

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут
Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
« 01 » червня 2022 року
УДК 159.942-055.1.055.2

ВПЛИВ ТИПУ ПРИХИЛЬНОСТІ НА СТОСУНКИ У ПАРИ

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньою програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка 466 групи
МАРУШЕВСЬКА Любов Василівна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент
ВАСИЛЬЄВА Анна Вікторівна

Миколаїв – 2022

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 4 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ТИПУ ПРИХИЛЬНОСТІ НА СТОСУНКИ В ПАРІ..... | 7 |
| 1.1. Сутність поняття прихильності та її вплив на стосунки в парі..... | 7 |
| 1.2. Витоки дослідження прихильності у працях зарубіжних та вітчизняних психологів..... | 15 |
| 1.3. Види подружніх відносин та періодизації стадій розвитку сімейної системи..... | 20 |
| 1.4 Характеристики стосунків у парі..... | 28 |
| Висновки до першого розділу..... | 31 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВ ТИПУ ПРИХИЛЬНОСТІ НА СТОСУНКИ В ПАРІ..... | 32 |
| 2.1. Організація та методи дослідження впливу вплив типу прихильності на стосунки в парі..... | 32 |
| 2.2. Дослідження стилю прихильності в парі..... | 41 |
| 2.3. Дослідження якостей стосунків у парі..... | 44 |
| 2.4 Зв'язок типу прихильності та якості стосунків..... | 48 |
| Висновки до другого розділу..... | 49 |
| РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ, СПРЯМОВАНІ НА ПОКРАЩЕННЯ СТОСУНКІВ В ПАРАХ ІЗ РІЗНИМИ ТИПАМИ ПРИХИЛЬНОСТІ..... | 51 |
| Висновки до третього розділу..... | 67 |
| ВИСНОВКИ..... | 68 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 72 |
| ДОДАТКИ..... | 77 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Останнім часом зростає інтерес до проблем сімейного функціонування з боку різних галузей знання, у тому числі й психології. Традиційне розуміння стосунків та сімейних відносин переживає певний криза, що зі зміною змісту шлюбно-сімейних відносин. За рахунок цього, зростає кількість розлучень, непорозумінь, або нездорових відносин. Екстремальна загально кризова ситуація в країні не могла не відбитися на соціальному інституті сім'ї. Катастрофічне зниження народжуваності, деформація шлюбно-сімейних процесів, економічні проблеми, безробіття знижують адаптаційні можливості сім'ї й призводять до порушення її функціонування. Це дає підставу говорити про кризу сім'ї, її руйнування. Особливих труднощів зазнає молода сім'я, яка сьогодні потребує найбільше уваги та підтримки як із боку держави, так і з боку вчених. Проте, не можна стверджувати, що тут лише є негативні наслідки, оскільки йде пошук якихось нових форм сім'ї, які краще відповідали б сучасному змісту стосунків.

У молодості людина створює сім'ю, прагне досягти соціальної зрілості – виконанню соціальних обов'язків та прийняття відповідальності за власне життя, свої рішення та вчинки. Цей вік характеризується тенденцією до досягнення найвищого розвитку духовних, інтелектуальних та фізичних здібностей людини. Кожна сім'я формує свій спосіб життя, свою мікрокультуру, вона є первинною малою соціальною групою, найближчим середовищем формування особистості. Сім'я впливає на потреби, соціальну активність та психологічний стан людини, що характеризується сімейною динамікою, тобто закономірною зміною різних етапів та станів. Сукупність сімейних подій утворює основні етапи сімейного життя.

Чимало науковців присвятили свої праці вивчаючи дану тему. Серед них можна виокремити: В.Ю. Коринева, О.В. Максим, Н.Ю. Максимова, В.Д. Москаленко, О.М. Новиков, В.М. Радчук, та інші.

Проте, незважаючи на те, що дана тема є досить актуальною, проте наразі вона не є вивченою на достатньому рівні. Саме тому важливо дослідити її більш детально.

Мета дослідження. Дослідити вплив типу прихильності на стосунки у парі.

Для досягнення поставленої мети в роботі поставлені та вирішені такі **задачі:**

1. уточнити сутність поняття прихильності та її вплив на стосунки у парі;
2. систематизувати витоки дослідження прихильності у працях зарубіжних та вітчизняних психологів;
3. обґрунтувати види подружніх відносин та періодизації стадій розвитку сімейної системи;
4. дослідити характеристики стосунків у парі;
5. здійснити дослідження стилю прихильності в парі;
6. провести дослідження якостей стосунків у парі;
7. проаналізувати зв'язок типу прихильності та якості стосунків;
8. розробити рекомендації, які спрямовані на покращення стосунків в парах із різними типами прихильності.

Об'єктом дослідження є стосунки у парі. Предметом дослідження є вплив типу прихильності на стосунки у парі.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс загальнонаукових та спеціальних методів дослідження, зокрема загальнонаукові (аналіз, синтез, індукція, дедукція) – для визначення сутності поняття «прихильності», Порівняльний аналіз існуючих методик оцінки; економетричного аналізу – для проведення кореляційного аналізу; таблично-графічні – для наочного подання результатів дослідження. Для проведення дослідження було обрано такі методики, як К. Бренена та Р.К. Фралея

Опитувальник «Досвід близьких відносин», методика «Самооцінка типу прив'язаності», тест-опитувач задоволеності шлюбом (ОУБ), розроблений В. В. Століним, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенка та Опитувальник «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман).

Новизна одержаних результатів дослідження полягає в поглибленні теоретичних засад оцінки впливу типу прихильності на стосунки в парі та їх покращення.

За результатами дослідження було підготовлено та надруковано наукову статтю на тему: «».

Обсяг і структура роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків і списку використаних джерел. Повний обсяг роботи становить 91 сторінку. Список використаних джерел налічує 55 найменувань. Робота містить 13 таблиць, 5 рисунки, 5 додатків.

Публікації. Основні положення кваліфікаційної роботи, що виносяться на захист опубліковано в 1 науковій праці у науковому виданні (вставиш назву статті).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ТИПУ ПРИХИЛЬНОСТІ НА СТОСУНКИ В ПАРІ

1.1. Сутність поняття прихильності та її вплив на стосунки в парі

Одним із провідних напрямків психології є психологічний аналіз проблеми прихильності. Тривалі, стійкі стосунки між чоловіком та жінкою є основою створення міцної, благополучної сім'ї. Одним із компонентів успішних відносин є емоційна прихильність партнерів один до одного. Сучасні дослідження показують, що молоді люди, які перебувають у тривалих, відносинах, практикують статеві контакти незалежно від наявності між ними емоційного зв'язку, прихильності один до одного. Тому такі взаємовідносини розпадаються і не можуть бути основою успішного шлюбного союзу. На формування міцних стійких, гармонійних відносин в парі впливають різні фактори, одним з яких є саме прихильність. У психології дискусія про природу прихильності розпочалася з середини 1960 р., коли була розроблена комплексна теорія прихильності, яка об'єднала у собі погляди на природу прихильності, прихильників психоаналізу, біхевіоризму, когнітивної та еволюційної психології, а механізми утворення близьких відносин описувалися з використанням даних з етіології, аналітичної біології, кібернетики та теорії систем.

У сферу близьких відносин дорослі ідеї теорії прихильності проникли лише в середині 80-х. Д. Зейфман та С. Хазан пишуть про те, що спочатку дослідження прихильності дорослих ґрунтувалися на припущенні, що Боулбі та Ейнсворт мали рацію у двох своїх припущеннях:

- 1) Патерни, що склалися в ранньому дитинстві, уподобання у відносинах з батьками залишаються відносно стабільними протягом усього життя.

2) Відносини прихильності дорослих до близьких міжособистісних відносинах аналогічні прихильності у дитячо-батьківських відносинах.

Кожна людина протягом життя постає як фігурою (об'єктом) прихильності (attachment figure), який дбає про інше, так і її суб'єктом (attachment person), стосовно якого проявляється турбота [14].

Дитячий досвід та рівень стосунків з матір'ю впливає на майбутній характер відносин між партнерами. Глибокий емоційний зв'язок, що виникає між дитиною та матір'ю у ранньому віці, формує у дитині цілий ряд окремих якостей особистості, які надалі виявляються в її емоційно-особистісній та комунікативній сферах (Дж. Боулбі, Е.О. Смирнова, М.А. Падун, Є.С. Калмикова).

Дж. Боулбі описував поведінкову систему уподобання як систему мотиваційного контролю, що активується у ситуації небезпеки, стресу та новизни, за допомогою певних дій немовляти (плачу, криків та чіпляння), в результаті чого досягається і утримується контакт і близькість фігурою прихильності.

Взаємовідносини між матір'ю та дитиною визначають тип відносин у майбутньому з партнером. Стійкі, люблячі стосунки формують надійний тип прихильності, а емоційно нерівні або навіть конфліктні взаємини формують ненадійний, тривожно-уникаючий чи тривожно-амбівалентний тип прихильності. Потреба у безпечних емоційних зв'язках із партнером, які забезпечують надійну базу для існування, лежить в основі близьких, тривалих та довірчих відносин, і якщо ця потреба задоволена, це призводить до налагодження будь-яких відносин.

Перший рік життя – час найшвидших перетворень у психічного життя дитини, спілкування з матір'ю є провідною діяльністю цього віку. Мати для дитини – сполучна ланка з навколишнім світом, дитина, що народилася, поки що є не самостійним елементом у діаді «мати-дитина», і на даному етапі саме вона – головна умова життєдіяльності дитини та її розвитку. Саме вона

зкладає, на думку засновника теорії прихильності Дж. Боулбі, провідний тип уподобання.

У сучасній психології дитячо-батьківські відносини, а також близькі взаємини у парі розглядають через категорію прихильності. У вузькому значенні прихильність – це сильна взаємозалежність, емоційні відносини, інтенсивні почуття між дитиною та близьким дорослим. У широкому розумінні прихильність – це тісний емоційний зв'язок між двома людьми, які бажають підтримувати ці відносини як близькі [14].

На думку Дж. Боулбі, прихильність – це інстинктивна поведінка, основою якого є збереження єдності з «об'єктом прихильності», тобто людиною, яка надає допомогу. Одним із найбільш важливих понять теорії уподобання є «об'єкт уподобання». Зазвичай це людина, до якої прихильність виникає від самого дитинства, і для більшості людей такою людиною є мати. Прийнято виділяти первинні та вторинні об'єкти прихильності. Первинними об'єктами найчастіше виступають родичі, а вторинними – інші. В разі, якщо первинний об'єкт не задовольняє інтереси індивіда, то його роль перекладається на вторинний.

Прихильність має свою мотивацію, яка виявляється у 2-х аспектах:

- прагнення дитини до нового, «небезпечного»;
- пошуку захисту, безпеки та підтримки.

Дж. Боулбі зазначав, що й дитина відчуває сильну небезпеку, то потребує негайного контакту з об'єктом прихильності для захисту та почуття повної безпеки, і навпаки, за відсутності небезпеки дитина хіба що віддаляється від об'єкта прихильності. Основна функція об'єкту прихильності, за Дж. Боулбі, полягає у забезпеченні почуття захисту та безпеки [7].

М. Ейнсворт виділила такі типи прихильності:

1. Безпечна (надійна) прихильність. Ця прихильність виявляється у тому, що дитині з матір'ю добре, оскільки мати реагує на потреби дитини та своєчасно їх задовольняє. Головним фактором у формуванні надійної

прихильності виступає емоційна доступність мами та її здатність правильно «розшифрувати» сигнали малюка.

2. Амбівалентна (опірна) прихильність. Базується на тому, що навіть якщо мама поруч, то малюк тривожний і не впевнений у собі. Такий тип прив'язаності формується на тлі напруженості, та амбівалентного відносини матері до дитини.

3. Уникаюча прихильність. Мами уникають дітей, як правило, рідко беруть їх на руки, виростаючи, такі діти критичні, дають собі настанову «ніколи і нікому не довіряти».

4. Симбіотична прихильність (змішаний тип). Діти, що належать до такого типу, що не відпускають від себе мам ні на крок. Постійно намагаються привернути увагу. Матері характеризуються високою тривожністю. Їх основною ідеєю та думкою у вихованні дитини є «тільки зі мною моєму малюкові буде добре».

Таким чином, можна відзначити, що прихильність грає важливу роль протягом усього життя людини. Якщо первинний об'єкт прихильності дав повною мірою дитині почуття безпеки, то це сформує надійний тип уподобання. Дитина легко зможе в майбутньому встановлювати зв'язок з вторинними об'єктами від імені однолітків, вчителів, інших дорослих. Якщо сформується ненадійний тип прихильності, дитині буде важко встановити будь-який контакт зі вторинними об'єктами [7, с. 147].

Емоційна прихильність є базисом міцних сімейних відносин. Подружні відносини відносяться до найбільш інтимних і особистісно значимих відносин. У разі сформованого надійного типу прихильності пара вибудовує свої відносини з високою ступенем свободи, довіри, не завдаючи один одному душевного дискомфорту. Підтримка та почуття безпеки – запорука сімейного благополуччя [42, с.105].

Боулбі виділив такі характеристики відносин прихильності: підтримка близькості (пошук близькості та протест проти розлуки), надійна база,

безпечна гавань. доповнив ці характеристики та сформулював вісім відмінних рис відносин прихильності:

1. Пошук близькості: спроба залишатися у зоні захищеності. Зона зменшується у разі небезпеки.
2. Безпечний тил: присутність фігури підживлює почуття безпеки та сприяє дослідженню дійсності.
3. Протест під час розлуки: ймовірність недоступності фігури прихильності веде до протесту та спроб уникнути розлуки.
4. Посилення у ситуації загрози.
5. Специфічність: неможливість замінити об'єкт прихильності іншими людьми навіть при еквівалентній якості турботи та уваги.
6. Недоступність для свідомого управління: почуття уподобання продовжуються навіть після остаточного розлучення (наприклад, смерті об'єкта прихильності).
7. Стійкість: прихильність не слабшає від звикання. Розлука викликає тугу, яка лише дуже повільно вщухає і не проходить остаточно, перетворюючись з часом на переживання втрати.
8. Нечутливість до поведінки об'єкта прихильності: прихильність зберігається навіть при жорстокому поводженні об'єкт [20].

Розглядаючи прихильність у контексті взаємовідносин дорослих людей, В. Берман та М. Сперлінг запропонували наступне робоче визначення даного поняття. «Прихильність у відносинах дорослих людей – це стабільна тенденція робити суттєві зусилля, спрямовані на пошук та підтримання близькості з одним або декількома особливими індивідами, які забезпечують суб'єктивний потенціал для фізичної та/або психологічної безпеки та захисту». Ця стабільна тенденція регулюється «внутрішніми робітниками моделями» прив'язаності, які є когнітивно афективними схемами, побудованими на основі попереднього та поточного досвіду міжособистісних відносин індивіда Згідно з Дж. Боулбі, поняття «робоча модель», означає «не що інше, як систему образів та уявлень про зовнішньому та внутрішньому

середовищі». [7] Він припустив, що у процесі взаємодії з людьми та світом індивід конструює робочі моделі найважливіших аспектів цього світу, за допомогою яких він сприймає та інтерпретує різні події. Дитина «конструює» внутрішню робочу модель зі свого досвіду спілкування з батьками в середині першого року життя, використовуючи при цьому свою поведінку прихильності та реакції фігур прихильності.

М. В. Яремчук пише, – « в даний час було проведено недостатньо досліджень, у тому числі й лонгітюдних, тому трансляція типу прив'язаності з однієї сфери близьких відносин до іншої вивчається шляхом виділення загальних характеристик прихильності у різних відносинах, а так само шляхом зіставлення типів прихильності кількох поколінь однієї сім'ї, тобто виявлення трансгенераційного перенесення типу прихильності.

Тип прихильності батька співвідноситься з їх чутливістю до дитини та прихильністю дитини до них» [54].

Однак, незважаючи на однозначність того, що робочі моделі змінюються протягом життя, на сьогоднішній момент Фрейлі виділив дві діаметрально протилежні точки зору, що існують серед дослідників прихильності, на можливості зміни первинних репрезентацій відносин із батьками, а саме:

1) Існуючі уявлення про близькі взаємини «переписуються» в результаті нового досвіду, первинні репрезентації можуть коректуватися на цій основі, тобто стабільність робітників моделей прихильності з часом прагне нуля.

2) Репрезентації, що виникли на першому році життя, зберігаються незмінними та продовжують впливати на поведінку в наступних відносинах протягом життя.

Отже, було розглянуто різні точки зору, встановлено, що одні автори вважають, що робочі моделі змінюються протягом усього життя, і первинні робочі моделі, сформовані у відносинах з батьками, з плином життя та досвідом придбання нових відносин прив'язаності видозмінюються і не

надають згодом впливу відносини дорослих. Інші вчені вважають, що робочі моделі, сконструйовані у відносинах з батьками, залишаються незмінними та визначають стосунки у дорослому віці. Типом прив'язаності завжди матиме цей тип, незалежно від досвіду. Можливо, істина десь посередині, тому що обидві точки зору є протилежні полюси. Перша думка не хоче враховувати той факт, що первинні відносини впливають на подальші відносини, а друга точка зору не бере до уваги того, що робочі моделі можуть змінюватися в результаті іншого досвіду прихильності, відмінного від відносин з батьками.

Серед причин, що викликають зміна типу прихильності, вказуються стреси, спричинені смертю, розлученням батьків або загрозливим для життя захворюванням самого суб'єкта та батьків. Проте крім ситуаційних причин, є індивідуальна схильність до зміни типів, пов'язана з певними факторами ризику (особисті розлади, неповна сім'я). Загалом же результати досліджень говорять про стабільність типу прив'язаності в часі, хоча можлива його корекція у процесі психотерапії або в результаті позитивного досвіду у міжособистісних відносинах та зміни самооценки [22].

Також залишається недостатньо вивченим, як і в який момент відбувається трансферт відношення від одного об'єкта прихильності до іншого.

Існує точка зору, згідно з якою всі функції уподобання переносяться поступово одна за одною з однієї фігури прихильності на іншу. На думку Ейнсворт, особа, до якої можна віднести всі компоненти і буде першим кандидатом на місце постаті романтичної прихильності. Чим більше функцій виконує об'єкт прихильності, тим більше довіри, близькості та турботи буде у відносинах з ним.

Як у відносинах дитини та матері, так і у романтичних відносинах прихильність починається з пошуку близькості. Різниця полягає в системах, які «запускають» цей процес. У відносинах дорослих на самому початку керує сексуальна поведінкова система, яка сприяє виникненню близькості між партнерами. Взаємодія, що повторюється, в якому забезпечений комфорт, а

дистрес зменшений, можуть призвести до відчуття надійності партнера та уявлення про нього як про безпечну гавань, а в міру розвитку відносин, партнер стає надійною базою для іншого. Батьки ніколи повністю не перестають бути фігурами прихильності, але їх місце в ієрархії фігур прихильності змінюється в дорослому віці та замінюється партнерами.

