

## СЕКЦІЯ 7

# СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

### ВПЛИВ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

### THE INFLUENCE OF ATTACHMENT TYPES ON THE FORMATION AND RESOLUTION OF CONFLICTS IN ROMANTIC RELATIONSHIPS

У статті розглянуто вплив типів прив'язаності на врегулювання конфліктів і розвиток романтичних стосунків. Підкреслено складну динаміку романтичних стосунків, зосереджено увагу на складній взаємодії психологічних чинників, сприйняття й індивідуальних особливостей, які суттєво впливають на врегулювання конфліктів.

Висвітлено взаємозв'язок між типами прив'язаності та розвитком романтичних стосунків, з'ясовано вплив кожного типу на спосіб сприйняття та реакції на конфліктні ситуації.

Було відзначено, що конфлікти в романтичних стосунках виникають з різних причин, зокрема й через відмінності в цінностях, очікуваннях, стилях спілкування та зовнішні стресові чинники. Були визначені типові сценарії конфліктів у парах, починаючи від фінансових розбіжностей і закінчуючи невирішеними минулими проблемами, втратою близькості, суперечками щодо виховання дітей або розподілу часу. Охарактеризовано емоційні реакції: гнів, страх, сумнів, смуток, радість від можливості вирішення, збентеження, невпевненість.

Звернуто увагу на унікальні емоційні реакції кожної людини на конфлікт, які залежать від її минулого досвіду, типу прив'язаності й інтерналізованих механізмів подолання. Було визначено, що сприйняття відіграє вирішальну роль у динаміці конфлікту, причому на нього впливають такі чинники, як оцінка загрози, тенденції до уникнення або конфронтації, емоційні реакції, об'єктивність і культурні відмінності.

Для визначення впливу різних типів прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках проведено емпіричне дослідження, результати якого наведено у статті. Дослідження проводилося з використанням відповідного психодіагностичного інструментарію, серед якого 1) Тест на тип прив'язаності (Таїс Гібсон); 2) Тест "ТКІ" (Томас Кілман); 3) вимірювання романтичної прив'язаності, MIMARA (К. Бреннан, Ф. Шейвер). У результаті була виявлена відмінність у типах прив'язаності між особами, які в романтичних стосунках, а також тими, які не в романтичних стосунках.

**Ключові слова:** типи прив'язаності, розвиток романтичних стосунків, конфліктні

ситуації, емоційні реакції, індивідуальні особливості.

The article discusses the influence of attachment types on conflict resolution and the development of romantic relationships. The complex dynamics of romantic relationships are emphasized, attention is focused on the complex interaction of psychological factors, perception and individual characteristics that significantly affect conflict resolution.

The relationship between the types of attachment and the development of romantic relationships is highlighted, and the influence of each type on the way of perceiving and responding to conflict situations is clarified.

It was noted that conflicts in romantic relationships arise for various reasons, including differences in values, expectations, communication styles, and external stressors. Typical scenarios of conflicts in couples are identified, ranging from financial disagreements to unresolved past problems, loss of intimacy, disputes over child-rearing or time allocation. Emotional reactions are characterized: anger, fear, doubt, sadness, joy at the possibility of a solution, embarrassment, and uncertainty.

Attention is drawn to the unique emotional reactions of each person to the conflict, which depend on their past experience, type of attachment and internalized coping mechanisms. Perception has been found to play a crucial role in the dynamics of conflict, and it is influenced by factors such as threat assessment, avoidance or confrontation tendencies, emotional reactions, objectivity, and cultural differences.

To determine the impact of different types of attachment on the formation and resolution of conflicts in romantic relationships, an empirical study was conducted, the results of which are presented in the article. The study was conducted using the appropriate psychodiagnostic tools, including 1) Attachment Type Test (Tais Gibson); 2) TKI Test (Thomas Kilman); 3) Measure of Romantic Attachment, MIMARA (K. Brennan, F. Shaver). As a result, differences in the types of attachment between people in romantic relationships and those not in romantic relationships were found.

**Key words:** types of attachment, development of romantic relationships, conflict situations, emotional reactions, individual characteristics.

