя» та «Диференціальна діагностика схильності до конфліктів» на експериментальній та контрольній групах. Третій етап полягав у проведенні факторного аналізу на всій вибірці та виокремлені значущих факторів, які впливають на психологічні особливості спілкування подружжя. Четвертий етап – розробка рекомендацій для покращення стосунків подружжя.

За результатами кореляційного аналізу на експериментальній та контрольній групах між шкалами опитувальника «Досвід близьких стосунків» та шкалами методик «Емоційна взаємодія подружжя», «Сексуальне благополуччя» та «Диференціальна діагностика схильності до конфліктів» були встановлені статистично значущі кореляції між конструктами, які описують прив'язаність та конструктами, які описують різні аспекти психологічних особливостей спілкування подружжя. На основі порівняння кореляційних зв'язків експериментальної та контрольної груп було проінтерпритовано відмінності у поведінці шлюбних партнерів з надійним та ненадійним типами прив'язаності

Нами також було проведено експлораторний факторний аналіз на всій вибірці, та виокремлено чотири значущі фактори, які пов'язані з психологічними особливостями стосунків подружжя.

На основі кореляційного та факторного аналізів була розроблена низка рекомендацій для покращення стосунків між подружніми партнерами з ненадійним типом прив'язаності. Задачею розроблених рекомендацій є розвиток ефективної комунікації, управління емоціями, зміцнення емоційної підтримки та профілактика серйозних проблем у спілкуванні подружжя.

ВИСНОВКИ

У роботі проаналізовано механізми формування надійного та ненадійних типів прив'язаності та їх подальший вплив на подружні стосунки. Було з'ясовано, що тип прив'язаності значною мірою визначає характер емоційної взаємодії подружжя, відношення до конфліктів та інтимного життя пари.

В ході теоретичного аналізу було встановлено деякі відмінності та особливості шлюбних партнерів із різним типом прив'язаності:

Особи, з унікаючим типом прив'язаності є менш залучені до емоційного життя свого партнера, мають тенденцію до створення емоційної дистанції, сприймають себе незалежно у відносинах, не прагнуть узгоджувати дії із партнером, та уникають інтимності.

Особи з тривожним типом прив'язаності мають тенденцію невірно розуміти причини виникнення того чи іншого стану партнера, неадекватно сприймають себе в ролі шлюбного партнера, потребують постійного підтвердження стабільності відносин.

Особи з боязким типом мають нижчий рівень виникнення почуттів у взаємодії з партнером, мають хибне сприйняття себе, свого партнера та відносин між ними, їм важко адекватно оцінювати стан свого партнера.

Особи з надійним типом мають вищий рівень безумовного прийняття, найбільший спектр емоційних реакцій, легко розпізнають переживання партнера, їм добре вдається бути чуйними та підтримуючими; такі люди вміють ефективно вирішувати конфлікти і шукати компроміси.

В роботі також розглянуто феномени емоційної взаємодії подружжя, сексуальне благополуччя та схильності до конфліктів.

Було з'ясовано, що емоційна взаємодія не є сталою, а може змінюватись відповідно до життєвого циклу сім'ї. Емоційна взаємодія є фундаментальним аспектом, що визначає якість та глибину міжособистісних зв'язків у подружжі.

Дослідження сексуального благополуччя вказують на те, що це багатогранне поняття, яке охоплює фізичні, емоційні, психологічні та

соціальні аспекти життя людини. Високий рівень сексуального благополуччя пов'язаний з кращим загальним здоров'ям, задоволенням життям та міцнішими стосунками. Фактори, що впливають на сексуальне благополуччя, включають фізичний стан, психічне здоров'я, рівень стресу, якість партнерських стосунків та комунікацію між партнерами.

Схильність до конфліктів є важливою складовою взаємодії подружжя, що суттєво впливає на якість та стабільність стосунків. Конфлікти в подружжі неминучі, але спосіб їх вирішення відіграє ключову роль у формуванні здорових та тривалих відносин. Схильність до конфліктів і, що важливіше, навички управління ними є визначальними чинниками для благополуччя подружніх стосунків. Розвиток навичок ефективного вирішення конфліктів та емоційної регуляції може значно покращити якість взаємодії в парі, сприяючи стабільності та задоволенню в шлюбі.