С. Хазан та Ф. Шейвер запропонували наступну схему процесу становлення прихильності у романтичних відносинах, представлену в таблиці 1.1 [7]:

Таблиця 1.1

Схема процесу становлення прив'язаності у романтичних відносин

| Стадії відносин | Поведінка прив'язаності |
|-----------------------------------|---|
| Взаємна симпатія, флірт | Виникнення близькості |
| Романтичні відносини, закоханість | Виникнення близькості, безпечна гавань |
| Тривалі відносини, шлюб | Виникнення близькості безпечна гавань, надійний тил |

Джон Боулі вводить поняття «надійного тилу» та дає характеристику відносин прихильності. А так само припускає, що індивід «конструює» внутрішню робочу модель виходячи зі свого досвіду, що повністю підтверджує теорію про те, що прихильність зароджується в дитинстві та має безпосередній вплив на взаємини людини з іншими та світом протягом усього життя. Вейсс доповнює ці показники, сформулювавши сім відмінних рис відносин прихильності. Т.В. Казанцева стверджує, що внутрішні робочі моделі є механізмом трансляції типу прив'язаності з дитячих батьківських відносин до романтичних відносин, ще раз підкреслюючи вплив моделі прихильності, що склалася в ранньому дитинстві на все життя.

Отже, було розглянуто та проаналізовано різні точки зору, щодо розуміння сутності поняття прихильності та її вплив на стосунки у парі. Розглянуто теорії, щодо становлення таких відносин та фактори, що мають на них вплив.

1.2. Витоки дослідження прихильності у працях зарубіжних та вітчизняних психологів

У рамках напряму вивчення індивідуальних відмінностей у теорії прихильності дорослих можна виділити дві основні традиції, які розвиваються фактично окремо:

1. Традиція вивчення прихильності до нуклеарної сім'ї, де об'єктом є передача патернів з покоління до покоління.

2. Традиція вивчення прихильності у романтичних відносинах між партнерами.

Фактично всі дослідження в галузі вивчення нуклеарної сім'ї сфокусовані на тому, як патерни прихильності батьків пов'язані з паттернами прихильності дитини, які можна виявити експерименті «незнайома ситуація». У той час як в області вивчення прихильності у відносини з романтичним партнером оцінюються патерни прив'язаності по відношенню до коханих або подружжя.

На рис. 1.1 представлено розвиток теорії прихильності - її витоки та дві основні традиції, що існують на сьогоднішній день.

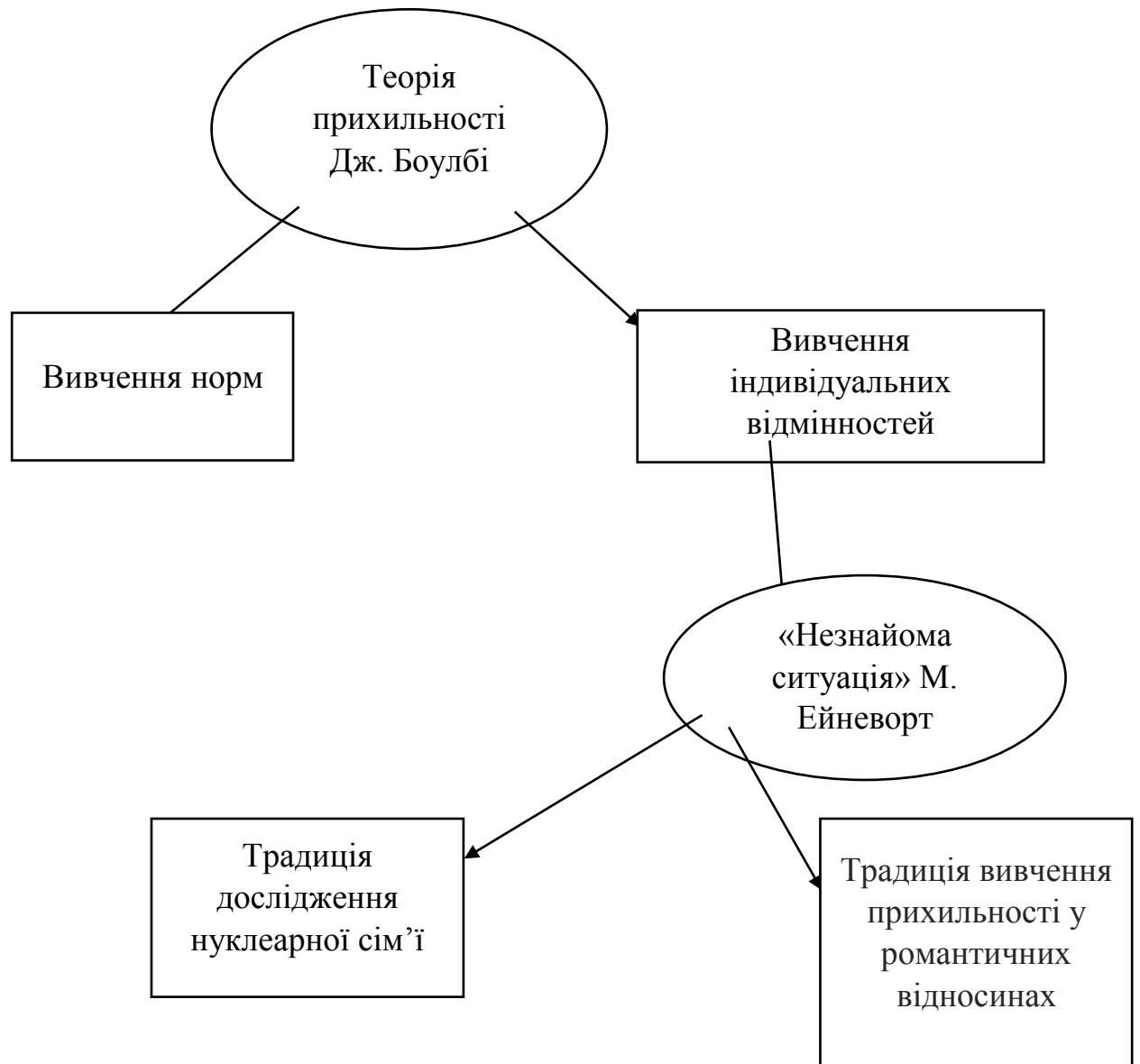


Рис. 1.1 Розвиток теорії прихильності

У 1985 році Мейн, Каплан, Кейсіді (Main, Kaplan, Cassidy) опублікували першу статтю, в якій описали особливості прихильності «Внутрішніх робочих моделей» дорослих [21]. Ця стаття стала початком традиції дослідження прихильності у межах нуклеарної сім'ї.

М. Мейн разом із колегами розробила напівструктуроване інтерв'ю для дорослих - «Інтерв'ю про прихильність для дорослих» (Adult Attachment Interview AAI), що містить питання, що стосуються їх дитячого досвіду прихильності до значимих інших і того значення, яке вони в

Нині приписують цьому дитячому досвіду. Дослідниками був встановлений зв'язок між тим, як дорослі згадують свої відносини з батьками в дитинстві і тим, який тип демонструють їхні власні діти експеримент «Незнайома ситуація».

Традиція вивчення прихильності в рамках романтичних та дружніх відносин так само ґрунтується на теорії прихильності Боулбі та дослідженнях Ейнворт, але з іншого ракурсу. Першою в цьому напрямку можна вважати роботу Сінді Хазан і Філіпа Шейвера, опубліковану у 1987 року. Автори вперше звернулися до теорії прихильності до розуміння того, як дорослі з різними стилями прихильності думають, відчувають і поведуться у близьких стосунках. Віддаючи собі звіт у тому, що романтичні відносини дорослих відрізняються від відносин у діаді деяким суттєвим параметрам, Хазан та Шейвер тим не менш запропонували теорію, де романтичне кохання по суті розглядається, як процес прихильності. У відносинах прихильності дорослих людей є суттєві відмінності від прихильності в діаді мати-дитя:

1. Насамперед, диференціюючи ці види уподобання, варто сказати про відмінності у симетрії даних відносин. Відносини у діаді мати-дитя можна охарактеризувати, як асиметричні або додаткові, де мати виступає фігурою прихильності, яка захищає, дбає, але при цьому не потребує захисту, підтримки та забезпечення своєї безпеки з боку дитини. У прихильності дорослих обидва партнери час від часу забезпечують один одного турботою та є об'єктом прихильності, то її суб'єктом. Такі стосунки можна назвати симетричними;

2. Відсутність біологічного зв'язку з об'єктом уподобання. Хоча цей зв'язок може бути відсутнім і в діаді мати-дитя, у разі, якщо прихильність виникає не до біологічної матері, проте це швидше виняток із правила, тоді як у прихильності дорослих навпаки;

3. Для того, щоб відчути безпеку, маленьким дітям необхідний фізичний контакт, тоді як дорослим та дітям старшого віку досить просто

знати про те, що фігура прихильності буде доступна у разі потреби. При цьому потреба у фізичному контакт не зникає повністю ніколи;

4. Різні так само і ті причини, через які люди у відносинах уподобання шукають близькості з фігурою уподобання. Тривога та дистрес залишаються головними мотиваційними факторами для пошуку близькості протягом усього життя. Проте дорослі, на відміну маленьких дітей, шукають близькості не тільки з бажання отримати турботу та захист, але так само через бажання мати сексуальні стосунки. [54]

У даному контексті, не можна не звернути увагу на наявність трьох поведінкових систем, які включені до романтичних відносин, а саме: прихильність, турбота про інших та сексуальну поведінку. На відміну від відносин мати-дитя, у відносинах партнерів не можна відокремити прихильність від турботи, тому що романтичні партнери часто змінюються ролями суб'єкта та об'єкта прихильності. Прихильність та сексуальна поведінка взаємно впливають один на одного, тому що обрана стратегія сексуальної поведінки, наприклад, випадкові зв'язки, перешкоджає розвитку глибокої емоційної прихильності. Також у різні періоди розвитку романтичних відносин значимість та реалізація цих систем відрізняється. Так, сексуальна система найактивніше задіяна на ранніх стадіях відносин. Вона грає важливу роль у формуванні прихильності, сприяючи збереженню пари протягом того часу, поки прихильність створюється. Хоча всі три системи можуть розглядатися окремо, маючи кожна свою незалежну мотивацію, вони взаємопов'язані та функціонування однієї системи може проводити функціонування інший.

Наступним важливим етапом у розвитку теорії прихильності дорослих, стали роботи Кім Бартолом'ю та Леонарда Горовиця, які створили чотири категоріальну модель прихильності, в основу якої так само поклали ідеї Боулбі про «внутрішні робочі моделі». В цій концепції акцент робиться, перш за все, на двох компонентах, з яких складаються робочі моделі:

1. модель себе (model of self) - узагальнене уявлення про себе в відносинах, тобто. «Чи я є людиною, яка може розраховувати на допомогу та турботу з боку оточуючих та, зокрема, об'єкта прихильності»

2. модель іншого (model of others) - узагальнене уявлення про значення іншому, тобто. «чи є об'єкт прихильності людиною, яка в загалом відповідає на заклики про допомогу та підтримку».

Моделі себе та іншого можуть бути як позитивними, і негативними. Позитивна модель себе характеризується позитивною самооцінкою, тобто. індивід оцінює себе, як гідного кохання, турботи та уваги. Негативна модель означає, що індивід відноситься до себе, як до людині, яка недостойна бути коханою і має негативну самооцінку.

Позитивна модель іншого має на увазі, що фігура прихильності може сприйматися, як чуйна, доступна і вселяє довіру. Негативна модель іншого означає, що індивід сприймає фігуру уподобання, як недоступну, що відкидає і не вселяє довіри. Можливі поєднання внутрішніх моделей характеризують чотири типи прихильності, які виділили К. Бартолом'ю та Л. Горовиць. Така позитивна модель себе та іншого відповідає надійному типу прихильності; позитивна модель себе та негативна модель іншого-унікального типу; негативна модель себе та іншого веде до боязкого типу прихильності та, нарешті, негативна модель себе та позитивна модель іншого характеризує тривожнозалежний тип прихильності.

О.С Кочарян, Н.В.Барінова, Ю.В.Свинаренко також зробили дане поняття предметом власних досліджень. Автори розглядали поняття прихильності між партнерами та проводили аналіз серед жінок.

Таким чином, було проаналізовано різні точки зору, щодо дослідження та поняття прихильності у працях різних вчених-психологів. Досліджено хронологію розвитку теорії прихильності. Надалі необхідно більш детально зосередити увагу на видах подружніх відносин та періодизації розвитку сімейних систем.

1.3. Види подружніх відносин та періодизації стадій розвитку сімейної системи

Загальноприйнятим вважається, що структура сім'ї – це склад сім'ї та кількість її членів, а також сукупність їх взаємин. Т.В. Анафянова зазначає, що до поняття «структура сім'ї» входять: склад сім'ї, системи різних рівнів (вся сім'я в цілому, підсистема батьків, дитяча підсистема, індивідуальні підсистеми), основні параметри (згуртованість, ієрархія, гнучкість, зовнішні та внутрішні межі, рольова структура сім'ї), характер структурних проблем (міжпоколінні коаліції, реверсія ієрархії, тип незбалансованості сімейної структури тощо) [55].

Відповідно до визначення поняття «сім'я» розробив класифікацію сімей, що застосовується для будь-якого виду та типу сім'ї, незалежно від її вікового складу [37]. Дана класифікація використовувалася для різних соціальних досліджень, залежно від мети та поставлених завдань як загалом, так і в її окремих складових.

Відповідно до прийнятого визначення молоді сім'ї як малої соціальної групи, що характеризується медико-соціальним і медико-демографічним статусом, що формується в умовах колективного життя подружжя молодого віку певної етнічної приналежності, на основі універсальної класифікації сімей [37] була розроблена класифікація молоді сім'ї, яка враховує її медико-соціальний статус, медико-демографічний статус та етнічну приналежність.

I. Медико-соціальний статус:

1.1. Тип сімей: за характером проживання (окрема, у складі батьківської сім'ї, у складі сімейної групи); за кількістю членів сім'ї (повна, неповна (один з батьків)); за характером (зі своєю дитиною (дітьми), з прийомною дитиною (дітьми)).

1.2. Соціальний стан сім'ї: соціального благополуччя; соціального ризику; соціального неблагополуччя.

1.3. Соціально-гігієнічний статус сім'ї: за трудовозайнятстю (утриманці, працює один, працюють обидва); за соціальним статусом глави сім'ї (студент, робітник, службовець, військовослужбовець, працівник сільського господарства, підприємець, спеціаліст інших професій); за рівнем забезпеченості (низький, середній, вище середнього, високого); за характером освіти глави сім'ї (неповна середня (початкова), середня, середня спеціальна, вища).

1.4. За станом здоров'я членів сім'ї: здорова (рідко хворіють із тимчасовою втратою працездатності); ризику (часто хворіють із тимчасовою втратою працездатності); диспансерна група (зі стійким незначним порушенням здоров'я); інвалідність (зі стійким, значно вираженим порушенням здоров'я).

1.5. За факторами формування здоров'я членів сім'ї: спосіб життя (здоровий, хворий); стиль життя (пасивний, активний); якість життя (висока, середня, низька).

II. Медико-демографічний статус:

2.1. Соціально-демографічний статус сім'ї:

2.1.1. Осідлість (корінні, прийшли, мігранти, біженці).

2.1.2. Період шлюбу сім'ї: 1 рік, 2-4 роки, 5-7 років, 8-10 років, 11-13 років.

2.1.3. Вік одруження: до 18 років, 18 років, 19-23 роки, 24-29 років.

2.2. Вид сім'ї: за кількістю дітей (бездітна, малодітна (з однією дитиною), середньодітна (з 2 дітьми), багатодітна (3 та більше дітей).

III. Етнічний статус:

3.1. Корінний етнос (один і більше, що історично склався);

3.2. Етнос, що прийшов (один і більше, обумовлений соціально-політичною міграцією);

3.3. Змішаний етнос (один і більше обумовлений міжетнічними шлюбами).

О.А. Денисова розглядає класифікацію типів шлюбу, яка дозволяє говорити про характер подружніх відносин після того, як проходить стадія закоханості і «оголюються» всі переваги, недоліки подружжя та відбувається їх об'єктивна оцінка партнерами. Так, розрізняють гармонічні типи відносин у сім'ї, за яких проблеми не залишаються невирішеними, має місце узгодженість думок та ін.:

- традиційні сім'ї, що характеризуються стабільністю та прагнуть відповідати загально визнаній концепції «як усі»;
- партнерські сім'ї, що характеризуються відповідальністю, консолідацією зусиль для здійснення спільної стратегії збереження відносин на належному рівні;
- гармонійні сім'ї, що характеризуються «ідеальними» відносинами, узгодженістю думок без зусиль, єдністю світоглядних поглядів;
- залежні сім'ї, що будуються на різних фобіях (страх самотності, любовні адикції, страх можливої відсутності фінансової підтримки тощо); у подібних сім'ях подружні стосунки можуть класифікуватися наступним чином: тиранічні (придушення чоловіка), жертвоносицькі («порятунок» чоловіка, наприклад, алкоголіка і т. д.), батьківські (мати-син, батько-дочка, що характеризуються надмірною опікою).

Дисгармонічні типи відносин характерні для тих сімей, у яких постійно присутній переживання одного або обох подружжя:

- ілюзорні сім'ї, зовні спокійні, проте характеризуються незадоволеністю;
- вулканічні сім'ї, скандальні та проблеми, що виносять на суд громадськості;
- так звані «санаторні» сім'ї, в яких спостерігається жертвування одного чоловіка здоров'ю та благополуччю іншого;
- союзницькі сім'ї (або сім'ї-фортеці), які висувають узгоджені високі вимоги до всього і до дітей, і очікують на відповідність їх поглядам і позиціям;

– демонстративні сім'ї, що характеризуються так званим «показним щастям», відносини в яких регулюються розрахунком.

До дисгармонійного типу також відносять сім'ї з кумиром (у яких центр надмірного кохання перебуває в дитині, що є своєрідною компенсацією відсутності близьких відносин з батьками), сім'ї-маскаради (в яких розвиваються суперницькі відносини між подружжям), сім'ї-childfree (у яких діє добровільна відмова від дітей). Слід зазначити, що подружні стосунки у сім'ях різних типів після укладання шлюбу розвиваються по-різному. Так, для подружніх відносин значущими є такі складові як: фізична привабливість, сексуальність партнера; спільність інтересів, потреб та цінностей; становище, соціальний статус партнера; соціальні навички, уміння вибудовувати відносини, знання та розуміння, засновані на повазі; фінансова складова, автономія, орієнтація на власні інтереси [15, с. 145].

У процесі вивчення особливостей подружніх відносин було встановлено, що різні типи сімейних відносин розвиваються, в основному, за такими типами «сценаріїв» як:

– тип розчарування та подружньої відчуженості, при якому відбувається неминуче розлучення партнерів або розвиваються досить важкі та болючі відносини всередині такого невдалого союзу («сценарію» такого типу, як правило, піддаються залежні тиранічні та дисгармонічні ілюзорні та вулканічні сім'ї. Для таких типів відносин визначальним фактором стає орієнтація на власні інтереси;

– тип так званого «мирного співіснування», при якому (як усередині офіційного шлюбу, так і всередині громадянського союзу) близькість з часом втрачається і кожен із подружжя починає вирішувати свої проблеми, пов'язані з кар'єрним зростанням, вихованням дитини тощо; такий тип відносин дозволяє впоратися з почуттям самотності, забезпечивши при цьому певні комфорт, але проте очікування «єдиного (-ї) і неповторного (-ї) стабільно присутній у подружжя («сценарій» такого роду розвивається у сімей традиційного типу, а також у залежних жертвоприносних, батьківських та

дисгармонічних «санаторних» та демонстративних сімей. Для таких типів відносин визначальним фактором стає соціальні навички партнера, вміння вибудувувати відносини;

– тип «ми», при якому в процесі шлюбних стосунків у партнерів виникають емоційно близькі та психологічні інтимні відносини, в яких психологічний простір одного відсутній та заміщується приналежністю обом; у таких відносинах відсутній егоїзм та пріоритет власних інтересів і виникає справжня турбота один про одного («сценарій» такого типу характерний для сімей партнерського та гармонійного типів, а також спостерігається у союзницьких сімей. У таких відносинах основним фактором виступає спільність інтересів, потреб і цінностей. Необхідно відзначити, що, звичайно ж, фактори, що визначають зміст сімейних відносин у різних типах сімей, присутні у всьому представленому вище діапазоні. Відбувається залежно від численних умов, але визначальним фактором стає той, який найбільш інформативно підкреслює внутрішню сутність самих відносин [47, с.24].

