

ИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології

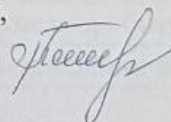
На правах рукопису

КОЗАКЕВИЧ ГЕННАДІЙ ВІКТОРОВИЧ

ТИПИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК
ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ ТА ВІДЧУТТЯ УСПІШНОСТІ

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник: кандидат психологічних
наук, доцент кафедри,
Антоніна ПАШКО



РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 7 від 26.12.2024

Завідувач кафедри

 Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормоконтроль

 Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
Людмила ПРИСНЯКОВА

12.02.2015

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
КОЗАКЕВИЧ ГЕННАДІЙ ВІКТОРОВИЧ**

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи: **«Типи прив'язаності та їхній вплив на розвиток подружніх стосунків та відчуття успішності»**

2. Науковий керівник: Пашко Антоніна Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент

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

3. Термін подання роботи на кафедру *12.02.2015*

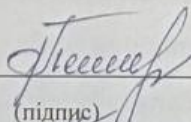
4. Мета кваліфікаційної роботи: вивчити психологічні особливості та чинники прокрастинації у студентській молоді, а також розробити рекомендації для подолання цієї проблеми з метою підвищення ефективності навчання та психічного благополуччя.

5. Завдання кваліфікаційної роботи: 1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення типів прив'язаності та їхнього впливу на міжособистісні стосунки; 2. Визначити основні психологічні чинники, що впливають на успішність подружніх стосунків; 3. Дослідити взаємозв'язок між типами прив'язаності та рівнем задоволеності подружнім життям; 4. Розробити психокорекційну програму для оптимізації подружніх стосунків з урахуванням типів прив'язаності; 5. Провести апробацію розробленої психокорекційної програми та оцінити її ефективність.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

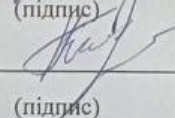
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Написання вступу	серпень-вересень 2024	виконано
2	Написання першого розділу	вересень 2024	виконано
3	Написання другого розділу	жовтень 2024	виконано
4	Проходження переддипломної практики	жовтень-листопад 2024	виконано
5	Написання третього розділу	жовтень-листопад 2024	виконано
6	Аналіз отриманих результатів та завершаючий етап написання третього розділу	листопад 2024	виконано
7	Передзахист кваліфікаційної роботи	грудень 2024	виконано

Науковий керівник



Антоніна ПАШКО

Здобувач вищої освіти



Геннадій КОЗАКЕВИЧ

Дата видавання завдання 24.05.2024

АНОТАЦІЯ

Козакевич Г. В. Типи прив'язаності та їхній вплив на розвиток подружніх стосунків та відчуття успішності / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2025.

Робота присвячена дослідженню впливу типів прив'язаності на формування подружніх стосунків та суб'єктивне відчуття успішності у шлюбі. У роботі розкрито значення теорії прив'язаності, започаткованої Дж. Боулбі, та адаптованої для аналізу міжособистісних відносин у подружньому контексті. Визначено основні типи прив'язаності (безпечний, уникливий, тривожно-амбівалентний, дезорганізований) та їхній вплив на емоційну близькість, довіру і стабільність стосунків.

Мета дослідження полягала у виявленні особливостей впливу стилів прив'язаності на подружню задоволеність, рівень гармонії та успішності, а також у розробці та апробації психокорекційної програми для підвищення якості взаємодії подружніх пар. У роботі використано комплекс теоретичних і емпіричних методів, зокрема психодіагностичні опитувальники (RQ, ECR-R, FACES-3) та статистичну обробку даних.

Наукова новизна дослідження полягає у встановленні зв'язку між типами прив'язаності та суб'єктивним відчуттям успішності у шлюбі в контексті соціокультурних змін. Практична значущість роботи полягає у можливості впровадження розробленої психокорекційної програми у роботу сімейних психологів та консультантів, що сприятиме гармонізації шлюбних взаємин та профілактиці конфліктів.

Ключові слова: *прив'язаність, подружні стосунки, успішність, задоволеність шлюбом, психокорекційна програма.*

ABSTRACT

Kozakevych H. V. Types of attachment and their influence on the development of marital relationships and a sense of success / Qualification work for the educational degree “Master” in specialty 053 “Psychology” (educational and professional program “Psychology”). Dnipro Humanitarian University, Dnipro, 2025.

The work is devoted to the study of the influence of attachment types on the formation of marital relationships and the subjective sense of success in marriage. The paper reveals the significance of the attachment theory, developed by J. Bowlby and adapted to analyze interpersonal relationships in the marital context. The main types of attachment (secure, avoidant, anxious-ambivalent, disorganized) and their impact on emotional closeness, trust, and relationship stability are identified.

The purpose of the study was to identify the peculiarities of the impact of attachment styles on marital satisfaction, harmony, and success, as well as to develop and test a psychocorrectional program to improve the quality of interaction between married couples. The study used a set of theoretical and empirical methods, including psychodiagnostic questionnaires (RQ, ECR-R, FACES-3) and statistical data processing.

The scientific novelty of the study is to establish the relationship between types of attachment and the subjective sense of success in marriage in the context of socio-cultural changes. The practical significance of the work lies in the possibility of implementing the developed psychocorrectional program in the work of family psychologists and counselors, which will contribute to the harmonization of marital relationships and conflict prevention.

Keywords: *attachment, marital relations, success, marriage satisfaction, psychocorrectional program.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА ЇХНЬОГО ВПЛИВУ НА ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ ...	11
1.1. Теоретичні підходи до визначення успішності та задоволеності у шлюбних відносинах.....	11
1.2. Суб'єктивні та об'єктивні аспекти подружньої успішності.....	21
1.3. Вплив прив'язаності на розвиток і якість подружніх стосунків	31
Висновки до розділу 1	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА РОЗВИТОК ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ ТА ВІДЧУТТЯ УСПІШНОСТІ	42
2.1. Організація та проведення дослідження	42
2.2. Аналіз впливу типів прив'язаності на розвиток подружніх стосунків та відчуття успішності: результати дослідження	49
Висновки до розділу 2	67
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ: ОЦІНКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ.....	69
3.1. Розробка корекційної програми	69
3.2. Методика проведення корекційної програми.....	71
3.3. Результати повторного дослідження після впровадження програми	86
Висновки до розділу 3	93
ВИСНОВКИ.....	95
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	100

ВСТУП

Актуальність дослідження Вивчення типів прив'язаності та їхнього впливу на розвиток подружніх стосунків та відчуття успішності набуває особливого значення в умовах сучасних соціокультурних змін, які характеризуються високим рівнем стресу, зміною традиційних ролей у сім'ї та зростаючою потребою у гармонійних міжособистісних стосунках. Подружні стосунки є одним із ключових факторів емоційного благополуччя та соціальної стабільності, і водночас вони часто стикаються із викликами, що пов'язані з особливостями типів прив'язаності партнерів.

Теорія прив'язаності, започаткована Дж. Боулбі та доповнена дослідженнями М. Ейнсворт, К. Хазан і Ф. Шейвера, демонструє, що стиль прив'язаності формується у дитинстві та впливає на поведінку у стосунках дорослих. Зокрема, роботи таких зарубіжних дослідників, як П. Фрелі, Е. Волін і Р. Гроссман, доводять важливість стилю прив'язаності для задоволення у подружніх стосунках. В українському контексті питання прив'язаності досліджували О. Титаренко, Г. Чабан та інші, акцентуючи увагу на культурних аспектах міжособистісної взаємодії.

Попри значні досягнення у дослідженні теорії прив'язаності, залишається недостатньо вивченим вплив типів прив'язаності на сприйняття партнерами успішності подружнього життя, а також особливості таких впливів у різних культурних і соціальних умовах. Крім того, більшість досліджень зосереджені на загальних аспектах задоволення стосунками, тоді як феномен суб'єктивного відчуття успішності у подружньому житті вимагає окремої уваги.

Дослідження цієї проблеми є не лише науково важливим, але й практично значущим, оскільки отримані результати можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки подружніх пар, покращення якості сімейного життя та профілактики конфліктів у стосунках. Таким чином, тема є актуальною як для розвитку теоретичних уявлень у психології, так і для практичного впровадження у сфері сімейного консультування та психотерапії.

Мета дослідження: визначити особливості впливу типів прив'язаності на розвиток подружніх стосунків та формування суб'єктивного відчуття успішності в шлюбі, а також розробити та апробувати психокорекційну програму для покращення якості подружніх взаємин.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення типів прив'язаності та їхнього впливу на міжособистісні стосунки.
2. Визначити основні психологічні чинники, що впливають на успішність подружніх стосунків.
3. Дослідити взаємозв'язок між типами прив'язаності та рівнем задоволеності подружнім життям.
4. Розробити психокорекційну програму для оптимізації подружніх стосунків з урахуванням типів прив'язаності.
5. Провести апробацію розробленої психокорекційної програми та оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження – подружні стосунки як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості впливу типів прив'язаності на розвиток подружніх стосунків, суб'єктивне відчуття успішності та їхня корекція за допомогою психокорекційної програми.

Гіпотеза: типи прив'язаності впливають на рівень задоволеності подружніми стосунками, причому надійний тип прив'язаності асоціюється з гармонійністю та стабільністю взаємин. на характер розвитку взаємовідносин у подружній підсистемі.

Методи дослідження: у ході дослідження було використано комплекс теоретичних, емпіричних методів та методів статистичної обробки даних. Теоретичні методи включали аналіз, синтез та узагальнення дослідницьких даних, що дозволило забезпечити цілісне розуміння проблеми типів прив'язаності та їхнього впливу на подружні стосунки. Емпірична частина

дослідження базувалася на застосуванні спостереження та бесіди для збору якісної інформації про міжособистісні взаємодії у подружній підсистемі.

Додатково були використані психодіагностичні методики, що дозволили отримати кількісні дані про типи прив'язаності та їхній вплив на взаємостосунки. Серед них методика оцінки генералізованого типу прив'язаності (RQ), опитувальник «Досвід близьких стосунків» (ECR-R), шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3), а також інші інструменти, які дали змогу комплексно дослідити емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти подружніх стосунків.

Для обробки даних було використано методи порівняльного та кореляційного аналізу з розрахунком коефіцієнта кореляції Пірсона, що дозволило встановити взаємозв'язки між змінними. Обробка даних виконувалася за допомогою сучасного програмного забезпечення, зокрема MS Excel та SPSS 17.0, що забезпечило високий рівень точності результатів.

Ця сукупність методів дозволила отримати достовірні дані та сформувані комплексне розуміння впливу типів прив'язаності на розвиток подружніх стосунків і суб'єктивне відчуття успішності у шлюбі.

Наукова новизна. У ході дослідження вперше визначено взаємозв'язок між типами прив'язаності, сформованими у дитинстві, та рівнем суб'єктивного відчуття успішності у подружніх стосунках у контексті соціокультурних особливостей. Удосконалено підхід до використання психодіагностичних методик для оцінки якості взаємодії у подружній підсистемі, що дозволяє більш комплексно аналізувати вплив емоційної близькості, довіри та психологічної дистанції між партнерами.

Дістала подальшого розвитку концепція гармонізації подружніх стосунків через розробку та апробацію психокорекційної програми, спрямованої на оптимізацію взаємостосунків із урахуванням індивідуальних типів прив'язаності. Застосування програми продемонструвало її ефективність у підвищенні рівня сімейної згуртованості, адаптації та задоволеності подружнім життям.

Практичне значення. Розроблена психокорекційна програма, спрямована на покращення якості подружніх стосунків, може бути впроваджена у роботу сімейних психологів і консультантів. Психодіагностичні інструменти, використані в дослідженні, адаптовані для оцінки прив'язаності та взаємодії у шлюбі, що дозволяє ефективно виявляти та коригувати проблеми у взаємовідносинах.

Апробація результатів роботи та публікації: 1. Козакевич Г. Типи прив'язаності як основа гармонізації подружніх стосунків: теоретичний аналіз та емпіричне дослідження. «Актуальні проблеми юриспруденції та психології» V Всеукраїнська науково-практична конференція 26 грудня 2024 р.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3 розділів, 8 підрозділів, висновків, переліку посилань, який налічує 90 джерел. Обсяг основної частини кваліфікаційної роботи становить 101 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА ЇХНЬОГО ВПЛИВУ НА ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ

1.1. Теоретичні підходи до визначення успішності та задоволеності у шлюбних відносинах

Поняття успішності та задоволеності у шлюбних відносинах є ключовими категоріями в сучасній сімейній психології, оскільки вони відображають якість міжособистісної взаємодії подружніх партнерів. Успішність шлюбних відносин зазвичай розглядається як багатовимірний феномен, що включає емоційну, когнітивну та поведінкову складові, які сприяють досягненню гармонії, довіри та стабільності у стосунках.

Задоволеність шлюбом визначається рівнем відповідності очікувань партнерів їхньому реальному досвіду взаємодії. Дослідники, зокрема Дж. Готтман, Д. Олсон та інші, акцентують увагу на таких факторах, як емоційна підтримка, взаєморозуміння, довіра, що визначають задоволеність партнерів стосунками. Розуміння цих категорій є важливим для формування стійких, гармонійних шлюбів та розвитку рекомендацій для їх покращення.

Подальше висвітлення поняття успішності та задоволеності у шлюбі потребує аналізу основних теоретичних підходів та наукових концепцій, які розкривають зміст і детермінанти цих понять.

Проблема успішності та задоволеності у шлюбних відносинах привертала увагу багатьох дослідників, які розглядали ці категорії з різних наукових перспектив. У контексті загальної психології та філософії поняття успіху було досліджено з позицій його впливу на особистісний і соціальний розвиток. Наприклад, у філософії В. У. Бабушкін розглядав успішність як значущий соціальний феномен, тоді як у психології Л.В. Бороздіна вивчала рівень домагань, а Е. В. Лібіна аналізувала сприйняття образу успішної

людини. А. С. Співаковська досліджувала феномен страху успіху, підкреслюючи його вплив на поведінкові аспекти особистості.

В акмеології успішність розглядається як життєвий показник досягнення суспільної значущості, що відображає гармонію між особистісними досягненнями та соціальними очікуваннями.

Особливу роль у дослідженні успішності відіграла школа К. Левіна. Його учні, такі як Ф. Хоппе та М. Юкнат, досліджували цю проблему в контексті цілепокладання та рівня домагань особистості. У їхніх експериментальних роботах успіх і невдача розглядалися як визначальні фактори динаміки діяльності, самооцінки та рівня домагань. Зокрема, вони встановили, що наявність успіху або його відсутність безпосередньо впливає на самооцінку та мотивацію особистості, що є ключовим для розуміння міжособистісних стосунків, зокрема у шлюбі.

Підвищена увага до категорії «успіх» та прагнення людей досягнути успіху викликала до життя масу популярної психологічної та бізнес-літератури: «1001 шлях до успіху», «Алхімія успіху», «Астроуспіх», «Пристрасть до успіху», «Мова успіху», авторами яких є бізнесмени, мільйонери та громадські діячі (Б. Гейтс, В. Говард, К. Гоулдер, Д. Карнегі, С. Паркінсон, Е. Сабат, Д. Фокс, Н. Правдіна, Ю. Щербатих та ін.) [10].

Успішність та задоволеність у шлюбних відносинах є багатокомпонентними феноменами, які визначаються різними чинниками, включаючи психологічні, соціальні, культурні та індивідуальні аспекти. Одним із важливих напрямів у дослідженні цього питання є теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера, яка акцентує увагу на зоні можливостей індивіда та її впливі на переживання успіху чи невдачі.

Л. Фестінгер у своїх роботах демонструє, що відчуття успішності залежить від збалансованості між рівнем труднощів завдань та внутрішньою зоною можливостей особистості. Чим вищий рівень складності завдання в межах зони можливостей суб'єкта, тим більш значущим і цінним стає досягнення успіху. Це спостереження може бути адаптоване до шлюбних

відносин, де рівень задоволеності партнерів часто визначається здатністю вирішувати спільні життєві виклики.

Ключовим висновком Л. Фестінгера є те, що успіх або невдача не залежать лише від складності або характеру завдань. Переживання цих станів можливе лише у межах діяльності, яка є значущою для індивіда, і лише за умови, що вона відповідає його внутрішнім можливостям. У контексті шлюбних відносин це означає, що задоволення партнерів залежить не тільки від об'єктивних чинників (наприклад, матеріальних умов або соціального статусу), а й від суб'єктивного сприйняття партнерами своїх можливостей і ресурсів для досягнення спільних цілей.

Таким чином, переживання успішності у шлюбі може бути пов'язане із залученістю партнерів у спільну діяльність, яка відповідає їхнім цінностям, цілям та зонам можливостей. Якщо партнери сприймають себе здатними долати спільні труднощі та досягати бажаних результатів, це сприяє їхньому відчуттю задоволеності від шлюбних стосунків. У свою чергу, невідповідність між очікуваннями та реальними можливостями може стати причиною конфліктів і зниження рівня задоволеності.

Для подальшого дослідження важливо враховувати, що успішність і задоволеність у шлюбі – це взаємопов'язані, але не тотожні категорії. Успішність може визначатися досягненням конкретних цілей або вирішенням завдань, тоді як задоволеність є більш суб'єктивним показником, що залежить від емоційної підтримки, взаєморозуміння та гармонії у стосунках.

Окрім когнітивного підходу Л. Фестінгера, важливе значення для розуміння успішності та задоволеності у шлюбі мають соціально-психологічні та емоційні аспекти, описані у роботах українських авторів. Зокрема, у статті Проскурняк О. П. та Папушак Н. Л. підкреслюється, що успішність шлюбу значною мірою залежить від взаємодії низки психологічних чинників, таких як емоційна підтримка, спільні цінності, здатність до ефективного розв'язання конфліктів та взаємоповага між партнерами.

Автори зазначають, що «задоволеність подружнім життям є інтегральним показником, який відображає рівень гармонії у стосунках і базується на суб'єктивному відчутті партнерами взаємної близькості, довіри та підтримки» [83, с. 113]. Це свідчить про те, що успішність шлюбу не може бути зведена лише до досягнення об'єктивних результатів, таких як матеріальний добробут чи статус у суспільстві. Натомість вона значною мірою базується на якості міжособистісної взаємодії та емоційного зв'язку між партнерами.

Дослідники також наголошують, що одним із ключових чинників, які впливають на успішність шлюбу, є здатність партнерів до саморефлексії та розвитку емоційної зрілості. Вони стверджують: «Конструктивне подолання конфліктів та збереження позитивного емоційного фону в шлюбі залежить від того, наскільки партнери готові усвідомлювати та змінювати власні деструктивні патерни поведінки» [33]. Таким чином, успішність шлюбу розглядається не лише як спільний результат, але і як процес, у якому обидва партнери беруть активну участь, сприяючи гармонії та задоволеності у відносинах.

Отже, концепція успішності у шлюбі може бути розглянута через призму когнітивних теорій та соціально-психологічних моделей. Вона включає як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти, які визначають емоційне та функціональне благополуччя партнерів. Інтеграція різних теоретичних підходів дозволяє глибше зрозуміти складність та багатогранність феномену успішності у шлюбних відносинах, що є важливим для подальших наукових досліджень та практичної роботи з подружніми парами.

Якщо звернути увагу на поняття успіху, то його можна розглядати у вузькому та широкому значеннях. У вузькому значенні успіх пов'язаний із оцінкою конкретного результату або досягнення, яке має значущість для особистості. Такий підхід часто застосовується у контексті досягнення короткострокових цілей або виконання окремих завдань. У широкому значенні успіх набуває глобального характеру, відображаючи життєву успішність, яка охоплює всі аспекти життєдіяльності людини. У цьому випадку успіх стає

невіддільним від процесу самореалізації, який включає розкриття потенціалу особистості та досягнення гармонії між її внутрішніми прагненнями та зовнішніми умовами.

Життєва успішність, яка відображає ширше значення успіху, передбачає, що особистість відчуває свою спроможність ефективно керувати власною життєдіяльністю, успішно долати труднощі та досягати поставлених цілей. Таке відчуття базується на суб'єктивному переживанні самоефективності, яка визначається як здатність досягати бажаних результатів завдяки власним зусиллям. Згідно з теорією Альберта Бандури, самоефективність відіграє ключову роль у формуванні впевненості у власних силах і позитивного ставлення до складних життєвих ситуацій.

У контексті шлюбних відносин саме життєва успішність і самоефективність партнерів стають важливими чинниками задоволеності шлюбом. Коли партнери відчувають, що вони здатні ефективно співпрацювати, долати виклики та досягати спільних цілей, це сприяє зміцненню їхнього емоційного зв'язку та підвищенню рівня задоволеності стосунками. Водночас низький рівень самоефективності може призводити до виникнення конфліктів, зниження довіри та дистанціювання у стосунках.

Аналізуючи поняття успішності особистості, можна констатувати, що у літературі відсутнє єдине визначення цього терміну. Дослідники, такі як Альберт Бандура, К. В. Солоїд та Л. І. Дементій, акцентують увагу на переживанні успішності як ключовому аспекту цього феномену. Це дозволяє зробити припущення, що успішність можна розглядати як стан, який виникає в результаті переживання досягнення успіху [3; 11; 41].

Уточнюючи це поняття, можна зазначити, що успішність передбачає наявність навичок і методів, які дозволяють досягати високих результатів у реалізації поставлених цілей. Саме опанування ефективними стратегіями діяльності сприяє переходу від окремих досягнень до сталого успіху, забезпечуючи стабільну ефективність у конкретній сфері. Як стверджує

Бандура, «успішність базується на формуванні навичок, що відповідають індивідуальним цілям та соціальним очікуванням» [3, с. 75–77; 24; 44].

У психології поняття «успіх» трактується як багатогранний феномен, що включає як об'єктивні досягнення, визнані суспільством, так і суб'єктивне відчуття задоволеності та гармонії [32]. Об'єктивний аспект успіху відображає результати діяльності, які перевершують середній рівень і визнаються значущими іншими людьми. Суб'єктивний аспект стосується особистісного сприйняття власних досягнень та надання їм індивідуальної цінності [40].

Успішність особистості асоціюється з її активністю та діяльністю, спрямованою на досягнення поставлених цілей [12]. Вона відображає здатність індивіда ефективно використовувати свої ресурси та можливості для реалізації власного потенціалу. Таким чином, успішність можна розглядати як інтегральний показник, що поєднує об'єктивні досягнення та суб'єктивне відчуття задоволеності від власної діяльності.

Варто зазначити, що успіх і успішність є соціально детермінованими категоріями, оскільки їх оцінка залежить від суспільних норм, цінностей та очікувань. Отже, розуміння цих понять потребує врахування як індивідуальних, так і соціальних чинників, що впливають на формування уявлень про успіх та критерії його досягнення [12].