УДК 159. 923.2:316.362.31  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.37>

#### Астремська І.В.

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

#### Абдурахманов Р.С.

студент IV курсу за спеціальністю  
«Психологія»  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

#### Біляєва А.А.

студентка IV курсу за спеціальністю  
«Психологія»  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Постановка проблеми.** Прив'язаність – це емоційний і психологічний зв'язок між людьми, що виникає в ранньому дитинстві та впливає на стосунки. Основні компоненти охоплюють

емоційну залежність, потребу в безпеці та взаємну залежність.

Акцент теорії прив'язаності на взаємозв'язку між раннім досвідом, чуйністю осіб, які

здійснюють догляд, і подальшими моделями прив'язаності має глибокі наслідки для розуміння людського розвитку, міжособистісної динаміки та психологічного благополуччя протягом усього життя.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Дослідженням типів прив'язаності особливу увагу приділяв британський психолог Дж. Боулбі. Пізніше теорія прив'язаності була доповнена різними психологами, серед яких М. Ейнсворт, Т. Гібсон, С. Джонсон.

Роботи Джона Боулбі в середині ХХ ст. стали ключовим етапом, визначили теорію прив'язаності та виділили типи, як-от безпечний, унікаючий, амбівалентний. Психолог описав поведінкову систему прив'язаності як систему мотиваційного контролю, що активується специфічною поведінкою немовляти (плач), яка спонукає маму до взаємодії [1].

У дослідженнях Мері Ейнсворт [4] розвинуто метод «ситуація з незнайомим дорослим» і виявлено чотири типи прив'язаності в дітей: безпечна прихильність (мати реагує на потреби дитини, є емоційно доступною, що дозволяє малюкові почуватися безпечно поруч із нею); амбівалентна прихильність (дитина відчуває тривогу та невпевненість, навіть якщо мама поруч); унікаюча прихильність (дитина не впевнена та нестабільна, навіть у присутності матері, через неочікувану мамину поведінку); симбіотична прихильність (дитина не відпускає маму ні на крок і відчуває труднощі без її присутності, що призводить до тривожності в матері).

Сью Джонсон [3] у дослідженнях дійшла висновку, що стосунки між дитиною та матір'ю мають велике значення для фізичного, ментального й емоційного здоров'я.

Таїс Гібсон [2] виокремила три основні типи прив'язаності в дорослих: безпечний, унікаючий і амбівалентний.

Підкреслимо, що вивчення принципів управління конфліктами може значно поліпшити якість взаємодії та зробити романтичні стосунки більш стійкими та задовільними для всіх сторін.

**Мета статті** – теоретичне обґрунтування й емпірична перевірка впливу типів прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках.

**Результати дослідження.** Дослідження типів прив'язаності, стратегій управління конфліктами та рівня романтичної прив'язаності респондентів проводилось на базі Чорноморського національного університету імені П. Могили, дослідження охоплює дві вибірки, що налічують 50 осіб. Зазначено, що 25 учасників перебувають у романтичних стосунках (Вибірка А), тоді як інші 25 осіб не перебувають у романтичних відносинах (Вибірка В).

Було застосовано 2 методики: «Тест на тип прив'язаності» (Таїс Гібсон) і Тест Томаса – Кілмана ("TKI") (Кеннет Томас, Ральф Кілман).

Під час інтерпретації результатів першої методики досліджено типи особистісної прив'язаності з використанням чотирьох шкал: унікаючий, тривожно-унікаючий, тривожний і безпечний.

Методика використовує числові показники для визначення рівня вираженості кожного типу прив'язаності, що може вказати на ступінь його вираження або схильність до нього. Представлено розподіл результатів типів прив'язаності осіб у романтичних стосунках за методикою Т. Гібсон (табл. 1).

Таблиця 1  
**Розподіл результатів типів прив'язаності осіб у романтичних стосунках за методикою Т. Гібсон**

Тип прив'язаності	Відсотковий розподіл результатів
Унікаючий (унікально-відкидаючий)	22
Тривожно-унікаючий	24
Тривожний	23
Безпечний (надійний)	31

Серед осіб у романтичних стосунках відсутня однозначна домінанта прив'язаності. Унікаючий тип властивий 21,7% респондентам, що характеризуються ухилянням від інтимних стосунків. Тривожно-унікаючий тип виявлений у 24,4% респондентів, а тривожний тип у 22,5%, що вказує на високий рівень тривоги у відносинах. Значна частина респондентів (31,4%) демонструє безпечний тип, відображає впевненість і відчуття безпеки у відносинах.

