

Український католицький університет

Факультет наук про здоров'я

Кафедра психології та психотерапії

Магістерська робота

**На тему: «ЧУЙНІСТЬ ДО СЕБЕ ЯК ЧИННИК ЯКОСТІ РОМАНТИЧНИХ
СТОСУНКІВ»**

Виконала: студентка 6 курсу,
групи

спеціальності Психологія 053

освітньої програми «Клінічна психологія з основами ПДТ»

Анчишкіна Марія

Керівник:

доктор психологічних наук,

професор Ткачук Т.А.

Рецензент:

доктор психологічних наук,

професор Католик Г.В.

Львів 2023

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЧУЙНОСТІ ДО СЕБЕ ТА ЯКОСТІ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Феномен чуйності до себе в координатах сучасної психологічної науки .	6
1.2. Характеристика романтичних стосунків	14
1.3 Аналіз наукових досліджень чуйності до себе як чинника романтичних стосунків	21
Висновки до першого розділу.....	25

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧУЙНОСТІ ДО СЕБЕ ЯК ЧИННИКА РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ

2.1. Дизайн дослідження, опис групи досліджуваних.....	27
2.2. Інструментарій дослідження.....	28
Висновки до другого розділу.....	34

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ЧУЙНОСТІ ДО СЕБЕ ЯК ЧИННИКА РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ

3.1. Особливості чуйності до себе та романтичних стосунків.....	35
3.2. Зв'язок між задоволеністю романтичними стосунками та рівнем чуйності до себе	36
3.3. Зв'язок якості романтичних стосунків та рівня чуйності до себе.....	39
3.4. Індекс дисгармонійності романтичних стосунків в осіб з різним рівнем чуйності до себе	40
Висновки до третього розділу.....	43

ВИСНОВКИ	45
-----------------------	----

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	48
---	----

ДОДАТКИ	54
----------------------	----

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі люди живуть у постійній гонці за визнанням, великим успіхом, кар'єрою, намагаючись створити красиву картинку, ідеальний образ себе та свого життя. Дослідники зазначають, що високий рівень конкуренції в сучасному світі може призвести до відчуття емоційного тиску та психологічних труднощів таких як самокритика, емоційного вигоряння тощо (Ge, J., et al., 2019).

Натомість, концепція Self-compassion (чуйність до себе) (Neff, 2003) визначається як прояв доброти до себе при зіткненні з труднощами та невдачами. Дослідження свідчать (Ferguson et al., 2014; Neff and Faso, 2014), що люди, які більш чуйні до себе, як правило, мають вищий рівень задоволеності життям, соціальних зв'язків, емоційний інтелект, щастя і менший рівень занепокоєння, депресії, сорому, страху невдачі та вигоряння.

З іншого боку, якісні, щасливі романтичні стосунки є однією з найважливіших цілей для багатьох людей (Roberts & Robins, 2000). На жаль, дистрес у подружніх парах або проблемні стосунки із партнерами, пов'язані із труднощами взаємодії, є досить поширеними серед пар і пов'язані з проблемами психічного та фізичного здоров'я (Whisman, 2013). Таким чином, залежні, дисгармонійні стосунки, труднощі у взаємодносинах з романтичним партнером, є чи не найпоширенішим запитом до психологів та психотерапевтів. Втім, науковці зазначають, що якість романтичних стосунків пов'язана із особливостями ставлення кожного із партнерів самого до себе (Finkel, E. J., Simpson, J. A., & Eastwick, P. W., 2017). Таким чином, посилення чуйності до себе потенційно може бути важливим чинником покращення якості романтичних стосунків та, відповідно, важливою терапевтичною метою.

На жаль, проблема чуйності до себе та її вплив на якість романтичних стосунків не знайшла широкого вивчення у вітчизняній психологічній науці.

Актуальність зазначеної проблематики, її недостатнє теоретичне і практичне вивчення й зумовили вибір теми нашого дослідження «**Чуйність до себе як чинник якості романтичних стосунків**».

Об'єкт дослідження – чуйність особистості до себе.

Предмет дослідження – чуйність до себе як чинник якості романтичних стосунків.

Мета дослідження – дослідити зв'язок чуйності до себе із особливостями романтичних стосунків.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретико-методологічні підходи до дослідження проблеми феномену чуйності до себе та її вплив на міжособистісні стосунки.
2. Підібрати та апробувати психодіагностичний інструментарій для дослідження чуйності до себе та її вплив на романтичні стосунки людей.
3. Емпірично дослідити особливості феномену чуйності до себе та її зв'язок із якістю романтичних стосунків.

Гіпотези дослідження. В основу дослідження покладені припущення про те, що:

- існує зв'язок між рівнем чуйності до себе із задоволеністю романтичними стосунками і партнером: чим вищий рівень чуйності до себе, тим вищий рівень задоволеності стосунками у парі;
- чим нижчий рівень чуйності до себе, тим вищий рівень співзалежності у романтичних стосунках;
- в осіб з низький рівнем чуйності проявляється високий рівень дисгармонійних романтичних стосунків, у порівняння з тими, у кого висока чуйність до себе.

Для розв'язання поставлених завдань та перевірки висунутих гіпотез був використаний комплекс адекватних об'єкту і предмету дослідження **методів:**

а) *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних та експериментальних даних з проблем дослідження;

б) *емпіричні* – «Шкала чуйності до себе» (SCS), опитувальник «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (Духновский С.В., 2006), «Шкала оцінки стосунків» (RAS) Hendrick, S. S., Dicke, A., & Hendrick, «Шкала співзалежності» Спана-Фішера» (Spann-Fischer Codependency Scale).

в) *статистичні* методи обробки експериментальних даних – розрахунки мір варіативності результатів (кореляційний, кластерний порівняльний аналіз) з наступною якісною інтерпретацією і змістовим узагальненням. Статистична обробка даних та графічна презентація результатів здійснювалися на базі пакету статистичних програм SPSSv.17.0 for Windows.

Експериментальна база дослідження. Загалом у дослідженні взяло участь 75 респондентів, віком від 18 до 34 років. З них 54 жінки та 21 чоловіків різноманітних професій та з різних регіонів України.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (55 найменувань) та 6 додатків. Основний зміст містить 46 сторінок, містить одну таблицю та 10 рисунків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 59 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЧУЙНОСТІ ДО СЕБЕ ТА ЯКОСТІ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Феномен чуйності до себе в координатах сучасної психологічної науки

В психологічній науці існує велика кількість досліджень стосовно самооцінки, емпатії, співчуття до інших людей. Однак, відносно, недавно розпочався процес активного дослідження саме чуйності до себе (self-compassion). Теорія чуйності до себе дещо нова у психологічній літературі. Хоча це явище століттями обговорювалося у східній філософії, такий як буддизм, у психологічній літературі воно з'явилося лише приблизно 2003 року, коли Крістен Нефф представила дослідження (Neff, K. D., 2003). Закордонні дослідники останні декілька років напрацьовують теоретичні моделі чутливості до себе, досліджують її в контексті психологічного благополуччя, психічних розладів, міжособистісних стосунків (Barnard & Curry, 2011; MacBeth & Gumley, 2012; Yarnell, L. M., & Neff, K. D., 2013; Huang, A. B., & Berenbaum, H., 2017 та інші).