Таким чином, у психології успіх визначається як комплексний феномен, що включає об'єктивні досягнення, визнані суспільством, та суб'єктивне відчуття задоволеності й гармонії, яке виникає в результаті реалізації особистісного потенціалу та досягнення поставлених цілей.

ослідники пропонують вивчати феномен успішності через його два основні прояви. Зокрема, Г. Мазилова виокремлює зовнішній прояв, який можна оцінити за об'єктивними критеріями, такими як рівень матеріального та соціального благополуччя, а також внутрішній прояв, що характеризується суб'єктивним відчуттям задоволеності життям. Внутрішній аспект успішності відображає інтегральне переживання особистістю свого життєвого шляху як

вдалого чи невдалого, яке формується на основі емоційної оцінки власних досягнень і задоволення очікувань [12; 21].

Як зазначають Дмитренко А. В. та Соловей К. Л., дослідники поділяють феномен успіху на два основні аспекти. Зокрема, С. Ю. Ключников акцентує на зовнішньому вимірі, який включає матеріальне і соціальне благополуччя, та внутрішньому вимірі, що проявляється через відчуття гармонії життя, задоволеність здобутими благами, позитивне світосприйняття, а також відсутність почуття нереалізованості чи непотрібності [12].

Я. С. Хаммер розрізняє об'єктивний успіх, що оцінюється суспільством, і суб'єктивний успіх, який відображає індивідуальні судження людини про свої досягнення та визначається рівнем задоволеності результатами [там само]. М. О. Батурин додає, що успіх охоплює як реальний результат (матеріальний рівень життя, соціальний статус), так і суб'єктивне переживання, що формується на основі оцінки власних досягнень [12].

На думку О. О. Міщенко, успіх має дві ключові характеристики: з одного боку, це нормативні показники, критерії, статуси, що існують у суспільстві, а з іншого – це особистісне переживання індивідом результатів своєї діяльності [12; 22].

Ю. Ільїна трактує успіх як діяльність, яка має чітку спрямованість — як зовнішню, так і внутрішню – і супроводжується специфічним психологічним станом. Ця діяльність спрямована на досягнення бажаного результату, який може бути оцінений як об'єктивно, так і суб'єктивно. Успіх також характеризується відповідністю прогнозованим або прийнятним витратам, досягненням мети у встановлені терміни, а також наявністю чіткої моделі дій, яка забезпечує ефективність і результативність діяльності [12; 16].

У соціологічній науці поняття задоволеності шлюбом має багатогранне трактування. Зокрема, узагальнюючи результати численних досліджень, Ю. Альошина визначає задоволеність шлюбом як суб'єктивну оцінку кожним із подружжя характеру їхніх взаємовідносин [16]. У цьому контексті сім'я

розглядається як соціальна система, що перебуває у стані динамічних змін, подібних до процесів у малих групах.

Синоніми терміна «задоволеність шлюбом», які часто використовуються в наукових дослідженнях, включають такі поняття, як «успішність шлюбу», «згуртованість сім'ї» та «сумісність подружжя». Це підкреслює складність і багатовимірність феномену задоволеності шлюбом, яка охоплює як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти, пов'язані з оцінкою якості подружніх відносин [12].

У дослідницькій роботі В. Шавлова задоволеність шлюбом розглядається як інтегральний показник гармонії у подружніх стосунках, який базується на емоційному, когнітивному та поведінковому компонентах. Автор зазначає, що ключовими аспектами, які впливають на рівень задоволеності, є емоційна підтримка, спільні цінності, ефективне спілкування та здатність подружжя вирішувати конфлікти конструктивно [12; 27].

Важливим чинником задоволеності шлюбом, на думку дослідника, є когнітивна складова, яка включає суб'єктивне сприйняття партнерами один одного, їхні очікування та уявлення про роль подружжя у спільному житті. У роботі наголошується, що високий рівень когнітивної сумісності партнерів сприяє зниженню рівня конфліктності та підвищенню загальної задоволеності стосунками.

Шавлов також підкреслює, що поведінковий компонент задоволеності шлюбом проявляється у рівні взаємної участі партнерів у спільних справах, готовності підтримувати один одного та брати відповідальність за рішення, що стосуються сімейного життя. Ці аспекти створюють основу для побудови стабільних, гармонійних шлюбних відносин.

У науковій літературі поняття «задоволеність шлюбом» та «стабільність шлюбу» часто розглядаються як взаємопов'язані, проте не тотожні категорії. Відсутність чіткого розмежування між цими поняттями, а також використання численних синонімів у дослідженнях, ускладнює систематизацію матеріалів, які стосуються факторів, що впливають на успішність подружніх відносин. Це

спостерігається як у соціологічних, так і в соціально-психологічних підходах до вивчення подружніх стосунків.

З психологічної точки зору, стабільність шлюбних відносин не завжди є показником їхньої успішності. Стабільність шлюбу, як правило, визначається міцністю та стійкістю системи подружніх взаємин, які забезпечують збереження сім'ї у певний період часу. Цей показник може бути оцінений за допомогою соціологічних методів, включаючи вимірювання рівня задоволеності партнерів шлюбно-сімейними стосунками, що є одним із найбільш адекватних індикаторів стійкості шлюбу.

Водночас слабка стійкість шлюбу часто супроводжується підвищеною конфліктністю та дисфункціональністю сімейної системи. Однак оцінка стійкості подружніх стосунків у конкретний момент часу не може служити достовірним прогнозом їхнього майбутнього. Подальше збереження шлюбу залежить від змін у рівні його стійкості протягом життєвого циклу, а також від того, наскільки ефективно подружжя справлятиметься з дестабілізуючими чинниками, які можуть виникати.

Таким чином, успішність шлюбу потребує врахування не лише об'єктивних показників стабільності, але й суб'єктивного рівня задоволеності партнерів, що вимагає подальшого детального аналізу.

Окрім класичних теоретичних підходів, сучасна психологія подружніх стосунків значно збагачена новітніми методиками, серед яких особливе місце займає емоційно-фокусована терапія (ЕФТ), розроблена Сью Джонсон. Цей підхід базується на концепції емоційного зв'язку між партнерами як фундаментального елементу задоволеності у шлюбі [86].

Згідно з ЕФТ, основою стабільних і гармонійних подружніх стосунків є здатність партнерів встановлювати і підтримувати емоційну близькість, яка проявляється через довіру, підтримку та взаєморозуміння. Джонсон наголошує, що ключовим чинником конфліктів у шлюбі є емоційна віддаленість між партнерами, яка викликає почуття небезпеки та самотності.

Відновлення цього зв'язку через терапевтичний процес сприяє підвищенню рівня задоволеності відносинами.

ЕФТ акцентує увагу на розумінні та трансформації негативних емоційних патернів, які підривають взаємодію між партнерами. Наприклад, замість звинувачень або захисної поведінки терапія спрямована на створення безпечного простору для емоційного розкриття, що дозволяє кожному партнеру виразити свої глибокі потреби і страхи.

Результати сучасних досліджень підтверджують ефективність цього підходу. Так, клінічні випробування демонструють, що понад 70% пар, які брали участь у терапії ЕФТ, досягли значного покращення стосунків і підвищення задоволеності шлюбом [90].

Таким чином, емоційно-фокусована терапія є не лише теоретичним підходом до розуміння подружніх стосунків, але й ефективним інструментом для вирішення конфліктів і підвищення емоційної близькості у шлюбі. Її інтеграція у дослідження успішності та задоволеності шлюбними відносинами розширює можливості як теоретичного, так і практичного аналізу.

У своїй роботі О. Р. Русін розглядає шлюбно-сімейні відносини як утворення малої соціальної групи, заснованої на шлюбі та кровній спорідненості, що об'єднує членів сім'ї емоційними зв'язками, спільністю побуту, моральною відповідальністю та взаємодопомогою. Автор підкреслює, що такі відносини відображають важливі аспекти міжособистісних взаємин, заснованих на любові, довірі, підтримці та спільному житті [39].

Стабільність, задоволеність та успішність шлюбу є взаємопов'язаними, проте окремими характеристиками подружніх відносин, які відображають різні рівні взаємодії між партнерами.

Першим і найбільш загальним рівнем є стійкість шлюбу, яка визначається юридичним збереженням союзу та відсутністю розлучення. Це базовий рівень, що свідчить про формальну стабільність подружніх відносин, але не розкриває їх якісних характеристик.

Другий рівень стосується пристосованості в шлюбі, або адаптованості подружжя, і включає не лише юридичну стійкість, а й здатність партнерів досягати спільності у різних аспектах сімейного життя, таких як поділ домашніх обов'язків, спільне виховання дітей тощо. Цей рівень відображає функціональну складову шлюбних відносин, демонструючи рівень гармонізації взаємодії між партнерами.

Третій рівень – це успішність шлюбу, яка характеризується збігом ціннісних орієнтацій подружжя, їхнім емоційним зв'язком і глибоким взаєморозумінням. Успішність відображає вищий рівень гармонії у стосунках, коли партнери досягають задоволення від спільного життя, ґрунтуючись на взаємній підтримці, довірі та співпраці.

Таким чином, стабільність, задоволеність і успішність є ключовими характеристиками подружніх відносин, кожна з яких має свої унікальні аспекти. Задоволеність шлюбом визначається як суб'єктивна оцінка кожного з партнерів їхніх стосунків, що базується на емоційному комфорті та задоволенні потреб. Водночас успішність розглядається як соціальна якість, що оцінюється як самою особистістю, так і соціальним середовищем, з урахуванням сучасних суспільних норм і цінностей. Стабільність ж характеризується міцністю подружніх зв'язків і відсутністю дестабілізуючих факторів, таких як розлучення або серйозні конфлікти [39].

1.2. Суб'єктивні та об'єктивні аспекти подружньої успішності

Успішність у шлюбі є багатовимірним феноменом, який включає як суб'єктивні, так і об'єктивні аспекти. Ці аспекти взаємодоповнюють один одного, визначаючи якість і стійкість подружніх стосунків.

Суб'єктивні аспекти подружньої успішності пов'язані з індивідуальними оцінками та переживаннями кожного з партнерів. Вони включають емоційну задоволеність стосунками, відчуття близькості та підтримки, взаєморозуміння, гармонію цінностей і цілей. У психологічних дослідженнях, наприклад, у

роботах Сью Джонсон, наголошується, що емоційний зв'язок між партнерами є ключовим чинником задоволеності у шлюбі. Відчуття безпеки, довіри та любові визначають суб'єктивне сприйняття успішності, формуючи основу для тривалих і гармонійних відносин [2; 73].

Об'єктивні аспекти подружньої успішності стосуються зовнішніх показників, які можна оцінити за допомогою соціальних, економічних або юридичних критеріїв. Це, зокрема, матеріальний добробут сім'ї, соціальний статус, наявність спільних досягнень, юридична стійкість шлюбу (відсутність розлучень). Рівень матеріального забезпечення та соціального благополуччя є важливими індикаторами зовнішнього прояву успішності, як зазначено у багатьох дослідженнях, присвячених подружнім стосункам [73].

Суб'єктивна задоволеність і об'єктивна успішність у шлюбі можуть бути як взаємопов'язаними, так і незалежними. Наприклад, подружжя може досягти високого рівня матеріального благополуччя, але при цьому не відчувати емоційного комфорту та гармонії у стосунках. Водночас, навіть за відсутності зовнішніх ознак успіху, висока емоційна залученість партнерів може створити суб'єктивне відчуття щастя та гармонії.

Подальше дослідження суб'єктивних і об'єктивних аспектів подружньої успішності є важливим для розуміння механізмів формування гармонійних стосунків та розробки програм підтримки сімей. Особливо це актуально у контексті сучасних викликів, які впливають на стабільність і якість шлюбів.

Особливо цікавими є результати досліджень, які підтверджують, що економічний добробут впливає на успішність шлюбу не лише об'єктивно, але й суб'єктивно. Його вплив залежить від того, яке місце він займає в ієрархії цінностей кожного з подружжя. Зокрема, якщо очікування партнерів щодо матеріального забезпечення є подібними, це сприяє гармонійним стосункам. У протилежному випадку розбіжності у ціннісних орієнтаціях можуть стати джерелом конфліктів, що знижує як задоволеність, так і стабільність у шлюбі.

Такий аналіз дозволяє висновувати, що успішність у шлюбі є багатогранним явищем, яке охоплює як суб'єктивні переживання партнерів,

так і об'єктивні показники, наприклад, фінансову стабільність чи відсутність розлучень. Для молодих сімей особливу роль відіграють не тільки внутрішні аспекти, як-от емоційна близькість і взаєморозуміння, а й зовнішні чинники, зокрема, економічна стабільність, підтримка батьків та адаптація до нових ролей у шлюбі [12].

Проблемі взаємозв'язку між схожістю установок подружжя у сфері сімейних ролей та задоволеністю шлюбом присвячена велика кількість досліджень. Значний внесок у розробку цієї проблеми зробили І. М. Обозов та А. Н. Обозова (Волкова). Їхні дані показують, що розбіжність поглядів подружжя на функції сім'ї та характер розподілу основних сімейних ролей призводить до дезорганізації сім'ї. Вони також показують, що конгруентність поглядів подружжя на функції сім'ї та характер розподілу основних сімейних ролей. Вони також показують, що збіг думок подружжя з цих питань впливає на їх сумісність і успішність шлюбу. М. М. Обозов і А. Н. Обозова виділили суб'єктивні та об'єктивні, зовнішні та внутрішні чинники стабільності

Однією з ключових умов стабільності шлюбу є сумісність подружжя, яка виступає важливим чинником благополуччя та щастя сім'ї. У соціальній психології сумісність визначається як здатність партнерів узгоджувати свої дії та оптимізувати взаємини у різних сферах спільного життя і діяльності. Це поняття охоплює як емоційний, так і функціональний аспекти взаємодії, включаючи співпрацю в питаннях побуту, виховання дітей та інших важливих сферах [29].

Однак, важливо зазначити, що оцінка рівня сумісності подружжя повинна проводитися з великою обережністю. Будь-які порівняння з наявними критеріями сумісності чи статистичними даними потребують дотримання принципу добровільності та етичних стандартів. Лише за таких умов дослідження сумісності може бути інструментом для покращення взаємин у шлюбі, не порушуючи особистих кордонів і автономії подружніх партнерів [29; 46].

Варто зазначити, що з точки зору психології стабільність шлюбу чи сім'ї не завжди є показником їхньої успішності. Стабільність може відображати лише відсутність розлучення або формальне збереження сімейних відносин, тоді як успішність характеризується більш глибокими аспектами, такими як емоційна близькість, задоволеність партнерів спільним життям, гармонія цінностей і цілей. Успішність передбачає не лише стійкість взаємин, а й їхню якість, що виражається у взаємній підтримці, довірі, повазі та задоволеності, які відчують обидва партнери у процесі спільного життя.

Таким чином, у подальшому під успішністю шлюбу та сім'ї будемо розуміти такі їхні характеристики, які сприяють задоволеності індивіда перебуванням у цих соціальних інститутах, створюючи умови для особистого щастя та особистісного розвитку кожного члена родини.

Успішність сім'ї залежить від низки факторів, які поділяються на чотири основні категорії:

- Зовнішні об'єктивні фактори – це стабільність соціальної системи та рівень життя в країні, які формують загальний контекст для функціонування сім'ї.
- Внутрішні об'єктивні фактори – матеріальні та соціальні умови життя конкретної сім'ї, які визначають базові можливості задоволення потреб її членів.
- Зовнішні суб'єктивні фактори – ефективність правових і моральних норм, вплив культурних і національних традицій, а також очікування референтних для сім'ї осіб, що формують зовнішнє середовище взаємодії.
- Внутрішні суб'єктивні фактори – це готовність партнерів до сімейного життя, шлюбно-сімейна мотивація, рівень подружньої сумісності, а також особливості міжособистісного спілкування. У межах цих факторів проявляються такі важливі елементи, як любов, відповідальність, взаєморозуміння та почуття обов'язку, що є основою гармонійних стосунків.

На тлі кризових явищ інституту сім'ї та трансформаційних процесів сучасного суспільства актуалізується питання якості подружніх стосунків,

зокрема їх впливу на задоволеність життям. Сучасні дослідники зазначають, що для сучасної людини важливим є не стільки сам факт укладення шлюбу, скільки якість взаємодії між партнерами, створення комфортних психологічних умов, можливість задоволення суб'єктивно значущих потреб [7].

Подружні стосунки є фундаментом майбутньої сім'ї, яка формується на основі очікувань партнерів збагатити своє життя новим, цікавим змістом. Водночас якість подружніх стосунків визначається здатністю партнерів забезпечувати взаємну задоволеність, підтримувати відкритий діалог, враховувати потреби один одного [7].

Якість подружніх стосунків включає в себе емоційний комфорт і здатність партнерів створювати умови, які відповідають їхнім спільним та індивідуальним потребам. Згідно з дослідженнями, любов є одним з ключових компонентів, які забезпечують довготривалу задоволеність шлюбом. Як зазначав Е. Фромм, любов - це не лише індивідуальне почуття, а й соціально та історично зумовлене явище, яке відображає суспільні відносини та культуру. Вона слугує моральною основою стосунків у шлюбі та головним показником їхньої якості [46].

На думку М. Аргайла, щасливі шлюбні союзи характеризуються взаємними позитивними емоційними відносинами, серед яких особливу роль відіграє почуття любові. Цей феномен має характерну динаміку, що змінюється відповідно до етапів подружнього життя. У період молодого шлюбу любов набуває пристрасного характеру, супроводжується активною сексуальністю та емоційною насиченістю. У зрілому шлюбі спостерігається гармонізація фізичних і духовних аспектів, коли любов стає більш збалансованою. У шлюбі літнього віку почуття любові трансформується у сентиментальність, вразливість і глибоку душевну близькість, які підтримують емоційний зв'язок між партнерами навіть за нових життєвих обставин [7; 26].

Дослідження свідчать, що якість подружніх стосунків у значній мірі визначається рівнем взаєморозуміння між партнерами. Так, А. Н. Обозова

наголошує на тому, що гармонія в шлюбі залежить від збалансованості очікувань і реальних ролей, які виконують партнери у подружньому житті. Конгруентність уявлень про функції подружжя, спільність цінностей та взаємна підтримка є основними складовими, що формують емоційну та соціальну стабільність шлюбу [26].

За твердженням В. Ткаченка, початковим етапом формування гармонійних подружніх стосунків є побудова релевантних суб'єктивних моделей індивідуальності кожного з партнерів. У цьому процесі особливе значення мають особистісні конструкти обох партнерів, а також схожість їхніх когнітивних процесів та осмислення взаємин.

Вчений запропонував систему чинників, які визначають якість діадної взаємодії у шлюбі. Ця система складається з двох основних блоків характеристик: особистісних якостей шлюбних партнерів і особливостей їхньої міжособистісної взаємодії (табл. 1.1) [7].

Таблиця 1.1

Чинники якості подружніх стосунків

Блок особистісних якостей шлюбних партнерів	Блок особливостей міжподружньої взаємодії
високий рівень особистісної зрілості;	взаємна допомога у розвитку партнерів;
адекватність самооцінок і їх узгодженість у подружжя;	спрямованість на ідентифікацію з партнером;
інтегральні соціально-психологічні характеристики (інтернальність, самоповага, природність у спілкуванні);	емоційне прийняття, турбота, взаємна підтримка;

узгодженість цінностей і сенсової сфери особистості;	оптимальна дистанція у спілкуванні, баланс автономії та близькості;
толерантність до індивідуальних відмінностей партнера;	можливість саморозкриття в комунікації;
соціально-психологічна компетентність (уміння долати стреси, комунікативні навички, рефлексія);	узгодженість стилю взаємодії, легкість спілкування;
готовність пробачати та приймати вибачення.	створення унікальної сімейної субкультури.

Таким чином, гармонійні подружні стосунки базуються не лише на індивідуальних якостях партнерів, таких як зрілість, адекватна самооцінка, толерантність і комунікативна компетентність, але й на особливостях їхньої взаємодії. Взаємна підтримка, можливість емоційного саморозкриття, узгодженість цінностей і спільне створення сімейної субкультури відіграють ключову роль у побудові стабільних і задовільних відносин.

Для досягнення якісних подружніх стосунків необхідним є інтеграція як особистісних, так і соціальних аспектів, що сприяє формуванню гармонії в сімейному житті та підвищенню рівня задоволеності партнерів їхніми відносинами.

Автор моделі наголошує на важливості особистісної зрілості партнерів, яка передбачає усвідомлення майбутніх перспектив, здатність брати на себе відповідальність за своє життя і стосунки, а також готовність будувати стосунки на основі зрілості та взаємоповаги. Зрілі стосунки є ключовим аспектом подружньої сумісності, яка визначається як вирішальний фактор у формуванні та підтримці якісних подружніх стосунків [7].

Подружня сумісність проявляється у двох аспектах: зовнішньому і внутрішньому. Зовнішнім, об'єктивним показником є сам факт збереження шлюбу, який відображає стабільність стосунків. Водночас внутрішній, суб'єктивний аспект сумісності характеризується відчуттям психологічного комфорту, безпеки, надійності, задоволення від взаємного спілкування між партнерами [7].

Подружня сумісність формується на основі шлюбного потенціалу, який складається з низки факторів. Матеріальний фактор визначається оцінкою внеску кожного з партнерів у загальний матеріальний добробут сім'ї та відповідністю цього внеску очікуванням і вимогам. Цей фактор суттєво впливає на рівень задоволеності шлюбом.

Фізичний фактор охоплює задоволення інтелектуальних і культурних потреб партнерів, сексуальні вподобання, відповідність їхнім очікуванням один одного.

Психологічний фактор є основою подружньої сумісності. Він включає в себе гармонію та узгодженість особистісних якостей партнерів, особливо їхніх характерів та рольових впливів. Цей фактор є основою для формування довготривалих і стабільних стосунків [7].

Н. Обозов визначає чотири аспекти подружньої сумісності, кожен з яких відображає різні критерії, закономірності та прояви взаємодії між партнерами (табл. 1.2) [26].

Таблиця 1.2

Аспекти подружньої сумісності за Н. Обозовим

Критерії взаємодії між партнерами	Характеристика
Духовна сумісність	узгодженість цінностей, поглядів, інтересів, установок і потреб подружжя. Вона ґрунтується на схожості їхніх цілей та орієнтацій, що сприяє гармонійному співіснуванню.