Все вищесказане дозволяє визначити життєвий цикл молоді сім'ї, виділяючи як етап розвитку, стадію розвитку та завдання стадії у певний період розвитку сімейної системи.

Таблиця 1.2

Етапи життєвого циклу сім'ї

| Період | Етап розвитку | Стадія розвитку | Завдання стадії |
|---------|---|--------------------|--|
| 1-й рік | Прийняття на себе подружніх зобов'язань | Подружжя без дітей | Сформувати шлюбні відносини, що задовольняють подружжя; врегулювати питання, що стосуються вагітності та бажання стати батьками; |

| | | | |
|--------------|--|--|--|
| | | | увійти до кола родичів. |
| 2-4 роки | Освоєння подружжям батьківських ролей | Поява дітей (вік дитини – до трьох років) | Адаптація до присутності дитини, турбота про правильний розвиток немовлят; організація сімейної життя, яке задовольняє як батьків, так і дітей. |
| 5-7 роки | Включення дітей до зовнішніх соціальних структур (дитячі дошкільні заклади). | Сім'я з дітьми дошкільнятами (вік старшої дитини – від 3 до 6 років). | Включення дітей у зовнішні соціальні структури (дитячі дошкільні заклади), формування в сім'ї здоров'язберігаючого середовища. |
| 8-10-і роки. | Включення дітей до зовнішніх соціальних структур (дитячі шкільні установи). | Сім'ї з дітьми – молодшими школярами (вік старших – від 6 до 9 років). | Приєднання до сім'ї з дітьми шкільного віку; спонукання дітей до досягнення успіхів у навчанні, вирішення питань профілактики захворювань у сім'ї. |
| 11-13 роки | Включення дітей у зовнішні соціальні структури | Сім'ї з дітьми – середніми школярами (вік старших – від 9 до 12 | Приєднання до сім'ї з дітьми середнього шкільного віку; створення умов для розвитку в дітей віком індивідуальних здібностей. У завдання сім'ї у |

| | | | |
|------------|--|--|---|
| | (дитячі шкільні та установи, що розвивають). | років). | періоди не входить створення в подружжя кола інтересів, які пов'язані з батьківськими обов'язками, і вирішення проблем кар'єри. |
| 14-17 роки | Включення дітей у зовнішні підліткові соціальні структури (спортивні секції та установи, що розвивають). | Сім'ї із дітьми – старшими школярами (вік старших – від 13 до 16 років). | Приєднання до сім'ї з дітьми старшого шкільного віку; формування в дітей віком соціальної зрілості). У завдання сім'ї у періоди входить остаточне формування життя сім'ї, створення в подружжя кола інтересів, що з вирішенням проблем кар'єрного зростання і розширення особистого простору. |

Запропонований варіант розвитку життєвого циклу молодої сім'ї є ідеальним варіантом. Проте, кожна молода сім'я має свої відмінності за віком одруження, характером адаптації до сімейного життя, можливостей для створення розвиваючої, формуючої та здоров'я збережуючого середовища, для розвитку здоров'я всіх її членів та стабільності шлюбу.

Розглянувши різні точки зору, також можна стверджувати, що стадії розвитку сім'ї можна розділити на декілька етапів, а саме:

- 1) молода сім'я без дітей;
- 2) сім'я з дітьми-підлітками;
- 3) сім'я на стадії «порожнього гнізда».

Охарактеризуємо більш детально основні стадії розвитку сімейних взаємин:

Початковий етап (стадія залицяння або спільне мешкання) насправді має небагато спільного зі справжнім сімейним життям: пара перебуває в піднесеному настрої, закохані мріють про спільне майбутнє, проблеми, із якими стикаються, здаються несерйозними. Час, який закохані проводять разом, минає швидко та весело, оскільки коло обов'язків ще не визначено.

Наступний етап – заручини – домовленість про спільне життя або шлюб. У цей час на перший план виходять питання кар'єрного росту й роздуми про спільних дітей.

Найчастіше наступною стадією є безпосередньо шлюб, характерна особливість якого – як правило, народження дітей, що супроводжується радістю та щастям, за якими часто приходять емоційна напруга й стреси.

Із народженням дитини і її зростанням подружжя приділяє їй більше часу, ніж один одному. З'являються певні розбіжності у вихованні дитини, тому що кожен із батьків уявляє модель виховання по-своєму, відповідно до моделі виховання в батьківській сім'ї. Іншою є ситуація в сім'ях, де немає дітей. Партнери приділяють усю увагу один одному, зіштовхуючись при цьому з низкою питань, пов'язаних саме з відсутністю дітей. Важливу роль при цьому відіграє й те, що модель їхньої родини значно відрізняється від тих сімей, де є діти.

У період середнього подружнього віку всі родини, зазвичай, переживають складний період. На цій стадії сім'я оцінює все те, чого вдалося досягти за всі сумісно прожиті роки, і переосмислюють заново свої сімейні цінності. Наявність у сім'ї дітей підліткового віку вносить додаткову напругу у взаємини, оскільки батькам потрібно впоратися не лише зі своїми, а й із підлітковими проблемами (боротьба за незалежність, небезпека вживання спиртних напоїв, паління, вплив наркотиків, можливість потрапити в погану компанію). Коли діти досягають статевої й соціальної зрілості, то покидають батьківський дім і батькам доводиться знову перебудовувати своє життя та вчитися спілкування один з одним. Цей період супроводжується відчуттям

утрати, тому що діти, про яких раніше потрібно було піклуватися, уже залишили батьківську оселю.

Сімейна пара виходить на пенсію – остання стадія життєвого циклу родини. Одні йдуть на пенсію із задоволенням, оскільки знають, що матимуть більше свободи, часу на онуків й улюблені справи. Для інших цей період може бути важким та депресивним і символізувати завершення діяльності, корисної для суспільства.

Таким чином, було розглянуто різні класифікації, щодо типів подружніх відносин. Також проаналізовано різні стадії розвитку сімейних відносин. Кожна стадія життєвого циклу в кожній сім'ї має свої складнощі, із якими вони намагаються впоратися по-своєму.

1.4 Характеристики стосунків у парі

Відносини у парі можна поділити на три рівні, або етапи, межі яких умовні та залежать від динаміки відносин. Цей поділ заснований на ступеня обмежень, що виникають у парі з розвитком їхніх відносин.

Для першого етапу, який можна назвати початком відносин, характерна взаємовиражена симпатія, яка проявляється у близькому емоційному контакті, великій кількості спільно проведеного часу, сумісності системи цінностей, інтересів. Протягом цього періоду відбувається накопичення спільних найбільш значущих переживань та вражень. Варто відзначити, що для цього етапу властиве почуття закоханості, захопленості партнером. На даному етапі не так багато обмежень, що накладаються партнерами один на одного, більш того, обмеження приймаються без опору через сильну емоційну захопленість одне одним. Перший етап досить часто закінчується розривом відносин у тому випадку, якщо партнери зрозуміють, що не підходять один одному.

Другий етап передбачає вже виражене почуття кохання, яке чітко ідентифікується. Цей період можна співвіднести з таким ритуалом, як заручини, які зараз практично втратив своє значення як і побутовому, і у

юридичному плані. На цьому рівні виникає феномен взаємних претензій, з'являється заява про право власності на свого партнера. Час, проведений разом, збільшується, а час, проведений із друзями, зменшується. Партнери «офіційно» оголошують себе парою.

Перевіряються почуття – свої та партнера, оцінюється взаємна сумісність. При цьому дуже важливо перевіряти функціонально-рольові очікування (тобто проводити аналіз відповідності того, як партнери уявляють собі свою майбутню сім'ю) [1].

Третьому етапу відповідають стійкі відносини, варіантами яких можуть бути такі форми:

1) незареєстрований шлюб або позашлюбне співжиття, де відносини не регулюються законом, а є лише справою совісті самих партнерів. Однією з форм даного варіанту відносин є «передшлюбний експеримент», який представляє собою своєрідне моделювання сімейних відносин до того, як вони набудуть офіційного статусу ;

2) цивільний чи зареєстрований шлюб – офіційний шлюб, оформлений у відповідних органах державної влади;

3) релігійний шлюб – форма подружніх відносин, освячених церквою. Раніше ця форма шлюбу була єдиною використовуваною, зараз вона рідко зустрічається, як правило, релігійний шлюб супроводжується цивільним.

Відповідно до прихильності у відносинах, можна охарактеризувати різні види відносин у парі як такі:

- Драматичні – пари, що складаються із двох надмірно емоційних людей, приречені на періодичне проходження драматичних періодів. Якщо люди при цьому орієнтовані один на одного, то драматичні періоди не призводять до негативних наслідків, а навпаки, допомагають стати ближчими і краще розуміти один одного. Трохи драми – ідеальні ліки від нудьги та рутини у стосунках.

- Вільні – відносини молодих людей, побудовані за принципом свободи, далеко не завжди є довгостроковими. Але в деяких випадках

партнери, які вибудовують свій зв'язок за принципом свободи та взаємної поваги, створюють сім'ї та живуть довго та щасливо.

- Токсичні (залежні) – найчастіший вид зв'язків, що побудовані за принципом токсичної залежності, існують набагато довше. Так відбувається тому, що партнери, які перебувають у залежних відносинах, далеко не завжди здогадуються про це та усвідомлюють своє становище. Насправді, такі відносини не спрямовані на взаємний розвиток. Психологи характеризують їх як деструктивні, тобто руйнуючі.

- Гармонійні відносини характерні для пари, що сформована з двох контрастних особистостей, але які мають спільні цілі, плани, цінності та погляди на життя. Це рідкісний тип взаємовідносин, ніж описані вище варіанти. Гармонія у відносинах – це заслуга двох партнерів у комплексі із силою тяжіння протилежностей.

- Збалансовані – це оптимальне співвідношення, рівноваги між негативними та позитивними якостями. Збалансовані відносини вважатимуться максимально стабільними. Як правило, більшість партнерів, які тривалий час разом, знаходять цю точку балансу і намагаються утримуватись у ній. Уміння збалансувати союз – якість, що виробляється у людей із набуттям досвіду.

- Контрасні – багато хто чув про те, що протилежності притягуються. Насправді, не все так однозначно. Надмірно відмінні партнери можуть залишатися щасливими доти, доки відносинам вистачить «палива», тобто рівно до того періоду часу, коли закінчиться закоханість і пристрасть. Але все ж таки пари, що складаються з партнерів-протилежностей, існують. Їх вирізняють такі особливості: незалежність партнерів; патріархальна чи матріархальна система взаємовідносин; часті конфлікти на ґрунті відмінностей та невідповідностей; партнери доповнюють одне одного. Пари, що складаються з партнерів, що кардинально відрізняються, можуть бути дуже гармонійними і щасливими. Наприклад, спокійна, ведена жінка і ведучий чоловік. Це ідеальне поєднання, в якому партнери можуть

залишатися собою і при цьому органічно поєднуватися один з одним без особливих зусиль. Перевага такого зв'язку – не потрібно підлаштовуватися.

- Компромісні – психологи виділяють цей тип відносин, як найперспективніший. Вони наголошують на тому, що саме вміння досягати компромісів у всьому є запорукою успішного зближення. Компроміс – це середнє арифметичне між різними бажаннями та очікуваннями партнерів. З одного боку, це ідеальний засіб для уникнення розбіжностей у парі. Але з іншого боку – це потреба завжди відмовлятися від того, чого хочеться насправді. Особливості компромісних пар: вміння домовлятися; жертвовність; порозуміння у відносинах.

Таким чином, було розглянуто та охарактеризовано різні типи стосунків у парі та процес розвитку пари. Охарактеризовано 7 видів відносин у парі. Незважаючи на те, що кожен вид та етап має свої особливості та можливі напрямки розвитку, все ж встановлено, що не завжди відносини у парі мають продовження.

Висновки до першого розділу

Отже, було проведено аналіз, за рахунок якого встановлено сутність поняття прихильності. Чимало вчених аналізувало стосунки в парі за умов прихильності. Встановлено, що Дж. Боулбі розглядав вплив прихильності дитини до матері на подальше життя людини. Проаналізовано витоки дослідження прихильності у працях різних вчених. Розглянуто хронологію розвитку різних теорій прихильності.

Було проаналізовано типи різних подружніх відносин та періодизацію стадії розвитку сімейної системи. Встановлено, що кожен етап має власні особливості та специфіку. Було охарактеризовано відносини, які складаються у парі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВ ТИПУ ПРИХИЛЬНОСТІ НА СТОСУНКИ В ПАРІ

2.1. Організація та методи дослідження впливу типу прихильності на стосунки в парі

Для збирання емпіричних даних у дослідженні використовувалися методи: тестування; статистичний аналіз отриманих даних та кореляційний аналіз. Дослідження проходило у декілька етапів:

1. Відбір респондентів;
2. Відбір методик дослідження;
3. Власне тестування, опитування;
4. Аналіз результатів.

У дослідженні брали участь 15 пар. Більш детальну інформацію про респондентів наведено нижче.

Отже, серед учасників було 15 чоловіків та 15 жінок, віком від 20 до 40 років. Більш детально віковий діапазон наведено на рис. 2.1.

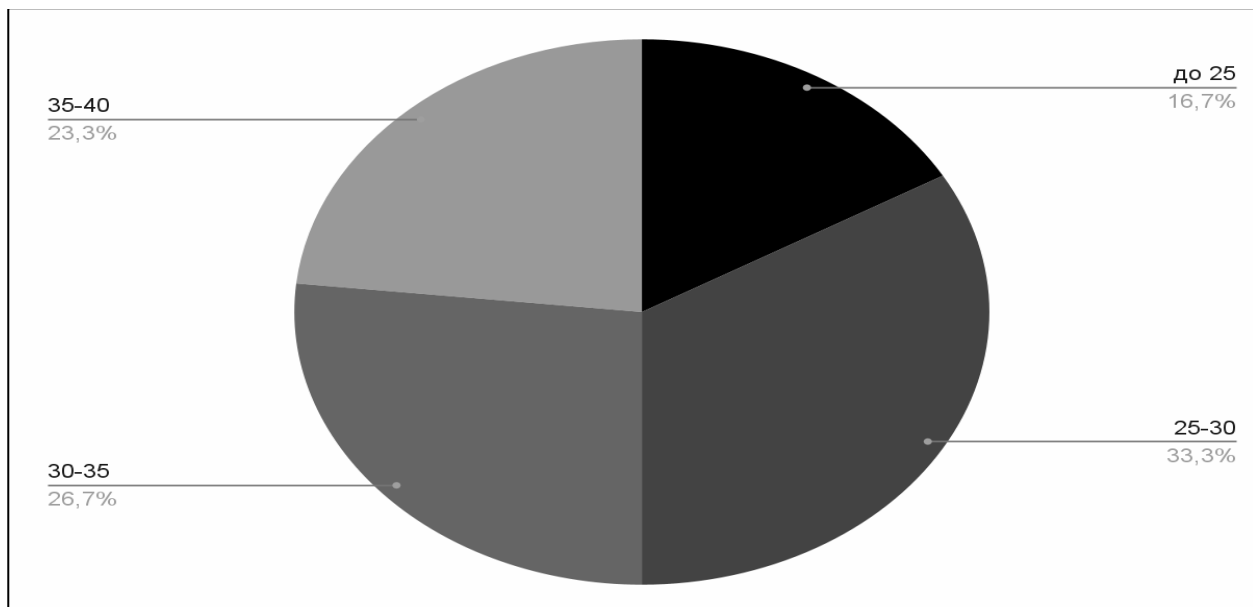


Рис. 2.1 Віковий діапазон респондентів

Таким чином, найбільша кількість респондентів знаходиться у віці від 25 до 30 років, натомість найменше у віці до 25 років. Щодо тривалості їх відносин, то варто також відобразити цей показник графічним шляхом (див. Рис. 2.2).

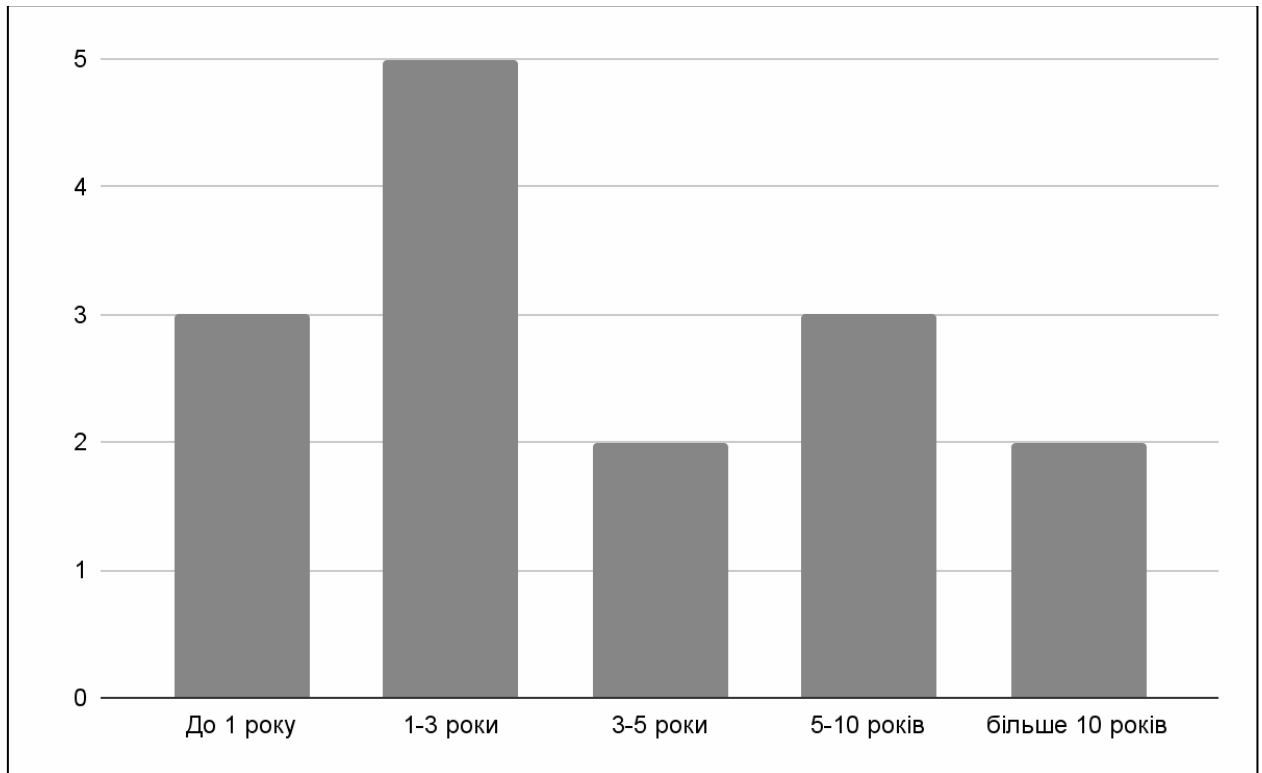


Рис. 2.2 Кількість років прожитих в парі разом

Таким чином, найбільше з опитаних пар (5 пар) знаходяться у стосунках від 1 до 3 років. Разом з цим, 6 пар знаходиться у відносинах до 1 року та від 5 до 10 років. Також по 2 пари прожили від 3 до 5 років та більше 10 років.