Було розроблено концептуальну модель дослідження впливу типів прив'язаності на психологічні особливості стосунків подружжя. Розроблена модель надає структуру для систематичного вивчення впливу типів прив'язаності на подружні стосунки, що в подальшому може допомогти у розробці ефективних методів підтримки і покращення якості стосунків.

Дизайн дослідження впливу типів прив'язаності на психологічні особливості стосунків подружжя складається з чотирьох етапів: розподіл на контрольну та експериментальну групи, кореляційний аналіз, факторний аналіз та розробка рекомендацій.

Вибірка складала 97 респондентів, із яких 36 увійшло до експериментальної групи із ненадійним типом прив'язаності, а 61 до контрольної групи з надійним.

Для оцінки якості зібраних даних був проведений аналіз надійності і з'ясовано, що більшість шкал чотирьох методик є надійними. Також було проведено огляд описових статистик за шкалами обраних методик на всій вибірці і виявлено, що більшість шкал не є нормально розподіленими і це

свідчить про те, що дане дослідження не може бути перенесеним на всю популяцію України.

За результатами кореляційного аналізу на експериментальній та контрольній групах було встановлено ряд значних відмінностей у емоційній взаємодії, сексуальному благополуччі та схильності до конфліктів шлюбних партнерів із надійним та ненадійним типами прив'язаності. Інтерпретація результатів кореляційного аналізу дала змогу описати характерні патерни поведінки шлюбних партнерів із експериментальної та контрольних груп, що в подальшому допомогло розробити рекомендації для покращення стосунків між подружніми партнерами з ненадійним типом прив'язаності

На основі експлораторного факторного аналізу на всій вибірці було виокремлено чотири значущі фактори, які пов'язані з психологічними особливостями стосунків подружжя, а саме: сексуальне благополуччя та емоційна взаємодія в стосунках; емоційна комунікація у стосунках; схильність до конфліктних ситуацій; тривожність у стосунках. Визначені фактори пояснюють 50,8% варіативності вхідних даних.

Інтерпретувавши фактори та вимірявши їх вплив на стосунки подружжя, було розроблено ряд рекомендацій подружнім парам, в яких хоча б один партнер має ненадійний тип прив'язаності. Метою розроблених рекомендацій є допомога подружжям в усвідомленні як ненадійний тип прив'язаності впливає на їх стосунки та допомога у формуванні здорових патернів поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросова, А.С. & Шеленкова, Н.Л. (2019). Специфіка подружніх конфліктів. Психологічний журнал, №3. Режим доступу: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/195933/196257>
2. Бужинська, С. & Губанова, О. (2020). Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги. Збірник наукових праць ЛОГОС, 135-137. <https://doi.org/10.36074/24.07.2020.v2.40>
3. Буленко, Т. В. Соціально- психологічні основи функціонування сучасної сім'ї / Т. В. Буленко. – Київ, 2005. – С.52-53.
4. Ващенко, І.В. & Кондрацька, Л.В. (2011). Фактори, що сприяють виникненню сімейних конфліктів. Проблеми сучасної психології, №12, С.142 – 158. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-12>
5. Вінс А.І. Кобільник С.В. (2022) Роль емоційного інтелекту у вирішенні сімейних конфліктів. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск №5, 2022, С 53-57 DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.5.9>
6. Герасіна, Л.М., Требін, М.П., Воднік, В. Д. та ін. (2012). Конфліктологія: навчальний посібник. Харків: Право.
7. Грицюк, П.М., Остапчук, О.П. Аналіз даних: Навчальний посібник.(2008). Рівне: НУВГП.
8. Джонсон, С. (2021). Психологія кохання. 7 правил, що змінять стосунки на краще. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля».
9. Дідук І.А. Сім'я як чинник політичної ідентифікації особистості. (2001) Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. За ред. Максименка С.Д., т.3, ч.4. С. 60–64.
- 10.Енні Чен. (2023). Теорія прив'язаності. Ефективні практики, які допоможуть побудувати міцні та стабільні стосунки. Київ: Науковий світ.