Особистісна сумісність включає узгодженість темпераменту, рис характеру, емоційно-вольової сфери партнерів.	Одним із ключових критеріїв цього аспекту є здатність партнерів уникати конфліктів через ефективний розподіл міжособистісних ролей.
Сімейно-побутова сумісність	відображає узгодженість уявлень партнерів про функції сім'ї, її структуру та рольові очікування. Це забезпечує узгоджене виконання сімейних функцій, зокрема виховання дітей.
Фізіологічна сумісність	охоплює гармонію фізичних і сексуальних стосунків у парі, що сприяє емоційному та фізичному благополуччю подружжя

Ефективний розподіл ролей у сім'ї також важливий для забезпечення якості та стабільності подружніх стосунків. Згідно з моделлю Кіркпатріка, існує три основні типи розподілу обов'язків (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Типи розподілу сімейних обов'язків за моделлю К. Кіркпатріка

Тип розподілу обов'язків	Характеристика
Традиційний підхід	передбачає виконання усталених соціальних ролей, наприклад, чоловіка як головного годувальника і дружини як домогосподарки.
Компаньйонський підхід	фокусується на взаємодопомозі між партнерами, де обов'язки

	розподіляються відповідно до потреб.
Партнерський підхід	базується на рівності прав та обов'язків у виконанні сімейних функцій, що сприяє зниженню напруженості та конфліктності

Таким чином, подружня сумісність є багатогранним явищем, яке залежить як від індивідуальних особливостей партнерів, так і від їхньої здатності взаємодіяти на основі спільних цінностей і цілей. Вона є важливим чинником побудови гармонійних стосунків у шлюбі.

Якість подружніх стосунків є багатовимірним феноменом, який визначається сукупністю суб'єктивних і об'єктивних чинників. Вона охоплює емоційний зв'язок, подружню сумісність, узгодженість цінностей та установок, а також гармонію у виконанні сімейних ролей. Задоволеність шлюбом і стабільність сімейних відносин значною мірою залежать від здатності партнерів підтримувати відкриту комунікацію, взаємну повагу та спільно вирішувати життєві виклики.

Підтримка позитивного емоційного клімату, забезпечення рівності та справедливого розподілу обов'язків, а також розвиток міжособистісних навичок партнерів є важливими умовами для створення гармонійного середовища в сім'ї. Водночас роль суспільних норм, культурних традицій та соціально-економічного контексту залишається важливим зовнішнім чинником, який формує можливості для реалізації подружніх стосунків.

Таким чином, якість сімейних взаємин є динамічною характеристикою, яка відображає як індивідуальні особливості партнерів, так і їхню здатність адаптуватися до зовнішніх змін. Це підкреслює важливість комплексного

підходу до дослідження подружніх стосунків і розробки практичних рекомендацій для їх гармонізації.

1.3. Вплив прив'язаності на розвиток і якість подружніх стосунків

Формування подружніх стосунків тісно пов'язане з механізмами прив'язаності, які визначають характер взаємодії партнерів, їхню емоційну близькість, підтримку та здатність долати життєві виклики. Прив'язаність як психологічний феномен вперше була досліджена Джоном Боулбі в контексті дитячо-батьківських відносин, але згодом концепція прив'язаності була адаптована до аналізу романтичних і подружніх взаємин (Bowlby, 1988).

Модель прив'язаності, сформована в дитинстві, впливає на вибір партнера, стиль взаємодії та здатність до підтримання гармонійних стосунків. У подружньому житті виділяють чотири основні стилі прив'язаності: безпечний, уникливий, тривожно-амбівалентний і дезорганізований (Bartholomew & Horowitz, 1991). Кожен із цих стилів має свій вплив на взаємодію подружжя.

Безпечний стиль прив'язаності характеризується довірою, відкритістю у стосунках і здатністю ефективно підтримувати емоційний зв'язок. Партнери з таким стилем прив'язаності демонструють високий рівень задоволеності шлюбом, вміння вирішувати конфлікти та підтримувати баланс між емоційною близькістю та автономією.

Уникливий стиль прив'язаності проявляється в ухилянні від емоційної близькості та уникненні сильних емоцій. Такі партнери схильні до емоційного дистанціювання, що може ускладнювати створення гармонійних стосунків і підвищувати ризик конфліктів через недостатню підтримку та відсутність довіри.

Тривожно-амбівалентний стиль прив'язаності відзначається надмірною емоційною залежністю, страхом втрати партнера та схильністю до частих

конфліктів. Партнери з таким стилем часто демонструють підвищену чутливість до відмови, що може спричиняти напругу у стосунках.

Дезорганізований стиль прив'язаності поєднує в собі риси уникливого та тривожного стилів. Він характеризується невпорядкованістю у взаєминах, страхом близькості та водночас її прагненням. Це може спричиняти нестабільність і конфліктність у шлюбі.

Залежно від стилю прив'язаності, подружжя демонструє різний рівень ефективності у вирішенні життєвих завдань, рівень задоволеності шлюбом та здатність до спільного подолання труднощів. Таким чином, стиль прив'язаності є ключовим чинником, який визначає якість подружніх стосунків.

У сучасній психології поняття прив'язаності розглядається як фундаментальний механізм, що визначає якість міжособистісних взаємин. Перші концептуальні основи теорії прив'язаності були закладені Джоном Боулбі, який підкреслював важливість ранніх взаємин із значущими дорослими у формуванні емоційного та психологічного стану особистості. Його спостереження за поведінкою дітей привели до визначення чотирьох етапів розвитку прив'язаності, які відображають еволюцію емоційних взаємин у процесі розвитку [7]:

Нерозбірлива реакція на людей (0-3 місяці) – дитина демонструє однакові реакції на всі стимулюючі фактори, незалежно від їхнього джерела.

Фокусування уваги на знайомих людях (3-6 місяців) – дитина починає виділяти людей, які частіше з нею взаємодіють, розпізнає їх і проявляє до них позитивні емоції.

Інтенсивна прив'язаність і активний пошук близькості (0,5-3 роки) – дитина формує глибокий емоційний зв'язок із певними людьми, шукає їхньої підтримки та безпеки.

Партнерська поведінка (від 3 років до кінця дитинства) – прив'язаність трансформується у партнерську взаємодію, що базується на розумінні й повазі до іншої особи.

Наукові дослідження 80-х років (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, К. Бартоломей, Р. Борнштейн та ін.) заклали основу для вивчення прив'язаності не лише в дитячому віці, а й у дорослих взаєминах, зокрема подружніх стосунках. У дорослому віці стиль прив'язаності визначає спосіб встановлення та підтримання емоційних взаємин між партнерами.

У вітчизняній психології вивчення прив'язаності розпочалося лише у 2000-х роках, однак ці дослідження залишаються розрізненими. Роботи таких авторів, як В. О. Анікіна, Е. О. Смирнова, Р. Радева, С. Калмикова, зосереджуються на адаптації концепції прив'язаності до особливостей сімейного контексту в українському суспільстві.

Теорія прив'язаності Джона Боулбі підкреслює, що досвід ранніх взаємин із значущими дорослими закладає основи для формування ставлення до себе та інших, впливаючи на такі аспекти, як емоційна стабільність, самооцінка, міжособистісна довіра та здатність до встановлення близьких стосунків. Саме ці механізми є ключовими у розумінні того, як прив'язаність впливає на подружні стосунки, сприяючи їх стабільності, гармонійності або, навпаки, конфліктності та розпаду.

Отже, прив'язаність є багатовимірним феноменом, який відіграє центральну роль у формуванні якості подружніх стосунків, визначаючи способи взаємодії, глибину емоційного зв'язку та здатність до подолання спільних життєвих викликів.

Теорія прив'язаності Джона Боулбі, яка заклала основи для численних досліджень, спрямованих на вивчення природи емоційних зв'язків, підкреслює ключову роль ранніх взаємин у формуванні моделей міжособистісної поведінки протягом усього життєвого циклу. Одним із центральних положень цієї теорії є поняття робочих моделей прив'язаності, які люди формують на основі свого попереднього досвіду. Робочі моделі не тільки визначають, як люди сприймають, інтерпретують і запам'ятовують інформацію, але й впливають на вибір партнера, адже схильність до встановлення емоційного зв'язку часто базується на відповідності партнера вже сформованим

уявленню. Ці моделі є динамічними: хоча вони характеризуються стабільністю, під впливом нового досвіду можуть змінюватися, що і пояснює їхню назву «робочі моделі».

Продовженням і розвитком ідей Боулбі стала робота його послідовниці Мері Ейнсворт, яка запропонувала експериментальну процедуру для вивчення якості прив'язаності у дітей – так звану «Незнайома ситуація» (Strange Situation). У межах цього експерименту досліджувалися реакції півтора- та дворічних дітей у серії з восьми 3-хвилинних епізодів взаємодії з матерями та сторонньою людиною в незнайомій ситуації. Основними показниками якості прив'язаності стали [55]:

- Реакція дитини на розлуку з матір'ю – ступінь тривожності, яку дитина демонструє при відсутності матері.
- Реакція дитини на возз'єднання з матір'ю – поведінка, яка свідчить про комфорт і безпеку, які дитина відчуває при поверненні матері.
- Реакція на сторонню людину – рівень настороженості або відкритості до незнайомої особи.

Ці спостереження стали основою для виділення різних стилів прив'язаності у дітей, які мають довготривалий вплив на їхні дорослі стосунки, включаючи подружні. Дослідження Ейнсворт підкреслили важливість взаємодії між раннім досвідом дитини та подальшим формуванням її моделей прив'язаності, що згодом було розширено і доповнено дослідженнями прив'язаності у дорослих.

Таким чином, теорія прив'язаності Дж. Боулбі та експериментальні дослідження М. Ейнсворт відкрили нові горизонти у розумінні емоційних зв'язків, закладених у ранньому віці, і їхнього впливу на формування стабільних та гармонійних стосунків у дорослому житті. Ці знання є основою для розробки підходів до підтримки та зміцнення подружніх відносин, особливо в контексті роботи з партнерами, які мають складнощі у встановленні емоційного зв'язку через негативний ранній досвід.

Дослідження виявили, що чутливість матері до сигналів і потреб дитини протягом першого року життя є визначальним фактором для формування безпечної прив'язаності у дитини. Діти, чиї матері демонстрували чутливість та відповідність у догляді, у межах експерименту «Незнайома ситуація» проявляли ознаки надійної прив'язаності. Натомість, у дітей, чиї матері були менш чутливими до їхніх потреб, частіше фіксувалися ознаки ненадійних патернів прив'язаності [7; 55].

М. Ейнсворт, на основі своїх спостережень, виділила чотири основні типи прив'язаності у немовлят: один надійний (безпечний) і три ненадійні – уникаючий, тривожно-амбівалентний, а також дезорганізований (або боязливий). Ці типи прив'язаності були описані через поведінкові реакції дітей у різних ситуаціях взаємодії з матір'ю, незнайомцем та оточенням. Таблиця 1.4 ілюструє типові реакції дітей у межах експерименту «Незнайома ситуація» [7; 71].

Таблиця 1.4

Типи прив'язаності за М. Ейнсворт у межах експерименту
«Незнайома ситуація»

Стимулюючі фактори	Надійна прив'язаність	Уникаюча прив'язаність	Тривожно-амбівалентна прив'язаність	Дезорганізована прив'язаність
Розлука	Переживання зникнення матері	Відсутність прояву ознак стресу	Ознаки сильного стресу	Дезорієнтація у поведінці
Незнайомец	Ігнорування незнайомця	Контакт з незнайомцем	Страх, безпомічність	Уникнення незнайомця, страх
Повернення матері	Радість, прояв емоційної прихильності	Невиявлення інтересу	Протистояння контакту, одночасний	Непоследовна поведінка

			прояв агресії та потреби втіхи	
Інша взаємодія з оточенням	Мама – «безпечна база»	Незнайомець може втішити	Плач, відсутність розуміння у довірі	Дезорієнтація у поведінці

Надійний тип прив'язаності (Secure Attachment)

Формування: Надійний тип прив'язаності виникає, коли мати своєчасно реагує на основні потреби дитини, забезпечуючи її почуттям захищеності. Навіть у випадках незадоволення певних потреб, присутність матері та її зацікавленість транслиують дитині безпеку. Такий тип прив'язаності характерний для 65% дітей.

Прояви в експерименті «Незнайома ситуація» М. Ейнсворт: Дитина демонструє помірний стрес під час розлуки з матір'ю, але швидко заспокоюється після її повернення; Виявляє довіру до матері як до «безпечної бази» для дослідження навколишнього світу.

Особливості дорослих: Люди з надійною прив'язаністю демонструють здатність до міцних емоційних зв'язків, вміють контролювати свої емоції та підтримувати тривалі, задовільні стосунки. Їм властива довіра до партнера, комфорт у близьких стосунках, а також здатність проявляти ніжність і турботу.

Уникаючий тип прив'язаності (Avoidant Attachment). Формування: Цей тип прив'язаності формується через «черстві» або травмуючі реакції матері на потреби дитини. Часті розлуки або відсутність емоційного відгуку з боку батьків призводять до того, що дитина намагається пригнічувати свої емоційні потреби.

Прояви в експерименті «Незнайома ситуація»: Дитина не демонструє явного стресу під час розлуки, однак це свідчить про пригнічений внутрішній

стрес; Уникає контакту з матір'ю після її повернення; Зовні здається самостійною, але переживає внутрішній конфлікт і страх покинутості.

Особливості дорослих: Дорослі з уникаючою прив'язаністю часто демонструють страх близькості, емоційну стриманість і скептицизм щодо стосунків. Вони уникають емоційної залежності, що ускладнює побудову глибоких, довірливих стосунків.

Тривожно-амбівалентний тип прив'язаності (Anxious-Ambivalent Attachment). Формування: Цей тип прив'язаності розвивається через непослідовність у поведінці батьків, що коливається між гіперопікою та зневажливістю. Дитина не може передбачити реакцію батьків, що формує тривогу та невпевненість у стосунках.

Прояви в експерименті «Незнайома ситуація»: Демонструє сильний стрес під час розлуки з матір'ю; Поведінка під час возз'єднання є парадоксальною: одночасно шукає контакту та проявляє агресію; Заспокоюється повільно, навіть за присутності матері.

Особливості дорослих: Дорослі з тривожно-амбівалентним типом прив'язаності схильні до нав'язливого захоплення партнером, ревнощів та емоційної нестабільності. Вони постійно потребують підтвердження любові та близькості, що часто призводить до конфліктів у стосунках.

Дезорганізований (боязливий) тип прив'язаності (Disorganized Attachment). Формування: Формується в умовах систематичного жорстокого поводження або емоційного нехтування. Часто спостерігається в сім'ях із насильством, депресивними або байдужими батьками.

Прояви в експерименті «Незнайома ситуація»: Дитина демонструє дезорієнтацію та розгубленість під час розлуки з матір'ю; Реакція на повернення матері є хаотичною: може тікати від матері або завмирати на місці.

Особливості дорослих: Дорослі з дезорганізованою прив'язаністю схильні до емоційної нестабільності, страху близькості та проблем із довірою. Їхні стосунки часто є хаотичними, супроводжуються конфліктами та відчуттям внутрішньої незахищеності.

Безпечна прив'язаність, яка формується у дітей за умови чутливої взаємодії з матір'ю, є основою для розвитку довірливих і стабільних стосунків у дорослому житті. Водночас ненадійні патерни прив'язаності, такі як уникаюча, тривожно-амбівалентна чи дезорганізована прив'язаність, можуть спричинити складнощі у встановленні гармонійних стосунків із партнером [7; 55; 71].

Подальші дослідження Дж. Боулбі та інших учених підтвердили, що прив'язаність, сформована у ранньому дитинстві, впливає на розвиток моделей міжособистісної поведінки, які зберігаються у дорослому житті. Зокрема, робочі моделі прив'язаності, які люди формують на основі раннього досвіду, визначають очікування та переконання у взаємодії з партнерами, впливаючи на здатність до емоційного зв'язку [7; 55; 71].

Дослідження С. Hazan та Р. Shaver розширили розуміння впливу ранніх прив'язаностей на романтичні стосунки. Вони продемонстрували, що типи прив'язаності, сформовані у дитинстві, мають довготривалий вплив на подружні взаємини, визначаючи ступінь довіри, емоційної близькості та здатності до підтримки гармонійних стосунків [7; 71].

Ключовий внесок у розуміння дезорганізованого стилю прив'язаності зробили М. Main і J. Solomon, які вказали, що цей стиль прив'язаності пов'язаний із високим рівнем стресу, страху та непослідовністю у взаємодії з оточенням. Такий стиль часто викликає труднощі у встановленні довірливих стосунків у дорослому віці [7; 79].

Виходячи з теорії прив'язаності, розробленої Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, К. Бартоломью та Л. Горовітц запропонували чотири моделі індивідуальних відмінностей прив'язаності у дорослих. Їхня концепція базується на двох ключових параметрах: ставленні до себе (model of self) і ставленні до інших (model of others). Взаємодія цих параметрів дозволяє виділити чотири стилі прив'язаності, які мають важливе значення для формування подружніх стосунків [7; 49].

Надійний тип прив'язаності (Secure Attachment, тип A): Позитивне ставлення як до себе, так і до інших. Цей стиль прив'язаності пов'язаний із впевненістю, довірою та щастям у стосунках. Люди з таким типом прив'язаності легко зближуються з іншими, комфортно будують близькі стосунки, сприяючи формуванню гармонійних та якісних подружніх відносин.

Тривожно-амбівалентний тип прив'язаності (Preoccupied Attachment, тип B): Негативне ставлення до себе та позитивне до інших. Характеризується сильним бажанням близькості, супроводжується тривожністю через відчуття недостатньої взаємності від партнера. Такі люди часто бояться бути покинутими, що може спричиняти конфлікти у взаєминах і негативно впливати на їхню стабільність.

Уникаючий тип прив'язаності (Dismissing Attachment, тип C): Позитивне ставлення до себе, але негативне до інших. Люди з цим стилем прив'язаності почуваються комфортно на самоті, уникають надмірної емоційної близькості та віддають перевагу незалежності. У шлюбі вони можуть зберігати дистанцію, що часто перешкоджає глибокому емоційному зв'язку з партнером.

Дезорганізований або боязливий тип прив'язаності (Fearful Attachment, тип D): Негативне ставлення як до себе, так і до інших. Люди з цим типом прив'язаності бояться будувати близькі стосунки, оскільки очікують, що партнер може їх зрадити або заподіяти біль. Їхня поведінка у стосунках часто супроводжується високою тривожністю та уникненням емоційного відкриття.

Ці моделі дозволяють краще зрозуміти природу міжособистісної поведінки дорослих у стосунках, зокрема в подружніх взаєминах. Розуміння стилів прив'язаності є важливим для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на покращення якості партнерських стосунків, а також для подолання труднощів, пов'язаних із формуванням емоційної близькості [7; 49].

Висновки до розділу 1

Перший розділ присвячено аналізу теоретичних підходів до визначення успішності та задоволеності у шлюбних відносинах, розгляду суб'єктивних і об'єктивних аспектів подружньої успішності, а також впливу стилів прив'язаності на якість подружніх стосунків. Основні висновки дослідження можна сформулювати наступним чином:

Успішність та задоволеність у шлюбі є багатовимірними феноменами, які включають емоційні, когнітивні та поведінкові складові. Вони базуються на гармонійній взаємодії, емоційній підтримці, довірі та взаєморозумінні партнерів.

Як зазначали Дж. Готтман, Д. Олсон та інші дослідники, емоційна близькість та спільність цінностей є ключовими факторами задоволеності шлюбом. Водночас стабільність шлюбу не завжди є показником його успішності, адже якість взаємин часто визначається суб'єктивним сприйняттям партнерів.

Об'єктивні аспекти включають соціальні та економічні чинники, такі як матеріальне забезпечення, стабільність і статус сім'ї.

Суб'єктивні аспекти акцентуються на емоційному комфорті, задоволенні потреб, спільних цінностях і гармонії у взаєминах. Партнери, здатні до емоційної близькості та взаємної підтримки, демонструють вищий рівень задоволеності стосунками.

Як підкреслює Л. Фестінгер, гармонія у шлюбі залежить від відповідності очікувань партнерів їхнім можливостям у подоланні спільних викликів.

Ранні моделі прив'язаності, сформовані у дитинстві, визначають характер міжособистісної поведінки у дорослому віці. Теорія прив'язаності Дж. Боулбі та дослідження М. Ейнсворт заклали основи для вивчення емоційних зв'язків у романтичних і подружніх стосунках.

На основі експерименту «Незнайома ситуація» М. Ейнсворт було виділено чотири типи прив'язаності: надійний, уникливий, тривожно-амбівалентний і дезорганізований. Надійний тип прив'язаності асоціюється з найвищим рівнем задоволеності шлюбом, довірою та здатністю до побудови стабільних стосунків. Уникливий, тривожно-амбівалентний і дезорганізований типи часто супроводжуються труднощами у взаємодії, емоційною дистанцією або надмірною залежністю, що спричиняє підвищену конфліктність у подружжі.

Дослідження К. Бартоломью, Л. Горовітца, С. Хазан і Ф. Шейвера показали, як моделі прив'язаності впливають на вибір партнера, рівень довіри та здатність до спільного подолання життєвих викликів.

Н. Обозов визначив аспекти подружньої сумісності (духовна, особистісна, сімейно-побутова, фізіологічна), що впливають на стабільність та якість стосунків.

Модель К. Кіркпатріка демонструє значення справедливого розподілу сімейних ролей для забезпечення гармонії у шлюбі.

Розглянуті теоретичні підходи до успішності та задоволеності у шлюбі, суб'єктивні й об'єктивні аспекти подружньої гармонії, а також вплив стилів прив'язаності дозволяють краще зрозуміти складність і багатовимірність подружніх взаємин. Дослідження підкреслюють ключову роль раннього досвіду, емоційного зв'язку та гармонійної взаємодії у формуванні стабільних і задовільних подружніх стосунків. Отримані дані є важливим підґрунтям для подальших досліджень, розробки психологічних інтервенцій та практичної роботи з подружніми парами.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА РОЗВИТОК ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ ТА ВІДЧУТТЯ УСПІШНОСТІ

2.1. Організація та проведення дослідження

У межах кваліфікаційної роботи було організовано та проведено експериментальне дослідження, спрямоване на вивчення типів психологічної прив'язаності та їхнього впливу на розвиток подружніх стосунків і відчуття успішності у шлюбі. Експеримент мав три ключові етапи: підготовчий, основний та завершальний.

Мета та завдання дослідження

Метою дослідження було встановити взаємозв'язок між типами прив'язаності та якістю подружніх стосунків, зокрема рівнем емоційної близькості, задоволеністю шлюбом і здатністю партнерів до подолання життєвих викликів. Завдання дослідження включали:

- Визначення типів прив'язаності учасників дослідження.
- Оцінку рівня задоволеності подружніми стосунками.
- Аналіз впливу типів прив'язаності на динаміку взаємодії між партнерами.