Разом з цим варто відзначити скільки з них знаходиться у законному шлюбі, а скільки перебувають у неофіційних відносинах (див. Рис. 2.3).

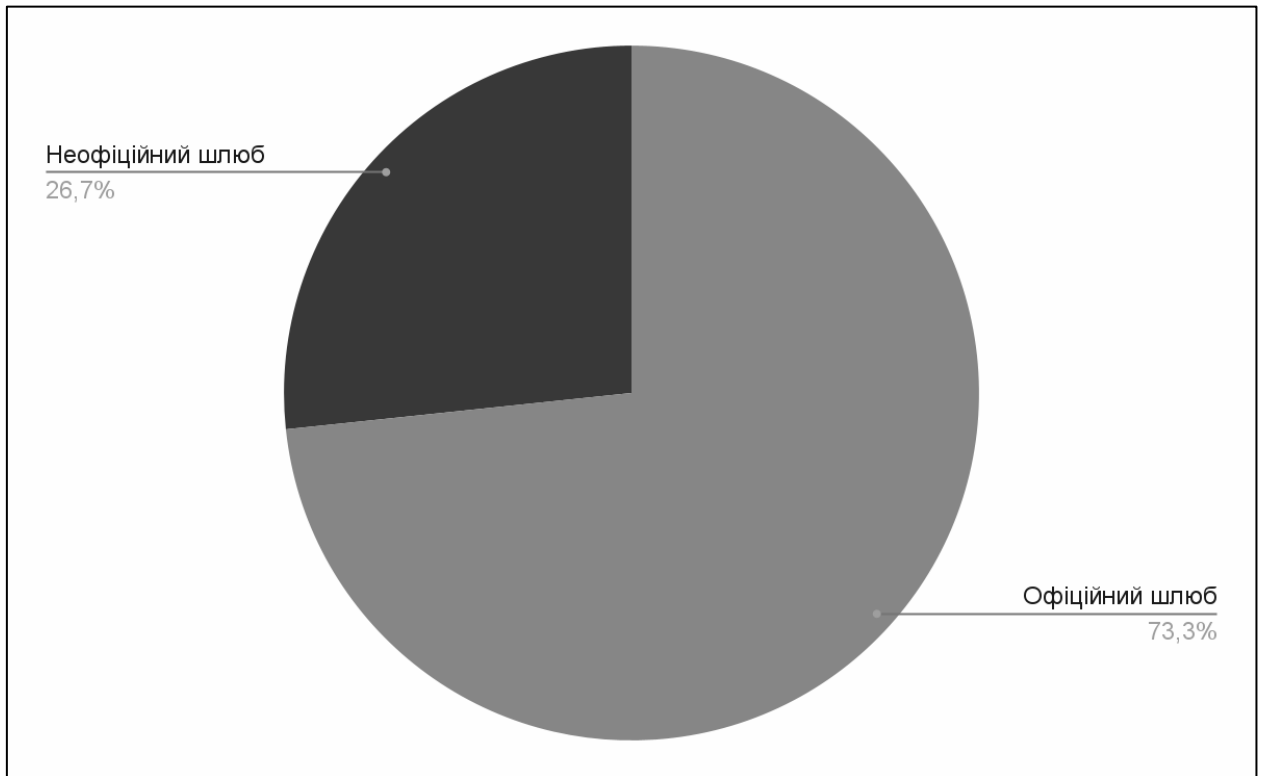


Рис. 2.3 Статус відносин

Таким чином, більшість перебуває у офіційних відносинах, проте 27% респондентів, все ж знаходяться у неофіційних відносинах. Також важливо розглянути ще питання наявності дітей (рис. 2.4).

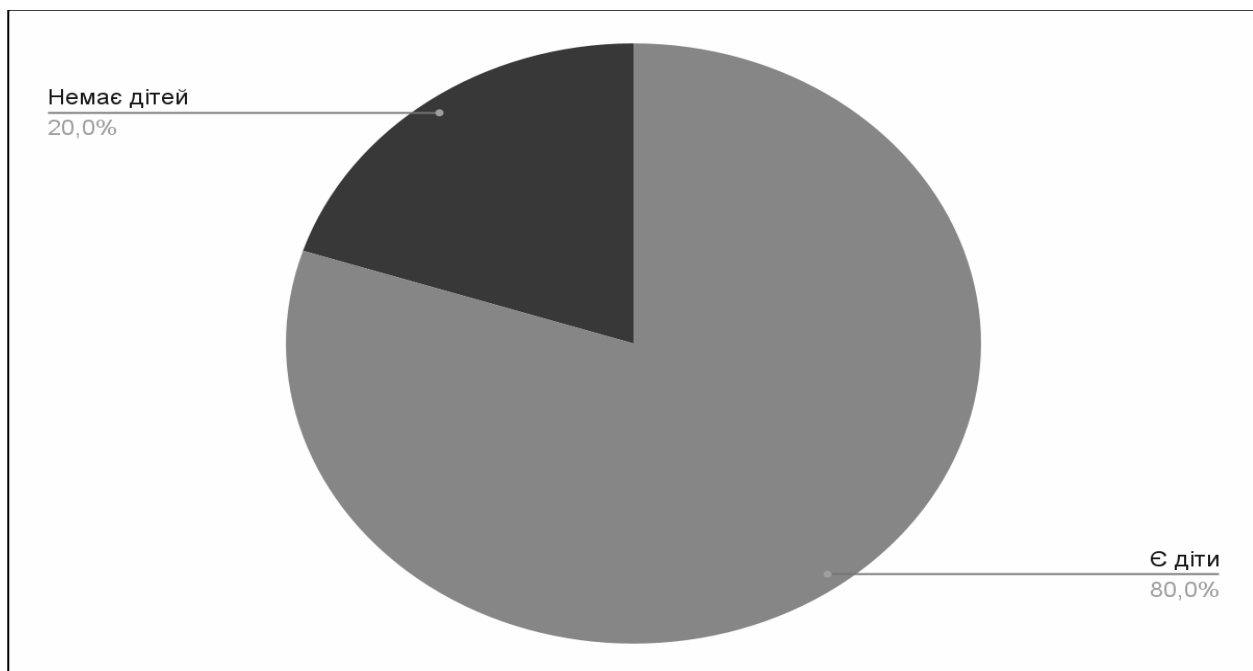


Рис. 2.4 Наявність дітей у сім'ї

Таким чином, 80% респондентів мвють дітей, натомість 20% ще не стали батьками.

Всі з розглянутих особливостей є важливими та необхідними. Надалі, для діагностики було обрано 4 методики. Доречно розглянути їх більш детально.

Для дослідження стилю прихильності у парі буде використовуватись опитувальник «Досвід близьких відносин» (ECR-R) К. Бренена та Р.К. Фралея Опитувальник «Досвід близьких відносин», призначений для оцінки індивідуальних відмінностей дорослих людей як прихильність у рамках конкретних відносин. Адаптований варіант містить 28 тверджень, 24 з яких складають дві рівноважні шкали:

- тривожність у відносинах прихильності;
- уникнення близькості у близьких відносинах.

Шкалу тривожності у відносинах прихильності вимірює рівень впевненості чи невпевненості у надійності та чуйності значущої особи та містить затвердження типу: «Я часто хвилююся через те, що можу втратити свого партнера». Шкала уникнення близькості встановлює ступінь дискомфорту, що переживається при психологічному зближенні з іншою людиною і формуванні залежності від нього, наприклад: «Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоротити дистанцію між нами занадто сильно».

Вираженість кожної якості оцінюється в межах від 1 до 12 балів (у нашому випадку оцінювалося від 1 до 10). Слід зазначити, що в рамках нашого дослідження шкала тривожності інтерпретується як відношення до незалежності, а шкала уникнення – як відношення до залежності у близьких відносинах (Додаток А).

Наступна методика - «Самооцінка типу прив'язаності». Тип прив'язаності – це стиль значимих відносин, зазвичай встановлюється у індивіда, незалежно від їх видоспецифічності (дитяко-батьківські, дружні або романтичні). Вивчення типу прив'язаності проводилося з використанням методики К.Бартолом'ю та Л.Горовиця (Relationship Quality (RQ);

Bartholomew, Horowitz, 1991). Випробуванним пропонується співвіднести свій звичний тип відносин із чотирма прототипами (вибрати один, найбільш повно відповідний, а потім оцінити за 12-бальною шкалою ступінь виразності у себе кожного з них). Дослідник у результаті отримує якісні та кількісні показники типу уподобання. В основу прототипів лягли два параметри, зазначених ще М. Ейнсворт (Ainsworth, 1969) - міжособистісна тривога (щодо розлучення, відкидання або недостатнього кохання) та уникнення (близькість, залежність, емоційність).

В інтерпретації Кім Бартолом'ю ці параметри є внутрішніми робочими моделями себе та Іншого. Вона запропонувала розглядати вимір тривоги як модель себе (негативну чи позитивну), а вимір уникнення – як модель Іншого (так само, негативну чи позитивну). Таким чином, чотири типи утворені поєднанням цих двох параметрів.

тип А – «надійний», або «безпечний» – характеризується позитивним поглядом на себе та інших (вважає себе гідним кохання, а партнерів – чуйними та надійними);

тип В – «надзалучений», або «тривожно-суперечливий» – має негативне уявлення про себе і позитивне – про інші;

тип С – «відсторонено-уникаючий» – має позитивну модель себе та негативну модель Іншого;

тип D - «боязкий», або «обережний» - негативно ставиться і до себе, і до інших.

Бартолом'ю передбачала, що, оскільки люди схильні до узгодженого уявлення про себе та про інших, тип А і тип D повинні бути переважаючими. незалежності. У формулюваннях кожного з прототипів, у тому числі і в оригінальному англomовному варіанті, фігурують слова «залежність» (dependence) та «незалежність» (independence). Так, людям типу А приємно «відчувати свою залежність від близьких людей та їхню залежність від мене» і той же час вони вільні від страху залишитися одному. Випробувані типу С віддають перевагу ні від кого не залежати і не викликати залежність від них в

інших», орієнтуючись тільки на «свободу і самодостатність», а людина типу D хоче близькості, але йому «складно повністю покладатися на людей і залежати від когось». Тип В, названий авторами методики «гіперзалучений», або «залежний», прагне «повністю злитися з іншою людиною», і це бажання настільки сильне, що «іноді відлякує людей» і поєднується з тривогою розлучення: «турбуюся про те, чи справді мій партнер любить мене». Отже, саме ставлення до залежності/незалежності у сфері міжособистісних відносин є диференціюючою ознакою, що дозволяє виділити типи прихильності.

Тест задоволеності шлюбом, розроблений В. В. Століним, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенка, призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, і навіть ступеня узгодження неузгодженості задоволеності шлюбом в тій чи іншій соціальної групи. Опитувальник є одномірною шкалою, що складається з 24 тверджень, що відносяться до різних сфер: сприйняття себе та партнера, думки, оцінки, установки та ін.

Інструкція: «Уважно читайте кожне твердження і вибирайте одну з трьох запропонованих варіантів відповідей. Намагайтеся уникати проміжних відповідей «важко сказати», «важко відповісти» і т.д. Питання до тесту наведені у Додатку В.

Якщо вибраний варіант відповіді збігається з ключовим (ці відповіді наводяться нижче), то респондент отримує 2 бали. Якщо він обрав проміжний варіант відповіді (варіант «б») - 1 бал. За відповідь, що не збігається ні з ключовим, ні з проміжним, отримує 0 балів. Далі підраховується сумарний бал за всіма відповідями. Можливий діапазон тестового балу – від 0 до 48 балів. Високий бал говорить про задоволеність шлюбом.

Ключові відповіді: 1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Інтерпретація

0-16 балів - повне незадоволення;

17-22 бали – значна незадоволеність;

23-26 балів — радше незадоволеність, ніж задоволеність.

27-28 балів - часткова задоволеність, часткова (приблизно рівною мірою) незадоволеність.

29-32 бали — радше задоволеність, ніж незадоволеність.

33-38 балів - значне задоволення.

39-48 балів – практично повна задоволеність[48].

Опитувальник «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман) є бланковим тест-опитувальником, що містить опис 32 ситуацій подружньої взаємодії, які мають конфліктний характер. Методика дозволяє виявити найбільш конфліктогенні сфери подружніх відносин, ступінь згоди (або незгоди) у конфліктних ситуаціях, рівень конфліктності у парі.

Як відповідь респондентам пропонується шкала можливих реакцій на певну ситуацію, в яку закладено дві ознаки: активність чи пасивність реакції та згоду чи незгоду з партнером (стороною у конфлікті). Лівий полюс шкали – активне вираження незгоди, незгодне нейтральне ставлення, пасивне вираження згоди і, нарешті, правий полюс – активне вираження згоди. Поділу шкали відповідей приписуються значення в балах відповідно від -2 до +2.

Шкала має такий вигляд:

- «Категорично не згоден (не згодна) про те, що дружина (чоловік) робить і говорить у цій ситуації, активно заперечую їй (йому) і наполягаю на своєму» (-2).

- «Не погоджуюся (не погоджуюся) з тим, що дружина (чоловік) робить і говорить у цій ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю відкритого обговорення» (-1).

- «Нічого не роблю, не висловлюю свого відношення, чекаю подальшого розвитку подій» (0).

- «Загалом згоден (згодна) про те, що дружина (чоловік) робить і говорить, але не вважаю за необхідне відкрито виражати своє ставлення» (+1).

- «Цілком згоден (згодна) з тим, що дружина (чоловік) робить і говорить у цій ситуації, активно підтримую та схвалюю» (+2).

Стимульний матеріал розроблений окремо для чоловіків та для жінок. Обстеження проходить кожен із подружжя окремо.

У відносинах між подружжям часто бувають непорозуміння, протиріччя, зіткнення інтересів. У Додатку Г наводяться досить типові ситуації; такі (або майже такі самі) виникають у кожній сім'ї. Необхідно обрати той варіант з запропонованих відповідей, який найбільш близький до поведінки в подібних ситуаціях. Не варто надто довго замислюватися над вибором відповіді, тому що в даному випадку не може бути відповідей «правильних» та «неправильних».

Вивчення конфліктів у подружніх парах дозволило авторам методики виділити вісім блоків, у яких найчастіше відбуваються зіткнення:

- 1) проблеми відносин із родичами та друзями;
- 2) питання, пов'язані з вихованням дітей;
- 3) прояв прагнення автономії;
- 4) порушення рольових очікувань;
- 5) неузгодженість норм поведінки;
- 6) прояв домінування одним із подружжя;
- 7) прояв ревності;
- 8) розбіжності щодо грошей.

Всі ситуації на цих підставах групуються у вісім блоків таким чином:

Крім того, ситуації можуть бути поділені на дві групи на підставі «винного у конфлікті». Слово «вина» береться в лапки, оскільки йдеться не

про реальну винуватість (яку часто взагалі важко виявити), а про поводження до сварки.

У ситуаціях 4, 5, 9–11, 13, 14, 17–19, 22, 23, 26, 27, 31 переважно у виникненні конфлікту «винний» респондент, а ситуаціях 1–3, 6–8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 такий привід дав чоловік (дружина).

Результати досліджень одержують шляхом розрахунку загального індексу (середнє арифметичне по кожному блоку).

Значення індексів змінюються від -2 до +2: негативне значення індексу говорить про негативну реакцію респондента в конфліктних ситуаціях; позитивне - про позитивні реакції.

Значення, близькі до +1 (або -1), підкреслюють пасивний характер поведінки при сімейних непорозуміннях.

Значення, близькі до +2 (або до -2), говорять про активну позицію у цій ситуації.

Отримані результати дають можливість говорити про загальний рівень конфліктності у парі. Чим ближче значення загального індексу до -2, тим більше конфліктний характер має взаємодію подружжя.

Опросник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»
(Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман)

Таким чином, було обрано 4 методик, які мають найкращим чином відобразити ситуацію, щодо стилю прихильності в парі та якості стосунків в парі. До таких методик було віднесено К. Бренена та Р.К. Фралея Опитувальник «Досвід близьких відносин», методика «Самооцінка типу прив'язаності», тест-опитувач задоволеності шлюбом (ОУБ), розроблений В. В. Століним, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенка та Опитувальник «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман). Надалі варто більш детально розглянути результати опитування та використання кожної з методик.

2.2. Дослідження стилю прихильності в парі

Першою методикою, яку було використано є опитувальник «Досвід близьких відносин» (ECR-R) К. Бренена та Р.К. Фралея. Результати діагностики відображаються на шкалі тривожність у відносинах прихильності, уникнення близькості у відносинах. Результати дослідження розподілені відповідно 2 шкалам та залежно від відповідей кожного з учасників в парі.

Таблиця 2.1

Результати опитування «Досвід близьких відносин»

| Номер пари | Тривожність у відносинах прихильності | | Уникнення близькості у близьких відносинах. | |
|------------|---------------------------------------|-------|---|-------|
| | чоловік | жінка | чоловік | жінка |
| 1 пара | 5 | 8 | 3 | 8 |
| 2 пара | 3 | 9 | 4 | 5 |
| 3 пара | 9 | 8 | 8 | 9 |
| 4 пара | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 5 пара | 1 | 4 | 3 | 7 |
| 6 пара | 4 | 8 | 5 | 6 |
| 7 пара | 4 | 2 | 8 | 5 |
| 8 пара | 3 | 5 | 1 | 3 |
| 9 пара | 6 | 7 | 5 | 3 |
| 10 пара | 4 | 9 | 2 | 2 |
| 11 пара | 10 | 9 | 7 | 9 |
| 12 пара | 8 | 4 | 4 | 7 |
| 13 пара | 2 | 5 | 8 | 2 |
| 14 пара | 7 | 5 | 4 | 5 |
| 15 пара | 4 | 3 | 5 | 7 |

Таким чином, більшість пар респондентів мають задовільний стан, щодо тривожності. У більшості з них один з пари має зависокий рівень, у той час як інший має задовільний стан. Щодо уникнення близькості у близьких відносинах, то більшість має посередній результат. Однак, варто відзначити пару номер 11, яка отримала зависокі бали, що вказують на наявність проблем. Також доречно узагальнити отримані результати (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Узагальнені результати опитування
«Досвід близьких відносин» (%)

| Номер пари | Тривожність у відносинах прихильності | | Уникнення близькості у близьких відносинах. | |
|------------|---------------------------------------|-------|---|-------|
| | чоловік | жінка | чоловік | жінка |
| Висока | 47 | 73 | 40 | 73 |
| Низька | 53 | 27 | 60 | 27 |

Отже, для жінок характерними є вищий рівень тривожності та як результат й уникнення близькості. Натомість 47% чоловіків мають підвищену тривожність і 40% чоловіків уникають тривожності. Надалі доречно розглянути результати дослідження методики №2.

