

Секція:

Соціальні та поведінкові науки

УДК 159.9

Бойко Ю. – ст. гр. БП-21

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ВПЛИВ ТИПУ ПРИХИЛЬНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ

Науковий керівник: к.психол.н., доцент Періг І.М

Boyko Y.

Ternopil Ivan Puluj National Technical University

INFLUENCE OF THE TYPE OF ATTACHMENT ON INTERPERSONAL RELATIONSHIPS

Supervisor: Ph.d. (Psychology), Associate Professor Perig I. M.

Ключові слова: прихильність, міжособистісні стосунки

Keywords: attachment, interpersonal relationships

Звичні моделі соціальної взаємодії часто залежать від сформованих у ранньому дитинстві типів прихильності і переносяться в поведінкові паттерни в дорослому віці й впливають на якість міжособистісних відносин.

Вчені Амір Левін, Рейчел Геллер та Джон Боулбі ґрунтовно досліджують та науково пояснюють теорію прихильності дорослих та вплив на міжособистісні взаємини. Прихильність – це емоційний зв'язок, який утворюється між немовлям і батьками, і це засіб, за допомогою якого безпорадний малюк задовольняє свої основні потреби. Автором теорії прихильності є британський психоаналітик Джон Боулбі. Його теорія ґрунтується на твердженні, що потреба у близьких стосунках закладена у наших генах. Саме це припущення дало змогу йому зрозуміти, що еволюція запрограмувала нас виокремлювати у власному житті кількох конкретних людей і наділяти їх особливим значенням. Нас виховують залежними від когось значущого для нас. Боулбі припустив, що впродовж еволюції генетичний відбір сприяв людям, прив'язаним до інших, адже це давало перевагу для виживання [2].

У доісторичні часи люди, які поклалися лише на себе й не мали нікого, хто міг би їх захистити, найчастіше ставали здобиччю. Зазвичай виживали ті, хто був пов'язаний з іншими людьми, які щиро дбали про них, і їхнім нащадкам передавалася перевага формування близьких зв'язків. Власне, потреба бути поруч із кимось особливим наскільки важлива, що у мозку існує біологічний механізм, який відповідає конкретно за створення та контроль нашого зв'язку із близькими людьми (батьками, дітьми та кохани-ми). Цей механізм, що називається системою прихильності, складається з емоцій і моделей поведінки, які гарантують нам безпеку та захист, коли ми поруч із нашими близькими. Цей механізм пояснює, чому дитина, яку розлучили із матір'ю, відчайдушно шукає її чи без кінця плаче, поки не відновить із нею контакт.

Виокремлюється чотири основні види прив'язаності: безпечна, амбівалентна, унікаюча і тривожно-унікаюча [1].

У людей з безпечним стилем прив'язаності були батьки, на яких, одним словом, можна було покластися. Ставши дорослими, вони не бояться відмови або близькості у

своїх стосунках. Вони відчують себе комфортно, зближуючись з іншими, і вірять, що, якщо їхня кохана людина або найкращий друг скаже, що нікуди не зникне, то так і буде. Люди з безпечним стилем прив'язаності зазвичай мають чесні, відкриті і рівноправні стосунки, в яких можуть рости і розвиватися разом. Водночас не варто плутати безпеку з досконалістю. Люди з безпечним стилем прив'язаності також переживають конфлікти і погані дні, як і будь-яка інша пара. Проте вони ефективно спілкуються і вирішують проблеми, а не атакують один одного.

Люди з амбівалентною прив'язаністю схильні романтизувати любов, тому що їм легше сформувати фантазійний зв'язок, ніж той, що заснований на реальності. Такі люди можуть бути вимогливими, нав'язливими і прив'язливими. Вони схильні надмірно аналізувати ситуації і можуть мати перепади настрою. Люди з амбівалентною прив'язаністю бояться, що їх відкинуть або ними знехтують. Щоб придушити ці страхи, вони часто вдаються до нав'язливої поведінки, наприклад, до повідомлень 24/7 чи до надмірного спілкування. Цей тип прив'язаності характерний для людей, батьки яких часто подорожували по роботі або переживали власні проблеми, наприклад, розлучення, втрату роботи, смерть одного з батьків, депресію тощо. Люди з амбівалентною прив'язаністю також можуть відчувати потяг до людей, які належать до унікаючих видів прив'язаності, тому що з ними стосунки схожі до тих, які були з батьками. До унікаючого стилю поведінки характерно відокремленість та ізольованість. В такому випадку, батьки відкидають потреби дитини, згодом дитина взагалі перестає заявляти про них.

Ставши дорослими, такі люди прагнуть до незалежності і часто здаються егоїстичними або «холодними». Люди, схильні до уникнення, часто взагалі уникають стосунків або емоційно відсторонені в стосунках. Якщо в якийсь момент партнер погрожує піти, вони приховують емоції і транслують умовну байдужість. Тому у таких людей дуже мало близьких стосунків. Люди, які тривожаться і уникають, побоюються бути занадто близькими або занадто далекими від своїх коханих. У них є дві суперечливі потреби: належати (любити і бути близькими з іншими) і вижити (захистити себе). Ці люди можуть бути непередбачуваними, і їх часто переповнюють емоції. Вони стикаються з великим внутрішнім конфліктом між бажанням близькості і опором їй. Тому вони переживають багато злетів і падінь у стосунках.

Стили прив'язаності можуть змінюватися з часом і можуть бути різними у різних стосунках.

Варто дотримуватися рекомендацій щодо підтримки себе на шляху до формування більш безпечного типу взаємодії:

1. прийняття того факту, що всі люди різні, мають різний досвід і потреби;
2. розуміння, що конфлікти, непорозуміння, напруга у стосунках – невіддільні частини живого спілкування;
3. слід визначити свої особисті кордони й поважати кордони партнера;
4. варто проговорити із партнером/-кою свої сподівання від стосунків, ознайомитися з його / її баченням, сформулювати реалістичну картину партнерства;
5. слід пам'ятати, що дитинство закінчилося і кожен може вільно й усвідомлено обирати тих людей, з якими є бажання бути поруч.

Отже, тип прихильності є емоційним фоном соціальних зв'язків, сформованим у ранньому дитинстві і транслюється в міжособистіних стосунках в дорослому віці.

Джерела та література:

1. Хорощак К. 4 види прив'язаності та як вони впливають на стосунки. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2021/05/15/244914/> (дата звернення 14.04.2024).
2. Завгородня Н. Теорія прив'язаності. Типи прив'язаності URL: <https://nakipelo.ua/teoriia-pryv-iazanosti-typu-pryv-iazanosti> (дата звернення 14.04.2024).