Чуйність до себе може принести різні переваги. Дослідження показали, що чуйність до себе може забезпечити позитивні психологічні переваги, такі як здатність відчувати себе щасливим, мати високий емоційний інтелект, оптимізм, цікавість і соціальні зв'язки, а також зменшити тривогу, самокритику, депресію та страх невдачі (Werner et al., 2012). Чутливі до себе люди схильні визнавати помилки та справлятися з ними, змінювати неефективну поведінку та приймати виклики. Їм не властиво лаяти себе, коли зазнають невдач (Neff, 2009). Також дослідження показують (Marsh et al., 2018) що люди, які чуйні до себе, менше

турбуються, бояться невдачі та в меншій мірі схильні до депресивних переживань. У літературі чуйність до себе описується як риса, психологічний процес або навичка і все більше доказів свідчить про те, що чуйності до себе можна навчитися шляхом свідомої практики та розвивати з часом (Barnard & Curry, 2011).

Neff К. з колегами очолили недавній бум досліджень чуйності до себе в західній психології. Даний психологічний феномен ґрунтується на прихильності, співчутті до себе, коли людина стикається з помилкою чи невдачею. Дослідники описують чуйність до себе (self-compassion) як явище, що складається з трьох компонентів: доброти до себе, уважності (усвідомленості), загальної людяності (Neff, et al., 2003).

Доброта до себе полягає в поширенні прощення, емпатії, чутливості, тепла та терпіння до всіх аспектів себе, включаючи всі свої дії, почуття, думки та імпульси. Даний компонент передбачає переконання, що навіть після невдачі людина заслуговує на любов, щастя та прихильність. Прийняття є центральним у теорії чуйності до себе, наголошує авторка концепції. Прийняття передбачає визнання того, що у людини є вади чи недоліки, або що відбулася негативна подія, наприклад невдача, і прийняття цього як частини себе. Автори (Germer, С. К., Neff, К. D., 2013) підкреслюють, що чуйність до себе не відштовхує негативні емоції у відразливий спосіб. За допомогою чуйності до себе, людина не просто замінює негативні почуття позитивними, а позитивні емоції генеруються шляхом прийняття негативних.

Навпаки, самоосуд передбачає вороже, принизливе та критичне ставлення до самого себе чи своїх проявів є антонімами компоненту доброти до себе в конструкті чутливості до себе.

У психодинамічному погляді, зокрема, самокритика (і, в крайніх випадках, самоненависть) часто концептуалізується в контексті внутрішніх стосунків між батьками та дітьми або травматичного досвіду дитинства (Scharff & Tsigounis, 2003). Дослідники описують самокритику як вимір психологічної вразливості, що характеризується відчуттям неспроможності виконати свої

(внутрішні) стандарти, почуття неповноцінності та провини.

Теорія об'єктних стосунків також описує феномен надмірної самокритики як наслідки стосунку з первинними опікунами. Теоретики даної концепції вказують на те, що немовля сприймає (інтерналізує) зовнішній світ, таким чином набуваючи основних уявлень і ставлення до себе та інших, які структуруються всередині особистості; а неспроможність зовнішніх об'єктів задовольнити потреби немовляти та розчарування, які дитина відчуває у дуже ранніх стосунках, перешкоджають розвитку здорового самоствавлення (Berzoff et al., 2011).

Чуйність до себе також включає такий елемент як відчуття і визнання *спільної людяності*. Це означає прийняття того факту, що всі люди на планеті – недосконалі особистості, всі схильні до відчуття страждання (яке є цілком нормальним проявом людини). Neff стверджує, що чуйні до себе люди втішають себе, коли виникають тривожні переживання, а також визнають, що страждання є частиною людського буття. Тобто, це розуміння того, що всі люди зазнають невдач, роблять помилки та іноді мають дисфункційну поведінку. Це контрастує з психологічним станом ізоляції, коли люди зосереджуються насамперед на власних слабкостях чи проблемах і втрачають з поля зору ширшу перспективу людського досвіду.

Дослідники Fuochi, G., Veneziani, C. A., & Voci, A. (2018) вказують, що людяність є компонентом чуйності до себе, який найбільш пов'язаний з відкритістю по відношенню до інших. Тобто, даний компонент чуйності до себе може сприяти більш емпатичному ставленню до інших людей та побудові міжособистісних стосунків

Третій компонент – уважність, *усвідомлення* теперішнього моменту, поточних переживань. Уважність включає не лише когнітивну увагу, а й ніжний, дружній інтерес до свого наявного досвіду. А також спостереження та означення думок та емоцій, а не реакцію на них (Kabat-Zinn J. 2003).

Neff зазначає, що усвідомлена увага до свого емоційного стану допомагає глибоко переживати обставини, що склалися, навчатися на власному досвіді, не відволікаючись на самооцінку чи занепокоєння про минуле чи майбутнє (2003).

Усвідомленню можу перешкодити дві протилежні альтернативи: надмірна ідентифікацією та уникнення (Neff et al., 2005). Уважність протистоїть обом цим явищам і може розглядатися як золота середина між ними, зазначають науковці. Надмірна ідентифікація включає роздуми про власні обмеження і, як вважається, призводить до тунельного бачення, яке перешкоджає глибокому переживанню теперішнього моменту. Люди, схильні до надмірної ідентифікації, можуть перебільшувати значення невдач (Neff & Vonk, 2009).

Інша крайність – уникнення важких переживань, думок і емоцій, що посилює негативні почуття у довгостроковій перспективі та приносить у жертву краще розуміння себе (Kabat-Zinn J. 2003; Neff, 2003a).

Слід розглянути поняття чуйності до себе в контексті подібних психологічних термінів. Зокрема, дослідники вивчали, наскільки спорідненими є взаємопов'язаними є чуйність до себе (self-compassion) із поняттям співчуття до інших (compassion for others). Явище співчуття — це багатогранна конструкція, яка складається з різних елементів, зазначають науковці Khoury (2019), Woodruff and Stevens (2018). Вони вказують, що співчуття або емпатична турбота про інших означає відсутність засудження інших і терпимість до їхнього лиха, позитивні емоції, які людина відчуває щодо благополуччя інших, у поєднанні з мотивацією допомогти полегшити їхні страждання та біль. Таким чином, можемо говорити про подібність між співчуттям і чуйністю до себе. Деякі дослідження справді підтверджують цю думку. Зокрема Gilbert (2009), стверджував, що ці дві емоції перетинаються, відрізняючись лише об'єктом, на який вони спрямовані. Однак, останні наукові роботи (Deci et al. 2017; Ryan 2017) все ж показали, що ці дві концепції відображають різні психологічні потреби в собі. Зокрема, чуйність до себе виражало почуття автономії та вибору, тоді як турбота про інших відображала почуття спільності та спорідненості. Чуйність до себе, як зазначають науковці (Deci et al. 2017; Ryan 2017), це стратегія подолання, яка допомагає людям зіткнутися зі власною долею та наслідками своїх вчинків. Таким чином, співчуття до себе дає можливість людям створити безпосередню спорідненість між собою та своєю

поведінкою.

Доброта до себе, співчутливе ставлення – ці риси схиляють до думки, що чуйність до себе дуже подібне жалості. Науковець Stober (2003) пише, що справді, люди можуть також відчувати жалість до себе, що є щирим сумом до себе. Однак, автор підкреслює, що жалість до себе як психологічне поняття пов'язане з стереопитними уявленнями, схильністю зберігати гнів у собі, амбівалентно-тривожним типом прив'язаності. А також жалість до себе супроводжується такими характеристиками як самопотурання та егоцентризм (Dambrun & Ricard, 2011). Ще однією відмінною характеристикою жалості до себе є те, що вона віддаляє людину від інших, поглинаючи її власними проблемами. Роблячи це, суб'єкт нехтує тим, що інші можуть зіткнутися з подібними або навіть більш серйозними труднощами. Таким чином досвід страждання перебільшується, що призводить до надмірного ототожнення з ним (Souza, L. K. de, & Hutz, C. S., 2016).