Учасники дослідження

Дослідження охопило 60 осіб (30 подружніх пар) віком від 21 до 50 років. Усі учасники добровільно дали згоду на участь у дослідженні, яке було проведено з дотриманням етичних норм, зокрема забезпечення конфіденційності отриманих даних та добровільності участі.

Інструментарій дослідження

Для досягнення поставлених завдань було використано такі стандартизовані психологічні методики:

1. Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (К. Бартоломью, адаптація Казанжи М.) – для визначення типу прив'язаності (надійний, тривожно-амбівалентний, уникаючий, боязливий).

Методика «Самооцінка типу прихильності» використовується для дослідження домінуючого стилю взаємовідносин людини, враховуючи її суб'єктивне сприйняття себе у міжособистісних стосунках. Вона базується на теорії прив'язаності Дж. Болбі та адаптованих сучасних підходах до аналізу стилів прив'язаності. У ході дослідження учасникам пропонуються описи чотирьох стилів взаємовідносин, які відповідають основним типам прив'язаності. Зокрема, йдеться про надійний, тривожний, уникаючий і тривожно-уникаючий стилі. Респонденти обирають той опис, який найбільш повно відповідає їхнім переживанням і сприйняттю себе у стосунках.

Після вибору домінуючого стилю учасники оцінюють ступінь відповідності кожного з описаних стилів їхньому досвіду за 12-бальною шкалою. Такий підхід дозволяє не лише визначити провідний стиль прив'язаності, але й оцінити вираженість інших стилів, що можуть впливати на міжособистісні стосунки. Методика забезпечує деталізоване уявлення про структуру прив'язаності особистості, включаючи можливі комбінації різних стилів.

Метою використання цієї методики є визначення домінуючого стилю прив'язаності респондентів, оцінка впливу стилю взаємовідносин на подружні стосунки та дослідження зв'язку між типами прив'язаності й відчуттям успішності. Завдяки використанню чіткої шкали оцінювання методика дозволяє отримати кількісні дані, які піддаються подальшому статистичному аналізу.

Методика є адаптованою до умов дослідження, що гарантує її надійність і валідність. Вона сприяє глибшому розумінню індивідуальних особливостей учасників, забезпечуючи наукову обґрунтованість та практичну значущість отриманих результатів.

2. **Опитувальник «Досвід близьких стосунків»** (К. Бреннан, Р. К. Фрейлі, адаптація Казанжи М.) – для оцінки рівня тривожності та уникнення близькості у стосунках.

Шкала досвіду близьких стосунків (Experience in Close Relationship Scale - Short Form, ECR-S) є одним із провідних психологічних інструментів для самооцінки стилю прив'язаності дорослих у контексті романтичних відносин. Цей опитувальник використовується для дослідження неадаптованої прив'язаності та дає можливість виявити особливості взаємодії особистості в близьких емоційних стосунках. Основною метою застосування ECR-S є оцінка індивідуальних відмінностей у прив'язаності дорослих, що може впливати на їхню емоційну стабільність і задоволеність відносинами.

ECR-S дозволяє вимірювати два ключових аспекти прив'язаності: уникнення прив'язаності та тривожність через прив'язаність. Перший фактор характеризує схильність до збереження емоційної дистанції, незалежності та уникнення надмірної близькості, тоді як другий – рівень страху перед відторгненням або покиданням з боку партнера. Ці два виміри забезпечують комплексне уявлення про індивідуальний стиль прив'язаності, який може варіюватися від надійного до неадаптованого.

Респондентам пропонуються твердження, що описують їхнє ставлення до романтичних стосунків. Відповіді оцінюються за шкалою, яка відображає ступінь згоди чи незгоди з кожним із тверджень. Такий підхід дозволяє отримати кількісні показники, що забезпечують валідність і об'єктивність дослідження. Використання шкали ECR-S у дослідженні сприяє визначенню зв'язків між стилем прив'язаності, динамікою подружніх стосунків і рівнем суб'єктивного благополуччя.

3. **Опитувальник ПЕА** (А. М. Волков) — для вивчення трьох аспектів взаємостосунків у подружжі: розуміння, емоційної близькості та авторитетності партнера.

Опитувальник ПЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність), розроблений А. Н. Волковим, є психологічним інструментом, призначеним для

оцінки якості взаємодії між партнерами у шлюбі. Методика спрямована на вимірювання трьох ключових аспектів подружніх взаємовідносин: рівня взаєморозуміння, емоційної привабливості та авторитетності (або поваги) партнера. Ці аспекти є основою гармонійних шлюбних стосунків і відображають емоційно-психологічну задоволеність у шлюбі.

Опитувальник складається з 45 тверджень, які розподіляються між трьома шкалами: розуміння, емоційне тяжіння та авторитетність. Кожна шкала включає по 15 тверджень, які охоплюють різні аспекти взаємодії партнерів. Наприклад, твердження, що стосуються шкали розуміння, спрямовані на виявлення здатності подружжя адекватно сприймати потреби, почуття та думки одне одного. Твердження шкали емоційного тяжіння оцінюють ступінь емоційного зв'язку, симпатії та близькості. Шкала авторитетності дозволяє виявити рівень поваги та значущості партнера в очах іншого.

Учасники дослідження, які є подружжям, самостійно працюють із набором тверджень, оцінюючи кожне з них відповідно до своїх відчуттів і сприйняття. Відповіді даються у форматі: «Так» (згоден, це так), «Ні» (не згоден, це не так) або «Не знаю» (важко сказати). Усі відповіді фіксуються у відповідних стрічках бланку.

Метою використання цього опитувальника є отримання кількісної оцінки рівня гармонійності подружніх стосунків через аналіз трьох аспектів взаємодії. Дані, отримані за допомогою цієї методики, дозволяють оцінити сильні та слабкі сторони взаємовідносин у парі, виявити можливі зони напруги та розробити рекомендації для покращення взаємодії.

4. Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3, Д. Х. Олсон) – для оцінки ступеня емоційного зв'язку між партнерами та їхньої здатності адаптуватись до змін.

Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3, Д. Х. Олсон) є широко застосовуваним психологічним інструментом, розробленим для оцінки рівня згуртованості та адаптивності в сімейних системах. Ця методика базується на теоретичній моделі циркулярності сімейних відносин (Circumplex

Model of Marital and Family Systems), запропонованій Д. Х. Олсоном, яка визначає два ключові параметри функціонування сім'ї: згуртованість і адаптивність.

Згуртованість вимірює ступінь емоційної близькості між членами сім'ї, їхнє залучення у спільне життя, а також здатність підтримувати як індивідуальність, так і єдність у відносинах. Адаптивність, у свою чергу, оцінює здатність сім'ї справлятися зі змінами, які виникають унаслідок життєвих викликів, і характеризує рівень гнучкості у прийнятті рішень, розподілі ролей та регулюванні правил.

Шкала FACES-3 складається з 20 тверджень, що оцінюють сімейні відносини за вищезазначеними параметрами. Учасники дослідження відповідають на кожне твердження, використовуючи шкалу Лайкерта, яка варіюється від «зовсім не згоден» до «повністю згоден». Це дозволяє отримати кількісні показники для обох вимірів, що сприяє виявленню особливостей функціонування сімейної системи.

Метою використання методики є визначення балансу між згуртованістю та адаптивністю у сім'ї. Це дозволяє класифікувати сім'ї за типами, які варіюються від крайніх форм, як-то «відособленість» чи «злиття», до оптимальних рівнів «збалансованої» згуртованості та адаптивності. Отримані дані можуть бути використані для виявлення потенційних проблем у сімейній взаємодії, розробки рекомендацій для покращення сімейного клімату та оцінки ефективності втручань у сімейну систему.

5. Шкала любові та симпатії (З. Рубін, модифікація Л. Я. Гозман, Ю. Е. Альошина) – для визначення компонентів любові, турботи, інтимності та поваги у подружніх стосунках.

Шкала любові та симпатії (оригінально розроблена З. Рубіном і модифікована Л. Я. Гозманом і Ю. Є. Альошиною) є психологічним інструментом, який використовується для оцінки емоційного ставлення до партнера, зокрема рівня любові та симпатії у міжособистісних стосунках. Ця методика дає змогу кількісно оцінити специфіку почуттів між партнерами,

розрізняючи дві основні складові – любов як глибоке емоційне прив’язання і симпатію як загальну прихильність та позитивну оцінку іншої людини.

Методика базується на самозвіті респондента щодо свого емоційного ставлення до партнера. Шкала включає набір тверджень, які характеризують різні аспекти міжособистісних стосунків, таких як почуття близькості, довіри, емоційної підтримки, взаємного інтересу та задоволеності стосунками. Респондент оцінює кожне твердження, використовуючи шкалу Лайкерта, яка варіюється від «зовсім не згоден» до «повністю згоден».

Модифікація, виконана Л. Я. Гозманом і Ю. Є. Альшиною, адаптувала методику для використання в умовах пострадянського простору, враховуючи культурні та соціальні особливості сприйняття любові та симпатії. Шкала дозволяє оцінювати рівень емоційного зв’язку між партнерами у романтичних або подружніх стосунках, а також диференціювати компоненти любові та симпатії.

6. Шкала самооцінки якості близьких стосунків (Т. В. Казанцева) – для оцінки взаєморозуміння, довіри, стабільності та передбачуваності стосунків.

Шкала любові та симпатії (оригінально розроблена З. Рубіном і модифікована Л. Я. Гозманом і Ю. Є. Альшиною) є психологічним інструментом, який використовується для оцінки емоційного ставлення до партнера, зокрема рівня любові та симпатії у міжособистісних стосунках. Ця методика дає змогу кількісно оцінити специфіку почуттів між партнерами, розрізняючи дві основні складові – любов як глибоке емоційне прив’язання і симпатію як загальну прихильність та позитивну оцінку іншої людини.

Методика базується на самозвіті респондента щодо свого емоційного ставлення до партнера. Шкала включає набір тверджень, які характеризують різні аспекти міжособистісних стосунків, таких як почуття близькості, довіри, емоційної підтримки, взаємного інтересу та задоволеності стосунками. Респондент оцінює кожне твердження, використовуючи шкалу Лайкерта, яка варіюється від «зовсім не згоден» до «повністю згоден».

Модифікація, виконана Л. Я. Гозманом і Ю. Є. Альшиною, адаптувала методику для використання в умовах пострадянського простору, враховуючи культурні та соціальні особливості сприйняття любові та симпатії. Шкала дозволяє оцінювати рівень емоційного зв'язку між партнерами у романтичних або подружніх стосунках, а також диференціювати компоненти любові та симпатії.

Метою використання шкали є виявлення рівня любові та симпатії, що існує у стосунках, для подальшого аналізу їх впливу на задоволеність стосунками, гармонійність взаємодії між партнерами та їхній суб'єктивний рівень благополуччя. Отримані дані дозволяють виявляти дисбаланс між компонентами емоційної взаємодії, який може сприяти розробці рекомендацій для покращення стосунків.

7. Методика вимірювання психологічної дистанції (Є. Е. Медведська)
– для визначення ступеня близькості чи віддаленості між партнерами.

Шкала самооцінки якості близьких стосунків (автор – Т. В. Казанцева) є психологічним інструментом, розробленим для оцінки суб'єктивного сприйняття якості міжособистісних стосунків, зокрема їх емоційної, поведінкової та когнітивної складових. Ця методика дозволяє вивчити, як людина оцінює власні стосунки з близькими, включаючи романтичного партнера, друзів чи членів родини, що є важливим для аналізу гармонійності та стабільності цих стосунків.

Опитувальник побудований на принципі самозвіту, у якому респондент відповідає на низку тверджень, що відображають різні аспекти взаємодії у близьких стосунках. Твердження охоплюють такі характеристики стосунків, як емоційна підтримка, рівень взаєморозуміння, задоволеність взаємодією, здатність вирішувати конфлікти та сприйняття партнера як значущої особи. Відповіді фіксуються за шкалою Лайкерта, яка дозволяє визначити ступінь згоди респондента з кожним твердженням.

Метою використання цієї шкали є отримання кількісної оцінки якості близьких стосунків, що відображає суб'єктивне сприйняття респондентом

таких характеристик, як довіра, емоційна близькість, взаємна підтримка і задоволеність. Отримані результати можуть свідчити про загальний рівень гармонійності стосунків, виявляти зони конфліктів чи напруги, а також оцінювати потенціал для покращення міжособистісної взаємодії.

Етапи проведення дослідження

Підготовчий етап: 1) Складено план дослідження, визначено гіпотези та підходи до збору даних. 2) Підготовлено інструментарій, включаючи стандартизовані опитувальники та шкали. 3) Проведено інформування учасників про мету дослідження, його етапи та умови участі, отримано їхню письмову згоду.

Основний етап: 1) Збір даних здійснювався шляхом індивідуального анкетування учасників. Усі методики були представлені у стандартизованій формі. 2) Учасники відповідали на запитання, що дозволило зібрати інформацію про їхній тип прив'язаності, рівень задоволеності стосунками та якість емоційного зв'язку. 4) Умови проведення дослідження забезпечували конфіденційність відповідей і мінімізацію зовнішнього впливу.

Завершальний етап: 1) Дані, отримані на основному етапі, були структуровані та проаналізовані за допомогою статистичних методів. 2) Результати були представлені у вигляді таблиць, графіків і діаграм, що ілюструють взаємозв'язок між типами прив'язаності та якістю подружніх стосунків.

2.2. Аналіз впливу типів прив'язаності на розвиток подружніх стосунків та відчуття успішності: результати дослідження

Першим етапом дослідження було проведення методики «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» К. Бартоломью. Аналіз отриманих даних дозволив визначити розподіл респондентів за типами прив'язаності. Як свідчать результати, представлені у табл. 2.5 та рис. 2.1, найпоширенішим типом прив'язаності серед учасників є надійний тип (51,7%). Це свідчить про

те, що більшість респондентів демонструють високу здатність до формування гармонійних міжособистісних стосунків, які характеризуються довірою, емоційною підтримкою та стабільністю.

Таблиця 2.5

Розподіл респондентів за типами прив'язаності за
методикою К. Бартоломью

Тип прив'язаності	Показник
Надійний	51,7%
Тривожно-амбівалентний	10%
Уникаючий	13,3%
Боязливий	25%

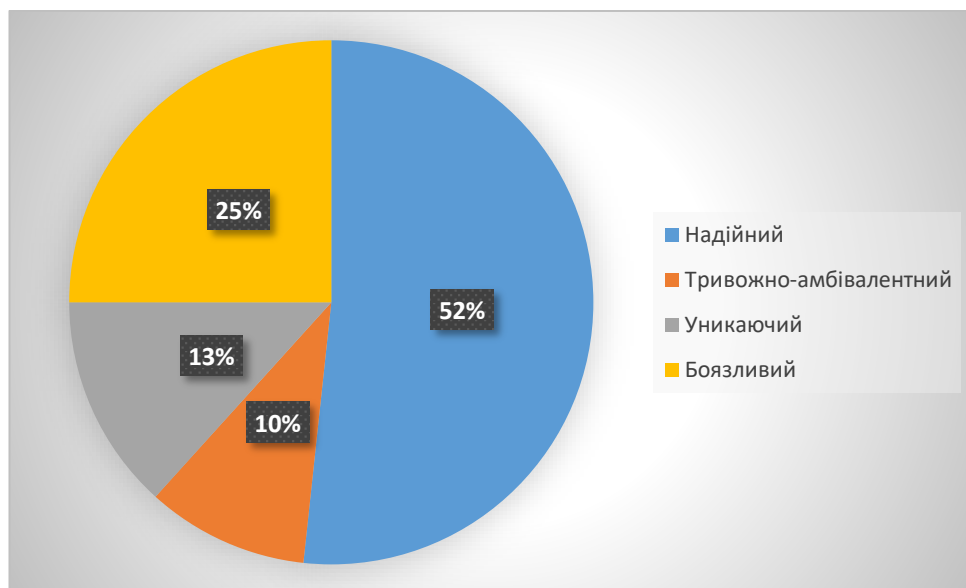


Рисунок 2.1 – Розподіл респондентів за типами прив'язаності у %

Серед інших типів прив'язаності тривожно-амбівалентний тип було визначено у 10% респондентів. Ця група характеризується підвищеною емоційною залежністю від партнера, схильністю до переживань і страху втрати стосунків. Уникаючий тип прив'язаності, який відображає прагнення до збереження незалежності та уникнення емоційної близькості, був

виявлений у 13,3% респондентів. Боязливий тип прив'язаності, що характеризується суперечливим поєднанням бажання близькості та страху емоційного зближення, склав 25%.

Розподіл типів прив'язаності, отриманий у ході дослідження, узгоджується з теоретичною моделлю К. Бартоломью, яка передбачає існування чотирьох основних стилів прив'язаності. Висока частка респондентів із надійним типом прив'язаності може бути пояснена адаптивними механізмами формування міжособистісних стосунків, які сприяють гармонійній взаємодії у шлюбі. Надійний тип прив'язаності також асоціюється з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя та задоволення від стосунків, що підтверджується результатами інших досліджень у цій галузі.

Наявність тривожно-амбівалентного типу прив'язаності у 10% респондентів відображає специфіку емоційної залученості, що може викликати нестабільність у стосунках через надмірну потребу в підтвердженні любові та підтримки з боку партнера. Уникаючий тип, виявлений у 13,3% респондентів, свідчить про схильність до уникнення емоційної залежності, що може призводити до відчуженості у стосунках. Боязливий тип прив'язаності, визначений у 25% респондентів, є маркером суперечливого ставлення до близькості, що створює підґрунтя для конфліктів та незадоволеності.

Аналіз даних за методикою «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» дозволив визначити, що найбільша частка респондентів характеризується надійним типом прив'язаності, що є сприятливим фактором для формування стабільних і гармонійних подружніх стосунків. Інші типи прив'язаності – тривожно-амбівалентний, уникаючий та боязливий – свідчать про можливу емоційну нестабільність і ризики у взаємодії між партнерами. Отримані результати підтверджують важливість врахування типів прив'язаності при аналізі якості подружніх стосунків і суб'єктивного відчуття успішності.

Другим етапом дослідження було використання опитувальника ПЕА А. М. Волкової, який дозволив оцінити три ключові аспекти подружніх

стосунків: рівень розуміння, емоційної близькості та авторитетності партнерів у шлюбі. Результати, представлені у табл. 2.6. та рис. 2.2, свідчать про високий рівень гармонійності у подружніх стосунках серед респондентів.

Таблиця 2.7

Особливості розуміння, емоційної близькості, авторитетності подружжя за опитувальником А. М. Волкової

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Розуміння	82%	18%	0%
Емоційне тяжіння	86,7%	13,3%	0%
Авторитетність	73,4%	26,6%	0%

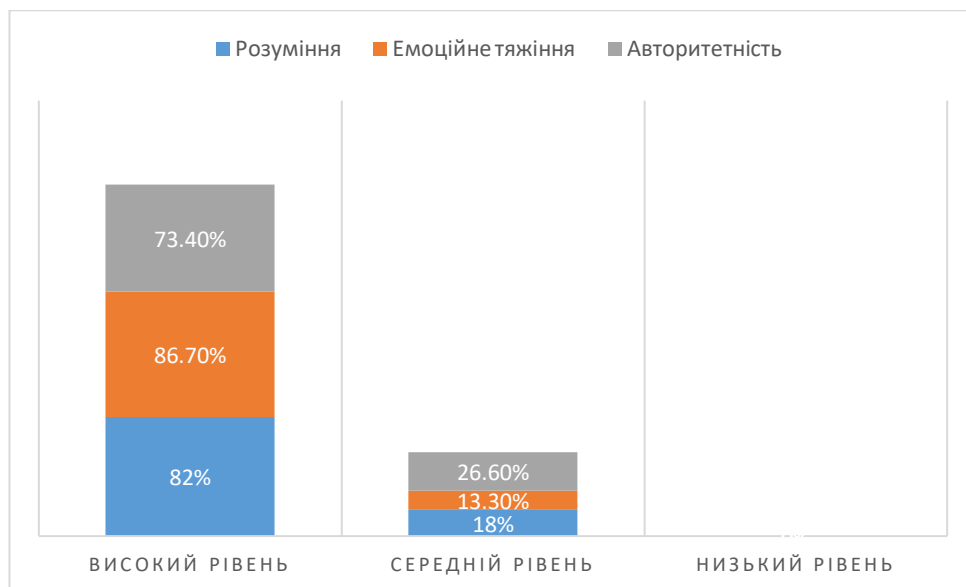


Рисунок 2.2 – Особливості розуміння, емоційної близькості, авторитетності подружжя

За шкалою розуміння високий рівень був зафіксований у 82% респондентів, тоді як середній рівень показали 18%, і жоден із учасників не продемонстрував низького рівня. Цей показник свідчить про те, що переважна

більшість пар відзначають взаємне розуміння у своїх стосунках, що є важливим компонентом для їхньої стабільності.

На шкалі емоційного тяжіння 86,7% респондентів продемонстрували високий рівень, а 13,3% – середній рівень. Низький рівень не був виявлений. Такий розподіл підкреслює, що більшість пар характеризуються емоційною близькістю, яка є важливим чинником задоволення у шлюбі.

За шкалою авторитетності 73,4% респондентів показали високий рівень, 26,6% – середній рівень, і жоден не продемонстрував низького рівня. Цей показник свідчить про те, що більшість учасників цінують і поважають свого партнера, що позитивно впливає на загальний рівень задоволеності відносинами.

Аналіз отриманих даних демонструє загальну тенденцію до високого рівня гармонійності у стосунках серед опитаних пар. Високі показники за шкалами розуміння, емоційного тяжіння та авторитетності підтверджують теоретичні уявлення про те, що ці аспекти є ключовими для підтримки задоволення у шлюбі. Відсутність низьких показників за будь-якою з шкал свідчить про сприятливий емоційний клімат у стосунках респондентів.

Ці результати також можуть бути пояснені впливом надійного типу прив'язаності, який був найпоширенішим серед учасників попереднього аналізу. Надійний тип прив'язаності сприяє розвитку таких якостей, як взаємна довіра, емоційна підтримка та повага, що виявляється в загальному рівні гармонійності шлюбних стосунків.

Результати опитувальника ПЕА А. М. Волкової показали, що більшість респондентів мають високий рівень розуміння, емоційного тяжіння та авторитетності у своїх подружніх стосунках. Це свідчить про загальну гармонійність та стабільність стосунків у вибірці. Високі показники цих характеристик підтверджують важливість їхньої ролі у формуванні задоволеності шлюбом та сприяють підвищенню відчуття успішності серед подружжя.