11. Кашпур, Ю. М., Цьомик Х.Б. Чинники становлення емоційної значущості подружжя. (2021). Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології: матеріали V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 21-22 квітня 2021 року / укладачі : І. С. Булах, Н. В. Гузій, Ю. М. Кашпур. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. С. 134-138.
12. Крижановська З., Бабак К. (2022). Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. Психологічні перспективи. Луцьк. Вип. 39. С. 230–240. DOI: 10.29038/2227-1376-2022-39-krv
13. Павлюк М.М., Архипенко Н.М. (2018). Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. Актуальні проблеми психології. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/715423/>
14. Потапчук Є. М. (2020). Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «PolyLux design & print».
15. Сингаївська І.В., Лукаш Ю.С. (2021). Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. Вчені записки Університету «КРОК» №1 DOI: 10.31732/2663-2209-2021-61-251-257
16. Столярчук, О. А. (2015). Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В.
17. Тімченко, К. Х. (2023). Специфіка суб'єктивного сексуального благополуччя подружжя. Психологічні читання: зб. матеріалів ІХ наук.-практ. конф. молод. вчених (м. Харків, 1 груд. 2023 р.), (С. 203-205). Харків : ХНУВС.
18. Ульянова Т.Ю. (2016). Індивідуально-психологічні особливості конфліктності як властивості особистості. Автореф. Дис. Канд. Психол. Наук. Одеса.
19. Федоренко, Р.П. (2021) Психологія сім'ї: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк.

20. Франчук, Ю. В. (2013). Особливості психопрофілактичної роботи з молодими сім'ями офіцерів прикордонників під час соціально-психологічної адаптації. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки № 2 (67), 2013. С. 364-370.
21. Цільмак, О.М. (Ред.) (2020). Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручни. Київ: Видавництво Ліра-К.
22. Шевченко, Є. С., & Федоренко, Л. П. (2023). Актуальні проблеми виникнення подружніх конфліктів в умовах воєнного стану. ББК 88.4 я43 О 72 Рецензенти, 318. Режим доступу: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40085/Osvita%20i%20nauka_2023.pdf?sequence=1#page=318
23. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
24. Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, No.7(2). DOI: <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
25. Bartholomew, K., & Allison, C. J. (2006). An attachment perspective on abusive dynamics in intimate relationships. In M. Mikulincer & G. S. Goodman (Eds.). *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex* (pp. 102–127). New York: Guilford Press
26. Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
27. Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge? In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 25–45). New York: Guilford Press.

28. Beaulieu-Pelletier, G., Philippe, F. L., Lecours, S., & Couture, S. (2011). The role of attachment avoidance in extradyadic sex. *Attachment and Human Development*, 13, P. 293–313. DOI: <https://doi.org/10.1080/14616734.2011.562419>
29. Beck, A.T. (1989). *Love Is Never Enough: How Couples Can Overcome Misunderstandings, Resolve Conflicts, and Solve Relationship Problems Through Cognitive Therapy*. Harper Perennial.
30. Booth, A., Crouter, A. C., Clements, M., & Boone-Holladay, T. (Eds.). (2001). *Couples in conflict*. L. Erlbaum Associates.
31. Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books
32. Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books
33. Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), P.267–283. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167295213008>
34. Byng-Hall, J. (1999). Family couple therapy: Toward greater security. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 625–645). New York: Guilford Press
35. Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R., & Jaffe, K. (1996). Attachment, caregiving, and relationship functioning in couples: Effects of self and partner. *Personal Relationships*, 3(3), P.257–277 DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1996.tb00116.x>
36. Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (1999). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. Rough Guides.
37. Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), P. 810-832. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.4.810>