Автори зазначають (Huang, A. B., & Berenbaum, H., 2017), що на відміну від самооцінки, чутливість до себе стосується того, як люди поведуться у вразливих ситуаціях. «Наявність високої оцінки свого «я» в цілому не рівносильне тому, щоб почуватися невимушено, стикаючись з подіями, які змушують людину почуватися вразливою щодо самооцінки», – додають науковці. Таким чином, чуйність до себе значною мірою стосується того, як людина реагує на емоційний біль, тоді як самооцінка фокусується більшою мірою на оцінковому ставленні до себе, до власних слабкостей.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009) підкреслюють те, що чуйність до себе не є певним типом самооцінки чи когнітивним уявленням себе. Самооцінка часто ґрунтується на почутті бути особливим, на тому, щоб виділятися в натовпі, вважають автори. Чуйність до себе описується, скоріше, як тип відкритого усвідомлення, яке може охопити всі аспекти особистого досвід. Окрім того, науковці зазначають, що чуйні до себе особи мають меншу потребу підвищувати або захищати своє еґо, ніж ті, які мотивовані підтримкою самооцінки.

Такі теоретичні уявлення були обґрунтовані також емпіричними дослідженнями. Науковці Magnus C, Kowalski K., та McHugh, T (2010) виявили, що чуйність до себе негативно корелює із зовнішньою мотивацією. Тобто, чуйні до себе люди, як правило, менше схильні до впливу чужих думок і слів, оскільки у них більше почуття власної гідності та вони більше пов'язані зі своїми власними почуттями.

Було також виявлено, що як висока, так і низька самооцінка позитивно пов'язані з викривленим самопізнанням (або бачення найгіршого в інших, або в собі відповідно), але лише низький рівень чуйності до себе має прямий зв'язок з викривленим самопізнанням (Leary M. R., et al., 2007). Leary M. R з колегами зняли на відео 102 студента, які склали дитячу історію. Одна третина учасників оцінювали свою власну відеокасету, а інші дві третини оцінювали касету іншого учасника за різними прикметниками (наприклад, незграбний, креативний і розумний). Ті, хто мав високу самооцінку, швидше за все, оцінювали інших як тих, хто вчинив погано, люди з низькою самооцінкою та низьким рівнем співчуття до себе, як правило, оцінювали себе як тих, хто працював гірше, ніж інші оцінювали їх, а ті, хто мав високий рівень чуйності, оцінювали їхні виступи найбільш «точні» або найбільш подібні до тих тверджень, як їх оцінюють інші.

Gilbert та Irons (2005) спираючись на теорію соціального менталітету — модель, засновану на принципах еволюційної біології, нейробіології та теорії прив'язаності — припускають, що чуйність до себе дезактивує систему небезпеки (пов'язану з почуттям незахищеності та лімбічної системи) і активує систему самозаспокоєння (пов'язану з почуттям надійної прив'язаності, безпеки та окситоцин-опіатну систему). Навпаки, вважається, що самооцінка пов'язана з настороженістю, активізацією імпульсів та активацією дофаміну.

Підсумовуючи, можна сказати, що чимало доказів свідчить про те, що чуйність до себе та самооцінка є різними конструктами.

Концепція чуйності до себе, авторки Neff є окремим науковим підходом до розуміння самоствавлення, самовідчуття людини. Подібні погляди на

ставлення до себе часто описують і в інших психологічних підходах. Так компонент *доброти* до себе схожий на три гуманістичні теми, які вважалися ключем до благополуччя. По-перше, «безумовне позитивне ставлення» Роджерса (1961) включає прийняття позиції безумовної турботи стосовно себе. Це, як і доброта до себе, не означає однозначно позитивної оцінки себе, а натомість передбачає прийняття менш критикуючої і більш відкритої позиції стосовно себе. По-друге, «В-сприйняття» Maslow A. H (1968) включає навчання визнавати і приймати особисті недоліки з неупередженою, люблячою, прощаючою орієнтацією на свою особистість. По-третє, Ellis A. (1973) «безумовне самоприйняття» включає віру в те, що цінність людини не оцінюється, а передбачається, а слабкості слід визнавати і прощати.

Виділені аспекти чуйності до себе узгоджуються також із теорією Самості, запропонованої Кохутом (1977). Кохут визначає Самість як «почуття власної ідентичності». Науковець вказує на те, що середовище розвитку дитини має важливе значення, якщо воно є придатним, зазвичай розвивається здорове почуття власної гідності, розвивається здорове Я, зріла Самість. Самість дорослої людини є центром стійкої психологічної структури, сприяє саморозвитку і водночас самопідтримці особистісної цілісності (Wong, M.-Y. C. 2021). У своїй теорії Кохут визначив три потреби дитини, так звані нарцистичні потреби, які мають вирішальне значення у розвиток особистості. Перша потреба – це віддзеркалення, захоплення досягненнями дитини, досвід, коли мати чи батько визнають здібності та таланти та, таким чином, підтверджує почуття сили, гідності дитини. Друга потреба – це ідеалізація. Дітям потрібен хтось, ким вони можуть захоплюватися та кого ідеалізувати, і від кого можна черпати переконання, цінності, прагнення та силу. Ідеалізований досвід Я-об'єкта пропонує дітям заспокійливі, регулюючі функції, а також основу, на якій можна будувати власні амбіції та цілі. Остання потреба полягає у наявності альтер-его. Тобто, дитині важливо мати досвід відчуття схожості з іншими важливими людьми. Таким чином, теорія Кохута може слугувати один із підходів до розуміння формування і розвитку здорового самоствавлення.

Інші дослідження підтверджують ідею, що чуйність до себе пов'язана з системою прив'язаності. Наприклад, люди, яким не вистачає чуйного ставлення до себе, частіше мають критичних матерів, походять із неблагополучних сімей і демонструють ненадійні типи прив'язаності, ніж люди з більшим рівнем чуйності до себе (Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011). Зокрема, науковець Pepping, С. з колегами (2014) виявили що низький рівень чуйності до себе в значній мірі корелює з тривожною та уникаючою прив'язаністю в різних вибірках дорослих людей. Інші дослідники також доводять, що сімейна атмосфера є важливою для розвитку чуйності до себе як батьків, так і дітей. Зокрема, емпіричні дослідження встановили, що чуйність батьків до себе пов'язане з меншим рівнем стресу, більш адаптивними моделями мислення та ефективністю у контексті батьківських проблем (Gouveia та ін. 2016), а відтак, покращеною здатністю бути уважним і чуйно реагувати на свою дитину (Moreira et al. 2016). Таким чином, якість стосунків в сімейному оточенні, включаючи рівень підтримки, згуртованості, надійної прив'язаності та батьківської поведінки, яка реагує на емоції та потреби дітей, можуть відігравати важливу роль у розвитку дитячої чуйності до себе. Lathren, С. R. З колегами (2021) вважають, що чуйність до себе є моделлю ставлення до себе, що формується і передається між поколіннями сімей.

Таким чином, можемо говорити, що чуйність до себе важливе надбання, навичка, здорове ставлення до себе, яке може опосередковувати загальне психологічне благополуччя. Чуйність до себе (SC) – це адаптивна стратегія регулювання емоцій та ставлення до себе, яка означає визнання труднощів на емоційному, когнітивному рівні та протистояння їм з добротою, людяністю та уважністю до свої почуттів. Докази незмінно показують, що ранній досвід стосунку із первинними опікунами, надійна прив'язаність забезпечують основу для здорового самоставлення. Підтримка з боку первинних об'єктів на ранніх стадіях закладає основу для внутрішнього діалогу з підтримкою та чуйність до себе у дорослому віці.