На наступному етапі дослідження було використано опитувальник «Шкала любові і симпатії» З. Рубіна, який дозволяє оцінити три ключові компоненти подружніх взаємин: любов, симпатію та загальний рівень емоційних стосунків між партнерами. Отримані результати, представлені у табл. 2.8 та рис. 2.3, свідчать про високий рівень гармонійності у стосунках респондентів.

Таблиця 2.8

Рівні любові, симпатії та загального рівня емоційних стосунків за опитувальником З. Рубіна (п = 60; %)

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Любов	96,7%	3,3%	0%
Симпатія	93,3%	6,7%	0%
Загальний рівень емоційних стосунків	91,7%	8,3%	0%

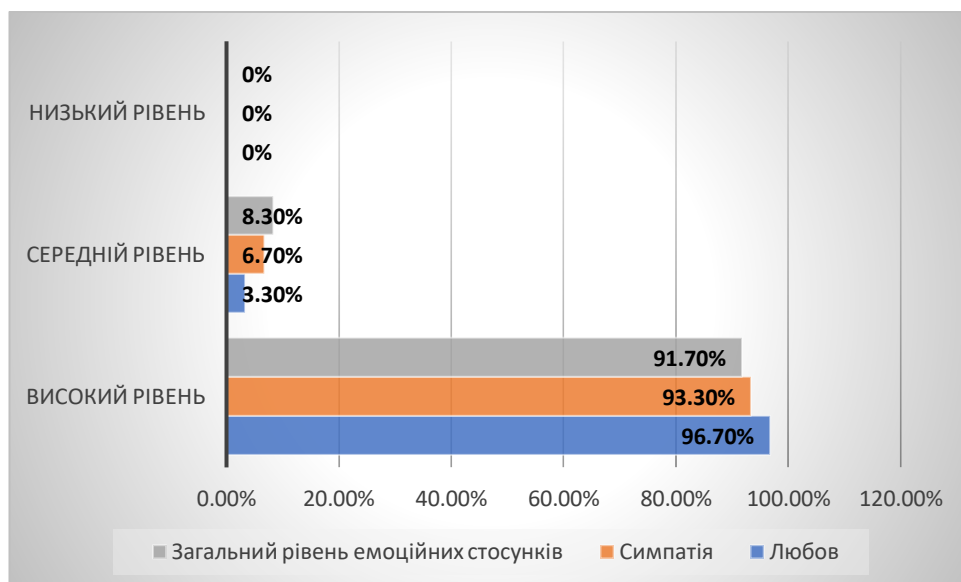


Рисунок 2.3 – Рівні любові, симпатії та загального рівня емоційних стосунків

За шкалою любові, високий рівень продемонстрували 96,7% респондентів, тоді як середній рівень відзначили лише 3,3%. Низький рівень не був виявлений у жодного з учасників. Це свідчить про глибоке емоційне прив'язання між партнерами, що є основою стабільних і задовільних стосунків.

На шкалі симпатії, високий рівень зафіксовано у 93,3% респондентів, а середній рівень – у 6,7%. Низький рівень також був відсутній. Високі показники за цією шкалою підтверджують, що між партнерами існує взаємна прихильність та позитивне ставлення, що сприяє підтриманню довіри та гармонії.

За шкалою загального рівня емоційних стосунків, 91,7% респондентів продемонстрували високий рівень, а 8,3% – середній рівень. Низькі показники не були зафіксовані. Це свідчить про загальну емоційну гармонійність у стосунках, що включає підтримку, співчуття та емоційну залученість партнерів.

Отримані результати демонструють загальну тенденцію до високого рівня любові, симпатії та емоційної гармонії серед опитаних пар. Високі показники за всіма шкалами свідчать про те, що партнери не лише глибоко прив'язані одне до одного, але й відчують взаємну повагу, прихильність і задоволення від спільного життя.

Відсутність низьких показників може бути пояснена домінуванням надійного типу прив'язаності серед респондентів, що було встановлено на попередніх етапах дослідження. Надійна прив'язаність сприяє розвитку глибоких і стабільних емоційних зв'язків, які позитивно впливають на якість подружніх стосунків.

Ці результати також узгоджуються з теоретичними уявленнями З. Рубіна про те, що любов і симпатія є взаємодоповнюючими компонентами емоційних стосунків, які визначають їхню стабільність і задоволеність.

Результати опитувальника «Шкала любові і симпатії» підтверджують високий рівень гармонійності у подружніх стосунках респондентів. Більшість

учасників демонструють високий рівень любові, симпатії та загального емоційного залучення у стосунках, що є ключовими чинниками для задоволення шлюбом і відчуття успішності. Ці дані підкреслюють важливість емоційної підтримки та взаємної прихильності у формуванні міцних і гармонійних подружніх зв'язків.

Для оцінки індивідуальних відмінностей дорослих людей у якості стосунків прив'язаності було використано опитувальник «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан і Р. К. Фрейлі. Методика дозволяє визначити рівень тривожності втрати та уникання психологічної близькості у стосунках, що є ключовими параметрами для аналізу якості прив'язаності. Результати діагностування представлені у табл. 2.9 та рис. 2.4.

Таблиця 2.9

Рівні тривожності втрати та уникання близькості за опитувальником
«Досвід близьких стосунків» (п = 60; %)

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Тривожність втрати	25%	51,6%	23,4%
Уникання близькості	8,3%	50%	41,7%

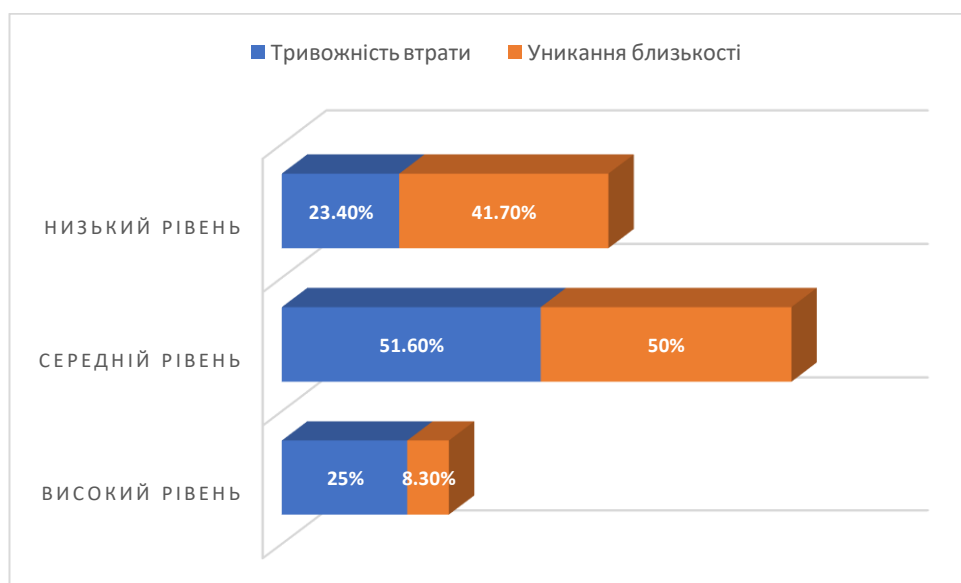


Рисунок 2.4 – Рівні тривожності втрати та уникання близькості

За шкалою тривожності втрати, високий рівень був виявлений у 25% респондентів, що свідчить про значну емоційну вразливість цієї групи учасників і їхню схильність до переживань щодо можливого розриву стосунків. Середній рівень тривожності втрати продемонстрували 51,6% учасників, що вказує на помірний ступінь занепокоєння стосунками, характерний для більшості вибірки. Низький рівень тривожності втрати, який свідчить про емоційну стабільність і впевненість у стосунках, було зафіксовано у 23,4% респондентів.

На шкалі уникання близькості, високий рівень, що характеризує схильність до збереження дистанції у стосунках, був виявлений у 8,3% респондентів. Середній рівень, що є індикатором помірної потреби у самостійності при збереженні близьких стосунків, продемонстрували 50% респондентів. Низький рівень уникання близькості, який вказує на емоційну відкритість і готовність до тісної взаємодії, було зафіксовано у 41,7% респондентів.

Отримані результати демонструють значну варіативність у рівнях тривожності втрати та уникання близькості серед респондентів. Високий рівень тривожності втрати, виявлений у чверті респондентів, свідчить про їхню емоційну вразливість та залежність від партнера. Водночас більшість учасників (51,6%) мають середній рівень тривожності, що відповідає відносно стабільному сприйняттю стосунків.

Низький рівень уникання близькості, зафіксований у 41,7% респондентів, свідчить про схильність до емоційної відкритості та готовності будувати тісні взаємини. Середній рівень уникання (50%) є найбільш поширеним і вказує на збалансованість між потребою в автономії та близькості. Високий рівень уникання, виявлений лише у 8,3% респондентів, свідчить про емоційну стриманість і прагнення до самостійності, що може ускладнювати формування тісних стосунків.

Результати узгоджуються з теоретичними уявленнями про те, що комбінація цих двох параметрів визначає стиль прив'язаності та може

впливати на якість подружніх стосунків. Наприклад, високий рівень тривожності втрати або уникання близькості може бути фактором емоційної нестабільності у стосунках.

Дані, отримані за опитувальником «Досвід близьких стосунків», свідчать про переважання середнього рівня тривожності втрати та уникання близькості у вибірці, що вказує на помірну стабільність і гармонійність стосунків. Низький рівень уникання близькості та тривожності втрати, характерний для частини респондентів, сприяє більшій емоційній відкритості та стабільності взаємин. Ці результати підкреслюють важливість врахування індивідуальних особливостей прив'язаності при аналізі якості подружніх стосунків.

На наступному етапі дослідження була проведена оцінка якості близьких стосунків за допомогою шкали Т. В. Казанцевої. Методика дозволила виявити особливості суб'єктивного сприйняття подружніх стосунків і рівень задоволеності ними за низкою важливих категорій, таких як взаємодопомога, довіра, емоційна близькість, єдність цінностей, стабільність тощо. Результати діагностики наведено в табл. 2.10 та рис. 2.5.

Таблиця 2.10

Рівень якості подружніх стосунків за шкалою Т. В. Казанцевої

(n = 60; %)

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Взаємодопомога	93,4%	5%	1,6%
Довіра	93,3%	6,6%	0
Емоційна близькість	96,7%	1,6%	1,6%
Прийняття один одного	96,7%	3,3%	0

Єдність цінностей	93,3%	6,7%	0
Взаємна підтримка	96,7%	3,3%	0
Легкість, комфорт	93,3%	6,7%	0
Моя залежність від партнера	88,3%	6,7%	5%
Залежність партнера від мене	88,4%	10%	1,6%
Стабільність стосунків	96,6%	3,3%	0
Передбачуваність стосунків	95%	5%	0
Емоційна стабільність	93,3%	5%	1,7%

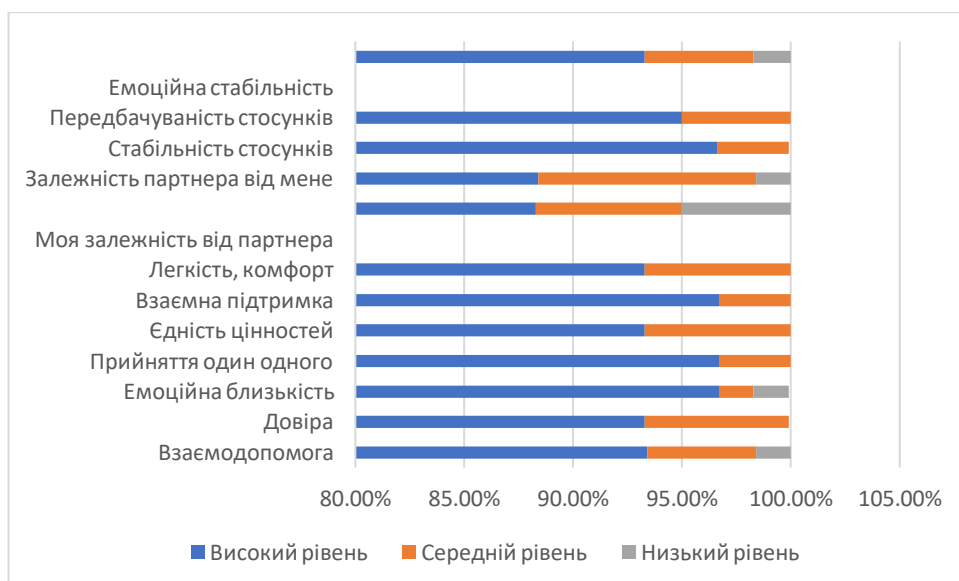


Рисунок 2.5 – Рівень якості подружніх стосунків

Згідно з результатами, найвищі показники зафіксовані за такими категоріями, як емоційна близькість (96,7% респондентів продемонстрували високий рівень), взаємна підтримка (96,7%), прийняття один одного (96,7%) та стабільність стосунків (96,6%). Ці показники свідчать про те, що більшість респондентів високо оцінюють гармонійність і емоційну підтримку у своїх стосунках.

Високий рівень довіри продемонстрували 93,3% учасників, що також свідчить про загальну стабільність і задоволеність стосунками. Схожі показники спостерігались за шкалами єдності цінностей (93,3%) і емоційної стабільності (93,3%).

Дещо нижчі, хоча й переважно високі показники спостерігались за шкалами, що стосуються залежності від партнера: 88,3% продемонстрували високий рівень залежності від партнера, а 88,4% – залежності партнера від себе. У цих категоріях частка респондентів із середнім рівнем становила 6,7% і 10% відповідно, що може вказувати на збереження балансу між автономією та близькістю в окремих випадках.

Низькі показники виявлено лише у незначної частки респондентів (1,6–5%) за окремими шкалами, такими як взаємодопомога, емоційна близькість, емоційна стабільність тощо. Це свідчить про загальну позитивну тенденцію у сприйнятті якості подружніх стосунків у вибірці.

Отримані результати свідчать про високий рівень задоволеності респондентів своїми подружніми стосунками. Найбільш вираженими є такі категорії, як емоційна близькість, взаємна підтримка, прийняття один одного, стабільність стосунків і передбачуваність. Ці дані підтверджують важливість таких елементів, як емоційна підтримка, довіра та єдність цінностей, для формування гармонійних стосунків.

Результати також узгоджуються з попередніми висновками про вплив надійного типу прив'язаності на якість подружніх стосунків. Високий рівень довіри та прийняття партнерів один одного вказує на гармонійні моделі взаємодії, характерні для цієї вибірки.

Виявлена залежність між рівнем залежності партнерів один від одного та їхньою задоволеністю стосунками свідчить про те, що, хоча залежність є невід'ємною частиною близьких стосунків, вона має залишатися збалансованою.

Результати шкали Т. В. Казанцевої демонструють загальну гармонійність і стабільність подружніх стосунків серед респондентів. Найвищі показники задоволеності спостерігаються за такими категоріями, як емоційна близькість, стабільність стосунків і взаємна підтримка, що підтверджує важливість цих аспектів для збереження гармонії у шлюбі. Ці дані підкреслюють значення довіри, взаємодопомоги та прийняття для розвитку міцних і задовільних стосунків.

На наступному етапі дослідження було проведено оцінку рівня подружньої згуртованості за допомогою опитувальника «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3) Д. Х. Олсона. Ця методика дозволяє оцінити ступінь емоційного зв'язку та рівень взаємозалежності між партнерами в подружній діаді, що є ключовими показниками гармонійності стосунків. Результати діагностики представлені у табл. 2.11 та рис. 2.6.

Таблиця 2.11

Рівень згуртованості подружніх стосунків за шкалою FACES-3 Д. Х.

Олсона (п = 60; %)

Емоційний зв'язок	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Згуртованість	51,7%	35%	13,3%



Рисунок 2.6 – Рівень згуртованості подружніх стосунків

За шкалою згуртованості, високий рівень було зафіксовано у 51,7% респондентів, що свідчить про значну емоційну близькість і взаємозалежність між партнерами. Середній рівень згуртованості продемонстрували 35% респондентів, що може вказувати на збереження помірного балансу між емоційною близькістю та автономністю. Низький рівень згуртованості виявлено у 13,3% респондентів, що свідчить про недостатній емоційний зв'язок у цих парах.

Результати дослідження показують, що більшість респондентів мають високий або середній рівень згуртованості, що відповідає гармонійним моделям подружніх стосунків. Високий рівень емоційного зв'язку, характерний для 51,7% респондентів, вказує на те, що ці пари демонструють тісну взаємодію, підтримку та здатність ефективно долати спільні труднощі.

Середній рівень згуртованості (35%) вказує на те, що деякі пари зберігають певну емоційну дистанцію, яка дозволяє підтримувати баланс між індивідуальністю та партнерською взаємодією. Це може бути позитивним чинником у стосунках, оскільки забезпечує незалежність кожного з партнерів за умови збереження емоційного зв'язку.

Низький рівень згуртованості, виявлений у 13,3% респондентів, свідчить про можливу емоційну віддаленість між партнерами, що може бути наслідком конфліктів, недостатньої довіри або інших чинників. Ці результати потребують подальшого аналізу для визначення причин недостатньої згуртованості в таких парах.

Результати узгоджуються з теоретичною моделлю Д. Х. Олсона, яка наголошує на важливості високого рівня згуртованості для підтримки стабільності та задоволеності у подружніх стосунках.

Оцінка рівня подружньої згуртованості за шкалою FACES-3 Д. Х. Олсона показала, що більшість респондентів характеризуються високим або середнім рівнем емоційного зв'язку, що є сприятливим показником гармонійності подружніх стосунків. Водночас низький рівень згуртованості, характерний для меншості респондентів, свідчить про необхідність подальшого аналізу факторів, що впливають на емоційну віддаленість у цих парах. Загалом, отримані результати підтверджують важливість згуртованості для задоволеності подружніми стосунками.

На заключному етапі дослідження для оцінки рівня психологічної дистанції між подружжям була використана методика Є. І. Медведської. Цей інструмент дозволяє визначити ступінь емоційної близькості або віддаленості між партнерами, що є важливим показником якості міжособистісних взаємин. Результати дослідження представлені у табл. 2.12 та рис. 2.7.

Таблиця 2.12

Рівень психологічної дистанції між подружжям за методикою

Є. І. Медведської (п = 60; %)

Психологічна дистанція	Показники
Близька	90%
Середня	8,3%
Віддалена	1,7%

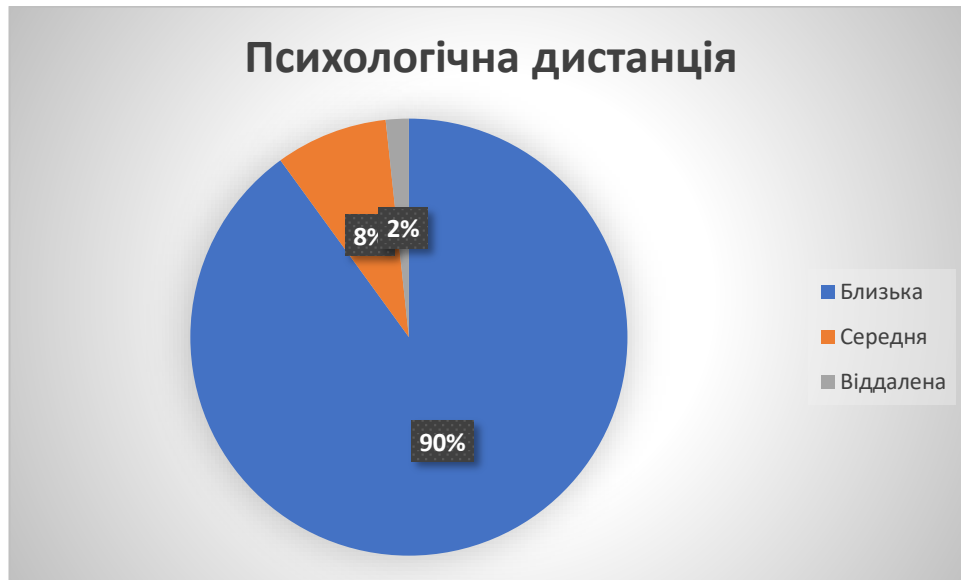


Рисунок 2.7 – Рівень психологічної дистанції між подружжям

Аналіз даних показав, що у 90% респондентів виявлено близьку психологічну дистанцію між партнерами. Це свідчить про високий рівень емоційної близькості, довіри та взаєморозуміння у стосунках. Середня психологічна дистанція була зафіксована у 8,3% респондентів, що може вказувати на збалансованість між емоційною близькістю та індивідуальною автономією. Лише 1,7% респондентів мали віддалену психологічну дистанцію, що свідчить про емоційну віддаленість або труднощі у побудові тісних взаємин.

Отримані результати демонструють, що переважна більшість подружніх пар характеризується високим рівнем емоційної близькості 90%, що є основою для гармонійних та стабільних стосунків. Високий відсоток близької психологічної дистанції підтверджує, що більшість респондентів демонструють взаємну довіру, підтримку та готовність до емоційного зближення.

Середня дистанція, характерна для 8,3% респондентів, може бути показником оптимального балансу між потребою у близькості та прагненням

до індивідуальності. Такі взаємини часто є комфортними для обох партнерів і не викликають конфліктів.

Низький відсоток віддаленої психологічної дистанції (1,7%) свідчить про те, що лише незначна частка респондентів стикається з труднощами в емоційному зближенні. Це може бути пов'язано з індивідуальними особливостями партнерів, конфліктами або відсутністю довіри у стосунках.

Результати узгоджуються з попередніми даними, отриманими за іншими методиками, які свідчать про загальний позитивний емоційний клімат у вибірці. Високий рівень близької дистанції корелює з іншими показниками задоволеності стосунками, такими як довіра, емоційна близькість та взаємна підтримка.

Результати дослідження психологічної дистанції за методикою Є. І. Медведської свідчать про те, що більшість подружніх пар у вибірці характеризуються близькою психологічною дистанцією, що є сприятливим фактором для збереження гармонії у стосунках. Середня дистанція, яка спостерігається у незначної частки респондентів, може бути показником збалансованих стосунків. Низький рівень віддаленої дистанції підтверджує загальну стабільність і якість емоційного зв'язку між партнерами у вибірці.

На основі проведеного кореляційного аналізу із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона було встановлено низку значущих взаємозв'язків між типами прив'язаності та якісними характеристиками подружніх стосунків. Ці результати дозволяють детальніше зрозуміти, як різні стилі прив'язаності впливають на динаміку взаємовідносин у подружній діаді.