38. Crittenden, P. (1985). Social networks, quality of child-rearing, and child development. *Child Development*, 56 (No5), P. 1299–1313. DOI: <https://doi.org/10.2307/1130245>
39. David J. Wallin. (2007). *Attachment in Psychotherapy*. The Guilford Press; Reprint edition.
40. Feeney, B. C., Collins, N. L., Van Vleet, M., & Tomlinson, J. M. (2013). Motivations for providing a secure base: links with attachment orientation and secure base support behavior. *Attachment & Human Development*, 15(3), 261–280. <https://doi.org/10.1080/14616734.2013.782654>
41. Feeney, J. A. (1996). Attachment, caregiving, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 3(4). P. 401–416. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1996.tb00124.x>
42. Feeney, J. A. (1998). Adult attachment and relationship-centered anxiety: Responses to physical and emotional distancing. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 189–218). New York: Guilford Press.
43. Feeney, J. A. (1999b). Issues of closeness and distance in dating relationships: Effects of sex and attachment style. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(5). P. 571–590 <https://doi.org/10.1177/0265407599165002>
44. Feeney, J. A. (2004). Hurt feelings in couple relationships: Toward integrative models of the negative effects of hurtful events. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(4), P. 487–508. <https://doi.org/10.1177/026540750404484>
45. Feeney, J. A. (2005). Hurt feelings in couple relationships: Exploring the role of attachment and perceptions of personal injury. *Personal Relationships*, 12(2), P. 253–271. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00114.x>
46. Feeney, J. A., & Hohaus, L. (2001). Attachment and spousal caregiving. *Personal Relationships*, 8(1), P. 21–39 DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2001.tb00026.x>

47. Feeney, J. A., & Noller, P. (2004). Attachment and sexuality in close relationships. In J. H. Harvey, A. Wenzel, & S. Sprecher (Eds.), *Handbook of sexuality in close relationships* (pp. 183–201). Mahwah, NJ: Erlbaum
48. Feeney, J. A., Kelly, L., Gallois, C., Peterson, C., & Terry, D. J. (1999). Attachment style, assertive communication, and safer-sex behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(9), 1964–1983 DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1999.tb00159.x>
49. Feeney, J. A., Noller, P., & Callan, V. J. (1994). Attachment style, communication and satisfaction in the early years of marriage. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood* (pp. 269–308). Jessica Kingsley Publishers.
50. Feeney, J. A., Noller, P., & Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment: Developments in the conceptualization of security and insecurity. In M. B. Sperling & W. H. Berman (Eds.), *Attachment in adults: Theory, assessment, and treatment* (pp. 128–152). New York: Guilford Press.
51. Feeney, J. A., Noller, P., & Patty, J. (1993). Adolescents' interactions with the opposite sex: Influence of attachment style and gender. *Journal of Adolescence*, 16(2), P.169–186. DOI: <https://doi.org/10.1006/jado.1993.1015>
52. Feeney, J. A., Peterson, C., Gallois, C., & Terry, D. J. (2000). Attachment style as a predictor of sexual attitudes and behavior in late Adolescence. *Psychology & Health*, 14(6), 1105–1122. <https://doi.org/10.1080/08870440008407370>
53. Fonagy, P., Steele, H., & Steele, M. (1991). Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age. *Child Development*, 62(5) DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1991.tb01578.x>
54. Gallo, L. C., & Smith, T. W. (2001). Attachment Style in Marriage: Adjustment and Responses to Interaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(2), 263-289. <https://doi.org/10.1177/0265407501182006>

55. Gentzler, A. L., & Kerns, K. A. (2004). Associations between insecure attachment and sexual experiences. *Personal Relationships*, 11(2), P. 249–265. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00081.x>
56. Gosnell, C. L., & Gable, S. L. (2013). Attachment and capitalizing on positive events. *Attachment & Human Development*, 15(3), 281–302. <https://doi.org/10.1080/14616734.2013.782655>
57. Gottman, J. M. (1993). The Roles of Conflict Engagement, Escalation, and Avoidance in Marital Interaction: A Longitudinal View of Five Types of Couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1). Режим доступу: <https://www.johngottman.net/wp-content/uploads/2011/05/The-roles-of-conflict-engagement-escalation-or-avoidance-in-marital-interaction-a-longitudinal-view-of-five-types-of-couples..pdf>
58. Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1–22. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1
59. Hazan, C., Zeifman, D., & Middleton, K. (1994, July). Adult romantic attachment, affection, and sex. In 7th International Conference on Personal Relationships, Groningen, The Netherlands
60. Hupalovska, V. (2021). Subjective sexual wellbeing: conceptualization of the concept and psychological model. *Psychological journal*, 7 (9), 36 – 47. Doi.org/10.31108/1.2021.7.9.3 [in Ukrainian]
61. Impett, E. A., Gordon, A., & Strachman, A. (2008). Attachment and daily sexual goals: A study of dating couples. *Personal Relationships*, 15(3), 375–390. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2008.00204.x>
62. Kuncze, L. J., & Shaver, P. R. (1994). An attachment theoretical approach to caregiving in romantic relationships. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Vol. 5. Attachment processes in adulthood* (pp. 205–237). London: Jessica Kingsley
63. Lewin, K. (1948). *Resolving social conflicts; selected papers on group dynamics*. Harper.