1.2. Характеристика романтичних стосунків

Стосунки є чи не найважливішою частиною нашого життя. Тому багато дослідників цікавляться темою наукового вивчення, розуміння міжособистісних стосунків, зокрема романтичних. Так серед науковців, які здійснили свій вклад у вивчення романтичних стосунків Freud., Kernberg O., Aron, Lemay et al., Xia, M., Fosco, Fargooqi, Sullivan, Dillow, Le та інші.

Найбільш широко тема романтичних стосунків розкрита у психодинамічному підході. Психодинамічні теорії ставлять питання, як відносини формують внутрішній світ людей, зокрема, як міжособистісні переживання інтерналізуються як аспекти особистості. І навпаки, психодинамічні теорії також ставлять питання про те, як внутрішній світ впливає на відносини, зокрема, як ці інтерналізовані відносини забарвлюють розуміння людьми їхнього міжособистісного досвіду (Bilić V., et al 2022).

3. Фройд писав про два типи вибору подружнього партнера: самозакоханий (нарцистичний) або інцестуозний. Перший тип – це тоді, коли вибір людиною партнера базується або на моделі власного Я, або на нарцистичному ідеалі (тим, ким людина хотіла би стати). Інцестуозний тип вибору партнера відбувається під впливом фіксації на батьківських фігурах (Freud, 1975).

За першим типом вибору партнера, людям необхідне кохання, бо воно доповнює їхнє неповноцінне нарцистичне «Я». Коли любов взаємна, напруга між людьми знімається, і той, хто любить, відчуває полегшення, свободу від заздрості, конкуренції, зазначає психоаналітик. Дана теорія має подібні загальні елементи з теорією саморозширення Aron & Aron's (1986), яка також передбачає, що ми закохуємося в людей, які доповнюють нас і які можуть викликати почуття зростання, розширення нашого власного «Я».

Суть, другої теорії (інцестуозного типу) полягає в тому, що любов і сексуальність спочатку поєднуються, коли дитина смокче груди матері. Саме стосунки з першими об'єктами любові – батьками – є прообразом дорослих романтичних стосунків. За Фройдом, здатність людини любити і вступати в здорові любовні вимагає, щоб людина повністю емоційно відокремилася від батьків. Інакше людина сприйматиме партнера просто як викривлену версію одного із батьків.

Подібних поглядів дотримується інший психоаналітик. Згідно з Bergmann (1980), щасливе кохання включає повторний пошук ранніх об'єктів кохання на різних рівнях, удосконалення старого об'єкта шляхом пошуку того, чого людина ніколи не мала, і відображення себе в коханій людині. «Любов одночасно містить і дитяче коріння, і надію на майбутнє в різних пропорціях» – зазначає автор.

Згідно з Кохутом (1971), навіть добре структурована, зріла особистість ніколи не буває самодостатньою. «Бажання незалежності від оточення – це інфантильна нарцистична ілюзія» – підкреслює психоаналітик. Він вважає, щоб бути стабільним, наше «Я» потребує самовіддзеркалення та резонансу емпатії. Тому нам потрібна надійна підтримка зрілих стосунків із самооб'єктом (тобто, з самим собою) та емпатія з важливими людьми протягом усього нашого життя. Кохут наголошує, що любов до себе і любов до іншого тісно переплетені. Цю думку також висловлював психоаналітик Юнг, який писав що, коли ми любимо когось, ми любимо себе (Jung 1946).

Формування тривалих романтичних стосунків є важливим завданням розвитку в ранньому дорослому віці (від 18 до 40 років), зазначає Erikson (1986). Психолог пише про те, що в часі дорослішання перед людиною постає імпліцитне запитання: «Якою я є людиною та яку людину я хочу мати як партнера в житті?» Звідси існує вимога збалансувати потреби, зосереджені на собі, разом із потребами в інтимності, що, як зазначає Erikson, може ще більше поставити під стрес романтичні стосунки під час дорослішання.

Одна із найбільш відомих теорій розвитку в психодинамічному підході – це теорія об’єктних стосунків, теорія Мелані Кляйн, Дональда Віннікота, Маргерт Маллер, яка описує способи, якими люди сприймають себе та інших. Представники даної концепції вивчали, як люди розвиваються у своїх стосунках з батьками і як ці стосунки продовжують впливати на міжособистісні очікування, поведінку та почуття протягом усього життя. Психоаналітики, прибічники даної підходу вважають, що саморепрезентації та репрезентації первинних об’єктів впливають на сприйняття людьми інших людей і їхні поточні міжособистісні стосунки. Ця теорія постулює, що психіка дитини формується та розвивається через ранній досвід спілкування з опікунами дитини (найперше, з матір’ю) і ці ранні моделі стосунків залишаються постійними протягом усього життя. Тобто, стосунки у дорослому віці між романтичними парами, зокрема, здатність любити і бути коханим залежать від попередньо інтроєктованих (засвоєних) патернів ранньої взаємодії з матір’ю (Handelzalts, J. E., et al., 2014).

Дорослі стосунки також розглядають крізь призму теорії прив’язаності. Засновник теорії Bowlby стверджував, що люди народжуються з вродженою психобіологічною системою (системою поведінки прив’язаності), яка спонукає їх шукати близькості до значущих інших (об’єктів прив’язаності) у часи потреби. Ця система виконує основні функції регулювання (захист від загроз і полегшення дистресу) у людей будь-якого віку, але найбільш прямо і прозора спостерігається в дитинстві (Bowlby, 1988). Науковець зазначив, що взаємодія з об’єктами прив’язаності (найперше, це батьки), які доступні та чуйні у часи потреби, сприяють оптимальному функціонуванню системи прив’язаності, сприяють відносно стабільному відчуттю безпеки та збільшують впевненість у пошуку підтримки як стратегії регулювання дистресу.

Згідно з теорією прив’язаності, якщо в дитинстві був негативний досвід у батьківсько-дитячих стосунках, то може формуватися один із ненадійних стилів прив’язаності – тривожний, уникаючий, чи дезорганізований. В подальшому, в

дорослих близьких стосунках, тривога прив'язаності чи уникнення стають робочими моделями себе та інших, які породжують переконання і очікування щодо відносин і характеристик людей (Mikulincer & Shaver, 2007). Дослідники вказують, що дорослі з високим рівнем уникнення очікують, що об'єкти прив'язаності (романтичні партнери) не будуть доступні для них у важкі часи. Вони схильні уникати спілкування з близькими людьми замість того, щоб шукати підтримки. В результаті люди, що уникають, мотивовані шукати незалежності та автономії і схильні боятися близькості та залежності від своїх партнерів. Дорослі з тривожним стилем прив'язаності також перебувають у конфлікті, бажаючи близькості від партнерів у скрутні часи, але не вірячи у їхню доступність. Люди з тривожними типом прив'язаності характеризується схильністю до надмірної залежності та пошуком заспокоєння, а також бажанням надзвичайної близькості (Feeney, J. A., Karantzas, G. C., 2017). Існує також, так званий, дезорганізований тип прив'язаності. Даний тип в дорослому віці характеризується страхом перед об'єктом романтичної прив'язаності, загалом. Такі дорослі прагнуть наблизитися до партнера у скрутну хвилину, але ці підходи можуть бути уривчастими чи неповними, здаватися хаотичними чи безладними, тому що їх страх перед партнером може викликати прагнення дистанціюватися та бажання наблизитися, одночасно (Paetzold, R. L., Rholes, W. S., & Kohn, J. L., 2015).

