

Богдана Філюк,  
магістр освітньої програми  
«Клінічна психологія»  
Зореслава Крижановська,  
кандидат психол. наук, доцент  
Волинського національного  
університету ім. Лесі Українки

## **Експериментальне вивчення якості прив'язаності в романтичних взаєминах**

### **Анотація**

Наукове дослідження є продовженням низки експериментальних досліджень, присвячених вивченню теоретичних концепцій романтичних взаємин в сучасній психології. Ми прагнемо розширити дослідницьку увагу і вийти за межі оцінки задоволення, яке зазвичай є більш частою ціллю вивчення в цій галузі досліджень.

**Ключові слова:** тип прив'язаності, романтичні взаємини.

**Постановка проблеми.** Романтичні взаємини між людьми – тема, яка актуальна усе наше життя. Відносини між людьми задовольняють різні соціальні потреби, які потрібні для забезпечення відчуття соціальної інтегрованості, а прив'язаність необхідна для задоволення потреби в емоційній близькості. Від типу нашої прив'язаності залежить те, як ми будемо взаємовідносини з людьми. Коли у людей не виходить будувати безпечний тип прив'язаності, це може відразитись на їх емоційному та фізичному стані, взаємини можуть стати дуже болісними і впливати як на емоційний стан людини, яка має, наприклад, тривожно-уникаючий тип прив'язаності, так і на людину, яка має надійний тип прив'язаності.

Типи прив'язаності можуть впливати на особистісний розвиток партнерів як конструктивно, так і деструктивно, але так чи інакше їх пов'язує почуття прив'язаності один до одного. Можна сказати, що почуття прив'язаності особистості є важливим чинником у побудові якісних взаємин. Це робить цю проблематику особливо актуальною та перспективною.

Багато дослідників психодинамічних концепцій дійшли висновку, що якісні стосунки формуються на основі надійної бази: успішних дитячо-батьківських взаємин. Про це писали М. Кляйн, М. Малер, Дж. Боулбі, О. Кернберг та інші психоаналітики. За результатами проведених досліджень, важливими складовими стосунків є безпека та емоційна близькість між партнерами, адже вони сприяють розвитку партнерів та легшому подоланню конфліктів. Про це також писав Дж. Боулбі [1], говорячи про те, що безпечна прив'язаність є основою для вміння любити та будувати якісні стосунки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Романтичні взаємини є особливою тісною інтенсивною взаємодією між чоловіком та жінкою, яка базується на захопленні один одним та характеризується почуттям довіри. Невід'ємним для цих відносин є також інтимний компонент, який визначається власною ідентичністю, конкретними правилами та траєкторією.

Відповідно до теорії прив'язаності [1], однієї з найбільш популярних і впливових у вивченні романтичних взаємин, диференційованим чинником щодо уявлень, які має про них кожен партнер, є довіра. Довіра знаходиться в основі прив'язаності та очікувань партнерів один до одного та щодо майбутнього їхніх стосунків. Окрім того виконує захисну функцію від проблем у стосунках [5].

З одного боку, незалежно від міри прив'язаності чи її типу, стосунки, як правило, є джерелом задоволення і пов'язані з кращим фізичним та психічним здоров'ям чоловіка та жінки. Закохані частіше повідомляють про більше щастя і задоволеність життям. З іншого боку, відсутність стосунків, більшою мірою пов'язана зі сприйняттям самотності та нижчою соціальною підтримкою, з негативним непрямим впливом на задоволеність життям. Крім того, порушення відносин провокують численні наслідки та значні втрати в різних сферах життя, негативно впливаючи на фізичне та психічне здоров'я людей [4].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Виокремлення основних теоретичних положень щодо якості романтичних взаємин, ми провели

експериментальне дослідження. Останнє було спрямоване на отримання емпіричних даних щодо висунутих нами методологічних положень.

Експериментальною базою та контингентом дослідження стали протоколи 22-х досліджуваних осіб, серед яких (14 жінки та 8 чоловіків), віком від 25 до 33 років. Дослідження відбувалося в індивідуально в он-лайн формі.

Для досягнення мети і реалізації поставлених завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик. В межах цього дослідження представляємо результати за методикою «Тест на визначення якості прив'язаності» (MAQ) (рис.1).



**Рис.1 Відсотковий розподіл результатів дослідження за методикою «Тест на визначення якості прив'язаності» (MAQ)**

Більшість людей віком від 25 до 33 років мають амбівалентне заглиблення у себе (51%), амбівалентного занепокоєння – 5,9%, уникаючий тип прив'язаності мають 37,3%, і лише 5,9% надійний.

Зважаючи на той факт, що тип прив'язаності має вплив на якість наших стосунків і, як наслідок, на якість життя, то звертає на себе увагу вираженість ненадійних типів прив'язаності серед наших досліджуваних.

**Висновки.** Теоретичне обґрунтування дослідження дає підставу про висновок, що стосунки, як правило, є джерелом задоволення і пов'язані з кращим фізичним та психічним здоров'ям чоловіка та жінки. Закохані частіше повідомляють про більше щастя і задоволеність життям. Серед чинників, які мають вплив на якість стосунків, науковці виділяють тип прив'язаності.

Результати нашого пілотажного емпіричного пошуку засвідчили, що для досліджуваних чоловіків та жінок характерні більшою мірою ненадійні типи прив'язаності. Згідно висловлених нами теоретичних припущень, можна прогнозувати недостатній рівень задоволення якістю взаємин.

### Література

1. Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1 Attachment*. Attachment and Loss. New York Basic Books.
2. Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678.
3. Крижановська З., Бабак К. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. *Психологічні перспективи*. Луцьк. Вип. 39, 2022. С. 230 – 240.  
DOI: [10.29038/2227-1376-2022-39-kry](https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-kry)
4. Крижановська З. Самореалізація особистості в шлюбно-сімейних відносинах. *Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]*. Серія: Психологія і педагогіка. Вип. 18, 2011. С. 138 – 146.
5. Ainsworth, M. D. (1983). A sketch of a career. In A. N. O'Connell & N. E. Russo (Eds.) *Models Of Achievement: Reflections Of Eminent Women In Psychology*. (pp. 200-219). New York: Columbia University Press.
6. Kazan C. and Shaver P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process/ Article in *Journal of Personality and Social Psychology*.

**АНКЕТА-ЗАЯВКА**  
**учасника XVI науково-практичного семінару**  
**«Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні»**

<b>Прізвище, ім'я та по-батькові</b>	<b>Богдана Філюк, Зореслава Крижановська</b>
<b>Назва організації</b>	<b>ВНУ ім. Лесі Українки</b>
<b>Науковий ступінь</b>	<b>Магістр / канд. психол. наук</b>
<b>Контактний телефон</b>	
<b>E-mail</b>	<b>kruzhanovska.zoreslava@vnu.eu.ua</b>
<b>Повна назва доповіді</b>	<b>Експериментальне вивчення якості прив'язаності в романтичних взаєминах</b>
<b>Сертифікат</b>	<b>так\так</b>
<b>Форма участі</b>	<b>заочна</b>