Результати для вибірки В, отримані за тією ж методикою, не відрізняються за розподілом типів прив'язаності порівняно з вибіркою А (табл. 2).

Таблиця 2  
**Розподіл результатів типів прив'язаності осіб не в романтичних стосунках за методикою Т. Гібсон**

Тип прив'язаності	Відсотковий розподіл результатів
Унікаючий (унікально-відкидаючий)	23
Тривожно-унікаючий	25
Тривожний	21
Безпечний (надійний)	31

Аналіз розподілу результатів типів прив'язаності осіб, які не мають романтичних стосунків, за методикою Т. Гібсон показує, що унікаючий тип притаманний 23,2% респондентам, а тривожно-унікаючий – 25,4%, відображає ухиляння

від інтимних стосунків і тривогу у відносинах. Тривожний тип виявлено у 20,8% респондентів, а безпечний тип превалює з відсотковим співвідношенням 30,5%, що свідчить про відчуття безпеки та впевненості у відносинах з іншими.

Подальший аналіз виявляє тенденцію до ухилення у групі осіб, які не мають стосунків, можливо, через потребу в особистому просторі або страх втрати незалежності. Ця тенденція сильніше виявляється у вибірці В, що може свідчити про активне уникання інтимних відносин серед цієї групи.

Тривожність і неохочість до стосунків помітні в осіб без романтичних відносин, що може вказувати на підвищену обережність або складність у встановленні близьких зв'язків.

Вибірка А має трошки вищий рівень тривоги в міжособистісних відносинах порівняно з вибіркою В, що може вказувати на більшу чутливість до емоційного аспекту відносин серед осіб без романтичних стосунків.

Обидві групи демонструють високий рівень упевненості та безпеки в особистих просторах, що свідчить про стабільність у відносинах, незалежно від їх наявності чи відсутності.

Також було зроблено порівняльний аналіз показників Вибірки А та Вибірки В (табл. 3).

Таблиця 3

**Порівняльний аналіз показників типів прив'язаності за методикою Т. Гібсон**

Тип прив'язаності	Відсотковий розподіл результатів	
	Вибірка А	Вибірка Б
Унікаючий (унікально-відкидаючий)	21,7	23,2
Тривожно-унікаючий	24,4	25,5
Тривожний	22,5	20,7
Безпечний (надійний)	31,4	30,5

Було виявлено, що в осіб у романтичних стосунках переважають «безпечний» і «тривожний» типи прив'язаності, тоді як у тих, хто не перебуває в романтичних стосунках, переважають «тривожно-унікаючий» і «унікаючий» типи.

Це може вказувати на те, що для багатьох романтичні стосунки виступають засобом гарантування безпеки та забезпечення взаєморозуміння, тоді як особи без романтичних відносин можуть мати більше схильностей до «тривожно-унікаючого» й «унікаючого» типів прив'язаності, що може вказувати на більшу важкість у встановленні та підтриманні близьких відносин.

Під час інтерпретації результатів другої методики було виявлено стратегії управління конфліктами в романтичних відносинах.

Методика дозволяє виокремити п'ять основних стилів взаємодії в конфліктних ситуаціях: *конкурентний, компромісний, уникнення, співпраця та пристосування. Конкурентний стиль:* особа висловлює свої позиції та захищає свої інтереси, намагаючись перемагати в конфлікті. *Компромісний стиль:* учасник шукає рішення, яке б урахувало інтереси обох сторін, виявляє готовність до поступок. *Уникнення:* особа уникає конфлікту та прагне уникнути напружених ситуацій. *Співпраця:* учасник ставить акцент на співпраці та спільних рішеннях, де обидві сторони задовольняють свої інтереси. *Пристосування:* особа вдається до поступок і пристосовується до потреб інших у конфлікті.

Результати діагностування різних стилів поведінки в конфліктній ситуації серед осіб, які перебувають у романтичних стосунках (Вибірка А), та тих, які не в романтичних стосунках (Вибірка В), представлено в (табл. 4, 5).