Сучасний психоаналітик Kernberg O., однією з передумов зрілого кохання називає зріле суперего, яке включає здатність до турботи, вірності та відданості коханій людині. Крім того, як зазначає науковець, зрілі любовні стосунки включають задоволення потреби у взаємній залежності та близькості, еротичного збудження та фантазій, сексуальності. Любов також вимагає примирення інших компонентів суперего. Наприклад, спільна із партнером система цінностей, ідеали та ставлення до життя, культури та інших соціальних норм. Зріла любов також означає здатність терпіти амбівалентність, тобто здатність інтегрувати як любов, так і ненависть до однієї людини, а також

здатність терпіти неминучі розчарування (Kernberg 2007). Почуттів ненависті до тієї самої людини неможливо уникнути, однак їх можна визнати. Визнання є важливим кроком на шляху до зрілого кохання, яке само по собі може бути поступовим процесом. Вона включає в себе роботу по оплакуванню (на відміну від раптових розчарувань) за втраченими ідеалізованими ідеями, очікуваннями про партнера та стосунки, які є передумовою для «закоханості». Це веде до більш автентичних стосунків, менш затьмарених нарцистичними потребами (Bilić V., et al 2022).

Сучасні емпіричні дослідження вказують на те, що якість стосунків включає кілька параметрів і оцінок. Наприклад, стосунки, що характеризуються позитивними взаємодіями, такими як прихильність і співчуття, можуть сприяти благополуччю (Debrot, et al., 2013).

Дослідник Farooqi (2014) вказує на те, що якість відносин означає задоволення та близькість у романтичних відносинах. Зокрема, науковець стверджує, що підтримуючі комунікації передбачають більш високу задоволеність партнерами один одного, тоді як критика передбачає меншу задоволеність.

Dillow et al. (2014) говорять про те, що якісні романтичні взаємини включають дві сфери. Перша сфера — розвиток почуттів любові таких як близькість, приналежність і глибока прихильність, що є незамінним фактором для започаткування, залучення та підтримки романтичних стосунків. Стосунки, які характеризуються любов'ю, відданістю та взаємною залученістю, є більш стабільними з часом, мають меншу ймовірність закінчитися розлукою та сприяють кращому психологічному та фізичному благополуччю (Le et al. 2010). Другий аспект – ефективні навички вирішення проблем в стосунках, включають збереження спокою, вміння слухати і чути один до одного, демонстрацію поваги до думок партнера і спільну роботу над взаємовигідним розв'язанням розбіжностей (Dillow et al., 2014). Пари, які використовують ефективні стратегії вирішення проблем, як правило, зберігають якість стосунків і задоволення,

навіть коли вирішують проблеми, що виникають (Sullivan et al. 2010).

Neff & Karney (2002) зазначають, що коли партнери у відносинах відчують, що вони близькі, і коли вони вказують, що стосунки ґрунтуються на турботі, теплоті, прийнятті та соціальній підтримці, то можна сказати, що відносини інтимні. Партнери в інтимних відносинах, швидше за все, думають про пару як про «ми», а не як про двох окремих осіб. Люди, які мають почуття близькості зі своїм партнером, краще здатні зберігати позитивні почуття щодо відносин і водночас здатні висловлювати негативні почуття.

Sadeghi з колегами (2016) вказують, що ставлення партнерів одне до одного впливає на задоволеність шлюбом, а ставлення залежить від особистості. Тому дослідники дійшли висновку, що особистості з різними рисами по-різному ставляться до шлюбу та партнера. У своєму дослідженні вони опиралися на п'ятифакторну модель особистості та виявили, що люди з високим рівнем нейротизму більш схильні відчувати низький рівень задоволеності своїм шлюбом. Іншими словами, було виявлено, що люди з високим рівнем нейротизму схильні демонструвати негативну поведінку стосовно своїх партнерів, що, у свою чергу, знижує задоволеність шлюбом обох партнерів. Варто зазначити, що люди з високим рівнем нейротизму часто відчують такі почуття, як сум, гнів та незадоволеність собою (Donnellan M. B., 2004). Таким чином, власні риси особистості, що включають ставлення, розуміння та інтерпретацію себе та інших тісно пов'язане із здатністю відчувати задоволеність у близьких міжособистісних взаєминах.

Aron, A., та його колеги (Aron, A. et al, 1997) використали експериментальний план, щоб перевірити, чи збільшує близькість через саморозкриття особистих думок, переживань іншим. У лабораторії вони поєднали студентів коледжу з іншим студентом, які не знали один одного. Деяких студентів попросили поділитися деякими потаємними думками, задаючи і відповідаючи на такі запитання, як «Коли ви востаннє плакали перед іншою людиною?» Порівняно з учасниками контрольної групи, які брали участь

лише у світській бесіді зі своїми партнерами (відповідаючи на такі питання, як «Яке ваше улюблене свято?»), студенти, які розповіли про більш інтимні переживання, повідомили, що відчували себе значно ближче один до одного наприкінці розмови. Таким чином, саморозкриття, розділення переживань є важливим чинником створення довіри і близькості в стосунку, а відтак може сприяти підвищенню рівня якості відносин.

Науковець Parker, J. D. 3 (2020) колегами стверджують, що краще сприйняття, розуміння та управління власними емоціями (тобто, емоційний інтелект) сприяє більш якісним міжособистісним відносинам. Вони вивчали вплив емоційного інтелекту (ЕІ) на задоволеність стосунками протягом 15-річного періоду. Вибірка складалася з 314 дорослих (110 чоловіків та 204 жінки), які пройшли вимірювання ЕІ у двох часових точках: на першому курсі бакалаврату, а потім приблизно через 15 років, у середньому віці. Було виявлено, що емоційний інтелект сприяє розвитку міжособистісних відносин, які приносять задоволення.

1.3. Аналіз наукових досліджень чуйності до себе як чинника романтичних стосунків

Психологи давно цікавляться тим, як думки та почуття людей про себе впливають на функціонування в міжособистісних стосунках. Було стверджено, що внутрішні робочі моделі, які підтримують почуття власної гідності та цінності грають свою роль важливу роль у здатності підтримувати здорові романтичні стосунки, які приносять задоволення (Mikulincer & Shaver, 2003). Навпаки, було виявлено, що самокритичні люди більш недовірливі, незадоволені та мають більше труднощів у інтимних стосунках із романтичними партнерами (Lynch, Robins, & Morse, 2001).

Сучасні дослідження доводять, що чуйність до себе пов'язане із загальним психологічним благополуччям, включаючи відчуття щастя, соціальні зв'язки, поведінку, що сприяє зміцненню здоров'я (Barnard & Curry, 2011; Neff, 2003a; Terry et al., 2013 та ін.) Також все більше наукових робіт вказують, що чуйність до себе не тільки допомагає собі, але й покращує міжособистісні стосунки (Allen & Leary, 2010; Neff & Beretvas, 2012; Janjani et al., 2017 та ін.). Так у дорослих вибірках чуйність до себе була позитивно пов'язана з різними показниками задоволеності шлюбом і функціонуванням у батьків дітей з аутизмом (Shahabi et al. 2020). Дослідження Yarnell & Neff (2013) показує, що чуйні до себе студенти, як правило, більш схильні йти на компроміси у конфліктних ситуаціях, та повідомляти про більше почуття благополуччя в різних стосунках.