64. Lewis, R., Bosó Pérez, R., Maxwell, K. J., Reid, D., Macdowall, W., Bonell, C., ... Mitchell, K. R. (2024). Conceptualizing Sexual Wellbeing: A Qualitative Investigation to Inform Development of a Measure (Natsal-SW). *The Journal of Sex Research*, P. 1–19. DOI: <https://doi.org/10.1080/00224499.2024.2326933>
65. Locke, H. J., & Williamson, R. C. (1958). Marital adjustment: A factor analysis study. *American Sociological Review*, 23(5), 562-569. DOI: <https://doi.org/10.2307/2088913>
66. Lorimer, K., DeAmicis, L., Dalrymple, J., Frankis, J., Jackson, L., Lorgelly, P., McMillan, L., & Ross, J. (2019). A rapid review of sexual wellbeing definitions and measures: Should we now include sexual wellbeing freedom? *The Journal of Sex Research*, 56(7), 843–853. <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1635565>
67. Lussier, Y., Sabourin, S., & Turgeon, C. (1997). Coping strategies as moderators of the relationship between attachment and marital adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(6), 777-791. DOI: <https://doi.org/10.1177/0265407597146004>
68. Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121–160). Chicago: University of Chicago Press.
69. Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*, P. 66-104.
70. Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events, In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143-165), New York: Guilford Press.

71. Mikulincer, M., & Goodman, G. S. (Eds.). (2006). *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex*. New York: Guilford Press
72. Mitchell, K. R., Lewis, R., O'Sullivan, L., & Fortenberry, J. D. (2021). What is sexual wellbeing and why does it matter for public health? *The Lancet Public Health*, 6(8), e608–e613. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00099-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00099-2)
73. Overall, N. C., Girme, Y. U., Lemay, E. P., Jr., & Hammond, M. D. (2014). Attachment anxiety and reactions to relationship threat: The benefits and costs of inducing guilt in romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(2), 235–256. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0034371>
74. Schachner, D. A., & Shaver, P. R. (2004). Attachment dimensions and sexual motives. *Personal Relationships*, 11(2), 179–195. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00077.x>
75. Shaver, P. R., & Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(4), 473–501. DOI: <https://doi.org/10.1177/0265407588054005>
76. Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2006). A behavioral systems approach to romantic love relationships: Attachment, caregiving, and sex. In R. J. Sternberg & K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (pp. 35–64). New Haven, CT: Yale University Press
77. Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2012). Adult attachment and sexuality. In P. Noller & G. C. Karantzas (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of couples and family relationships* (pp. 161–174). Oxford, UK: Wiley-Blackwell
78. Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(5), 899–914. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.5.899>
79. Sundgren, M., Damiris, I., Stallman, H., Kannis-Dymand, L., Millear, P., Mason, J., Wood, A., & Allen, A. (2022). Investigating psychometric measures of sexual wellbeing: A systematic review. *Sexual and Relationship Therapy*, 1–26. <https://doi.org/10.1080/14681994.2022.2033967>

80. WHO. (2020). Defining Sexual Health. Режим доступа: https://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/
81. Wilson, J.S. Kiecolt-Glaser, J. K. (2022). The Story of Us: Older and Younger Couples' Language Use and Emotional Responses to Jointly Told Relationship Narratives. *The Journals of Gerontology: Series B*. 77(12). P.2192–2201. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac080>

ДОДАТКИ

Додаток А

Вправа «Перевірка почуттів»

Матеріали: записник, ручка

Інструкція:

1. Пообіцяйте своєму партнеру або самому собі, що весь наступний тиждень ви щодня звірятиметеся зі своїми почуттями. Якщо це здасться надто простим, ускладніть завдання, пояснюючи, чому відчуваєте те чи інше почуття. Намагайтеся описувати кожне почуття багатогранно. Обов'язково використовуйте конкретні визначення своїх відчуттів замість звичного «нормально», «добре». Впишіть свої почуття для подальшого розбору.