Результати проведення опитування за методикою «Самооцінка типу прив'язаності» наведені у табл. 2.3. За результатами опитування кожен, хто обрав тип А – отримував 0 балів; тип В – 1 бал; тип С — 2 бали; тип D — 3 бали.

Таблиця 2.3

Результати опитування «Самооцінка типу прив'язаності»

| Номер пари | Результати | |
|------------|------------|-------|
| | чоловік | жінка |
| 1 пара | 3 | 1 |

| | | |
|---------|---|---|
| 2 пара | 0 | 1 |
| 3 пара | 1 | 1 |
| 4 пара | 0 | 2 |
| 5 пара | 3 | 2 |
| 6 пара | 1 | 3 |
| 7 пара | 1 | 1 |
| 8 пара | 2 | 3 |
| 9 пара | 3 | 2 |
| 10 пара | 0 | 1 |
| 11 пара | 2 | 3 |
| 12 пара | 3 | 2 |
| 13 пара | 0 | 1 |
| 14 пара | 1 | 1 |
| 15 пара | 0 | 1 |

Таким чином, розподіл отриманих відповідей вказує на те, що кожна пара має певні розбіжності, як щодо ступеня прив'язаності так і щодо тривожності та уникнення близьких відносин. надалі доречно провести детальне дослідження, щодо якостей стосунків у парі. У таблиці 2.4 наведено узагальнення отриманих результатів.

Таблиця 2.4

Узагальнення результатів опитування «Самооцінка типу прив'язаності»

| Номер пари | Результати | |
|------------|------------|-------|
| | чоловік | жінка |
| Тип А | 33 | 0 |
| Тип В | 27 | 53 |
| Тип С | 13 | 27 |
| Тип D | 27 | 20 |

Таким чином, 33% чоловіків вирізняються позитивним поглядом на себе, вважають себе гідними кохання. Разом з цим 27% чоловіків мають негативні уявлення про себе та позитивні про інших. Таку ж думку мають 53% жінок. У той час як 27% жінок нікого не вважають позитивним та 20% жінок до всіх ставляться негативно, а таких чоловіків 27%.

Отже, було проведено аналіз самооцінки, відповідно до типу прив'язаності та досвіду близьких стосунків. Надалі необхідно зосередити увагу на дослідженні якостей стосунків у парі.

2.3. Дослідження якостей стосунків у парі

Для подальшого аналізу було обрано методику - тест задоволеності шлюбом, розроблений В. В. Століним, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенка

Таблиця 2.5

Тест задоволеності шлюбом, розроблений В. В. Століним, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенка

| Номер пари | Результати | |
|------------|------------|-------|
| | чоловік | жінка |
| 1 пара | 4 | 8 |
| 2 пара | 15 | 21 |
| 3 пара | 7 | 5 |
| 4 пара | 13 | 24 |
| 5 пара | 30 | 21 |
| 6 пара | 8 | 9 |
| 7 пара | 16 | 21 |
| 8 пара | 23 | 29 |
| 9 пара | 10 | 17 |
| 10 пара | 25 | 21 |
| 11 пара | 38 | 43 |
| 12 пара | 31 | 27 |

| | | |
|---------|----|----|
| 13 пара | 17 | 24 |
| 14 пара | 19 | 17 |
| 15 пара | 9 | 6 |

Отже, після проведеного дослідження, отримані результати засвідчують подібність ситуації, щодо відповідей чоловіків та жінок, щодо окремо обраної пари. Проте, найгірші результати отримала пара номер 11. Натомість інші респонденти мали посередні результати й у більшості випадків їх можна було б віднести до групи, яка радше незадоволена ніж задоволена, або ж часткова задоволеність, часткова (приблизно рівною мірою) незадоволеність. Розподіл отриманих результатів відображено в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Розподіл результатів, відповідно до “Тест задоволеності шлюбом”

| Розподіл | Результати (%) | |
|---|----------------|-------|
| | чоловік | жінка |
| повне незадоволення | 54 | 26 |
| значна незадоволеність | 13 | 40 |
| радше незадоволеність, ніж задоволеність | 13 | 13 |
| часткова задоволеність, часткова (приблизно рівною мірою) незадоволеність | 0 | 7 |
| радше задоволеність, ніж незадоволеність | 13 | 7 |
| значне задоволення | 7 | 0 |
| практично повна задоволеність | 0 | 7 |

Таким чином, більшість чоловіків має повне незадоволення шлюбом, оскільки отримали до 16 балів. Щодо жінок, то лише 26% отримали такий результат, натомість 40% - отримали значне незадоволення. Однакова частка і чоловіків і жінок радше незадоволені, ніж задоволені. Натомість найвищий результат отримали 1 чоловік (значно задоволений) та 1 жінка (практично повна задоволеність).

Наступне опитування - «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях», результати відображені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Результати опитування «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман)

| Номер пари | Результати | |
|------------|------------|-------|
| | чоловік | жінка |
| 1 пара | 0,54 | 1,2 |
| 2 пара | 0,75 | 0,87 |
| 3 пара | 0,64 | 0,78 |
| 4 пара | -0,12 | -0,53 |
| 5 пара | 0,47 | 0,58 |
| 6 пара | 1,12 | 0,87 |
| 7 пара | 0,95 | 1,12 |
| 8 пара | 1,94 | 1,57 |
| 9 пара | -1,5 | -0,21 |
| 10 пара | 0,74 | 0,51 |
| 11 пара | -1,88 | -1,54 |
| 12 пара | -0,51 | 0,12 |
| 13 пара | 1,1 | 0,84 |
| 14 пара | 1,67 | 1,14 |
| 15 пара | -0,25 | 0,36 |

Таким чином, було проведено опитування, відповідно до якого встановлений характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях. Для більш детального розуміння, варто відобразити отримані результати у відсотковому розподілі.

Таблиця 2.8

Результати розподілу, відповідно до опитування «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях»

| Номер пари | Результати | |
|---|------------|-------|
| | чоловік | жінка |
| негативну реакцію респондента в конфліктних ситуаціях | 7 | 7 |
| позитивні реакції респондента в конфліктних ситуаціях | 13 | 20 |
| пасивний характер поведінки при сімейних непорозуміннях | 40 | 87 |
| активний характер поведінки при сімейних непорозуміннях | 60 | 13 |

Отже, було проведено розподіл відповідей, відповідно до яких, встановлено, що більшість жінок мають негативну реакцію респондента в конфліктних ситуаціях, у той час як активну всього лише 13% респондентів. Натомість, чоловіки підтвердили пасивний характер поведінки при сімейних непорозуміннях отримали 40%, а 60% підтвердили активний характер. Щодо негативних реакцій респондентів, то як чоловіки так і жінки показали спільний результат, а саме 7%.

Отже, було розглянуто отримані результати від опитування «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман). Було розглянуто різні ситуації з сімейного життя, відповідно до результатів яких, було встановлено, що більшість з них мають активну

позицію у конкретній ситуації, проте також є ті, які відповідають пасивній позиції.

2.4 Зв'язок типу прихильності та якості стосунків

Відповідно до отриманих результатів можна встановити силу зв'язку між прихильністю та якістю стосунків. Кореляційний зв'язок — це зв'язок між ознаками, коли значенню однієї величини однієї ознаки відповідає значення іншої взаємопов'язаної з ним ознаки. Розрізняють прямий зв'язок (позитивний «+») динаміка параметрів є однонаправленною — збільшення одного параметра обумовлює збільшення іншого (при збільшенні часу підготовки до заняття збільшується середній бал за заняття) • Зворотний зв'язок (негативний, від'ємний «-») — динаміка параметрів є різнонаправленою — збільшення одного параметра обумовлює зменшення іншого (при збільшенні рівня захворюваності серед студентів знижується рівень успішності). Розподіл результатів кореляції відображено в табл. 2.9.

Таблиця 2.9

Значення коефіцієнта кореляції

| Значення | Інтерпретація |
|----------|-----------------------|
| До 0,2 | Дуже слабка кореляція |
| До 0,5 | Слабка кореляція |
| До 0,7 | Середня кореляція |
| До 0,9 | Висока кореляція |
| Вище 0,9 | Дуже висока кореляція |

На основі отриманих результатів різних тестувань, було проведено кореляційний аналіз. Відповідно до порівняння результатів методики К. Бренена та Р.К. Фралея Опитувальник «Досвід близьких відносин», та теста-опитувач задоволеності шлюбом. Результати наведені у табл. 2.10.

Таблиця 2.11

Результати кореляційного аналізу

| | Тест-опитувач задоволеності шлюбом | Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях |
|--|------------------------------------|---|
| К. Бренена та Р.К. Фралея Опитувальник «Досвід близьких відносин» | -0,13 | -0,36 |
| Тест «Самооцінка типу прив'язаності» | 0,35 | -0,33 |

Порівнюючи отримані результати, можна стверджувати, що між показниками наявна слабка кореляція. Тому для більш точного результату варто досліджувати й інші фактори впливу. До того ж кореляційний зв'язок для більшості є оберненим, тобто зі зростанням одного значення інше спадає.

Висновки до другого розділу

Таким чином, було проведено емпіричне дослідження, у дослідженні брали участь 15 пар, серед учасників було 15 чоловіків та 15 жінок, віком від 20 до 40 років. Було обрано 4 методики, а саме К. Бренена та Р.К. Фралея Опитувальник «Досвід близьких відносин», методика «Самооцінка типу прив'язаності», тест-опитувач задоволеності шлюбом (ОУБ), розроблений В. В. Століним, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенка та Опитувальник «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман).

На основі проведеного дослідження було проведено кореляційний аналіз, який встановив наявність слабого зв'язку між отриманими показниками.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ, СПРЯМОВАНІ НА ПОКРАЩЕННЯ СТОСУНКІВ В ПАРАХ ІЗ РІЗНИМИ ТИПАМИ ПРИХИЛЬНОСТІ

Для проведення оцінки прихильності в парі та загального стану відносин було проведено ряд діагностик. Було обрано 4 методики. До таких методик було віднесено К. Бренена та Р.К. Фралея Опитувальник «Досвід близьких відносин», методика «Самооцінка типу прив'язаності», тест-опитувач задоволеності шлюбом (ОУБ), розроблений В. В. Століним, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенка та Опитувальник «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Ю. С. Альошина, Л. Я. Гозман).

Відповідно до першої методики (опитувальник «Досвід близьких відносин» (ECR-R) К. Бренена та Р.К. Фралея), було встановлено, що кожна пара має певні розбіжності, як щодо ступеня прив'язаності так і щодо тривожності та уникнення близьких відносин. Відповідно до результатів опитування «Досвід близьких відносин», жінки мають більш тривожний стан, а також частіше уникають близькості у відносинах. Проте, все ж таки, більшість пар отримали задовільний стан, щодо тривожності. А щодо уникнення близькості у близьких відносинах, то більшість респондентів має посередній результат. Виявлено, що уникнення близькості у партнерських відносинах пов'язане з депресивність різних аспектів психологічного простору в дитячо-батьківських відносинах, а саме із суверенністю психологічного простору та суверенністю звичок, і, в результаті, із незадоволеністю поточними відносинами. Із цього можна зробити висновок, що людина менше уникає близькості, коли у відносинах вона не відстоює свої звички, коли готова приймати не близькі собі цінності.

Наступна методика, щодо опитування - тест задоволеності шлюбом (В. В. Століним, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенка). Згідно з отриманими результатами, було підтверджено подібність ситуації, щодо відповідей чоловіків та жінок, щодо окремо обраної пари.

Наступною обраною для аналізу методикою є опитувальник «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман). На основі аналізу різних життєвих ситуацій із сімейного життя, було встановлено, що респонденти як чоловіки так і жінки мають досить активну позицію.

На основі проведеного опитування було проведено кореляційний аналіз, який засвідчив, що наявний дуже слабкий обернений зв'язок між результатами тест-опитувальника задоволеності шлюбом та опитувальником «Досвід близьких відносин», натомість між опитувальником «Досвід близьких відносин» та характером взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях є слабка обернена кореляція. Такий самий зв'язок був і між характером взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях та тестом «Самооцінка типу прив'язаності». Проте, між тестом «Самооцінка типу прив'язаності» та опитувальником задоволеності шлюбом є прямий слабкий. Таким чином, можна стверджувати, що між показниками наявна слабка кореляція. Це вказує на те, що варто брати до уваги й інші фактори впливу.

На основі отриманих результатів можна розробити та розглянути рекомендації, які допоможуть покращити ситуацію, що склалася.

Згідно з отриманими результатами від проведеного практичного та теоретичного аналізу, щодо корекції сімейних відносин, є підстави вважати, що ефективною формою проведення такої психологічної роботи є психологічний тренінг.

Цей тренінг призначений для формування подружніх відносин, для вирішення наявних у парі конфліктів, а також коригування прихильності та вирішення інших проблем, які можуть виникнути у подружньому житті.

Тренінг може сприяти набуттю навичок, які допоможуть вирішувати різні конфліктні ситуації, пов'язані з незадоволеністю наявних у подружжя потреб та очікувань, тощо. Запропонований тренінг має декілька блоків, кожен з яких можна використовувати як окремо, так і разом, також велика

частина вправ може бути реалізована не тільки за групових заняттях, а й індивідуальних. План тренінгу представлений в табл. 3.1

Таблиця 3.1

План проведення тренінгу

| Назва | Зміст | Завдання |
|---|---|--|
| Заняття №1 Знайомство | Зайомство Що таке сім'я? Мій ідеал | Познайомити учасників тренінгу та обговорити деякі питання, щодо сімейних взаємин |
| Заняття №2 Формування образу «Я» | Хто я є? Мій характер За що мене цінують? Три образи | Дати можливість учасникам тренінгу оцінити себе за допомогою метафор; навчитись виявленню «Я-концепції» та її зв'язку з оточуючими людьми; розвинути вміння бачити себе очима інших і розуміти оточуючих. |
| Заняття №3. Визначення сімейних цінностей | Що таке моя сім'я? Сімейні цінності Історія сім'ї | Стимулювати роздуми про сімейних цінностях та обговорення їх значущості у сімейному колу; продемонструвати унікальність даної сім'ї серед інших сімейних спілок, пробудити почуття гордості за неї. |
| Заняття №4. Усвідомлення ролі прихильності | Сімейні стереотипи Нав'язані моделі сімейної поведінки Сімейна взаємодопомога | Допомогти побачити залежність поведінки від очікувань інших людей; усвідомити вплив домінуючої думки, переджень, свідомо прийнятих рішень на які виявляються у сімейному житті моделі поведінки; дозволити подружжю поглянути на свій шлюб та побачити його та один одного по-новому, стимулювати відкрите та чесне обговорення своїх бажань та прагнення змін та оновлення; відмовитись від негативного сприйняття партнера, допомогти учасникам подолати |

| | | |
|---|--|---|
| | | внутрішні бар'єри, страх і невпевненість перед змінами; змінити стереотипи сприйняття одне одного |
| Заняття №5. Розширення сімейних конфліктів | Чорно-біле кіно Співпраця без конфліктів Співпраця у конфлікті | Усвідомити важливість певних якостей характеру для створення сприятливої сімейної атмосфери; потренуватися в свідомій постановки та зняття «блоків комунікації», читанні невербальних ознак «закритого та відкритого» міжособистісного взаємодії; розширити діапазон комунікативних можливостей, посилити здатність до емпатичному співпереживання; посилити емоційні реакції; навчати навичкам концентрації уваги на партнера; тренувати вміння давати «Зворотній зв'язок» партнеру |

Доречно розглянути більш детально зміст кожної самтини тренга.

Отже, першою є вступна частина. Перш за все, якщо це не індивідуальне заняття, важливо вирішити перше завдання, а саме ознайомити всіх членів групи, створити невимушену обстановку, зняти початкову емоційну напругу. Учасники розсідаються по колу. У тренера повинен бути тенісний м'ячик. Кидаючи його учасникам, що сидять у колі, тренер просить кожного, хто спіймав м'яч назвати (кожне коло — одне питання): своє ім'я; причину, через яку він прийшов на тренінг; своє сімейне становище, професію або будь-які інші біографічні дані, які хотілося б озвучити.

Перекидаючи м'ячик, учасники продовжують розпочаті тренером речення, а потім передають м'ячик будь-якому з гравців у колі. Завершуючи тренінг, можна використовувати гру з м'ячиком, щоб, передаючи його один одному, учасники говорили компліменти, оцінюючи успішність спільної роботи під час зустрічі, якісь особливі якості, успіхи партнерів.

Наступна вправа, «що таке сім'я». Сім'єю називають групу близьких, що живуть разом родичів. Досить часто у людей виникає якесь своє бачення цього поняття. У багатьох випадках сім'ю починають порівнювати з чимось чи з кимось. Подібні асоціації дають досить багато інформації для розуміння процесів, які у сім'ї.

У кожного з учасників тренінгу має бути ручка та папір для запису. Тренер пропонує учасникам підібрати асоціацію до поняттю «сім'я». Все, що для цього потрібно, – слухати завдання та записувати перші ж образи, що спали на думку. Приклади питань:

- Якщо сім'я це споруда, то вона... (фортеця; кооперативна квартира; комуналка; тільки не дача; гуртожиток; курінь для двох...).

- Якщо сім'я - це колір, то вона... (сіро-буро-малинова; і квітів-то таких у природі не існує; ніжно-рожева; чорно-біла, як зебра; сіра, похмура; криваво-червона...).

- Якщо сім'я це музика, то вона... (скрипка; fuga Баха; важкий метал; циганщина; романтична балада; задушевна пісня біля багаття; «Звійтесь вогнищами, сині ночі!»; мелодія, яка не закінчується; какофонія; «форте» ...).

- Якщо сім'я це геометрична фігура, то вона... (коло; вектор; крапка; багатокрапка; спіраль...).

- Якщо сім'я це назва фільму, то вона... («Фанто-мас розбушувався»; «Розіграш»; «Багаті теж плачуть»; «Рабиня Ізаура»; «Знедолені»; «Сім наречених єфрейтора Збруєва»; «Єдина»; «...І немовля в колисці»; «Красуня і чудовисько»...)

- Якщо сім'я це настрій, то вона... (радість; туга смертна; постійний стрес; блаженство; дитячий сміх, якщо можна так визначити настрій; тривога; «це свято зі сльозами на очах»...). Підведення підсумків. Кожен із учасників розповідає про своїх асоціаціях, пов'язаних з поняттям «родина», решта учасників висловлюють своє ставлення до кожної асоціації.

Наступна вправа стосується ідеалізації. Перш за все, ідеалізація - це уявлення кого-небудь найкращим, чим він є насправді. Звідси відбувається

формування свідомості людини ідеалу. На жаль, насправді створений людиною ідеал далекий від справжнього ідеалу у житті. Необхідно уявляючи себе, учасники тренінгу говорять про людині, яка служить їм життєвим прикладом, є ідеалом. Можна запропонувати їм також розповісти про те, як у їхньому уявленні виглядає ідеальна жінка, ідеальний чоловік, ідеальна дитина, ідеальна мати, ідеальний батько і т.д. Під час обговорення розглядається проблема співвідношення ідеалу, створеного людиною, та ідеалу, з яким, який думає, людина зустрілася насправді.