Інші науковці також вказують, що чутливі до себе люди, як правило, мають довірливі та підтримуючі стосунки з іншими, як у дружбі, так і в романтичних стосунках. Так Neff and Beretvas (2012) виявили, що особи, які отримали високі результати за шкалою чуйність до себе, частіше, ніж ті, хто отримав нижчі бали, повідомляли про здорову поведінку в своїх романтичних стосунках. Наприклад, були менш схильні контролювати або агресивно ставитися до своїх партнери. А науковці Tandler, Petersen (2018) встановили, що чутливі до себе партнери мали нижчий рівень ревнощів один до одного. Натомість висновки іншого дослідження (Tandler et al., 2020) вказують на те, що низький рівень чутливості до себе прямо пов'язаний з дисфункційними стилями (конфліктність, замкнутість, поступливість) поведінки в романтичних стосунках.

Психологи Zhang, J. et al. (2019) вивчали вплив чуйності до себе на сприйняття інших людей. Зокрема, дослідження показало, що чуйні до себе люди повідомляли про високий рівень прийняття власних недоліків, що в свою чергу передбачало вищий рівень прийняття недоліків своїх романтичних партнерів і знайомих. Дослідження Jacobson et al. (2018) вказують, що у

студентів, які перебували у стосунках протягом принаймні 3 місяців, чуйність до себе була позитивно пов'язана із задоволеністю стосунками, вирішенням конфліктів і згуртованістю.

Також результати інших наукових робіт показали, що люди з високим рівнем чуйності до себе не зосереджувалися виключно на своїх переживаннях та не відчували заздрості чи злості до інших людей, які досі не стикалися з подібними проблемами (Allen & Leary, 2010; Neff, Kirkpatrick, Rude, 2007). Таким чином, дослідники зазначають, що люди з високим рівнем чуйності до себе мають хороші навички вирішення конфліктів завдяки своїй здатності бачити точку зору інших людей під час розбіжностей та розрізняти власні поточні труднощі не як особисті труднощі, а як частину людського буття.

Науковці також пишуть про те, чому люди з високим рівнем чуйності до себе можуть мати більш здорові романтичні стосунки, ніж люди з нижчим рівнем. Так Neff (2012) вказує, що чуйні до себе люди можуть значною мірою самостійно задовольнити власні потреби в комфорті, доброті та приналежності. Таким чином, вони можуть надавати своїм партнерам більше свободи у їхніх стосунках, не надто контролюючи.

Janjani et al. (2017) також припустили, що чуйність до себе також допомагає задовольнити індивідуальні потреби в автономії, компетентності та спілкуванні, які є важливими для благополуччя стосунків. Подібні висновки із дослідження наводять дослідник Jakovljevic (2018). Автор пише про те, що любов, турбота, чуйність до себе формують, найперше, впевненість у собі та сприяють здоровим стосункам, підвищують стійкість та здоров'я на особистому та колективному рівнях.

Тобто, можемо говорити про те, що чуйні до себе люди не потребують використовувати партнера як об'єкта заспокоєння, прийняття, розуміння. Вони не прагнуть використовувати стосунки тільки як спосіб підняття самооцінки, чи відчуття самодостатності, оскільки самі для себе є приймаючим, люблячим об'єктом, мають доброзичливе, стійке прийняття всіх своїх проявів.

Результати дослідження Volt O. C. з колегами (2019) показали, що низький рівень чуйності до себе опосередковував зв'язок між тривожним типом прив'язаності та поганою якістю відносин. Тобто, високий рівень тривоги прив'язаності передбачав низький рівень чуйності ставлення до себе, що, у свою чергу, передбачало низьку якість стосунків. Це узгоджується з ідеєю, що люди з тривожним типом прив'язаності мають негативну модель себе, і тому їм важче бути більш чуйними до себе.

Таким чином, можемо говорити про те, що досвід ранніх дитячо-батьківських стосунків формує тип прив'язаності у людини, що несе у собі переживання і бачення себе, а далі, відповідно, формує якість стосунку з іншими людьми.

Крім того, дослідження вказують про те, що між чуйністю до себе і міжособистісним благополуччям існує взаємозв'язок. Тобто, з одного боку, чуйність до себе сприяє побудові більш міцних, якісних стосунків, а з іншого – ті, хто пережив турботливі стосунки підтримки, можуть розвивають більшу здатність проявляти чуйність до себе (Kelly 2016; Temel 2018).

Таким чином, в цьому контексті можемо говорити про те, що люди, які мають високий рівень критики себе, або ж страждають від у своїх романтичних стосунках, мають низький рівень прийняття себе, доброзичливого самоствавлення. Від так, психотерапевтичні стосунки можуть бути досвідом приймаючих та довірливих стосунків, які будуть сприяти розвитку чуйності до себе у клієнтів.

Існують також дослідження, які не виявили значущого зв'язку між чуйністю до себе та покращенням міжособистісних взаємин. Наприклад, довготривале дослідження підлітків у 9-12 класах виявило, що чуйність до себе не сприяло загальному розвитку просоціальної поведінки (тобто, готовності допомагати іншим у біді) з часом (Marshall et al. 2020). Подібним чином кілька досліджень також не виявили зв'язку між чуйністю до себе та загальною турботою або співчуттям до інших (Gerber et al. 2015; López et al. 2018). Однак, результати цих досліджень можна пояснити, як підтвердження думки про те, що

чуйність до себе і співчуття це різні явища. Зокрема, у дослідженні López et al. (2018) співчуття до інших вимірювали за допомогою опитувальника, який містив таке твердження: «Коли я бачу, що хтось постраждав або потребує допомоги, я відчуваю сильне бажання подбати про нього» та подібні. Можна припускати, що люди з високим рівнем чуйності до себе у ставленні до інших не намагаюся рятувати, надмірно опікатися. Натомість, приймаючи свої недоліки, труднощі, люди мають віру, що це частина людського досвіду і що кожному під силу впоратися з життєвими проблемами.

Загалом, сукупність розглянутої літератури свідчить про позитивний зв'язок між чуйністю людини до себе та широким спектром факторів, що стосуються психологічного благополуччя, зокрема якісного функціонування близьких стосунків.

Таким чином, на основі теоретично аналізу було окреслено гіпотетичну модель чуйності до себе як чинника романтичних стосунків (Рис.1.1). Опіраючись на численні наукові роботи, ми вважаємо, що чуйність до себе, яка зароджується і розвивається з раннього дитинства на основі дитячо-батьківських стосунків (Pepping, C. et al. 2014; Lathren, C. R. et al. 2021 та ін), опосередковує вміння самостійно задовольняти власні потреби (Neff, 2012; Janjani et al., 2017; Jakovljevic, 2018), хороші навички вирішувати конфлікти (Sullivan et al. 2010; Dillow et al., 2014), здатність до емоційної близькості та побудови романтичних стосунків, які приносять задоволення (Neff and Beretvas, 2012); що, в свою чергу, є ознаками якості романтичних стосунків.



Рис. 1.1 Гіпотетична теоретична модель чуйності до себе як чинника якісних романтичних

Висновки до першого розділу

Чуйність до себе – порівняно нове поняття, яке активно досліджується останні десятиліття. Даний феномен ґрунтується на загальній симпатії до себе в моменти невдач, життєвих труднощів. Відповідно до Neff, авторки концепції, чуйність до себе складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: (а) доброзичливість, схильність проявляти турботу та ніжність до себе, а не осудливе ставлення до особистих невдач; (б) загальна гуманність, визнання того, що робити помилки властиво всім людям і що інші поділяють страждання; та (в) уважність, збалансований підхід до своєї невдачі та спостереження за своїм переживаннями із відкритим мисленням. Таким чином, чуйність до себе – важливе надбання, навичка, здорове ставлення до себе; адаптивна стратегія регулювання емоцій та ставлення до власної особистості, яка означає визнання труднощів на емоційному, когнітивному рівні та протистояння їм з добротою, людяністю та уважністю до свої почуттів.