2. Подумайте, як і коли така перевірка почуттів буде найефективніша для вас обох. Можливо, в особистій розмові, по телефону чи письмово. Все просто: «Давай звіriamo емоції. Як ти себе відчуваєш?». Також позначте, чи бажаєте, щоб ваш партнер реагував натхненно, з вдячністю, нейтрально чи якось ще. Виконуючи вправу самостійно, записуйте свою реакцію в записник.

3. Після закінчення тижня завершіть вправу обговоренням питань:

- Наскільки відрізнявся цей досвід від того, як ви зазвичай ділитесь своїми почуттями з партнером?
- Що ви відкрили у собі?
- Що ви відкрили у вашому партнері?
- Яка ймовірність того, що ви продовжите цю практику?

Вправа «Душевні розмови»

Інструкція:

1. Влаштуйтеся зручніше навпроти свого партнера і вирішіть, хто почне.
2. Кожен, у свою чергу, ставитиме запитання з поданих нижче, а потім намагатиметься вгадати, як на нього відповідь інший.
3. Після кожної спроби вгадати відповідь партнера запитуйте, наскільки близькими ви були до істини. Нехай партнер підтвердить або виправить вас, якщо необхідно. А ви в цей час слухайте, не перебиваючи. Коли партнер закінчить, подякуйте йому за роз'яснення та переходьте до наступного питання.
4. Відповівши на всі чотири питання, поміняйтеся ролями.

Запитання та шаблони початку відповідей:

- Що для тебе найважливіше у житті? Мені здається, для тебе найважливішим є...
- Що б ти не хотів мені розповісти про себе? Думаю, тобі не хочеться, щоб я знав...
- Ти довірив би мені своє життя? Гадаю, ти довірив би/не довірив би мені своє життя, бо...
- Що тобі найбільше не подобається у собі? Можливо, тобі не подобається...

Запишіть спостереження під час виконання вправи. Що вас здивувало?

Вправа «Щоденник вдячності»

Матеріали: записник, ручка.

Інструкція:

1. Запишіть три речі, за які ви вдячні своєму партнерові.
2. Запишіть три речі, за які ви вдячні собі.

Вправу необхідно повторювати кожен день на протязі місяця.

Вправа «П'ять хвилин уваги»

Матеріали: Таймер або годинник, спокійне місце без відволікаючих факторів.

Інструкція:

1. Виберіть тему:

- Партнери домовляються про тему для обговорення. Це може бути будь-яка тема: від поточних подій до особистих почуттів або переживань.

2. Налаштуйте таймер:

- Встановіть таймер на п'ять хвилин.

3. Початок обговорення:

- Один партнер починає говорити на обрану тему протягом п'яти хвилин.

Інший партнер слухає уважно, не перебиваючи і не висловлюючи свою думку.

4. Активне слухання:

- Слухач використовує невербальні сигнали, щоб показати свою увагу (кивання головою, зоровий контакт, спокійна поза).

- Слухач може використовувати невербальні підказки для заохочення говоріння (посмішка, відображення емоцій партнера).

5. Відображення і уточнення:

- Після закінчення п'яти хвилин слухач коротко підсумовує почуте, використовуючи фрази на кшталт "Як я зрозумів, ти сказав, що...". Це допомагає підтвердити, що він правильно зрозумів партнера.

- Слухач може поставити уточнюючі питання, щоб краще зрозуміти почуття і думки партнера.

6. Зворотний зв'язок:

- Партнер, який говорив підтверджує або коригує підсумок слухача. Він може додати деталі або пояснити моменти, які були неправильно зрозумілі.

7. Зміна ролей:

- Після обговорення перший партнер стає слухачем, а другий партнер — говорячим. Повторіть кроки з 3 по 6.

8. Обговорення вправи:

- Після завершення вправи обидва партнери обговорюють свої відчуття. Що було складним? Що вдалося добре? Які емоції вони відчували під час активного слухання?

Поради для ефективного виконання:

- Уникайте критики і суджень під час слухання.
- Зосереджуйтеся на почуттях партнера, а не лише на фактах.
- Намагайтеся розуміти, а не відповідати.
- Практикуйте цю вправу регулярно, щоб вдосконалювати навички активного слухання.