Наступне заняття має інші завдання. Так, наприклад, вправа «хто я є»? Ця вправа використовується для драматизації свідомості учасників тренінгу та для концентрації їх на знакових позиціях у сімейних стосунках та подружніх ролях.

Кожен учасник кладе перед собою чистий лист паперу. Тренер попереджає, що він ставитиме всім питання, на який просить відповідати письмово. Чим найбільш неочікувана відповідь, тим краще. (Перевіривши, що завдання засвоєне, питань немає, ведучий визначає тему вправи. Це може бути найзагальніше питання, і тоді уточнення не знадобиться, а може бути якийсь зріз життя: сім'я, батьківські обов'язки, робота, друзі...) Тренер голосно та чітко ставить перед групою питання. Текст для тренера: «Запишіть, будь ласка, зверху листа перший питання: хто я? - І дайте відповідь на нього! Хто ви?» (Пауза в 30-40 секунд для запису відповідей.).

Текст для тренера: «Наступне питання: хто я? (Якщо учасники в замішанні і стверджують, що на це питання вже дано відповідь, тренер дуже коротко пояснює, що помилок немає, він знову просить відповісти на поставлене питання щиро і по можливості спонтанно...) Текст для тренера: Готові до наступного питання? Він гаков: хто я? Таким чином, тренер постійно повертається до одного і того ж питання, заохочуючи учасників до швидких та відвертих відповідей, що відображають їх погляд на себе. Варто задати не менше десяти повторюваних питань.

Бажано прослухати всі записані відповіді учасників. Якщо учасники тренінгу не хочуть це робити, слід перейти до обговорення того, з якими емоційними та інтелектуальними відкриттями було пов'язано їм це вправу.

Наступна вправа заняття — мій характер. Тренер пропонує групі відповісти на запитання: якби ви були предметом, яким? Кожен учасник записує на аркуші паперу цей предмет та його якості, які мають відобразити його «Я», при цьому не вказує своє ім'я. Після виконання завдання тренер збирає картки з відповідями та зачитує їхню групу. Усі учасники описують характер людини, що закодував себе таким чином. Бажано, щоб учасник позначив себе, погодившись чи ні з думкою інших учасників.

Наступне завдання «За що мене цінують?». Якості особистості бувають як позитивні, так і негативні. Вміти правильно бачити їх у собі не кожному. Вправа формує в учасника навички об'єктивного бачення себе. Кожен учасник, не вказуючи на картці свого імені, записує 5 якостей, які найбільше цінуює в собі та за які його шанують інші. Перевернувши аркуш паперу, учасник записує 5 якостей, які йому не подобаються у собі. Тренер збирає картки, а потім, перемішавши їх, роздає учасникам групи. Кожен учасник, отримавши картку та прочитавши позитивні та негативні якості, намагається уявити собі цю людину і складає розповідь про неї та її життя.

Необхідно провести обговорення питання. Що відчували учасники групи, коли слухали розповідь про себе? Чи багато було збігів з їх уявленнями про своє життя? Чи можна взагалі ставитись до себе об'єктивно? Чи можна взагалі сприймати об'єктивно інших людей, особливо близьких?

Остання вправа - «Три образи». У техніці психодрами, у театрі взагалі, стілець — це не просто меблі. Він може бути чим завгодно, навіть будь-ким. Він може уособлювати людей, позначати часові проміжки, символізувати якесь місце... Те саме відноситься і до тих, хто стоїть перед учасниками тренінгу трьом стрільцям. Перший стілець у ряду – це «Я». Наступний за ним символізує найближчу в сім'ї людину. Третє стілець стане метафорою для того образу, якого вам не вистачає у сім'ї.

Для вправи необхідно поставити на майданчику у ряд три стільці. Один з учасників виходить на майданчик і, пересідаючи зі стільця на стілець, розповідає про три різні образи: «Я»; найближчого йому в його сім'ї людини; того, кого не вистачає у сім'ї. Таким чином, по черзі сідають на стільці усі учасники тренінгу. Обговорювати вправу можна у формі прес-конференції, коли учасники тренінгу у різних образах повинні будуть відповісти на запитання учасників групи. Ці питання мають прояснити взаємини між «Я» героя та іншими образами, уточнити його оцінки, почуття.

До третього заняття відносяться такі вправи, як «що таке моя сім'я» (Матеріали: лист-опитувач та ручка для кожного учасника.) Для багатьох людей сім'я – це найцінніше у житті. Але багато людей розуміють це лише тоді, коли сім'я перестає існувати. Дана вправа допомагає зрозуміти сутність сім'ї для учасника та його ставлення до неї. Тренер дає таку інструкцію. Текст для тренера. «У вас є 15 хвилин для того, щоб зустрітися з якомога більшою кількістю інших учасників та з'ясувати у них (записавши ім'я людини у відповідному рядку) відповіді на запитання: у кого те ж ім'я, що й у вашої матері? У кого стільки ж дітей у сім'ї, скільки у вас? Хто в дитинстві зазнав позитивного впливу дідуся/бабусі? У кого була няня? У кого така сама, як і у вас, кількість братів і сестер? Хто, як і ви, молодша/середня/старша дитина в сім'ї? Хто виріс у неповній сім'ї? Хто ріс у великому місті? Хто з дитинства виявляв схильність до спорту? Хто писав у молодості вірші? У кого перша закоханість завершилася весіллям? Хто почав працювати до досягнення повноліття? На кого у дитинстві сильно впливала мати? Хто часто мандрував зі своїми батьками? У кого в будинку жили разом три покоління сім'ї? Хто з дитинства щорічно святкує день народження? У кого вдома (у дитинстві, юності) чи жили домашні тварини? Чиї батьки побралися до 20-річного віку? Кому у дитинстві батьки зазвичай читали перед сном книжки? Хто жив у релігійному оточенні? У кого в сім'ї були родичі довгожителі (старше 90 років)? У кого в юності був страх не знайти життя свою половину? Чиє прізвище починається з тієї ж літери, що й ваше?

Хто живе разом із батьками? У кого рід занять відрізняється від того, чого бажали їхні батьки? Хто працює у тій сфері, в якій отримав освіта? Хто, як і ви, вважає дошлюбне життя можливою/бажаною/неможливою? Хто, як і ви, вважає/не вважає, що у сім'ї є «чоловічі» та «жіночі» обов'язки? Хто, як і ви, вважає/не вважає, що головне для створення сім'ї — це спільне етнічне коріння?» Підведення підсумків. Обговорюються питання. Що нового ви дізналися про товаришів по групі? Чи корисна була для вас подібна справа? Як ви відчуваєте себе після того, як знайшли чимало подібного між собою і іншими учасниками? Чи це допоможе у спілкуванні з товаришами по групі? Що дає подібне знання для встановлення нормальних подружніх відносин?

Для виконання наступної справи необхідними є такі матеріали: список цінностей для кожного, великі аркуші паперу, олівці, фарби) Вступна частина. Кожній людині притаманна індивідуальна, специфічна ієрархія особистісних цінностей, що служать зв'язуючою ланкою між духовною культурою суспільства та духовним світом особистості, між буттям суспільним та індивідуальним. Як правило, для особистісних цінностей характерна висока усвідомленість: вони відбиваються в свідомості як ціннісні орієнтації і є важливим чинником соціального регулювання взаємовідносин людей та поведінки індивіда. Особливо це важливо для сімейних стосунків. Управа складається із двох етапів.

1-й етап. Тренер роздає учасникам матеріали для справи і дає таку інструкцію. Текст для тренера. «Вам пропонується список цінностей, які люди, як правило, вважають важливими для спільного життя. Перегляньте, будь ласка, список. Якщо необхідно – доповніть його своїми цінностями. Перелік цінностей: наявність спільних інтересів; взаємна повага; невтручання у справи одне одного; любов; відданість; збереження самостійності та автономії членів сім'ї; матеріальне благополуччя; національна монолітність; благополуччя в очах оточуючих; дисципліна та чіткість; виконання всіма членами сім'ї своїх обов'язків; спільне проведення вільного часу; відкритий

будинок для друзів, родичів, колег; багато дітей; хороше здоров'я; співробітництво; незаперечний авторитет батьків; довіра; взаємодопомога.

2-й етап. Текст для тренера. «Ви попрацювали над складанням списку сімейних цінностей. Тепер вам належить скласти шкалу пріоритетів: визначити, які з цінностей для вас є базовими, які менш значущими, які взагалі перебувають у периферії. На листі ватману намалюйте, будь ласка, велике дерево. Це — дерево сімейних цінностей. Зобразіть його таким чином, щоб корінням дерева стали ваші базові, найважливіші цінності, стовбур склали менш важливі, а гілками — ті цінності, які є відносно важливими для вас».

Які висновки ви могли б зробити після закінчення своєї роботи над Древом сімейних цінностей? Подумайте, як виглядало б Древо, якби його зобразили інші члени вашої сім'ї? Що означають для вас сімейні цінності? Чи усвідомлено відбувається створення сімейних цінностей у сім'ї, або це відбувається саме собою? Як впливають цінності на сімейні стосунки?

Історія сім'ї відображається у таких завданнях. Велике значення у формуванні сімейних відносин мають сімейні традиції, які передаються з покоління в покоління. Проблема тільки в тому, що не всі пам'ятають, а якщо і пам'ятають, то не вміють користуватися. Вправа призначена для показу учасникам тренінгу впливу сімейних традицій на традиції сім'ї. Тренер пропонує учасникам зосередитися та згадати одну з тих сімейних історій, що передається як переказ, як сімейна реліквія з покоління до покоління. Потім це переказ можна розповісти групі. Слово надається всім охочим. На закінчення необхідно обговорювати питання. Які почуття викликали у кожного сімейні спогади? Чому ця історія була настільки значущою для сім'ї, стала переказом? Чи можна сказати, що ця історія відбиває цінності, стиль поведінки, традиції, прийняті у цій сім'ї? Якщо так, то які?

Наступне заняття починається з обговорення сімейних стереотипів та їх подолання. Для цього необхідно використовувати матеріали: дошка (або великий аркуш паперу) та маркери. Розподіл ролей у сім'ї завжди пов'язаний

з уявленнями про те, як члени сім'ї повинні поводитися. Це багато в чому визначається умовами виховання самих батьків. Кожен член сім'ї веде себе відповідно до певної системи ролей і може одночасно грати кілька ролей. Ролі можуть обмежувати людину або сприяти його особистісному зростанню та розвитку. Але часто сімейні ролі формуються під впливом тих стереотипів поведінки в сім'ї, що складаються в людини ще до сімейного життя.

На дошці чи аркуші паперу плакатного формату записуються існуючі в учасників уявлення про ролі, які, на їхню думку (і на думку суспільства) повинні виконувати в сім'ї чоловік і дружина.

Записується абсолютно все без цензури. Щоб не образити присутніх різкістю чиїхось формулювань, тренер визначає заздалегідь, що не варто ставитися до слів як до вираження особистої думки конкретної людини. Це — стереотипне встановлення — «так кажуть».

Тренер записує всі висловлювання, що прозвучали, в два стовпчики. «жіночий» та «чоловічий». Можна легко припустити, що серед жіночих обов'язків фігуруватимуть: хороша господиня; дбайлива мати; любляча та ніжна дружина; повинна смачно та різноманітно готувати; прасувати чоловікові штани і сорочки; прибирати квартиру; створювати вдома затишок; займатися здоров'ям та вихованням дітей... Серед стереотипних чоловічих ролей, швидше за все, з'являться наступні: бути захисником сімейного вогнища; забезпечувати сім'ю; виховувати дітей сильними та витривалими; вміти зробити вдома елементарний ремонт; займатися обслуговуванням домашньої техніки, вміти полагодити несправність; відповідати за стабільність сім'ї... Далі тренер просить групу висловитись по кожному пункту. Він пропонує перевірити, а чи вже надто представлений на дошці список відрізняється від думки учасників тренінгу.

Може з'ясуватися, що багато стереотипів стали для когось посправжньому особистими установками. Для установки характерна наявність трьох компонентів: переконання, емоційного відношення та поведінки. Якщо переконання у правоті чи неправоті партнера формують емоційне ставлення

(припустимо, негативне), то фіналом тріади буде відповідна поведінка. Невдоволення через невідповідність стереотипним уявленням призведе до конфлікту. Підведення підсумків. Обговорюються питання. Навіщо потрібні стереотипи? Чи можна обійтись без них? Чи завжди стереотипи погані, можливо, тут існує і позитивна сторона? Як стереотип чи міф співвідносяться з реальністю? Чи потрібно боротися зі стереотипами і як відрізнити стереотип від об'єктивної дійсності? Що станеться, якщо до шлюбу і нареченого, і наречена не прояснить очікувань один одного, а засновуватиме свої надії на стереотипних уявленнях? Чи існують невідповідності серед членів групи в їхньому погляді на роль чоловіка в сім'ї (а що з цього приводу думають самі чоловіки?) на те, які обов'язки покладені на жіночі плечі (чи згодні учасниці тренінгу із цими ролями?). Які труднощі виникають перед чоловіками та жінками у зв'язку з прийнятими поглядами на «традиційно чоловічу» та «традиційно жіночу» поведінку в сімейній житті? Чи може хтось із учасників тренінгу навести приклади, коли він виявився жертвою стереотипу.

Наступна завдання - Нав'язані моделі сімейної поведінки. Низка проблем сімейного життя пов'язана з такими моделями поведінки, які нав'язані традицією чи громадською думкою, чужими уявленнями про те, що «правильно» та «неправильно» для чоловіків та жінок. «Жінка має бути милою, ніжною та сором'язливою. Так було за моїх часів, це врятувало б сім'ю і сьогодні». «Великі хлопчики не плачуть!»; «Що це за жінка, для якої робота важливіша дитину?! «Це не батько! Він і сам веде себе як мамин синочок, і сина навчить бути такою ж ганчіркою!». Протягом життя люди можуть позбутися нав'язаних моделей поведінки, обстоюючи свій погляд на «жіночу» або «чоловічу» поведінку чи тендерні ролі. Важливо розібратися у цих стереотипах, побачити їх амбівалентність, як вони впливають на партнерські відносини, сімейну житті, дітей. Дана вправа допоможе групі винести ці проблеми на обговорення та не просто розглянути поширені погляди на чоловіків і жінок, але з'ясувати, у чому слабкість «сильної статі»,

у чому сила «слабкого». Основна частина. Тренер розділяє дошку на три стовпці та в середньому пише «Чоловіки та жінки». Лівий стовпець відводиться для «жіночих», а правий – для «чоловічих» якостей.

Тепер разом із учасниками тренінгу тренер заповнює таблицю. Наприклад: Жінки:

- кохання; емоційність; краса; ніжність; легковажність; гнучкість; висока емпатичність; довірливість;
- наївність; материнство; непослідовність; цікавість; співчуття та т.д.

Чоловіки:

- фізична влада; гроші; вплив прийняття рішень; індивідуалізм; безстрашність; домінування;
- схильність до змагання та конкурентної боротьби; ініціативність;
- мужність; захисник; раціональний розум; любов до техніки; прагнення до перемоги; амбітність; стабільність і т.д.

Підведення підсумків. Під керівництвом тренера група рядок за рядком розглядає кожну з сильних якостей цієї та іншої групи з погляду сімейного життя та батьківських обов'язків і намагається знайти ті негативні властивості, якими може обернутися кожне із названих, якостей. Скажімо, довірливість може перетворитися на інфантилізм, індивідуалізм обернеться егоїзмом, безстрашність - безглуздим ризиком, сила - агресивністю, материнство - зайвою дріб'язковою опікою.

Останнє завдання полягає у сімейній взаємодопомозі (Матеріали: листи-завдання для кожної підгрупи, дошка, маркер) Вступна частина. Без взаємної допомоги сім'я може бути сім'єю. У багатьох випадках ця допомога може бути досить складною і представляти для іншого члена сім'ї значні труднощі чи незручність. Але тим сім'я і сильна, що у скрутну хвилину може підтримати кожного свого члена. Група розбивається на підгрупи в 3-5 осіб кожна. На дошці записуються такі ролі: мати; батько; старший дитина; молодша дитина; бабуся дідусь; сусід. Тренер просить кожну групу замислитися над тим, як одна й та сама інформація трансформується в різній

ситуації, стосовно різних людей, залежно від форми висловлювання. Потім дає інструкцію. Текст для тренера. «Наскільки ми успішні у тому, що можна було б назвати доречною поведінкою — реакціями, адекватними тій ситуації, місцю, в яких ми опинилися, людям, з якими спілкуємося? — Мені потрібна допомога! — звертаєтесь ви до різних людей і отримуєте у відповідь...

Давайте перевіримо, як кожен із перерахованих на дошці людей може відреагувати на ваше прохання. На картках, які одержала кожна група, є кілька ситуацій. Виберіть одну з них та почніть роботу.

Побудуємо роботу так:

- у кожній підгрупі визначте для себе, про який вид діяльності піде мова, якого характеру допомоги ви потребуєте;

- кожен спробує уявити собі подумки (можна зробити необхідні записи), до кого з героїв списку може звернутися і як розвиватиметься сцена-діалог;

- на наступному етапі у групі програватимуться всі варіанти діалогу з усіма вибраними вами героями. Кожен із членів міні-групи може взяти участь у імпровізованій сцені-діалозі, продемонструвати групі своє бачення ситуації, розігравши з партнером свій варіант розвитку сцени;

- останній етап – обговорення». Щоб зробити його ефективним та конкретним, кожна підгрупа може використовувати листок із запитаннями.

Наскільки варіанти, які були заздалегідь підготовлені вами, вписуються у загальне уявлення групи у тому, як може розвиватися ситуація? Чи вважаєте ви свої варіанти оптимальними після того, як познайомилися з думками інших учасників команди? Чи вважаєте ви свій варіант мирним, більш агресивним, нейтральним, більш інтелігентним, ніж чужі варіанти? Чи каже обрана вами реакція про стиль вашої поведінки в реальній сімейній обстановці? Що в реакціях та пропозиціях товаришів по групі здалося вам неприйнятним? Що стало несподіванкою? З чим ви готові беззастережно погодитись?

У Додатку Д, як приклад, наводяться кілька ситуацій. Для будь-якого тренера не складе труднощів запропонувати ситуації, пов'язані з актуальною для учасників проблематикою.

Чорно-біле кіно — вправа, що стосується наступного заняття. Проблема завжди бере свій початок у проблемній ситуації. Вона усвідомлюється подружжям як якась суперечлива ситуація, якої є протилежні позиції при поясненні тих самих об'єктів, явищ та відносин між ними. Кожен учасник групи отримує чистий лист паперу та ручку. Тренер закликає учасників подумати про якусь свою проблемної ситуації сьогодні. У лівій частині листа записують 10 аспектів проблеми, які мають негативні наслідки, а у правій — 10 позитивних сторін ситуації. У процесі обговорення вправи група повинна дійти висновку, що в кожній, навіть найважчій життєвій ситуації необхідно знаходити позитивні сторони та за рахунок цього зберігати самовладання та толерантність.