Було проведено чимало досліджень, які показали, що чуйність до себе може забезпечити позитивні психологічні переваги, такі як здатність відчувати себе щасливим, мати високий емоційний інтелект, оптимізм, цікавість і соціальні зв'язки, а також зменшити тривогу, самокритику, депресію та страх невдачі. Окрім того, чуйність до себе покращує й міжособистісні стосунки. Однак, активно даний феномен досліджується в Америці та країнах Європи, на жаль, в Україні практично немає наукових робіт на тему чуйності до себе та її зв'язку з якістю романтичних стосунків. Власне недостатнє теоретичне і практичне вивчення чуйності до себе і її ролі в українській психологічній науці й зумовили вибір теми нашого дослідження.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧУЙНОСТІ ДО СЕБЕ ЯК ЧИННИКА РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ

2.1. Дизайн дослідження, опис групи досліджуваних

Емпіричне дослідження чуйності до себе як чинника якості романтичних стосунків у п'ять етапів:

- На першому етапі було підбрано діагностичний інструментарій для дослідження.
- Другий етап був спрямований на переклад та апробації іноземної методики. Оскільки опитувальник «RAS» є англomовним, тому було здійснено переклад на українську мову та проведено перевірку шкали на надійність за критерієм Альфа Кронбаха.
- На третьому етапі було зібрано дані про досліджуваних. Опитування проводилося онлайн за допомогою Google-форми та тривало впродовж лютого 2022 року. Учасники були попереджені про анонімність та конфіденційність результатів.
- Четвертий етап мав на меті обробку та статистичне опрацювання даних. Усі шкали були перевірені на узгодженість з нормальним розподілом. Відповідно до цього, був підбрано відповідний тип кореляційного та порівняльного аналізів, задля перевірки гіпотез дослідження.
- П'ятий етап полягав в інтерпретації результатів дослідження.

Загалом у дослідженні взяло участь 75 респондентів (зазначимо, що це такі кількістю людей, яка погодилася взяти участь в опитуванні, спрямованому на розкритті певних особливостей їхніх романтичних стосунків). З них 54 жін-

ки та 21 чоловік (рис. 2.1), віком від 18 до 34 років (рис. 2.2), різноманітних професій та з різних регіонів України. Із загальної кількості респондентів, у романтичних стосунках на час дослідження перебували 50 осіб, 25 – не перебували.

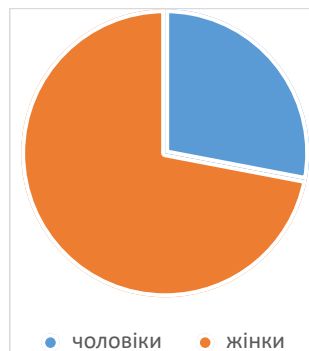


Рис. 2.1 Розподіл досліджуваних за статтю

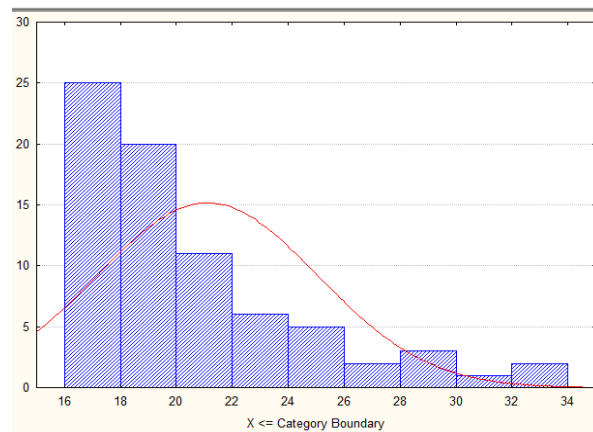


Рис. 2.1 Розподіл досліджуваних за віком

2.2. Інструментарій дослідження

З метою дослідження чуйності до себе як чинника якості романтичних стосунків, було підібрано відповідні діагностичні методики. Для визначення особливостей романтичних стосунків було використано методику «Суб'єктивна

оцінка міжособистісних стосунків» (Духновський С.В.), «Шкалу співзалежності Спана-Фішера» (Spann-Fischer Codependency Scale), «Шкалу оцінки стосунків» («RAS») Hendrick, S. S., Dicke, A., & Hendrick. Для визначення рівня чуйності до себе використано «Шкалу чуйності до себе» (SCS, Neff, 2003).

«Шкала чуйності до себе» (SCS, Neff, 2003) складається з 26 позицій. Даний опитувальник перекладений й адаптований в Україні дослідниками Дідик А., Кривенко І.С. (2021). Методика має на меті визначити рівень усвідомлення власних переживань, емоційної турботи про себе, чуттєвого внутрішнього прийняття себе навіть у критичних ситуаціях.

«Шкала чуйності до себе» (SCS) включає наступні підшкали: «Доброзичливе ставлення до себе» (наприклад, «Коли я переживаю дуже важкі часи, я даю собі стільки турботи і розуміння скільки мені потрібно» та «Я терпимий до своїх власних вад і недоліків» тощо); «Самозасудження» (наприклад, «Коли я помічаю якісь свої особливості які мені не подобаються, я безжальний до себе» тощо); «Спільність людського досвіду» (наприклад, «Коли справи йдуть погано, я дивлюсь на труднощі як на невід'ємну частину життя, те, через що проходять всі люди» тощо); «Самоізоляція» (наприклад, «Коли я думаю про свої недоліки, це може викликати в мене почуття самотності і відрізаності від світу та людей» тощо); «Майндфулнес» (наприклад, «Коли я почуваюсь пригнічено, я намагаюсь підходити до своїх почуттів з цікавістю і відкритістю» тощо); «Надмірна ідентифікація із почуттями» (наприклад, «Коли мені не вдається щось для мене важливе, мене поглинає відчуття своєї неправильності»).

Респондентів просять відповісти на твердження, використовуючи шкалу від 1 до 5, де 1 – майже ніколи, 5 – майже завжди. Щоб розрахувати загальний бал чуйності до себе, необхідно середні бали за всіма підшкалами (після зворотного підрахунку, де це потрібно) усереднити до загального значення.

В підсумку, бали 1 - 2,5 вказують на низький рівень чуйності до себе, 2,5-

3,5 вказують на помірний, а 3,5 - 5,0 – на високий рівень чуйності (Neff, 2003a).

Окрім того, бали за кожною підшкалою можуть передбачити низку потенційних результатів. Наприклад, високий бал за підшкалою доброти себе є важливим предиктором щастя, а низький бал — предиктором занепокоєння. Вищі бали за підшкалою майндфулнес вказують на велику задоволеність життям, тоді як надмірна ідентифікація є показником депресії, а ізоляція є сильним предиктором стресу (Neff, 2015).

Другою методикою, використаною у дослідженні була «*Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин*» (Духновский С.В., 2006) являє собою психодіагностичний інструмент для вимірювання характеристик дисгармонії в міжособистісних відносинах за допомогою оцінки респондента. Чинниками дисгармонійних міжособистісних стосунків виступають *напруженість*, *відчуженість*, *конфліктність* і *агресивність* відносини між романтичними партнерами.