Таблиця 4

**Розподіл результатів стилів поведінки в конфліктній ситуації осіб у романтичних стосунках за методикою Т. Кілмана "ТКІ"**

Стиль поведінки в конфліктній ситуації	Відсотковий розподіл результатів
Суперництво	14
Співпраця	21
Компроміс	25
Уникнення	21
Пристосування	19

У результаті проведеного аналізу Тесту Томаса – Кілмана ("ТКІ") серед осіб із вибірки А (особи в романтичних стосунках) виявлено, що стратегія «компроміс» є найпоширенішою, притаманною 24,9% респондентам, свідчить про готовність до пошуку зваженого рішення та врахування інтересів обох сторін.

Результати за методикою "ТКІ" у вибірці В (особи, які не перебувають у романтичних стосунках) не відрізняються за розподілом порівняно з даними у вибірці А.

Таблиця 5

**Розподіл результатів стилів поведінки в конфліктній ситуації осіб не в романтичних стосунках за методикою Т. Кілмана "ТКІ"**

Стиль поведінки в конфліктній ситуації	Відсотковий розподіл результатів
Суперництво	12
Співпраця	21
Компроміс	25
Уникнення	23
Пристосування	19

Співпраця, що притаманна 21,5% респондентам, вказує на готовність до спільної

роботи й ефективну комунікацію, тоді як компроміс, який має показник 24,7%, свідчить про готовність до пошуку середнього рішення та врахування інтересів обох сторін.

Високий рівень співпраці та компромісу вказує на бажання гармонії у відносинах, тоді як низькі показники суперництва та високі показники уникнення свідчать про бажання уникати конфліктів. Низький рівень пристосування вказує на тенденцію залишатися вірними своїм переконанням.

Також було зроблено Порівняльний аналіз показників Вибірки А та Вибірки В (табл. 6).

Таблиця 6

**Порівняльний аналіз показників типів прив'язаності за методикою Т. Кілмана "ТКІ"**

Стиль поведінки в конфліктній ситуації	Відсотковий розподіл результатів	
	Вибірка А	Вибірка Б
Суперництво	13,7	12,4
Співпраця	20,7	21,5
Компроміс	24,9	24,7
Уникнення	21,5	22,9
Пристосування	19,2	18,5

Серед осіб у романтичних стосунках переважають стратегії «пристосування», «компроміс» і «суперництво» у врегулюванні конфліктів, що може свідчити про прагнення до збереження відносин і досягнення компромісу для підтримки стабільності в парі.

В осіб, які не перебувають у романтичних стосунках, більш поширені стратегії «уникнення» та «співпраці», що може відображати бажання зберегти особистий простір і незалежність у вирішенні проблем.

**Висновки.** Аналіз результатів типів прив'язаності та стратегій вирішення конфліктів у контексті романтичних і неромантичних стосунків проливає світло на важливі аспекти психології міжособистісних взаємодій. За методикою Таїс Гібсон було виявлено, що особи в романтичних стосунках демонструють різні форми прив'язаності, як-от «пристосування», «компроміс» і «суперництво», що свідчить про їхню готовність до спільного врегулювання конфліктів і знаходження гармонії у парі. Водночас неромантично зв'язані особи виявили вищий рівень «уникнення» та «співпраці», що може свідчити про їхню більшу уважність до особистого простору та прагнення уникати конфліктних ситуацій.

Отже, індивідуальність і контекстуальні чинники мають вирішальне значення у формуванні та підтримці відносин. Результати наголошують на необхідності індивідуалізованого підходу до управління конфліктами залежно від особистих особливостей і характеру відносин. Загалом, ці дані дозволяють краще зрозуміти взаємозв'язок між прив'язаністю та стратегіями управління конфліктами в контексті різних типів міжособистісних відносин.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Ведишева А. Теорія прив'язаності Джона Боулбі. TASlife. URL: <https://taslife.com.ua/blog/attachment-theory> (дата звернення: 21.03.2024).
2. Гібсон Т. Прив'язаність. Як налагодити відносини з тими, хто нам дорогий. Київ : Сварог, 2023. 142 с.
3. Джонсон С.М. Теорія прив'язаності. Емоційно фокусована терапія для створення гармонійних стосунків. Київ : Наук. світ, 2023. 388 с.
4. Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation / M.D. Salter Ainsworth et al. New York, 2015. 418 p.