Надійний тип прив'язаності демонструє низку позитивних кореляцій із ключовими характеристиками подружніх стосунків. Зокрема, цей тип позитивно корелює з показником поваги до партнера ($p < 0.05$), що вказує на те, що особи, які мають позитивне сприйняття себе та інших, частіше визнають значущість партнера, враховують його думки та інтереси. Також спостерігається позитивний зв'язок із довірою до партнера ($p < 0.05$), що підкреслює важливість базової довіри у побудові стабільних взаємин. Крім

того, емоційна близькість ($p < 0.05$), легкість і комфорт у стосунках ($p < 0.01$), а також взаємна підтримка партнерів ($p < 0.05$) корелюють із надійним типом прив'язаності, свідчаючи про гармонійність і стабільність таких стосунків.

Тривожно-амбівалентний тип прив'язаності має зворотні кореляції з довірою до партнера та емоційною близькістю ($p < 0.01$), що вказує на зниження цих характеристик у стосунках. Висока емоційна залежність та страх втрати можуть знижувати рівень стабільності взаємин ($p < 0.01$), спричиняючи емоційну нестабільність, конфлікти та ревності у подружній діаді.

Уникаючий тип прив'язаності асоціюється з униканням близькості ($p < 0.01$). Це підтверджує прагнення до збереження дистанції у стосунках через страх емоційної залежності, недовіру до партнера та низьку самооцінку, що ускладнює формування гармонійних взаємин.

Боязливий тип прив'язаності демонструє зворотний зв'язок із єдністю цінностей партнерів ($p < 0.01$). Це вказує на те, що зростання вираженості боязливого типу прив'язаності супроводжується зменшенням спільних поглядів і цінностей, що може спричиняти конфлікти та віддаленість між партнерами.

Результати кореляційного аналізу підтверджують, що надійний тип прив'язаності є ключовим фактором формування гармонійних і стабільних стосунків. Цей тип сприяє побудові довірливих взаємин, емоційної близькості та підтримки. Водночас тривожно-амбівалентний, уникаючий і боязливий типи прив'язаності значно ускладнюють взаємодію між партнерами, сприяючи зменшенню довіри, емоційної близькості, стабільності та єдності у шлюбі.

Кореляційний аналіз підтвердив значущість типів прив'язаності у формуванні якісних характеристик подружніх стосунків. Надійний тип прив'язаності асоціюється з позитивними аспектами стосунків, тоді як інші типи прив'язаності вказують на потенційні проблеми, які потребують уваги. Отримані результати підкреслюють важливість психологічної підтримки пар для корекції негативних моделей прив'язаності та покращення взаємодії у шлюбі.

Висновки до розділу 2

У результаті проведеного емпіричного дослідження встановлено значущі взаємозв'язки між типами прив'язаності, якістю подружніх стосунків та відчуттям успішності у шлюбі. Основні висновки полягають у наступному:

1. Розподіл типів прив'язаності: Найпоширенішим типом прив'язаності серед респондентів є надійний тип (51,7%), який характеризується високим рівнем довіри, емоційної підтримки та гармонійності у стосунках. Інші типи прив'язаності, такі як тривожно-амбівалентний (10%), уникаючий (13,3%) і боязливий (25%), асоціюються з певними труднощами у взаємодії між партнерами, включаючи емоційну нестабільність і конфлікти.

2. Характеристики подружніх стосунків: Аналіз за допомогою опитувальників ПЕА А. М. Волкової, шкали любові і симпатії З. Рубіна, шкали Т. В. Казанцевої та FACES-3 Д. Х. Олсона показав високий рівень гармонійності у стосунках респондентів. Найвищі показники спостерігалися за шкалами емоційної близькості, довіри, взаємної підтримки та стабільності стосунків.

3. Емоційна близькість: За результатами методики Є. І. Медведської, 90% респондентів характеризуються близькою психологічною дистанцією, що свідчить про високий рівень довіри та емоційного зв'язку у стосунках.

4. Кореляційний аналіз:

– Надійний тип прив'язаності демонструє позитивні кореляції з довірою до партнера, емоційною близькістю, повагою до партнера, легкістю та комфортом у стосунках ($p < 0.05$).

– Тривожно-амбівалентний тип пов'язаний із зниженням довіри, емоційної близькості та стабільності стосунків ($p < 0.01$).

– Уникаючий тип корелює з униканням близькості, що відображає страх перед емоційною залежністю ($p < 0.01$).

– Боязливий тип демонструє зворотний зв'язок із єдністю цінностей у шлюбі ($p < 0.01$).

5. Висновки щодо типів прив'язаності: Надійний тип прив'язаності сприяє побудові гармонійних, довірливих і стабільних стосунків. Інші типи прив'язаності є факторами ризику, які ускладнюють емоційне зближення, знижують рівень довіри та сприяють конфліктності у подружній діаді.

6. Практична значущість: Результати дослідження підкреслюють необхідність врахування типів прив'язаності у роботі з подружніми парами. Це дає можливість розробляти ефективні корекційні програми, спрямовані на зміцнення стосунків, розвиток довіри та емоційної близькості між партнерами.

Таким чином, дослідження підтвердило вплив типів прив'язаності на якісні характеристики подружніх стосунків, що створює основу для розробки корекційних заходів, спрямованих на покращення гармонії у шлюбі.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ: ОЦІНКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

3.1. Розробка корекційної програми

Теоретичне обґрунтування та розробка корекційної програми були спрямовані на гармонізацію подружніх стосунків у парах, де виявлено дисгармонію через ненадійні типи прив'язаності одного або обох партнерів. Основою програми стало створення умов для покращення взаєморозуміння, формування довіри, емоційної близькості та ефективної комунікації між партнерами.

Проблеми у взаємодії партнерів із тривожно-амбівалентним, боязливым чи уникаючим типами прив'язаності проявляються в униканні емоційної близькості, підвищеній емоційній дистанції, зниженій довірі, невпевненості у стосунках, а також у тенденції до конфліктів і ревнощів. Зважаючи на те, що базовий тип прив'язаності формується в дитинстві та є складним для зміни, програма була орієнтована на адаптацію партнерів до особливостей прив'язаності один одного.

Мета програми: Основною метою програми стало створення умов для формування гармонійних стосунків, комфортності у взаємодії та взаємної підтримки між подружжям.

Завдання програми

Для досягнення мети були визначені такі завдання:

Узгодження ціннісних орієнтацій партнерів та формування спільної системи цінностей.

- Розвиток довіри, взаємної підтримки та емпатії.
- Формування емоційно сприятливого клімату у подружній підсистемі.
- Покращення комунікаційних навичок.
- Усвідомлення подружніх ролей та їх адаптація.

- Прийняття індивідуальних особливостей партнера.
- Розвиток навичок висловлення власних потреб із врахуванням потреб партнера.
- Підвищення рівня впевненості в собі та своїх можливостях.
- Освоєння способів конструктивного вирішення конфліктів.

Теоретична основа програми

Програма була побудована на основі концепцій прив'язаності Дж. Болбі, емоційно-фокусованої терапії (ЕФТ) Сью Джонсон, а також елементів когнітивно-поведінкової терапії. Інтеграція цих підходів дозволила врахувати особливості емоційної регуляції партнерів та динаміки їхніх взаємин.

Модель програми

Програма включала десять тренінгових занять, два семінари та заключну діагностику.

- Тренінгові заняття: Спрямовані на розвиток нових навичок, моделювання альтернативних поведінкових сценаріїв у кризових ситуаціях, опрацювання емоційно насичених ситуацій із подружнього життя.
- Семінари: Інформували учасників про природу прив'язаності, її типи та вплив на стосунки, формували уявлення про партнерські ролі та їхню взаємозалежність у шлюбі.
- Заключна діагностика: Оцінка змін у якості стосунків після завершення програми.

Учасники експерименту: До експериментальної групи увійшли 7 подружніх пар із низькими та середніми показниками за шкалами довіри, емоційної близькості, згуртованості, взаємопідтримки та розуміння, які були виявлені під час констатуючого експерименту. Контрольна група також складалася з 7 пар, гомогенних за основними характеристиками з експериментальною групою.

Принципи програми

Програма базувалася на таких принципах:

- Системність: Поєднання корекційних, профілактичних і розвивальних завдань.
- Інтеграція: Об'єднання діагностичних і корекційних процедур.
- Поступовість: Зростання складності завдань із врахуванням індивідуальних характеристик учасників.

Реалізація програми сприяла гармонізації стосунків у подружніх парах, покращенню комунікації між партнерами та зміцненню емоційного зв'язку.

3.2. Методика проведення корекційної програми

Корекційна програма для гармонізації подружніх стосунків була розроблена з урахуванням результатів емпіричного дослідження та мала на меті сприяти налагодженню гармонійних стосунків через формування довіри, емоційної близькості, взаємної підтримки та покращення комунікації між партнерами. Реалізація програми передбачала поетапний процес, який включав серію тренінгових і семінарських занять із застосуванням інтерактивних методів роботи.

Структура програми: Програма складалася з 10 тренінгових занять, двох семінарів і заключної діагностики. Усі заняття проводилися з дотриманням принципу поступового зростання складності завдань, із врахуванням індивідуальних особливостей учасників.

Етапи проведення програми

1. Діагностичний етап:

- Проведення первинної діагностики за методиками, використаними у попередньому розділі, для виявлення слабких сторін взаємодії подружжя.
- Формування експериментальної та контрольної груп (по 7 пар у кожній).

2. Корекційний етап:

- Проведення тренінгових занять, спрямованих на розвиток взаєморозуміння, емоційної близькості та довіри.

– Семінарські заняття, що інформували учасників про природу прив'язаності, її типи та вплив на стосунки.

3. Підсумковий етап:

– Проведення повторної діагностики для оцінки змін у взаєморозумінні, довірі, емоційній близькості та інших аспектах стосунків.

– Порівняння результатів експериментальної та контрольної груп.

Методика проведення занять

Формат роботи: Заняття проводилися в груповому форматі, що сприяло взаємній підтримці між учасниками. Використовувалися рольові ігри, інтерактивні вправи, обговорення в парах та колективні дискусії.

План занять:

Заняття 1. Вступне:

Мета: Створити довірливу атмосферу у групі, розпочати роботу над побудовою довіри між партнерами.

Основні завдання: Ознайомити учасників із програмою; Встановити довірчу атмосферу; Визначити очікування від участі у програмі.

Ресурси: презентація, фліпчарт, маркери, м'яч для передачі слова, вільний простір для вправи, аркуші паперу, ручки.

Тривалість заняття: 90 хвилин.

Структура заняття (табл. 3.1):

Таблиця 3.1

Етап	Тривалість (хв.)	Опис
Вступна частина	10	Ведучий представляє себе та програму, знайомить учасників з правилами роботи у групі, метою та завданнями заняття. Використовуються презентація, фліпчарт.
Вправа "Знайомство"	20	Учасники стають у коло, по черзі називають своє ім'я та позитивну рису партнера.

через комплімент"		Створюється позитивна атмосфера та знімається напруження.
Вправа "Коло довіри"	25	Учасники виконують вправу на довіру: один партнер із заплющеними очима виконує команди іншого. Завершується обговоренням відчуттів та висновків.
Вправа "Шкала довіри"	25	Партнери оцінюють рівень довіри у своїх стосунках за шкалою від 1 до 10, обговорюють результати та шляхи покращення довіри.
Підведення підсумків, рефлексія	10	Учасники діляться враженнями від заняття. Ведучий підсумовує важливість довіри та підтримки у стосунках, пропонує домашнє завдання для зміцнення довіри.

Заняття 2. Цінності та життєві орієнтири

Мета: Ознайомити учасників із концепцією прив'язаності, допомогти зрозуміти її вплив на подружні стосунки.

Основні завдання: розкрити індивідуальні та спільні цінності; створити спільний план життєвих орієнтирів.

Ресурси: презентація, фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали з коротким описом типів прив'язаності, роздруківки тесту, ручки, таблиця для інтерпретації результатів, бланки для заповнення «профілю партнера», ручки.

Тривалість заняття: 90 хвилин.

Структура заняття (табл. 3.2):

Таблиця 3.2

Етап	Тривалість (хв.)	Опис
Лекційна частина:	15	Ведучий пояснює основи теорії Дж. Боулбі, розглядає типи прив'язаності та

основи теорії прив'язаності		їх вплив на подружні стосунки. Використовуються презентація та роздаткові матеріали.
Тестування типу прив'язаності	30	Учасники проходять тест «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності», аналізують результати та обговорюють їх у парах.
Вправа "Профіль партнера"	30	Учасники в парах створюють профіль партнера, обговорюють сильні сторони, зони для покращення взаємодії та способи підтримки один одного.
Підведення підсумків, рефлексія	15	Обговорення вражень від заняття. Ведучий підсумовує ключові моменти, підкреслює важливість розуміння типів прив'язаності та відкритого спілкування у стосунках.

Заняття 3. Довіра та взаємна підтримка

Мета: Розвинути навички відкритого та ефективного спілкування між партнерами, навчити використовувати техніки активного слухання та передачі повідомлень.

Основні завдання: Усвідомити важливість довіри; Навчитися висловлювати підтримку

Ресурси: Презентація, фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали з прикладами технік комунікації, Аркуші з прикладами "Я-повідомлень", ручки, Інструкції для "Слухача", "Оратора" та "Спостерігача", Картки з прикладами конфліктів

Тривалість заняття: 90 хвилин.

Структура заняття (табл. 3.3):

Таблиця 3.3

Етап	Тривалість (хв.)	Опис
Лекційна частина: основи ефективної комунікації	10	Ведучий пояснює основи ефективного спілкування, техніки активного слухання, роль невербальної комунікації та використання "Я-повідомлень". Використовуються презентація та роздаткові матеріали.
Вправа "Партнерський діалог"	30	Учасники в парах практикують "Я-повідомлення" та активне слухання, обговорюючи власні проблеми або переживання. Ролі змінюються, досвід аналізується у груповій дискусії.
Вправа "Слухаю тебе"	25	Учасники в трійках відпрацьовують навички активного слухання. Один говорить, другий слухає та перефразовує, а третій спостерігає та дає зворотний зв'язок. Ролі змінюються.
Вправа "Я-повідомлення"	15	Учасники перефразовують конфліктні "Ти-звинувачення" у "Я-повідомлення", аналізують приклади та обговорюють у групі, як це впливає на спілкування.
Підведення підсумків, рефлексія	10	Обговорення вражень від заняття. Ведучий підсумовує важливість ефективної комунікації для гармонійних стосунків, рекомендує практикувати техніки у повсякденному житті.

Заняття 4. Розуміння емоційної близькості

Мета: Навчити партнерів технікам конструктивного вирішення конфліктів, допомогти зрозуміти природу конфліктів у подружжі та використовувати їх як інструмент для зміцнення стосунків.

Основні завдання: Усвідомити значення емоційної близькості; Навчитися виражати свої емоції.

Ресурси: роздаткові матеріали, аудіо- і відеозаписи, фліпчарт, аркуші паперу, сценарії конфліктів, інструкції для спостерігачів.

Тривалість заняття: 90 хвилин.

Структура заняття (табл. 3.4):

Таблиця 3.4

Етап	Тривалість (хв.)	Опис
Лекційна частина: природа конфліктів у подружжі	10	Ведучий пояснює причини, типи конфліктів, стратегії поведінки та основи ненасильницького спілкування. Використовуються реальні приклади та кейси для ілюстрації.
Вправа "Конфліктна історія"	20	Учасники аналізують власні конфлікти, пишуть короткі історії, діляться ними у парах або групах та обговорюють можливі зміни у поведінці.
Рольова гра: вирішення конфлікту	30	Учасники у парах або трійках практикують вирішення конфліктів за допомогою технік слухання, компромісу та співпраці.

		Використовуються задані сценарії ситуацій.
Вправа "Позитивні аспекти конфліктів"	20	Учасники складають список позитивних аспектів конфліктів, обговорюють їх у групах, переосмислюють конфлікти як можливості для зміцнення стосунків.
Рефлексія та зворотній зв'язок	10	Обговорення вражень та висновків. Ведучий підсумовує, наголошуючи на важливості конструктивного підходу до конфліктів. Завдання додому: застосувати знання.

Заняття 5. Формування ефективної комунікації

Мета: Розвинути здатність учасників приймати індивідуальні особливості партнера, формувати повагу до унікальності та сприяти гармонійним стосункам у парі.

Основні завдання: Навчити подружжя висловлювати свої думки та почуття; Розвинути навички активного слухання.

Ресурси: презентація, фліпчарт із ключовими тезами, аркуші паперу, ручки, олівці, фарби, фломастери, роздаткові матеріали.

Тривалість заняття: 90 хвилин.

Структура заняття (табл. 3.5):

Таблиця 3.5

Етап	Тривалість (хв.)	Опис
Лекційна частина: важливість індивідуальності	10	Ведучий пояснює значення індивідуальності у стосунках, типові труднощі з неприйняттям особливостей партнера та шляхи прийняття унікальності іншої людини.
Вправа "Портрет партнера"	20	Учасники малюють символічні портрети своїх партнерів, презентують їх та обговорюють, що нового вони дізналися про партнера через творчий підхід.
Вправа "Сильні сторони мого партнера"	25	Учасники пишуть 3-5 якостей партнера, які вони цінують, діляться ними з партнером, обговорюють у загальному колі, як це вплинуло на їхнє сприйняття партнера.
Вправа "Мої очікування та реальність"	20	Учасники порівнюють свої очікування від партнера з його реальними якостями, шукають позитив у реальності, обговорюють розбіжності та їхній вплив на сприйняття.
Рефлексія	15	Учасники діляться враженнями, новими знаннями про партнера та труднощами, що виникли.

		Ведучий підсумовує, наголошуючи на важливості поваги до унікальності.
--	--	---

Заняття 6. Подружні ролі та взаємна відповідальність

Мета: Сприяти усвідомленню та виявленню спільних цінностей, які об'єднують партнерів та зміцнюють їхній союз.

Основні завдання: Визначити очікування щодо подружніх ролей; Узгодити ролі та обов'язки в подружній діаді.

Ресурси: бланки для заповнення, фліпчарт, маркери, великі аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери.

Тривалість заняття: 90 хвилин.

Структура заняття (табл. 3.6):

Таблиця 3.6

Етап	Тривалість (хв.)	Опис
Лекційна частина: значення цінностей у подружжі	10	Ведучий пояснює, що таке цінності, як вони впливають на гармонію у стосунках, та наводить приклади поширених цінностей у подружжі. Учасники можуть ставити запитання.
Вправа "Мої цінності – твої цінності"	20	Учасники окремо визначають свої ключові цінності, обмінюються списками з партнерами, обговорюють спільні та відмінні цінності, а також їх значення у стосунках.
Вправа "Дерево"	40	Партнери створюють символічне "дерево спільних цінностей", яке ілюструє їхні спільні цінності,

спільних цінностей"		зусилля для їх підтримки та цілі на майбутнє. Презентація "дерев".
Підведення підсумків, рефлексія	20	Учасники обговорюють нові знання про цінності партнера, значення спільних цінностей для стосунків, та свої враження від вправ. Ведучий підсумовує ключові моменти.

Заняття 7. Емоційна підтримка та взаємодопомога

Мета: Сприяти розвитку емоційної близькості між партнерами, допомогти їм усвідомити її важливість для гармонійних стосунків.

Основні завдання: Вивчити методи емоційної підтримки; Розвинути вміння проявляти співпереживання.

Ресурси: презентація, роздаткові матеріали з ключовими тезами., аркуші для записів, відеоматеріали.

Тривалість заняття: 90 хвилин.

Структура заняття (табл. 3.7):

Таблиця 3.7

Етап	Тривалість (хв.)	Опис
Лекційна частина: основи емоційної близькості	10	Ведучий пояснює поняття емоційної близькості, чинники її розвитку та наслідки її відсутності. Учасники можуть ставити запитання.
Вправа "Погляд у майбутнє"	25	Партнери обговорюють свої уявлення про майбутнє стосунків, формулюють спільні цілі та записують ідеї. Пари можуть

		поділитися висновками у загальному колі.
Вправа "Щоденник подяки"	25	Партнери пишуть 5 речей, за які вони вдячні один одному, обмінюються записами та обговорюють свої враження. Ведучий підкреслює важливість практики подяки.
Вправа "Спільні мрії"	20	Учасники обговорюють свої мрії щодо спільного життя, діляться ідеями, як втілити ці мрії разом. Пари можуть поділитися своїми мріями у загальному колі.
Підведення підсумків	10	Учасники діляться враженнями, відповідають на запитання про емоційну близькість, а ведучий підсумовує заняття, наголошуючи на важливості роботи над стосунками.

Заняття 8. Навички вирішення конфліктів

Мета: Сформувати навички взаємоповаги у спілкуванні, сприяти покращенню взаємовідносин через підвищення рівня розуміння та прийняття партнера.

Основні завдання: Навчити подружжя аналізувати конфліктні ситуації; Опанувати методи зниження напруги у стосунках.

Ресурси: відеоматеріали, роздаткові матеріали, картки для рольових ігор, аркуші паперу, ручки.

Тривалість заняття: 90 хвилин.

Структура заняття (табл. 3.8):

Таблиця 3.8

Етап	Тривалість (хв.)	Опис
Лекційна частина: основи поваги у подружжі	10	Ведучий розповідає про значення взаємоповаги, її вплив на стосунки, та способи подолання бар'єрів, таких як осуд, критика чи стереотипи.
Вправа "Компліменти на кожен день"	25	Учасники складають список позитивних якостей партнера, обмінюються ними та обговорюють, які компліменти були найціннішими. Ведучий підкреслює значення цієї практики.
Вправа "Золоте правило комунікації"	40	Партнери обговорюють типові конфліктні ситуації, використовуючи принципи взаємоповаги. Після вправи пари діляться досвідом у загальному колі, ведучий надає поради.
Підведення підсумків, рефлексія	15	Учасники обговорюють нові знання про партнера та значення взаємоповаги у стосунках. Ведучий підсумовує заняття, акцентуючи увагу на важливості поваги у щоденних взаємодіях.

Заняття 9. Формування спільного бачення майбутнього

Мета: Розвинути довіру у подружній підсистемі, підвищити рівень взаємного прийняття, підтримки та емоційного комфорту між партнерами.

Основні завдання: Розвинути здатність до спільного планування; Формування єдності у подружній діаді.

Ресурси: роздаткові матеріали із ключовими поняттями та практичними порадами, шахові фігури або символічні картки, таблиці для запису "ходів", ручки, фліпчарт.

Тривалість заняття: 90 хвилин.