Наступна вправа - Співпраця без конфліктів (Матеріали: дошка та маркери; для кожної сім'ї: клей, шматки картону та кольорового паперу, дрiт, 2-3 шматки пластиліну різних кольорів, ножиці, 2 повітряних кульки, коробка сірників, 5 трубочок для коктейлю). Усі сім'ї по-різному протистоять життєвим труднощів. В одних несприятливі дії призведуть до прогресуюче порушення життя сім'ї: підвищення конфліктності, зниження задоволеності сімейним життям, хвороб, розлучення та ін. Інші, навпаки, збільшать свою згуртованість і збільшать зусилля подолання кризи та збереження сім'ї. Але вмілому подоланню труднощів треба вчитися. Основна частина. Кожна команда сідає за стіл, на якому розкладено матеріали. Тренер оголошує завдання: за 30 хвилин сім'я має подати на суд групи плід своєї колективної творчості. Що це за твір – вирішує сама сімейна команда. Важливо лише, щоб у творчому акті брав участь кожен, щоб рішення приймаються колегіально та в роботі були використані абсолютно всі запропоновані матеріали. Крім того, необхідно дати назву отриманому твору. Через 30

хвилин усі сім'ї виносять роботи на встановлені у центрі кімнати столи, та учасники можуть оцінити творчість товаришів.

Обговорюються питання. які роботи представляють, на вашу думку, найбільший інтерес? Що ви думаєте щодо щодо назв творів? Як відбувалася групова робота? Обговоріть ролі, взяті він або нав'язані групою; стиль роботи лідера та групи; механізм ухвалення загального рішення; розподіл ролей на етапі роботи зі створення твору Як ця гра пов'язана з реаліями вашого сімейного життя? Усі члени сім'ї виконували свої ролі чи хтось взяв на себе чужу? Що сталося у такому разі? Наскільки ситуація ігри взагалі аналогічна життєвій ситуації? У чому, на вашу думку, це завдання виявило «плюси» та «мінуси» колегіального рішення та спільної творчості? Наведіть конкретні приклади та запишіть їх у два стовпчики «+» і «-» на дошці. Обговоріть представлені на дошці результати.

Остання вправа у даному занятті - співпраця у конфлікті Вступна частина. Конфлікт найчастіше виникає тоді, коли один із подружжя вдається до морально засуджених методів боротьби, прагне психологічно придушити партнера, дискредитує та принижуючи його в очах оточуючих. Зазвичай це викликає запеклий опір іншій стороні, діалог супроводжується взаємними образами, стає неможливим, міжособистісні стосунки руйнуються. Адаже конфлікт можливо і конструктивному, якщо вміти ним управляти. Найчастіше цього можна досягти через співпрацю у конфлікті. Основна частина. Учасники групи об'єднуються в пари та розігрують будь-яку конфліктну ситуацію, застосовуючи наступні принципи управління конфліктом: повний контроль за власними емоціями, які, як правило, заважають оцінювати те, що відбувається; аналіз справжніх причин конфлікту, які можуть бути приховані за уявними причинами; локалізація конфлікту, тобто встановлення його чітких рамок та прагнення звуження області протистояння; відмова від фіксації на самозахисту, оскільки захоплення захисними діями зазвичай заважає вчасно помітити зміни в обстановці та поведінці конфліктуючої сторони; переформулювання

аргументів опонента, які не варті свідомо відкидати, але краще спробувати перекласти на зрозумілу мову, виділяючи опорні смислові моменти.

У процесі обговорення група вирішує, які пари найбільш конструктивно знайшли вихід із конфліктної ситуації. Обговорюються питання. Яким чином можна конфлікт зробити конструктивним (продуктивним)? Які стратегії поведінки застосовували в під час виконання завдання учасники (суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення, пристосування до ситуації)?

Таким чином, було розглянуто різні справи та завдання, які допомагають врегулювати наявні проблеми, за рахунок чого вирішуються питання, що пов'язані з типом прихильності в парі.

Висновки до третього розділу

Таким чином, було проведено аналіз дослідження, встановлено, що між отриманими результатами є слабкий або дуже слабкий зв'язок, що вказує на необхідність включення й інших факторів для аналізу. Як метод, який можна використовувати для налагодження стосунків у парі є тренінг. Було розглянуто такий. Цей тренінг призначений для формування подружніх відносин, для вирішення наявних у парі конфліктів, а також коригування прихильності та вирішення інших проблем, які можуть виникнути у подружньому житті. Тренінг може сприяти набуттю навичок, які допоможуть вирішувати різні конфліктні ситуації. Тренінг складається з 5 занять, які включають різні завдання. Це допоможе зрозуміти внутрішні проблеми та негаразди, а у подальшому вирішити внутрішні проблеми.

ВИСНОВКИ

Таким чином, у роботі було виконано такі завдання:

1. Уточнено сутність поняття прихильності та її вплив на стосунки у парі. Було розглянуто різні точки зору, щодо визначення даного питання. Так, встановлено, у сфері близьких відносин дорослі ідеї теорії прихильності проникли лише в середині 80-х. Д. Зейфман та С. Хазан пишуть про це. Науковці встановили, що існує зв'язок між відносинами з матір'ю та майбутніми стосунками у парі. Взаємовідносини між матір'ю та дитиною визначають тип відносин у майбутньому з партнером. Особливу увагу вивченню даної теми присвятив Дж. Боулбі. М. Ейнсворт також досліджував дану тему, та вивчав типи прихильності. Серед інших науковців, які розглядали дану тему можна виокремити В. Берман та М. Сперлінг, В. Яремчук, С. Хазан, Ф. Шейвер та інші.

2. Систематизовано витоки дослідження прихильності у працях зарубіжних та вітчизняних психологів. Було виділено дві основні традиції, які розвиваються фактично окремо, а саме традиція вивчення прихильності до нуклеарної сім'ї, де об'єктом є передача патернів з покоління до покоління та традиція вивчення прихильності у романтичних відносинах між партнерами. Першою роботою у даному напрямку вважати роботу Сінді Хазан і Філіпа Шейвера, в ній було описано, як дорослі з різними стилями прихильності думають, відчувають і поведуться у близьких стосунках. Наступним важливим етапом у розвитку теорії прихильності дорослих, стали роботи Кім Бартолом'ю та Леонарда Горовиця, які створили чотирикатегоріальну модель прихильності, в основу якої так само поклали ідеї Боулбі про «внутрішні робочі моделі». О.С Кочарян, Н.В.Барінова, Ю.В.Свинаренко також зробили дане поняття предметом власних досліджень. Автори розглядали поняття прихильності між партнерами та проводили аналіз серед жінок.

3. Обґрунтовано види подружніх відносин та періодизації стадій розвитку сімейної системи. Було розглянуто класифікацію молодого сім'ї, яка враховує її медико-соціальний статус, медико-демографічний статус та етнічну приналежність. О.А. Денисова розглядає класифікацію типів шлюбу, яка дозволяє говорити про характер подружніх відносин після того, як проходить стадія закоханості і «оголюються» всі переваги, недоліки подружжя та відбувається їх об'єктивна оцінка партнерами. Розглянуто життєвий цикл сім'ї.

4. Досліджено характеристики стосунків у парі. Відносини у парі можна поділити на три рівні, або етапи, межі яких умовні та залежать від динаміки відносин. Цей поділ заснований на ступеня обмежень, що виникають у парі з розвитком їхніх відносин. Було розглянуто більш детально. Відповідно до прихильності у відносинах, було виокремлено такі різні види відносин у парі як такі драматичні, вільні, токсичні (залежні), гармонійні, збалансовані, контрасні, компромісні.

5. Розглянуто організацію та методи дослідження впливу типу прихильності на стосунки в парі. Виокремлено такі етапи дослідження: відбір респондентів, відбір методик дослідження, власне тестування, опитування, аналіз результатів. Для аналізу було обрано 15 пар (15 чоловіків та 15 жінок), віком від 20 до 40 років. Найбільше з опитаних пар (5 пар) знаходяться у стосунках від 1 до 3 років. Разом з цим, 6 пар знаходиться у відносинах до 1 року та від 5 до 10 років. Також по 2 пари прожили від 3 до 5 років та більше 10 років. Більшість перебуває у офіційних відносинах, проте 27% респондентів, все ж знаходяться у неофіційних відносинах. 80% респондентів мають дітей, натомість 20% ще не стали батьками. Було обрано 4 методики: К. Бренена та Р.К. Фраля Опитувальник «Досвід близьких відносин», методика «Самооцінка типу прив'язаності», тест-опитувач задоволеності шлюбом (ОУБ), розроблений В. В. Століним, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенка та Опитувальник «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман).

6. Здійснено дослідження стилю прихильності в парі, відповідно до опитувальника «Досвід близьких відносин» (ECR-R) К. Бренена та Р.К. Фралея. Відповідно до результатів більшість пар респондентів мають задовільний стан, щодо тривожності. У більшості з них один з пари має високий рівень, у той час як інший має задовільний стан. Для жінок характерними є вищий рівень тривожності та як результат й уникнення близькості. У той час як 47% чоловіків мають підвищену тривожність і 40% чоловіків уникають тривожності. Розподіл отриманих відповідей, відповідно до другої шкали, вказує на те, що кожна пара має певні розбіжності, як щодо ступеня прив'язаності так і щодо тривожності та уникнення близьких відносин. 33% чоловіків вирізняються позитивним поглядом на себе, вважають себе гідними кохання. Разом з цим 27% чоловіків мають негативні уявлення про себе та позитивні про інших. Таку ж думку мають 53% жінок. У той час як 27% жінок нікого не вважають позитивним та 20% жінок до всіх ставляться негативно, а таких чоловіків 27%.

7. Проведено дослідження якостей стосунків у парі, відповідно до тесту задоволеності шлюбом, розроблений В. В. Століним, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенка. Згідно з результатами найгірші отримала пара номер 11, більшість чоловіків має повне незадоволення шлюбом, оскільки отримали до 16 балів. Щодо жінок, то лише 26% отримали такий результат, натомість 40% - отримали значне незадоволення. Однакова частка і чоловіків і жінок радше незадоволені, ніж задоволені. Натомість найвищий результат отримали 1 чоловік (значно задоволений) та 1 жінка (практично повна задоволеність). Відповідно до опитування «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях», більшість жінок мають негативну реакцію респондента в конфліктних ситуаціях, у той час як активну всього лише 13% респондентів. У той час як, чоловіки підтвердили пасивний характер поведінки при сімейних непорозуміннях отримали 40%, а 60% підтвердили активний характер.

8. Проаналізовано зв'язок типу прихильності та якості стосунків. На основі отриманих результатів різних тестувань, було проведено кореляційний аналіз. Так, всі показники отримали слабкий рівень кореляції, тому для більш точного результату варто досліджувати й інші фактори впливу.

9. Розглянути рекомендації, які спрямовані на покращення стосунків в парах із різними типами прихильності. На основі отриманих результатів було запропоновано до проведення тренінг, який включає в себе завдання та вправи, що мають покращити ситуацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Т. В. Семейная психология : учебное пособие / Т. В. Андреева. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 244 с., 2004
2. Байер, О. О. Актуальні питання психології сім'ї. Дніпро: РВВ ДНУ, 2020. 44 с.
3. Белогай К. Н. Супружеские отношения на этапе «Молодой семьи» // Вестник Кемеровского государственного университета. 2009. № 1, 2009, С. 72-77.
4. Березовська, Л.В. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 56(3), С. 5–13.
5. Бех І.Д. Я як джерело духовного саморозвитку особистості Педагогіка і психологія. – 2011. – № 3. – С. 5-16.
6. Бодалев, А. А. О взаимосвязи общения и отношения. Вопросы психологии. 2004. №1, С. 122– 127.
7. Боулби Дж. Привязанность / Дж. Боулби. – Москва : Гардарики, 2003. – 477 с.
8. Булатевич Н. М. Пренатальна психологія та психологія батьківства : методичні рекомендації до вивчення навчальної дисципліни. Навчально-методична розробка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 40 с.
9. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молоді сім'ї // Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. № 9. С. 147 - 156.
10. Бурова, С.Н. Социология брака и семьи: история, теоретические основы, персоналии; Белорусский государственный университет. Минск: Право и экономика, 2010. 444 с.
11. Витек К. Проблемы супружеского благополучия : пер. с чешск. / К. Витек ; под ред. М. С. Мацковского. М. : Прогресс, 1988. 144 с.

12. Вовк А.О. Теоретичне дослідження проблем майбутніх сімей в контексті сформованих шлюбних потенціалів партнерів // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. № 9. С. 66–72.
13. Волкова А. Н. Методические проблемы диагностики супружеских отношений // Вопр. психологи. 1995. № 5. С. 77–81.
14. Дарвиш О.Б. Возрастная психология / О.Б. Дарвиш. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. – 264 с.
15. Денисова, Е. А. Сравнительный анализ супружеской удовлетворенности в молодых и зрелых семьях // Концепт. 2016. № 7. С. 143–148.
16. Дмитренко А. К. Психологія кохання / А. К. Дмитренко. – К.: Видавець Микола Дмитренко, 2007. – 80 с.
17. Жемчужна Г.О. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх відносинах // Психологія. 2018. №14. С.98 - 105.
18. Журавльова, Л.П., Коломієць, Т.В. Структурно-динамічна модель мезовиміру міжособистісної взаємодії. Освіта регіону. 2013. №4(34), 275–279.
19. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 752 с.
20. Казанцева, Т.В. Социально-психологические детерминанты межличностной привязанности [Текст] : Дис. ... канд. психол. наук. – Санкт-Петербург, 2011. – 205с.
21. Калмыкова Е.С. Качество привязанности как фактор устойчивости к психической травме.
URL:<http://www.psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID= 2910>
22. Кісарчук З.Г., Єрмусевич О.І. Психологічна допомога сім'ї. Книга Навчальний посібник (у 3 книгах). Київ: Главник, 2006. 128 с.
23. Коваленко О. Г., Міжособистісне спілкування осіб похилого віку : психологічні аспекти : монографія. К.: Інститут обдарованої дитини, 2015 456 с.

24. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 157с.
25. Костровець Л. Б. Значення молодих сімей у процесі формування повноцінного українського суспільства // Комунальне господарство міст: науково-технічний збірник. Харківська національна академія міського господарс, 2012. С. 452–459.
26. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. ... канд. психол. наук.. К., 2010. - 214с.
27. Коринева, В. Ю. Изучение особенностей семейных отношений в семьях разных типов: непосредственный // Молодой ученый. 2018. № 21 (207). С. 443-445.
28. Кочарян А. С. Синдроми невротичної любові // Вісник Харківського університету. Серія психологія. 2000. № 498. С. 68 – 72.
29. Максим О. В. Духовність як міра довершеності особистості // Матеріали XI Міжнародної наукової конференції «Традиція і культура. Ідеї Платона у сучасному бутті» Асоціація «Новий Акрополь». м. Київ, 14-15 грудня 2012 р. К., 2012. С. 17–19.
30. Максименка С.Д. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.
31. Максимова Н. Ю Сімейне консультування : навч. посіб. К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
32. Максимова Н. Ю. Соціальна робота з сім'єю / Н. Ю. Максимова. – К. : ВПЦ "Київський університет", 2015. 321с.
33. Менделевич В. Д. Розлади залежної поведінки (до постановки проблеми) // Рос. психіатричний журнал. 2003. №1. С.5-9.
34. Методи вивчення сім'ї: Науково-методичні матеріали / Уклад.: І.М.Трубавіна, Н.А.Бугаєць; Укр. держ. центр соціальних служб для молоді. К.: УДЦССМ, 2001. 68 с.

35. Москаленко В. Д. Созалежність: характеристики та практика подолання // Лекції з наркології; під ред. М. М. Іванця. М.: Нолідж, 2000. С. 365–405.
36. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Ф. Психологія молоді сім'ї: монографія / Мирослава Іванівна Мушкевич, Раїса Петрівна Федоренко, Тамара Іванівна Дучимінська, Людмила Іванівна Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
37. Новиков О.М. Классификация семей // Экология человека. 2000. № 4. С. 81–82.
38. Опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман). URL: <http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/oprosnik-harakter-vzaimodejstviya-suprugov-v-konfliktnyh-situaciyah-yu-e-aleshina-l-ya-gozman>
39. Психологія сім'ї : навч. посіб.; за заг. ред. В. М. Поліщука. – 2-ге вид., доповн. Суми : Університет. кн., 2009. 282 с.
40. Радчук В.М. Механізми вибору шлюбного партнера // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2014 №2(23). С.232 - 240.
41. Силяева Е. Г. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования. М. : Изд. центр «Академия», 2002. 194 с.
42. Склярєнко О. Н., Єкатєринєнко А. О. Психологическое исследование эмоциональной привязанности в паре // Вестник ДПИ, 2018. №2, С. 104-109.
43. Скрипніков А.М., Герасименко Л.О., Ісаков Р.І. Перинатальна психологія. К.: Видавничий дім Медкнига, 2017. 168 с.
44. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
45. Татєнко В. О. Сучасна психологія : теоретико-методологічні проблеми : навч. посіб. К. : Вид-во Нац. авіаційного ун-ту «НАУ-друк», 2019. 288 с .

46. Такмакова М.Ю. Вплив стилю прихильності на особливості міжособистісних стосунків у дівчат // FUNDAMENTAL AND APPLIED RESEARCHES IN PRACTICE OF LEADING SCIENTIFIC SCHOOLS. 2014. №5. С. 217 - 231.
47. Тарасова, Е. О. Возрастные особенности супружеских отношений: по результатам исследования супружеских пар Пермского края // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки. 2016. № 1. С. 23–28.
48. Тест-опросник удовлетворенности браком (разработанный В. В. Столиным, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко). URL: http://www.miu.by/kaf_new/mpp/158.pdf
49. Холмогорова А. Б. Сімейні фактори депресії // Питання психології. 2005. № 6. С. 63–71.
50. Чебикін О. Я. Психологія атрактивності дівчини : монографія. Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2012. 271 с.
51. Федоренко Р. П. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2012. 200 с.
52. Федоренко Р. П. Психологія молодої сім'ї та сімейна криза : монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.
53. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
54. Яремчук, М. В. Роль привязанности к родителям в формировании романтических отношений в старшем подростковом возрасте [Текст]: Дис. канд. Психол. наук. – Москва: 2006. – 281с.
55. Minuchin S. Structural family therapy // S. Arueti, G. Caplan (eds.), American handbook of psychiatry II, Child and adolescent psychiatry, sociocultural and community psychiatry (2nd ed.). New York, Basic Books, 1974.

ДОДАТКИ

Додаток А

Інструкції та формулювання тверджень опитувальника «Досвід близьких відносин»

Згадайте, будь ласка, як складаються Ваші стосунки з коханою людиною (чоловіком або романтичним партнером). Оцініть, чи відповідає кожне з наведених тверджень Вашим почуттям у цих відносинах. Напроти кожного висловлювання позначте, згодні Ви або ні з тим, якщо воно правильне для Вас, поставивши знаки (+) або (-) відповідно.

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу своєму партнеру.
2. Я говорю своєму партнеру практично про все.
3. Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я стаю тривожним і неспокійним.
4. Мені стає не по собі, коли партнер хоче скорочувати дистанцію між нами надто швидко.
5. Я боюсь, що можу залишитись один.
6. Ми з моїм партнером справді розуміємо одне одного.
7. Я хочу бути ближче зі своїм партнером, але щось у мені змушує триматися на відстані.
8. Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не проводить зі мною досить багато часу.
9. Звернення до партнера не завжди допомагає мені, коли я відчуваю складнощі.
10. Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього.