Вправа «Наполягти на своєму»

Інструкція:

1. Подумайте про те, якою буде ваша стандартна реакція на наступне:
 - Ваш партнер відчуває нападки на себе та звинувачує вас.
 - Ваш партнер згадує минуле і, здається, знову звинувачує вас.
 - Ваш партнер починає у відповідь на ваше зауваження/скаргу скаржитися на вас із зовсім іншого приводу.
2. Подумайте, яка може бути ваша реакція, якщо метою вашої розмови буде:
 - не відходити від теми;
 - залишатися зосередженим;
 - виявляти повагу;
 - прийти до рішення, яке задовольнить обидві сторони.

Вправа «Сильні сторони відносин»

Інструкція:

1. В таблиці нижче відмітьте сильні сторони свої та свого партнера.

Я	Мій партнер	Сильні сторони
		Чесність
		Справедливість
		Готовність працювати над відносинами
		Емпатія
		Відкритість
		Вміння надихати
		Відповідальність
		Вміння співпрацювати
		Вміння визнати провину
		Вміння підтримувати
		Стресостійкість
		Надійність
		Гнучкість
		Почуття гумору
		Готовність дякувати
		Готовність йти на поступки
		Інше:
		Інше:
		Інше:
		Інше:
		Інше:

2. Попросіть свого партнера заповнити таку саму таблицю.

3. Порівняйте свої відповіді та вашого партнера.

Способи, якими ви та ваш партнер вкладаєтеся у відносини, можуть бути однаковими або значно відрізнятися. Якщо вони сильно відрізняються, визнайте, що деякі риси та вчинки партнера часом можуть здаватися вам дивними. Якщо це так, відкрийтеся новим почуття і почніть приймати їх крок за кроком.

Вправа «Зменшення тривожних проявів»

Згадайте як ви зазвичай реагуєте коли ваш партнер буває уразливий, песимістичний і часто висловлює свої прохання у різкій формі? Як ваш партнер поводить ся у відповідь?

Визначивши патерн, подумайте, який стиль поведінки може бути кориснішим при зіткненні з проявами тривожної прив'язаності. Ось кілька тез-прикладів, які допоможуть вашим близьким у моменти страху та занепокоєння. Позначте галочкою ті, які ви вже використовували або використовуєте.

- Підбадьорення: «Я тут»; «Я нікуди не подінусь».
- Контакт та близькість. Обійміть, ніжно торкніться, встановіть візуальний контакт, посміхніться або візьміть партнера за руку.
- Ваша ініціатива. Допоможіть людині впоратися з тривожністю за допомогою ясних та зрозумілих установок. У стані паніки люди краще сприймають короткі фрази: «Зупинися»; «Стривай, не так швидко»; «Давай про щось приємне?»; «Дай мені хвилинку подумати».
- Повага очікувань партнера: «Давай повернемося до цього через пару хвилин, коли заспокоїмося»; «Ми поговоримо про це, як тільки обидва охолонемо».
- Запит чіткого зворотного зв'язку: «Як тобі наша сьогоднішня розмова?»

Що з перерахованого вище ви хотіли б спробувати наступного разу при зіткненні з тривожною поведінкою партнера?

Вправа «Карта емоцій»

Навчитися приймати емоції можна, звертаючи увагу на певні ділянки тіла та відчуття, що виникають у них.

Інструкція:

1. Виберіть сильне почуття, з яким хотіли б попрацювати, наприклад гнів.
2. Згадайте останній раз, коли ви відчували гнів на партнера. Як це було? Де фізично відчувався гнів? Наприклад, «у грудях».
3. Уявіть, якого розміру/форми/температури/кольору було ваше почуття. Наприклад, «гнів відчувався, як кулька, що застрягла в животі».
4. Коли виникло це почуття? Наприклад, «годину тому, коли стало зрозуміло, що я не отримаю бажаного».
5. А тепер зробіть глибокий вдих. Навіть згадуючи гнів, ви можете відчутти його у тілі. Це почуття може виникнути фізично, або ні. Пам'ятайте, що сильним почуттям не потрібно чинити опір. Якщо ви все-таки відчуваєте гнів у своєму тілі, намагайтесь прийняти це і запитайте себе, навіщо це почуття з'явилося. Навчившись таким чином керувати сильними емоціями, ви зможете краще впоратися з тригерами у стосунках.