Структура заняття (табл. 3.9):

Таблиця 3.9

Етап	Тривалість (хв.)	Опис
Лекційна частина: значення довіри у стосунках	10	Ведучий пояснює основи довіри, фактори, які її зміцнюють або руйнують, та значення чесності й прозорості у стосунках. Учасники можуть поділитися власним досвідом.
Вправа "Три стільця"	25	Учасники досліджують рівні взаємодії (дистанція, компроміс, довіра) через символічну вправу зі стільцями, аналізують відчуття та можливості переходу до рівня довіри.
Вправа "Подружня взаємодопомога"	30	Пари обговорюють сценарії кризових ситуацій, демонструють можливу підтримуючу поведінку, отримують зворотній зв'язок від ведучого та групи.

Вправа "Гросмейстери спілкування"	20	Учасники працюють над "шаховою партією спілкування", покроково обговорюючи проблему і знаходячи рішення, засноване на довірі та взаєморозумінні.
Рефлексія	5	Учасники діляться враженнями від заняття, відповідають на запитання про довіру та обговорюють, які зміни планують впровадити для зміцнення довіри у стосунках.

Заняття 10. Підсумкове

Мета: Закріпити отримані знання та навички, сформувати позитивний настрій на подальший розвиток гармонійних подружніх стосунків..

Основні завдання: Оцінити результати програми; Закріпити нові знання та навички.

Ресурси: фліпчарт або презентація з ключовими темами програми, папір, ручки, великий аркуш паперу, фломастери, наклейки для прикрашання "дерев", картки для запису думок, музичний супровід для створення спокійної атмосфери.

Тривалість заняття: 90 хвилин.

Структура заняття (табл. 3.10):

Таблиця 3.10

Етап	Тривалість (хв.)	Опис
Вступ: нагадування основних	10	Ведучий підсумовує ключові теми програми: довіра, комунікація, емоційна близькість, повага,

аспектів програми		індивідуальність, акцентуючи увагу на досягнення учасників.
Вправа "Мої здобутки"	20	Учасники записують три ключові навички чи знання, отримані під час програми, діляться їхнім впливом на стосунки та отримують позитивний зворотний зв'язок.
Вправа "Подружнє дерево цілей"	40	Пари створюють "дерево", що символізує їхні цінності, здобуті навички та спільні цілі. Обговорюють план дій для досягнення цілей, презентують свої роботи.
Заключна рефлексія	20	Учасники відповідають на питання про цінність програми, помітні зміни у стосунках та напрями для подальшого вдосконалення. Ведучий дякує за участь та мотивацію.

Оцінка ефективності програми

Для оцінки ефективності реалізованої психокорекційної програми, спрямованої на розвиток емоційної близькості між партнерами та гармонізації стосунків у подружній діаді, була проведена комплексна робота, яка включала декілька ключових етапів:

- Повторне діагностування за методиками, використаними у констатуючому експерименті.
- Порівняльний аналіз результатів первинної та вторинної діагностики в експериментальній і контрольній групах.

Принципи реалізації програми

Програма була побудована з урахуванням таких принципів:

- Системність: Комплексна робота над різними аспектами взаємодії.
- Поступовість: Зростання складності завдань.
- Індивідуалізація: Врахування особливостей кожної пари.
- Інтерактивність: Активне залучення учасників до процесу навчання.

Реалізація програми дозволила учасникам отримати нові знання, відпрацювати ефективні стратегії взаємодії та розвинути навички, необхідні для зміцнення стосунків.

3.3. Результати повторного дослідження після впровадження програми

Результати повторної діагностики взаєморозуміння, авторитетності (поваги) та емоційної близькості подружжя за опитувальником РЕА А. М. Волкової демонструють суттєві позитивні зміни у експериментальній групі після проведення корекційної програми. Проведений порівняльний аналіз показників до і після формувального експерименту підтвердив досягнення основної мети корекційних заходів — гармонізації взаємин у подружніх парах.

Розуміння: Учасники експериментальної групи демонстрували значне покращення показників рівня розуміння після завершення програми. До проведення корекційної програми високий рівень розуміння мали 64,2% респондентів, тоді як 35,7% перебували на середньому рівні. Після впровадження корекційних заходів кількість респондентів із високим рівнем розуміння зросла до 92,8%, а середній рівень знизився до 7,1%.

У контрольній групі зміни були незначними: високий рівень зріс із 71,4% до 78,6%, а середній рівень знизився з 28,5% до 21,4%. Це свідчить про стабільність показників у відсутності цілеспрямованих корекційних заходів.

Емоційна близькість: Показники емоційної близькості також продемонстрували позитивну динаміку у експериментальній групі. До проведення програми високий рівень емоційної близькості спостерігався у

78,6% респондентів, а середній – у 21,4%. Після реалізації корекційної програми всі учасники експериментальної групи (100%) досягли високого рівня емоційної близькості.

У контрольній групі зміни не спостерігалися: частка респондентів із високим рівнем залишилася на рівні 78,6%, а середній рівень – 21,4%. Це вказує на відсутність позитивних зрушень без цілеспрямованого втручання.

Авторитетність (повага): Показники авторитетності (поваги) у експериментальній групі до проведення програми були наступними: високий рівень демонстрували 42,8% респондентів, середній – 57,1%. Після участі у корекційній програмі високий рівень підвищився до 85,7%, а середній знизився до 14,3%.

У контрольній групі зміни були мінімальними: високий рівень залишився на рівні 42,8%, а середній – 57,1%. Це свідчить про те, що значних змін у відсутності цілеспрямованої роботи не відбулося.

Отримані дані підтверджують ефективність проведеної психокорекційної програми. Значне зростання показників високого рівня в експериментальній групі за всіма шкалами (розуміння, емоційна близькість, авторитетність) демонструє позитивну динаміку у налагодженні емоційної близькості, взаєморозуміння та поваги між партнерами.

У контрольній групі, де корекційна програма не проводилася, зміни показників є мінімальними. Це вказує на те, що позитивні зрушення в експериментальній групі зумовлені саме впровадженням корекційної програми, яка сприяла гармонізації подружніх стосунків.

Результати повторного діагностування якості близьких стосунків

Повторна діагностика якості близьких стосунків за допомогою шкали самооцінки якості близьких стосунків Т. В. Казанцевої підтвердила ефективність проведеного формувального експерименту. Учасники експериментальної групи, які раніше демонстрували середні та низькі показники, після впровадження корекційної програми досягли значних позитивних змін. Порівняльний аналіз результатів до і після експерименту

показав суттєве покращення за більшістю показників у експериментальній групі, тоді як у контрольній групі спостерігалася стабільність або навіть незначне зниження деяких характеристик (рис. 3.1).

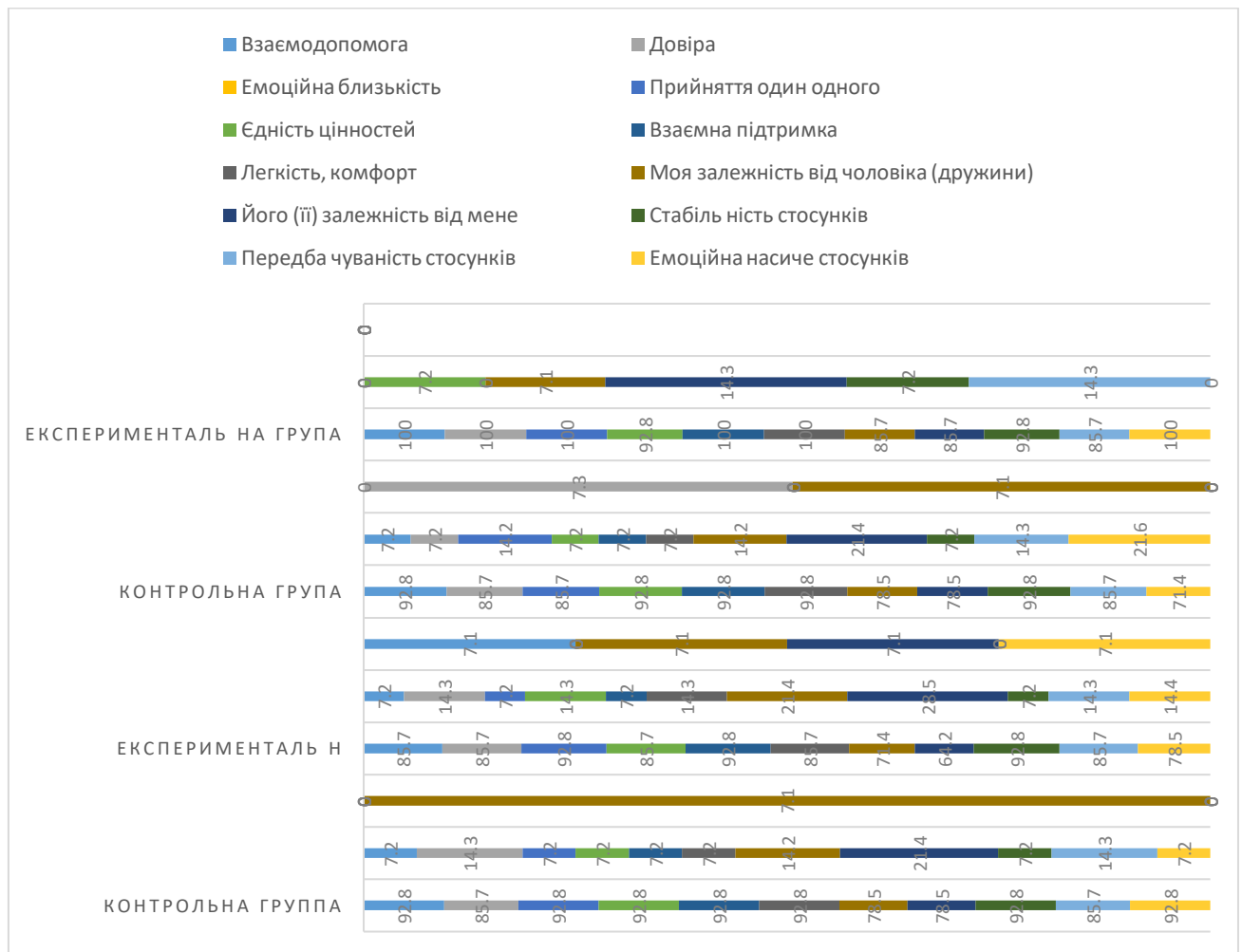


Рисунок 3.1 – Динаміка змін у показниках якості подружніх стосунків до і після формувального експерименту в експериментальній та контрольній групах

Аналіз результатів

Взаємодопомога: У контрольній групі показники залишилися незмінними (92,8% високого рівня та 7,2% середнього). В експериментальній групі високий рівень зріс із 85,7% до 100%, що свідчить про значне покращення взаємодопомоги між партнерами.

Довіра: У контрольній групі високий рівень довіри залишився на рівні 85,7%, однак з'явилися 7,3% респондентів із низьким рівнем. У

експериментальній групі високий рівень зріс із 85,7% до 100%, що вказує на значне підвищення довіри.

Емоційна близькість: У контрольній групі не зафіксовано змін. В експериментальній групі високий рівень показників залишився стабільно високим (100%).

Прийняття один одного: У контрольній групі високий рівень знизився з 92,8% до 85,7%. У експериментальній групі після корекційної програми всі учасники досягли високого рівня (100%).

Єдність цінностей: У контрольній групі показники залишилися стабільними. В експериментальній групі високий рівень зберігся на рівні 92,8%.

Взаємна підтримка: У контрольній групі показники залишилися незмінними. В експериментальній групі після експерименту високий рівень підвищився до 100%.

Легкість, комфорт: В експериментальній групі після корекційної програми високий рівень зріс із 85,7% до 100%. У контрольній групі змін не зафіксовано.

Моя залежність від партнера: У контрольній групі показники не змінилися. В експериментальній групі високий рівень зріс із 71,4% до 85,7%, тоді як низький рівень знизився до 0%.

Залежність партнера від мене: У експериментальній групі високий рівень зріс із 64,2% до 85,7%. У контрольній групі показники залишилися без змін.

Стабільність стосунків: У контрольній та експериментальній групах показники залишилися стабільно високими (92,8%).

Передбачуваність стосунків: У контрольній та експериментальній групах змін не зафіксовано, показники залишилися на рівні 85,7%.

Емоційна насиченість стосунків: У контрольній групі високий рівень знизився з 92,8% до 71,4%. В експериментальній групі показник високого рівня зріс до 100%.

Результати повторного діагностування підтверджують ефективність впровадженої корекційної програми. У експериментальній групі спостерігається зростання високих показників за ключовими шкалами, такими як взаємодопомога, довіра, емоційна близькість та комфорт у стосунках. Це свідчить про досягнення мети корекційної програми та її позитивний вплив на гармонізацію подружніх стосунків. У контрольній групі подібних змін не спостерігається, а за окремими шкалами навіть відзначено зниження рівня показників.

Результати повторного діагностування психологічної дистанції між подружжям

Після проведення повторного діагностування психологічної дистанції між подружжям за методикою Є. І. Медведської були зафіксовані позитивні зміни у стосунках експериментальної групи. Дані, представлені у таблиці, демонструють, що всі пари експериментальної групи після формувального експерименту досягли близької психологічної дистанції (рис. 3.2).



Рисунок 3.2 – Розподіл психологічної дистанції між партнерами до та після формувального експерименту в контрольній і експериментальній групах

Аналіз результатів:

Близька психологічна дистанція. У контрольній групі рівень близької психологічної дистанції залишився стабільним (92,8%) як до, так і після формувального експерименту. Водночас в експериментальній групі цей показник зріс з 85,7% до 100%, що свідчить про підвищення емоційної близькості та довіри між партнерами.

Середня психологічна дистанція. У контрольній групі середній рівень дистанції залишився на рівні 7,1%. В експериментальній групі середня психологічна дистанція, яка до формувального експерименту становила також 7,1%, зникла повністю, що свідчить про гармонізацію стосунків.

Віддалена психологічна дистанція. У жодній з груп після експерименту віддаленої дистанції між партнерами не спостерігалось. У експериментальній групі вона була на рівні 7,1% до початку корекційної програми, що свідчить про усунення емоційної віддаленості.

Отримані результати свідчать про ефективність психокорекційної програми у зміцненні емоційного зв'язку між партнерами. Збільшення частки близької психологічної дистанції у експериментальній групі підтверджує позитивний вплив корекційних заходів на гармонізацію подружніх стосунків. У контрольній групі, яка не брала участь у програмі, суттєвих змін не зафіксовано. Це підтверджує значущість цілеспрямованого психологічного впливу для покращення взаємовідносин у подружніх парах.

Результати повторного діагностування рівня згуртованості подружжя

Повторна діагностика рівня згуртованості подружжя за методикою FACES-3 Д. Х. Олсона виявила значні позитивні зміни у стосунках подружніх пар експериментальної групи після участі в корекційній програмі. Дані, представлені у таблиці 10, демонструють підвищення рівня згуртованості у цій групі, що вказує на покращення взаємодії та емоційного зв'язку між партнерами (рис. 3.3).

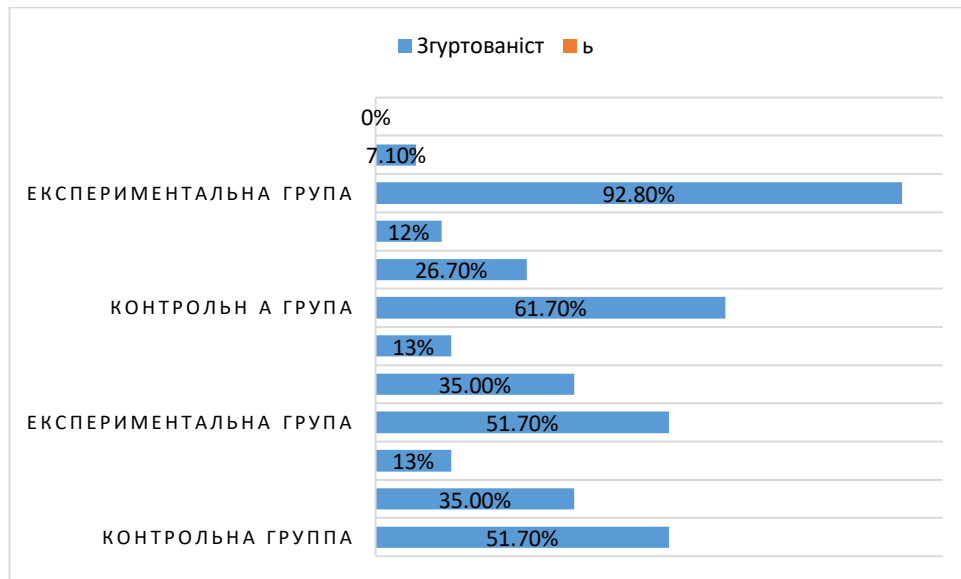


Рисунок 3.3 – Рівень згуртованості подружніх пар до і після формувального експерименту в контрольній та експериментальній групах

Аналіз результатів:

Експериментальна група: Учасники експериментальної групи після проходження корекційної програми показали значне зростання високого рівня згуртованості - з 51,7% до 92,8%. При цьому середній рівень знизився з 35% до 7,1%, а низький рівень зник повністю. Це свідчить про посилення емоційного зв'язку та здатність ефективно взаємодіяти в парі.

Контрольна група: У контрольній групі також спостерігається незначне зростання високого рівня згуртованості (з 51,7% до 61,7%), але ці зміни менш виражені. Середній рівень зменшився з 35% до 26,7%, а низький рівень зменшився лише на 1%.

Інтерпретація даних: Отримані результати демонструють, що корекційна програма сприяла значному покращенню рівня згуртованості в парах експериментальної групи. Позитивні зміни стосуються не тільки збільшення частки високого рівня, але й повного зникнення низького рівня. Це свідчить про досягнення мети програми, спрямованої на гармонізацію стосунків та покращення взаємодії між партнерами.

Зміни в контрольній групі хоч і позитивні, але менш виражені. Це підтверджує ефективність проведеної корекційної програми, яка дозволила досягти значних результатів саме в експериментальній групі.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було розроблено, впроваджено та оцінено ефективність психокорекційної програми, спрямованої на гармонізацію подружніх стосунків через корекцію негативних моделей прив'язаності. Проведений комплексний аналіз отриманих даних дозволив зробити наступні висновки:

Розробка та теоретичне обґрунтування програми:

Програма базувалася на концепціях прив'язаності Дж. Болбі, емоційно-фокусованій терапії Сью Джонсон та елементах когнітивно-поведінкової терапії.

Основними завданнями програми були розвиток довіри, емоційної близькості, покращення комунікативних навичок, гармонізація цінностей та формування взаємної підтримки між партнерами.

Модель програми включала тренінги, семінари та заключну діагностику, що сприяли створенню комфортного та гармонійного середовища у подружніх стосунках.

Реалізація програми:

Програма проводилася у три етапи: діагностичний, корекційний та підсумковий.

Учасники експериментальної групи брали участь у серії занять, спрямованих на розвиток навичок взаємодії, підвищення довіри та зміцнення емоційного зв'язку.

Всі заняття базувалися на інтерактивних методах роботи, таких як рольові ігри, дискусії, вправи на рефлексію, що дозволило адаптувати підхід до індивідуальних потреб учасників.

Ефективність програми:

Результати повторного діагностування засвідчили суттєві позитивні зміни у стосунках учасників експериментальної групи.

За шкалами взаєморозуміння, довіри, емоційної близькості, згуртованості та взаємної підтримки було зафіксовано значне підвищення високих показників та зниження середніх і низьких рівнів.

У контрольній групі, яка не брала участь у корекційній програмі, позитивні зміни були незначними або відсутні, що підтверджує ефективність цілеспрямованого втручання.

Психологічна дистанція та згуртованість:

У експериментальній групі всі учасники досягли близької психологічної дистанції, що є важливим показником гармонії у стосунках.

Рівень згуртованості в експериментальній групі значно підвищився: частка високого рівня зростає до 92,8%, а низький рівень зник повністю.

Значення програми для подружніх стосунків:

Корекційна програма сприяла гармонізації стосунків через покращення емоційного зв'язку, усвідомлення ролей у шлюбі, налагодження довіри та взаємопідтримки.

Зростання емоційної насиченості, комфорту та єдності цінностей у парах експериментальної групи підтверджує ефективність запропонованої методики.

Отримані результати демонструють значущість систематичної роботи з подружніми парами для гармонізації їхніх стосунків. Розроблена програма може бути рекомендована для практичного використання у роботі з сім'ями, які стикаються із труднощами у взаєморозумінні та емоційній близькості.

ВИСНОВКИ

Метою цієї роботи було визначення особливостей впливу типів прив'язаності на розвиток подружніх стосунків, суб'єктивне відчуття успішності в шлюбі та розробка психокорекційної програми для оптимізації цих стосунків. Відповідно до поставленої мети, завдань та гіпотези, отримані результати дослідження можна підсумувати наступним чином:

1. Проведений теоретичний аналіз дозволив з'ясувати, що типи прив'язаності відіграють важливу роль у побудові міжособистісних стосунків, зокрема у шлюбі. Надійний тип прив'язаності сприяє створенню стабільних і гармонійних стосунків, які характеризуються емоційною близькістю, довірою та взаємопідтримкою. А ненадійні типи, такі як тривожно-амбівалентна, унікаюча та боязлива, можуть викликати емоційну напругу, знижувати рівень довіри та ускладнювати взаємодію між партнерами.

Аналіз показав, що прив'язаність - це складне, багатогранне почуття, яке відіграє ключову роль у формуванні глибоких емоційних зв'язків з важливою людиною. Ці зв'язки забезпечують підтримку, додають життєвих сил і позитивних емоцій. Тип прив'язаності впливає на вибір партнера, стиль взаємодії у стосунках, переживання ситуацій розлуки чи розриву, а також на загальний психологічний клімат у подружніх стосунках. Усвідомлення власного типу прив'язаності дозволяє краще зрозуміти особливості міжособистісної взаємодії та сприяє її гармонізації.

Важливу роль у її формуванні відіграє емоційна близькість, яка є ключовим елементом безпечної прив'язаності. Вона може бути усвідомленою або неусвідомленою, виникати раптово або розвиватися поступово, але завжди залишається основою міцних і стабільних стосунків. Близькість - це фундамент, на якому будується психологічна прив'язаність у міжособистісних стосунках.

Теорії Д. Боулбі та М. Ейнсворт демонструють, що стилі прив'язаності формуються в дитинстві, впливаючи на подальшу поведінку у стосунках.