11. Коли мій партнер незадоволений мною, я втрачаю повагу до себе.
12. Мене засмучує, якщо партнера немає поруч у потрібний момент.
13. Я стараюсь не показувати партнеру, що я відчуваю в глибині душі.
14. Якщо я не можу добитися уваги з боку партнера, я засмучуюсь або злуюся.
15. Як тільки відносини починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.
16. Я часто переживаю через те, що можу втратити свого партнера.
17. Я намагаюся уникати надмірної близькості з партнером.
18. Мені часто хочеться стати з партнером єдиним цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.
19. Мені легко відчувати свою залежність від партнера.
20. Я намагаюся не завантажувати партнера своїми проблемами.
21. Я волію зберігати кордони у відносинах з партнером.
22. Іноді я відчуваю, що змушую партнера показувати більш сильні почуття та більше відданості.
23. Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися у собі.
24. Мені нелегко бути відвертим зі своїм партнером.
25. Я багато хвилююся через свої стосунки.
26. Мені необхідно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене.
27. Я іноді боюся, що, пізнавши мене ближче, партнер може розчаруватися і відвернутися від мене.

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

Методика «Самооцінка типу прихильності» (The Relationship Questionnaire, Bartholomew and Horowitz, 1991)

1. Нижче наводиться характеристика чотирьох стилів взаємовідносин, які найчастіше описуються людьми. Поставте галочку напроти літери, що позначає той стиль, який підходить Вам більше за інших або описує Вас найкращим чином.

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

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

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

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

2. Оцініть, будь ласка, наскільки кожен із описаних вище стилів взаємовідносин відповідає Вашому (за 12-бальною шкалою).

Питання тесту:

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається у сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння та гостроту сприйняття іншої людини:

- а) правильно,
- б) не впевнений,
- в) неправильно.

2. Ваші подружні стосунки приносять Вам:

- а) швидше занепокоєння та страждання,
- б) важко відповісти,
- в) радість і задоволення.

3. Родичі та друзі оцінюють Ваш шлюб:

- а) як вдалий,
- б) щось середнє,
- в) як невдалий.

4. Якби Ви могли, то:

а) Ви б багато чого змінили в характері Вашого чоловіка (Вашої дружини),

- б) важко сказати,
- в) Ви не стали б нічого змінювати.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все «набридається», в тому числі і сексуальні стосунки:

- а) правильно,
- б) важко сказати,
- в) неправильно.

6. Коли Ви порівнюєте Ваше сімейне життя з сімейним життям Ваших друзів та знайомих, Вам здається:

- а) що Ви нещасніші за інших,
- б) важко сказати,

в) що Ви щасливіші за інших.

7. Життя без сім'ї, без близької людини - дуже дорога ціна за повну самостійність:

- а) правильно,
- б) важко сказати,
- в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без Вас життя Вашого чоловіка (Вашої дружини) було б неповноцінним:

- а) так, вважаю,
- б) важко сказати,
- в) ні, не вважаю.

9. Більшість людей певною мірою обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу:

- а) правильно,
- б) важко сказати,
- в) неправильно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати про розлучення:

- а) правильно,
- б) не можу сказати,
- в) неправильно.

11. Якби повернувся час, коли Ви одружувалися, то Вашим чоловіком (дружиною) міг б стати:

- а) хто завгодно, тільки теперішній чоловік (дружина),
- б) важко сказати,
- в) можливо, що теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як Ваш чоловік (дружина), поряд з Вами:

- а) правильно,
- б) важко сказати,
- в) неправильно.

13. На жаль, недоліки Вашого чоловіка (дружини) часто переважають його переваги.

- а) правильно,
- б) важко сказати,
- в) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються:

- а) швидше за все в характері Вашого чоловіка (дружини),
- б) важко сказати
- в) швидше, у Вас самих.

15. Почуття, з якими Ви одружувалися:

- а) посилюлися,
- б) важко сказати,
- в) ослабли.

16. Шлюб притуплює творчі здібності людини:

- а) правильно,
- б) важко сказати,
- в) неправильно.

17. Можна сказати, що Ваш чоловік (дружина) має такі переваги, які компенсують його недоліки:

- а) згоден,
- б) щось середнє,
- в) не згоден.

18. На жаль, у Вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного:

- а) правильно,
- б) важко сказати,
- в) неправильно.

19. Вам здається, що Ваш чоловік (дружина) часто робить дурниці, каже невпопад, недоречно жартує:

- а) правильно,

б) важко сказати,

в) неправильно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі:

а) правильно,

б) важко сказати,

в) неправильно.

21. Ваші сімейні стосунки не внесли в життя того порядку та організованості,

яких Ви очікували:

а) правильно,

б) важко сказати,

в) неправильно.

22. Неправі ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу:

а) згоден,

б) важко сказати,

в) не згоден.

23. Як правило, компанія Вашого чоловіка (дружини) приносить Вам задоволення:

а) правильно

б) важко сказати,

в) неправильно.

24. По правді сказати, у Вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту:

а) правильно

б) важко сказати,

в) неправильно.

Опитувальник «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман)

Чоловічий варіант

1. Ви запросили своїх родичів у гості. Дружина, знаючи про це, зненацька пізно повернулася додому. Вас це засмутило і після відходу гостей ви демонструєте дружині свою прикрість, а вона не може зрозуміти причини невдоволення. Ви...

2. Дружина давно обіцяла зробити щось по дому і знову нічого не зробила. Ви...

3. Ви довго стояли у черзі в магазині. Продавщиця постійно відволікалася, грубила покупцям. Коли підійшла ваша черга, дружина, на вашу думку, занадто різко почала говорити з нею. Ви неприємно вражені її тоном. Ви...

4. Вже пізно, дитині час лягати спати, але їй не хочеться, а дружина все-таки намагається відправити її в ліжко. Ви втручаєтесь і дозволяєте дитині пограти ще, говорячи, що завтра вихідний. Дружина наполягає на своєму. Ви...

5. Ви домовилися провести вихідний вдома, але несподівано вам зателефонували батьки і покликали до себе. Ви одразу ж стали збиратися. Дружина залишилася незадоволеною тим, що порушилися ваші спільні плани. Ви...

6. У дружини поганий настрій. Ви здогадуєтесь, що має неприємності на роботі, хоча вона нічого не говорить. Ви намагаєтесь викликати її на розмову, але вона уникає розмови. Ви...

7. Ви із дружиною запрошені на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо. Вам здається, що саме дружина цього місяця витратила надто багато грошей. Ви...

8. Ваш друг ділиться з вами та вашою дружиною своїми проблемами та переживаннями. Одне із зауважень вашої дружини, на вашу думку, випадає із загального тону розмови і прикро для співрозмовника. Ви...

9. Вам обом потрібно затриматися на роботі, і нема кому побути з дитиною. Ви вважаєте, що ваші справи важливіші і дружина має зробити це, але вона не погоджується. Ви...

10. Ви розпочали ремонт квартири. Несподівано виявилось, що ця витівка обійдеться дорожче, ніж ви припускали. Дружина з самого початку скептично ставилася до ваших планів, а тепер дуже сердитий на вас за непередбачені витрати. Ви...

11. У вас є улюблене заняття, дружина радить погратися з дитиною. Ви ж вважаєте, що дитина вам заважатиме, а дружина продовжує наполягати на своєму. Ви...

12. Ви збираєтесь піти з дому у справах, а дружина хоче з вами поговорити і незадоволена, що ви відмовляєтесь затриматись хоча б на кілька хвилин. Ви...

13. З юності у вас залишилося багато друзів-жінок. Ви із задоволенням спілкуєтесь з ними, вони заходять до вас у гості. У дружини ці візити викликають невдоволення. Ви...

14. Ви зайшли до дружини працювати. Її не виявилось на місці, і поки ви її чекали, вам явно вдалося завоювати симпатії її колег-жінок. Вас здивувала негативна реакція нареченої. Ви...

15. Вам здається, що дружина періодично не на те витрачає гроші, ось вона купила непотрібну, на вашу думку, річ, але дружина вважає, що вона необхідна в будинку. Ви...

16. Ви просите дружину допомогти дитині підготувати уроки, тому що самі гірше знайомі з цим предметом, а вона продовжує займатися своєю справою та відсилає дитину до вас, говорячи, що їй ніколи. Ви...

17. Останнім часом на роботі ви багато спілкуєтесь із однією з ваших співробітниць. Ви часто дзвоните один одному, згадуєте про неї у розмовах із дружиною. Їй це явно неприємно. Ви...

18. Ви випадково зустрілися зі своїм старим приятелем, розмовляли з ним, і він умовив вас зайти до нього. Ви пробули з ним цілий вечір і пізно повернулися додому. Дружина турбувалася і, коли ви повернулися, висловила своє невдоволення. Ви...

19. За кілька днів до зарплати знову виникла розмова про те, що грошей не вистачає. Дружина вважає, що ви недостатньо робите для забезпечення сім'ї. Ви...

20. Ви провели вечір із новими друзями, які подобаються дружині, але вам не дуже симпатичні. На вашу думку, з ними було нудно, але ви намагалися цього не показувати. Дорогою додому дружина несподівано висловила своє невдоволення тим, як ви поводитися з її друзями. Ви...

21. Ваша дружина збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілося б піти з нею, але вона не пропонує цього. Ви...

22. У вас є улюблене захоплення, якому ви приділяєте вільний час, дружина не поділяє цього інтересу, навіть висловлює відкрите невдоволення. Ви...

23. Дружина покарала дитину, але вам здається, що провина не така серйозна, і ви починаєте грати з дитиною. Дружина цим незадоволена. Ви...

24. У гостях вас познайомили із цікавим чоловіком. Ваша дружина протягом усього вечора сиділа поруч із ним, танцювала тільки з ним і про щось жваво розмовляла. Вас це зачепило. Ви...

25. Ви збираєтесь провести неділю вдома, але виявляється, що дружина обіцяла друзям відвідати їх. Вам не хочеться йти. Ви...

26. Ви розповіли другові про ваші сімейні проблеми, дружина дізналася про це і була дуже незадоволена, тому що вважає, що не варто розповідати всім і кожному про подібні речі. Ви...

27. Дружина давно просила вас полагодити праску. Сьогодні вона хотіла ним скористатися, але він виявився неполадженим. Вона висловила вам своє невдоволення, незважаючи на те, що знає, що вам було колись. Ви...

28. Знайома вашої сім'ї вже не вперше підвела вас і ви вважаєте, що їй необхідно висловити своє невдоволення відкрито. Дружина каже, що не варто надавати цьому великого значення. Ви...

29. У вас поганий настрій, і вам хочеться поговорити з дружиною та поділитися своїми переживаннями та сумнівами з нею, але вона не помічає вашого стану та відповідає, що поговорити можна пізніше, а зараз їй ніколи. Ви...

30. Приятелька дружини зателефонувала і попросила вас передати дружині дещо, щойно та повернеться додому. У вас було багато справ, і ви згадали про це лише пізно увечері. Дружина була дуже незадоволена і різко сказала, що ваша необов'язковість ставить її в незручне становище вже не вперше. Ви...

31. Увечері ви збираєтеся разом із дружиною дивитися телевізор, проте ваші інтереси перетинаються: вам хочеться дивитися передачі за різними програмами. Кожен із вас наполягає на своєму. Ви...

32. Ви обговорюєте плани спільного відпочинку з друзями, і дружина несподівано починає різко виступати проти будь-якої вашої пропозиції. Ви...

Жіночий варіант

1. Ви запросили своїх родичів у гості. Чоловік, знаючи про це, зненацька пізно повернувся додому. Вас це засмутило, і після відходу гостей ви демонструєте чоловікові свою прикрість, а він не може зрозуміти причини невдоволення. Ви...

2. Чоловік вже багато разів обіцяв зробити вам щось по дому, але, як і раніше, їм нічого не зроблено. Ви...

3. Ви довго стояли у черзі в магазині. Продавщиця постійно відволікалася, грубила покупцям. Коли підійшла ваша черга, чоловік, на

вашу думку, занадто різко почав говорити з нею. Ви неприємно вражені його тоном. Ви...

4. Вже пізно, дитині час лягати спати, але йому не хочеться, а чоловік все-таки намагається відправити його в ліжко. Ви втручаєтесь і дозволяєте дитині ще трохи пограти, говорячи, що завтра вихідний. Чоловік наполягає. Ви...

5. Ви домовилися вихідний провести разом удома. Але несподівано вам зателефонували батьки та покликали до себе. Ви одразу ж почали збиратися. Чоловік незадоволений тим, що порушилися ваші спільні плани. Ви...

6. У чоловіка поганий настрій. Ви здогадуєтесь, що має неприємності на роботі, хоча він нічого не говорить. Ви намагаєтесь викликати його на розмову, але він уникає розмови. Ви...

7. Ви із чоловіком запрошені на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо. Вам здається, що саме чоловік цього місяця витратив їх надто багато. Ви...

8. Ваша подруга ділиться з вами та вашим чоловіком своїми проблемами та переживаннями. Одне із зауважень чоловіка, на вашу думку, випадає із загального тону розмови і прикро для співрозмовниці. Ви...

9. Вам обом потрібно затриматися на роботі, і нема кому побути з дитиною. Ви вважаєте, що ваші справи важливіші і це має зробити чоловік, але він не погоджується. Ви...

10. Ви розпочали ремонт квартири. Несподівано виявилось, що ця витівка обійдеться дорожче, ніж ви припускали. Чоловік із самого початку скептично ставився до ваших планів, а тепер ще сердить на вас за непередбачені витрати. Ви...

11. У вас є улюблена справа. Чоловік радить долучити до цієї справи дитину. Ви вважаєте, що дитина вам заважатиме, а чоловік продовжує наполягати. Ви...

12. Ви збираєтесь піти з дому у справах, а чоловік хоче поговорити з вами і незадоволений, що ви відмовляєтесь затриматися на кілька хвилин. Ви...

13. З юності у вас залишилося багато друзів-чоловіків. Ви із задоволенням спілкуєтесь з ними, вони заходять до вас у гості. У чоловіка всі ці візити викликають невдоволення. Ви...

14. Ви зайшли до чоловіка працювати. Його не виявилось на місці, і, поки ви на нього чекали, вам явно вдалося завоювати симпатії його колег-чоловіків. Вас здивувала негативна реакція чоловіка. Ви...

15. Вам здається, що чоловік не на те витрачає гроші. Ось він знову купив непотрібну, на вашу думку, річ, але чоловік вважає, що вона необхідна в будинку. Ви...

16. Ви просите чоловіка допомогти дитині приготувати уроки, тому що самі гірше знайомі з цим предметом, а чоловік продовжує займатися своїми справами, відсилає дитину до вас, говорячи, що їй ніколи. Ви...

17. Останнім часом на роботі ви багато спілкуєтесь з одним із ваших колег. Ви часто дзвоните один одному, згадуєте про нього у розмовах із чоловіком. Чоловікові це не подобається. Ви...

18. Ви випадково зустріли стару подругу, розмовляли з нею, і вона вмовила вас зайти до неї. Ви пробули з нею цілий вечір і пізно повернулися додому. Чоловік турбувався і, коли ви повернулися, висловив вам своє невдоволення. Ви...

19. За кілька днів до зарплати знову виникла розмова про те, що грошей не вистачає. Чоловік вважає, що ви недостатньо робите для забезпечення сім'ї. Ви...

20. Ви провели вечір із новими друзями, які подобаються чоловікові, але вам не дуже симпатичні. На ваш погляд, з ними було нудно, але ви намагалися це не показати, а дорогою додому чоловік несподівано висловив своє невдоволення тим, як ви поводитися з його друзями. Ви...

21. Ваш чоловік збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілося б піти з ним, але він не пропонує цього. Ви...

22. У вас є улюблене захоплення, якому ви приділяєте вільний час. Чоловік не поділяє цього інтересу і навіть висловлює відкрите невдоволення. Ви...

23. Чоловік покарав дитину, але вам здається, що провина не така серйозна, і ви починаєте грати з дитиною. Чоловік незадоволений цим. Ви...

24. У гостях у друзів вас познайомили із привабливою жінкою. Ваш чоловік протягом усього вечора сидів поруч із нею, танцював і про щось жваво розмовляв. Вас це зачепило. Ви...

25. Ви збиралися провести неділю вдома, але виявилось, що чоловік обіцяв друзям відвідати їх. Вам не хочеться йти. Ви...

26. Ви розповіли подрузі про свої сімейні проблеми. Чоловік дізнався про це і був дуже незадоволений, бо вважає, що не варто розповідати всім і кожному про подібні речі. Ви...

27. Чоловік давно просив зашити йому штани. Сьогодні він хотів би їх вдягнути, але вони залишилися незашитими. Він висловлює своє невдоволення, незважаючи на те, що знає, що вам було ніколи. Ви...

28. Знайомий вашої сім'ї вже не вперше підвів вас, і ви вважаєте, що необхідно висловити своє невдоволення. Чоловік каже, що не варто надавати цьому великого значення. Ви...

29. У вас поганий настрій і вам хочеться поділитися з чоловіком своїми переживаннями, сумнівами. Ви намагаєтеся заговорити з ним, але він не помічає вашого стану та відповідає, що поговорити можна пізніше, а зараз йому ніколи. Ви...

30. Приятель чоловіка зателефонував і попросив вас передати щось чоловікові, як тільки той повернеться додому. У вас було багато справ, і ви згадали про це лише пізно увечері. Чоловік був дуже незадоволений і різко сказав, що ваша необов'язковість вже не вперше ставить його в незручне становище. Ви...

31. Увечері ви збираєтеся разом із чоловіком подивитися телевізор, проте ваші інтереси перетинаються: вам хочеться дивитися передачі за різними програмами. Кожен із вас наполягає на своєму. Ви...

32. Ви обговорюєте із друзями плани спільного відпочинку. Чоловік знаєцька починає різко виступати проти вашої пропозиції. Ви....

Ситуації до вправи «сімейна взаємодопомога»

Картка 1

За кілька тижнів ви святкуєте десятиліття сімейного життя. Хотілося провести цей день по-особливому. У вас є деякі думки з цього приводу, тож із запитанням «Ти мені допоможеш?» ви звертаєтесь до...

Картка 2

Ваша дитина завалила один із шкільних предметів. Партнер вважає, що ви не приділяєте дитині достатньо часу. Кар'єра - це чудово, але проблеми сина також вимагають термінового вирішення. «Чи можеш ти допомогти мені?» — просить ви...

Картка 3

Після сімейної сварки вам дуже незатишно. Хочеться помиритися, розрядити вже два дні грозову атмосферу, що панує в будинку, яка заважає усім жити. Навіть діти звернули увагу на те, що між батьками відбулася серйозна суперечка, і чекають, коли ж нарешті конфлікт дозволиться. «Ти мені допоможеш?» — звертаєтесь ви до...

Картка 4

Нарешті, після чудової сімейної урочистості ваші гості розійшлися. Квартира виглядає так, як і має виглядати після прийому двох десятків гостей, половина з яких – діти. За годину по телевізору починається передача, яку ви цілий місяць мріяли подивитися, але стіл завалений посудом, раковина переповнена, іграшки розкидані по всій квартирі... Ти мені допоможеш? — звертаєтесь ви до...

Картка 5

Ви серйозно стурбовані майбутнім семінаром, який має приготувати для колег з відділу. Безліч варіантів, планів, ідей нагромаджуються на голові, не бажаючи вкладатися в якусь струнку концепції. Час підтискає, а рішення ще не знайдено... До кого ви звернетесь за допомогою?