Безпечна прив'язаність є результатом батьківської чутливості та підтримки, тоді як емоційне відкидання або нестабільність у дитинстві призводить до формування небезпечних стилів, які проявляються у подружніх стосунках як емоційна залежність або відчуження.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив важливість розуміння типів прив'язаності для діагностики подружніх проблем та розробки ефективних корекційних програм, спрямованих на покращення стосунків, підвищення довіри та задоволеності шлюбом.

2. У експериментальному дослідженні взяли участь 60 осіб (30 подружніх пар) віком від 21 до 50 років. Усі учасники добровільно погодилися на участь у дослідженні, яке проводилося з дотриманням етичних принципів: забезпечення конфіденційності даних та добровільності участі. Дослідження передбачало застосування кількох стандартизованих методик, спрямованих на вивчення типів прив'язаності, рівня задоволеності подружнім життям, а також інших важливих аспектів взаємодії між партнерами.

Результати дослідження показали, що найбільше серед учасників поширений надійний тип прив'язаності (51,7%), який асоціюється з високим рівнем довіри, емоційної близькості та задоволення стосунками. Тривожно-амбівалентний тип прив'язаності було виявлено у 10% респондентів, і для нього характерна емоційна нестабільність, залежність від партнера та страх втрати стосунків. Уникаючий тип, який свідчить про прагнення уникати емоційної близькості, було зафіксовано у 13,3% респондентів. Боязливий тип, що супроводжується суперечливим ставленням до близькості та страхом емоційного зближення, виявлено у 25% учасників.

Рівень задоволеності подружнім життям оцінювався за кількома шкалами, зокрема емоційної близькості, довіри, любові та згуртованості. Результати засвідчили, що високий рівень емоційної близькості характерний для 86,7% респондентів, довіра – для 93,3%, а любов – для 96,7%. Ці аспекти значною мірою корелюють із надійним типом прив'язаності, підкреслюючи його значення для гармонійних подружніх стосунків.

Водночас респонденти з тривожно-амбівалентним та боязливим типами прив'язаності демонстрували нижчі показники задоволеності стосунками, що проявлялося у зменшеній довірі, зниженій емоційній близькості та підвищеній емоційній напрузі у стосунках. Уникаючий тип прив'язаності також асоціювався зі зниженою задоволеністю через емоційну віддаленість і прагнення до збереження незалежності.

Аналіз отриманих даних підтвердив значний вплив типу прив'язаності на рівень задоволеності подружнім життям. Надійний тип прив'язаності сприяє формуванню довірливих, гармонійних і стабільних стосунків, тоді як інші типи створюють ризики для емоційного клімату в шлюбі. Отримані результати наголошують на важливості роботи з корекцією моделей прив'язаності для покращення якості подружніх взаємин.

2. Розробка психокорекційної програми була спрямована на гармонізацію подружніх стосунків з урахуванням різних типів прив'язаності. Основною метою програми стало покращення емоційної близькості, довіри, взаєморозуміння та взаємної підтримки між партнерами, а також корекція деструктивних поведінкових моделей, характерних для ненадійних типів прив'язаності.

Програма базувалася на концепції прив'язаності Дж. Боулбі, емоційно-фокусованій терапії Сью Джонсон та елементах когнітивно-поведінкової терапії. Вона включала десять тренінгових занять і два семінари, які проводилися відповідно до принципів інтерактивності, системності, поступовості та індивідуалізації. Завданнями програми були розвиток навичок ефективного спілкування, конструктивного вирішення конфліктів, формування спільних цінностей і партнерських ролей.

На етапі апробації програми було створено експериментальну групу, до якої увійшли 7 подружніх пар із середнім і низьким рівнем задоволеності стосунками, та контрольну групу, яка складалася з 7 пар, гомогенних за основними характеристиками з експериментальною групою. У процесі впровадження програми було застосовано інтерактивні методи роботи, такі як

рольові ігри, групові дискусії та вправи, спрямовані на поглиблення емоційної близькості та довіри.

Після завершення психокорекційної програми було проведено повторне діагностування для оцінки її ефективності. Основними методиками для оцінки змін у стосунках стали ті ж інструменти, що застосовувалися на етапі констатуючого експерименту, зокрема опитувальник РЕА А. М. Волкової, шкала любові та симпатії З. Рубіна, шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3) Д. Х. Олсона, методика вимірювання психологічної дистанції Є. І. Медведської, а також кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між ключовими змінними.

Результати повторного діагностування

1. Довіра, емоційна близькість та авторитетність (опитувальник РЕА А. М. Волкової):

Довіра: У експериментальній групі частка респондентів із високим рівнем довіри зросла з 42,8% до 85,7%, тоді як у контрольній групі цей показник залишився без змін (42,8%).

Емоційна близькість: Усі учасники експериментальної групи (100%) після програми досягли високого рівня емоційної близькості (з 78,6% до 100%), у той час як у контрольній групі показник залишився стабільним (78,6%).

Авторитетність: У експериментальній групі високий рівень зріс із 42,8% до 85,7%, а в контрольній групі показники не змінилися.

2. Якість подружніх стосунків (шкала любові та симпатії З. Рубіна):

За шкалою любові високий рівень показників у експериментальній групі зріс із 96,7% до 100%. У контрольній групі не було суттєвих змін, і показник залишився стабільним (93,3%).

За шкалою симпатії високий рівень зріс із 93,3% до 100% в експериментальній групі, тоді як у контрольній групі показники залишилися без змін.

3. Рівень згуртованості (FACES-3 Д. Х. Олсона):

У експериментальній групі частка респондентів із високим рівнем згуртованості зросла з 51,7% до 92,8%. У контрольній групі високий рівень зріс незначно, з 51,7% до 61,7%.

4. Психологічна дистанція (методика Є. І. Медведської):

Близька психологічна дистанція в експериментальній групі зросла з 85,7% до 100%, а середня та віддалена дистанції зникли. У контрольній групі показники залишилися незмінними (92,8% близької дистанції).

Кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона підтвердив значущість взаємозв'язків між типами прив'язаності та якісними характеристиками подружніх стосунків:

- Надійний тип прив'язаності: Виявлено позитивну кореляцію з довірою ($r = 0.72$, $p < 0.01$), емоційною близькістю ($r = 0.65$, $p < 0.01$) та згуртованістю ($r = 0.68$, $p < 0.01$). Це свідчить про те, що надійна прив'язаність сприяє гармонійним взаєминам.

- Тривожно-амбівалентний тип: Мав негативний зв'язок із довірою ($r = -0.58$, $p < 0.01$) та емоційною близькістю ($r = -0.61$, $p < 0.01$), що вказує на труднощі у встановленні стабільних взаємин.

- Уникаючий тип: Показав негативну кореляцію з рівнем згуртованості ($r = -0.47$, $p < 0.05$) та психологічною близькістю ($r = -0.49$, $p < 0.05$), підкреслюючи схильність до дистанціювання у стосунках.

Результати повторного діагностування підтвердили ефективність розробленої психокорекційної програми. Значні позитивні зміни у експериментальній групі за всіма ключовими показниками (довіра, емоційна близькість, згуртованість, любов і симпатія) свідчать про досягнення мети корекції та гармонізацію стосунків. Кореляційний аналіз підкреслив ключову роль надійного типу прив'язаності у формуванні задоволеності стосунками. У контрольній групі зміни були мінімальними, що додатково підтверджує ефективність цілеспрямованого психологічного втручання.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні / Т. М. Яблонська // Український соціум. 2004. № 2 (4). С. 80-84.
2. Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 15 грудня 2023 р.). Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023. 218 с.
3. Бандура А. Теорія соціального навчання / А. Бандура. Київ : Основи, 2020. 456 с.
4. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молодшої сім'ї. Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. № 9. 14.
5. Буленко Т. В. Тенденції розвитку української сім'ї та її проблеми на сучасному етапі / Т. В. Буленко // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2001. Т. III, ч. 4. С. 20–24.
6. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 20–25.
7. Власнова А. А. Тип прив'язаності як чинник якості подружніх стосунків у різні вікові періоди : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра / Нац. ун-т "Острозька академія", Навч.-наук. центр заочно-дистанц. навчання, каф. психології та педагогіки ; наук. кер. О. В. Матласевич; рецензент В. О. Волошина-Нарожна. Острог, 2021. URL: <https://theses.oa.edu.ua/DATA/2381/%D0%92%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90..pdf>
8. Гордєєва Н. О. Змінювання сім'ї в умовах трансформації суспільства : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціолог. наук : 64 спец. 22.00.06 «Соціологія культури, науки та освіти» / Н. О. Гордєєва. Харків, 2000. 20 с.
9. Грись А. М. (2020). Особливості ставлення до майбутнього сімейного життя в період дорослішання. Актуальні проблеми психології: Збірник

наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, XI, 21. С. 99-114. URL: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-11/vipusk-212020>.

10. Д. С. Черняк, Т. І. Кадлубович. Асиміляція цінності успіху як мотиваційна основа життєвої стратегії сучасної молоді. *Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences*, VI(30), I.: 184, 2018 Dec. URL: https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/12117/1/20190211_302.pdf?utm_source=chatgpt.com

11. Дементій Л. І. Психологія успіху / Л. І. Дементій. Львів : Світ, 2022. 284 с.

12. Дмитренко А. В., Соловей К. Л. Суспільні уявлення про успішність: порівняльний аналіз в українському контексті // *Проблеми сучасної психології*. 2021. №22. С. 58–63. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712286/1/pppr_2015_2_22.pdf

13. Дмитренко А. К. Соціально-психологічні чинники стабільності шлюбу у перші роки подружнього життя: Автореф. дис. канд. психол. наук, 19.00.05 / А. К. Дмитренко; КДУ ім. Т. Г. Шевченка. Київ, 1989. 21 с.

14. Ейнсворт М. Д. Прив'язаність і розвиток: експериментальні дослідження взаємодії дітей із матерями / М. Д. Ейнсворт. Нью-Йорк : Wiley-Interscience, 1978. 391 с.

15. Зигмунд Фрейд (2019). По той бік принципу задоволення: (Зарубіжні авторські зібрання).

16. Ільїна Ю. М. Психологія успіху: онтологія проблематики / Ю. М. Ільїна // *Актуальні проблеми психології* / Ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України. К., 2008. Т. 8. С. 45–56.

17. Кляпець О. Я. Життєві завдання особистості як умова реалізації її шлюбно-сімейних домагань // *Наук. студії із соц. та політ. психології*: Зб. ст. / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. Київ: Міленіум, 2007. Вип. 16 (19). С. 205-214.

18. Козловська Е. В. Гармонійні стосунки в сім'ї як фактор особистісного зростання / Е. В. Козловська // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету : зб. наук. пр. Рівне, 2008. № 41. С. 82-85.
19. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. Випуск 1. С. 223-228.
20. Лепіхова Л. А. Міжособистісні відносини / Л. А. Лепіхова // Психологія особистості: Словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. С. 71-72.
21. Мазилова Г. Б. Соціально-психологічні проблеми успіху і успішності / Г. Б. Мазилова // Актуальні проблеми психології. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К., 2010. Вип. 29-30. С. 129-136.
22. Міщенко О. О. Психологічні особливості уявлень особистості про економічно успішну людину / О. О. Міщенко // Актуальні проблеми психології – Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Ніжин, 2013. Т. 11. Вип. 8. Ч. 2. С. 85–95.
23. Молода сім'я: проблеми та умови її становлення. Київ, 2003. 183 с.
24. Муханова І. Ф. Психолого-педагогічна корекція шкільної неуспішності молодших школярів: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук / І. Ф. Муханова. Київ. 2006. 124 с.
25. Низовський Н. А. Психосемантична дослідження ціннісномотиваційних орієнтацій особистості / Низовський Н. А. // Психологічний журнал. 2005. № 3. С. 25–37.
26. Обозов Н. М. Психологія міжособистісних відносин. К. Либідь. 1990.

27. Освіта і наука - 2023 : збірник наукових праць учасників звітнонаукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3-7 квітня 2023 року, м. Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Л. М. Вольнова. Київ, 2023. 338 с.

28. Пенькова О. І. Взаємодія у сім'ї як умова виховання особистості / О. І. Пенькова // Соціально-психологічні чинники взаємодії суспільства та освіти : матеріали методологічного семінару НАПН України, 17 листоп. 2010 р. : зб. матеріалів / за ред. акад. С. Д. Максименка. Київ: Вид. «Інтерпрес ЛТД», 2010. С. 220–227.

29. Перепелюк Т. Подружня психологічна сумісність як чинник стабільності шлюбних стосунків Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2019. Випуск 4. С. 55–61. DOI <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2019-4-7>.

30. Пилат Н. І. Соціальна ідентичність особистості як чинник вибору стилю поведінки в конфлікті : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / Н. І. Пилат. Київ, 2004. 20 с.

31. Помиткіна Л. В., Злагодох В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

32. Примаєк Д. М. Успішність як соціально-психологічна категорія: аналіз сучасних підходів // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2022. №2. С. 44–49. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/507394.pdf>

33. Проскурняк О. П. Психологічні чинники, що впливають на успішність шлюбу / О. П. Проскурняк, Н. Л. Папушак // Психологічний часопис. 2017. № 1. С. 112-123. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_1_12, с. 115.

34. Проскурняк О. П. Психологічні чинники, що впливають на успішність шлюбу / О. П. Проскурняк, Н. Л. Папушак // Психологічний часопис. 2017. № 1. С. 112-123. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_1_12
35. Психологія молодії сім'ї: монографія / Мушкевич М. І. та ін. Луцьк: ВежаДрук, 2018. 235 с.
36. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с. Бібліогр.: С. 263-293. ISBN 966-779511-X
37. Психологія сім'ї / Помиткіна Л.В. та ін. Київ: Нац. авіац. ун-ту "НАУДрук", 2010. 270 с.
38. Психологія сімейних взаємин: навчальний посібник./за заг.ред. Корольчука М.С. Київ: Ніка-Центр, 2011. 296 с.
39. Русін О. Р. Психологічні та соціальні аспекти шлюбно-сімейних відносин // : [Матеріали VII Міжнародного молодіжного наукового юридичного форуму, м. Київ, Національний авіаційний університет, 16-17 травня 2024 р.]. Ст. 387-389. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/63980>
40. Соловей І. Психологія успіху: суб'єктивний та об'єктивний аспекти // Гуманітарний вісник ТНПУ. 2022. №5. С. 65–72. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2022/2.pdf
41. Солоїд К. В. Психологія успішності: навч. посіб. / К. В. Солоїд. Харків : ХНУ, 2021. 320 с.
42. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В. 2015. 136 с.
43. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
44. Устименко І. О. Розвиток взаємостосунків та переживання успішності у подружній підсистемі залежно від типу прив'язаності : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» / Маріупольський держ. ун-т, каф. практичної психології ; наук. керівник Ю. М. Швалб. Маріуполь, 2018. URL:

<http://repository.mdu.in.ua/jspui/handle/123456789/1725> (дата звернення: 04.11.2024).

45. Федоренко Р. П. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології: навчальний посібник. для студ. вищ. навч. закл. / Р. П. Федоренко, К. І. Шкарлатюк. Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2012. 200 с.

46. Фромм Е. Мистецтво любові. 2ге вид. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. 188 с.

47. Ainsworth M. An ethological approach to personality development / M. Ainsworth, J. Bowlby // *American Psychologist*. 1991. V. 46. P. 331-341.

48. Ainsworth M. Object relations, dependency and attachment: a theoretical review of the infant-mother relationships / M. Ainsworth // *Child Development*. 1969. P. 969-1025.

49. Bartholomew K. Attachment styles among young adults: A test of a four- category model / K. Bartholomew, L. Horowitz // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. V. 61. P. 226-244.

50. Bartholomew K. Avoidance of intimacy: An attachment perspective / K. Bartholomew // *Journal of Social and Personal Relationships*. 1990. P. 147- 178.

51. Bomstein R. Healthy dependency: leaning on others without losing yourself / R. Bornstein, M. Languirand. – N.Y. – 2003. – 270 p.

52. Bowlby J. Attachment and Loss / J. Bowlby. – New York: Basic Books, 1980. Vol. III. 340 p.

53. Brennan K. Attachment styles and personality disorders: Their connections to each other and to parental divorce, parental death, and perceptions of parental caregiving / K. Brennan, P. Shaver // *Journal of Personality*. 2000. P. 835-877.

54. Brennan K. Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview / Brennan K., Clark C., Shaver, P. // *Attachment theory and close relationships*. New York: Basic Books, 1998. P. 46-76.

55. Cassidy J., Shaver P. R. Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications. 3rd ed. New York : The Guilford Press, 2016. 1068 p.

56. Collins N. A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships / N. Collins, B. Feeney // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. V. 78. No. 6. P. 1053-1073.
57. Collins N. Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models / N. Collins, S. Reed // *Advances in personal relationships*. London. 1994. Vol. 5. P. 53-90.
58. Crittenden P. Attachment, information processing, and psychiatric disorder / P. Crittenden // *World Psychiatry*. 2002. P. 72-76.
59. Donnellan M. B. Personality and Attachment in Adults: A Multivariate Behavioral Genetic Analysis / Donnellan M. B., Burt S. A., Levensky A. A. // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2008. Vol. 34. No. 1. P. 3-16.
60. Dutton L. B. Predicting unwanted pursuit: Attachment, relationship satisfaction, relationship alternatives, and break-up distress / L. B. Dutton, B. A. Winstead // *Journal of Social and Personal Relationships*. 2006. 565 p.
61. Feeney B. C. The dependency paradox in Close Relationships: Accepting Dependence Promotes Independence / B. C. Feeney // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. Vol. 92. No. 2. P. 268-285.
62. Feeney J. Attachment styles as a predictor of adult romantic relationships / J. Feeney, P. Noller // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. V. 58 (2). P. 281-291.
63. Field T. Attachment and separation in young children / T. Field // *Annual Review of Psychology*. 1996. V. 47. P. 541-562.
64. Fonagy P. Transgenerational consistencies of attachment / P. Fonagy // *Paper to the Psychoanalytic Association Meeting*. Washington DC, 2000. 165 p.
65. Fraley R. C. Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions / R. C. Fraley, P. R. Shaver // *Review of General Psychology*. 2000. Vol.4. No. 2. P. 132-154.
66. Fraley R. C. Airport separations: A naturalistic study of adult attachment dynamics in separating couples / R. C. Fraley, P. R. Shaver // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. No.5. P. 1198-1212.

67. Fraley R. C. An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment / Fraley R. C., Waller N. G., Brennan K. A. // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. V. 78. P. 350-365.
68. Hassebrauck M. Dimensions of relationship quality / M. Hassebrauck, B. Fehr // *Personal Relationships*. 2002. N 9. P. 253-270.
69. Hazan C. Love and work: An attachment-theoretical perspective / C. Hazan, P. Shaver // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. V. 59(2). P. 270-280.
70. Hazan C. Romantic love conceptualized as an attachment process / C. Hazan, P. Shaver // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. V. 52. P. 511-524.
71. Hazan C., Shaver P. Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process / C. Hazan, P. Shaver // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52. № 3. P. 511–524.
72. Hinde R. A. Relationships: A Dialectical Perspective / R. A. Hinde // *Psychology Press*. U.K., 2000. 586 p.
73. Johnson S. M. The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection / Susan M. Johnson. 3rd ed. New York : Routledge, 2019. 382 p.
74. Kirkpatrick L. Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study / L. Kirkpatrick, C. Hazan // *Personal Relationships*. 2000 L.V. 1. P. 123-142.
75. Korobov N. Intimacy and Distancing: Young Men's Conversations About Romantic Relationships / N. Korobov, A. Thome // *Journal of Adolescent Research*. 2006. 127 p.
76. Laurenceau J. The Interpersonal Process Model of Intimacy in Marriage: A Daily-Diary and Multilevel Modeling Approach / Laurenceau J., Barrett L., Rovine M. // *Journal of Family Psychology*. 2005. Vol. 19. No. 2. P. 314-323.
77. Laurenceau J. Two Distinct Emotional Experiences in Romantic Relationships: Effects of Perceptions Regarding Approach of Intimacy and

Avoidance of Conflict / Laurenceau J., Troy A., Carver C. // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2005. Vol. 31. No. 8. P. 1123-1133.

78. Main M. Attachment Theory: Eighteen Points with Suggestions for Future Studies / M. Main // *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications* / Eds. J. Cassidy, P. Shaver. New York: Guilford Press. 2000. P. 845-87.

79. Main M., Solomon J. Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern / M. Main, J. Solomon // In T. B. Brazelton, M. W. Yogman (Eds.), *Affective Development in Infancy*. Norwood : Ablex, 1986. P. 95–124.

80. Martin J. Perfectionism and Fear of Intimacy: Implications for Relationships / J. Martin, J. Ashby // *The Family Journal*. 2004. No. 12. 368 p.

81. Miculincer M. Attachment in adulthood: structure, dynamics and change / M. Miculincer, P. Shaver // The Guilford Press. 2007. 570 p.

82. Neff K. The role of power and authenticity in relationship styles emphasizing autonomy, connectedness, or mutuality among adult couples / K. Neff, S. Harter // *Journal of Social and Personal Relationships*. 2002. V. 19 (6). P. 835-857.

83. Neyer F. J. The dyadic interdependence of attachment security and dependency: A conceptual replication across older twin pairs and younger couples / F. J. Neyer // *Journal of Social and Personal Relationships*. 2002. Vol. 19(4). P. 483-503.

84. Nofle E. E. Attachment dimensions and the big five personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality / E. E. Nofle, P. R. Shaver // *Journal of Research in Personality*. 2006. V. 40(2). P. 179- 208.

85. Obegi J. H. Exploring intergenerational transmission of attachment style in young female adults and their mothers / Obegi J. H., Morrison T. L., Shaver Ph. R. // *Journal of Social and Personal Relationships*. 2004. No. 21. 625 p.

86. Ohnson S. M. The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection / Susan M. Johnson. 3rd ed. New York : Routledge, 2019. 382 p.
87. Patterson G. R. Recent developments in our understanding of parenting: Bi- Directional effects, causal models, and the search for parsimony / G. R. Patterson, P. A. Fisher // Handbook of parenting: Practical and applied parenting / Ed. M. Bomstein. NJ: Lawrence Erlbaum. 2002. Vol. IV. P. 59-88.
88. Pietromonaco P. R. Attachment theory as an organizing framework: A view from different levels of analysis / P. R. Pietromonaco, L. F. Barret // Review of General Psychology. 2000. Vol. 4. No. 2. P. 107-110.
89. Winch R. ЁF. The theory of complementary needs in mate selection. American Sociological Review. Winch R. F. Mate selection: A study of Complementary Needs. New York, 1958. P. 552-555.
90. Johnson S. Emotionally Focused Therapy: A Guide to Emotionally Focused Therapy for Couples. New York: Guilford Press, 2019.