Опитувальник містить 40 тверджень. Респонденту пропонують подумати про свій досвід романтичних стосунків та оцінити кожне наведене твердження, використовуючи семибальну шкалу, де: 1 - цілком не погоджуюсь; 2 - погоджуюсь в меншій мірі; 3 - погоджуюсь майже наполовину; 4 - погоджуюсь наполовину; 5 - погоджуюсь більше ніж наполовину; 6 - погоджуюсь майже повністю; 7 - цілком погоджуюсь. Методика складається із 4 основних шкал: «Напруження в стосунках», «Відчуження в стосунках», «Конфліктність в стосунках», «Агресія в стосунках».

Шкала *напруженості в стосунках* – високі показники означають надмірну зосередженість над власними відносинами, високий рівень занепокоєності стосунками з партнером. Особи, які набирають високі бали за даною шкалою відчують сум'яття, емоційну нестійкість у стосунках з іншими людьми. Такі особи схильні дистанціюється від близьких людей, виявляючи різкість і грубість.

Середні значення – помірно виражена напруженість – є ознакою необхід-

ної підтримки інтенсивності відносин. Людина, із середніми показниками поданій шкалі, відчуває суб'єктивне емоційне благополуччя, комфорт у відносинах. Серйозні (нерозв'язні) труднощі та проблеми в відносинах відсутні або успішно вирішуються. Людина загалом задоволена тим, як складаються її стосунки іншими людьми.

Низькі значення означають, що людина не замислюється про те, як складаються її відносини, можливо, не помічає справжнього ставлення до неї інших людей. Низькі значення можуть свідчити про велику кількість соціальних контактів, які не мають достатньої глибини та значимості. Особи, з низькими показниками, більше схильні будувати стосунки, які носять переважно поверхневий характер.

Шкала *«Відчуженість у стосунках»*. Високі значення виражають прагнення дистанціюватися від інших людей. Люди, з високими показниками, у стосунках звикли не довіряти, їм важко налагодити взаєморозуміння, близькість, відносини не викликають почуття комфорту. Людина обережна у встановленні близьких стосунків та у виборі осіб, з якими створює глибші емоційні контакти. При крайніх значеннях можлива наявність переживання самотності, ізольованості, незважаючи на те, що людина перебуває серед інших людей.

Середні значення – людина почувається добре серед людей, прагне встановлювати близькі, чуттєві, довірчі стосунки з іншими людьми. Така людина відчуває, що її розуміють чи намагаються зрозуміти. Немає почуття самотності та ізольованості з інших людей.

Низькі показники свідчать про людей, які, навпаки, схильні до надто близьких, залежних стосунків, можливо, з метою уникнути самотності та «непотрібності». Їх не влаштовують формальні стосунки, вони дуже відкриті з іншими, навіть порушують чужі кордони.

Шкала *конфліктності у стосунках* – високі значення свідчать про наявність великої кількості протиріч, протистояння між людьми. Особа, з високими показниками, у відносинах орієнтується на свої інтереси, прагне нав'язати краще для себе рішення, відкрито бореться за реалізацію своїх інтересів. Мож-

лива наявність установки, що «життя – боротьба проти всіх».

Середні значення свідчать або про відсутність протистояння, нерозв'язних протиріч між суб'єктами відносин, або виникаючі труднощі та протиріччя конструктивно вирішуються. Середні показники позначають осіб, які орієнтовані на спільний пошук рішення, що задовольняє інтереси всіх сторін.

Низькі значення показують те, що людина не йде на конфлікти чи суперечки, адже навіть не висловлює своєї думки, надає переваги погоджуватися з усіма пропозиціями партнера, завжди йде на поступки.

Шкала *«Агресія у стосунках»*. Високі значення – тенденція (прагнення) підпорядкувати собі інших, домінувати над ними, експлуатувати їх. Прагнення отримати контроль, владу над іншими людьми. Можливий прояв різкості, грубості у відносинах (як і вербальної, і у невербальної формі), непрямой агресії.

Середні значення — у відносинах виражено прагнення зайняти позицію «на рівних». Людині властиві тактовність та дружелюбність, співпраця, щирість та безпосередність у відносинах. Прояв люті, ворожості і заздрощі, негативна критика та роздратування по відношенню до людей відсутні.

Низькі показники вказують на демонстрацію м'якосердя, альтруїзму. Вважається, що низькі бали вказують на те, що агресивні наміри можуть ретельно ховатися або контролюватися.

В результаті всі шкали опитувальника складають загальний індекс дисгармонійних стосунків. Так високі підсумкові бали вказують на наявність дисгармонії в романтичних стосунках. Особи, котрі мають високі показники, визначають свої стосунки як такі, що викликають відчуття напруження, злості, образи. У їхніх взаєминах з партнером існує низький рівень емоційного зв'язку, наявні часті непорозуміння та конфлікти. Натомість, дуже низькі значення вказують на емоційне злиття партнерів, велику ймовірність того, що люди просто не помічають наявності труднощів, проблем у відносинах.

Ще одним психодіагностичним інструментарієм дослідження стала *«Шкала оцінки стосунків»* («RAS») Hendrick, S. S., Dicke, A., & Hendrick, C. (Hendrick, S. S., et al., 1998). Дана методика – це інструмент, який

використовується для вимірювання загальної задоволеності стосунками. RAS підходить для використання з будь-якими особами, які перебувають у інтимних стосунках, як-от подружні пари, пари, які проживають разом, заручені пари або пари, які зустрічаються. Дослідження (Jacobson, E. H., et al., 2018) показали, що дана шкала корелює з показниками задоволеності шлюбом, сексуальних настроїв, саморозкриття, відданості у стосунках.

Досліджуваним пропонують відповісти на твердження, які стосуються їхніх переживань у стосунку з романтичним партнером, використовуючи п'ятибальну шкалу. Кожний учасник може отримати бали в діапазоні від 7 до 35, де 7-14 означає низький рівень задоволеності стосунками; 15-21 – середній рівень задоволеності; 22-35 – високий рівень.

Опитувальник містить 7 питань, що були перекладені на українську мову (Додаток А). Відповідно в нашому дослідженні використовується пілотна версія адаптації опитувальника. Для перевірки методики на надійність було здійснено перевірку шкал на внутрішню надійність за методом Альфа-Кронбаха. Коефіцієнт альфа-Кронбаха для шкали єдиної шкали опитувальника становить 0,87 (Таблиця 2.1) (Додаток Б). Отримані результати вказують на високу внутрішню узгодженість питань всередині шкал опитувальника.

Таблиця 2.1

Показник коефіцієнта альфа-Кронбаха для шкали опитувальника RAS

	Показник α
Задоволеність стосунками	$\alpha=0,87$

«Шкала співзалежності Спана-Фішера» (Spann-Fischer Codependency Scale). Шкала Спана-Фішера визначає рівень співзалежності у стосунках. Співзалежність розуміється як дисфункційне прагнення у всьому покладатися на іншу людину, з відсутністю чи мінімальним інтересом до своєї особистості та своїх потреб, а також зі шкодою в інших відносинах (Fischer, Spann, 1991). Опитувальник складається з 16 питань. Респондентам пропонуються варіанти

відповіді, які оцінюються такими балами: «абсолютно невірно» - 1, «скоріше невірно» - 2, «частково невірно» - 3, «частково вірно» - 4, «скоріше вірно» - 5, «абсолютно вірно» - 6. Щоб визначити бал, необхідно підсумувати всі відповіді. Співзалежість зростає зі збільшенням балів. 16-32 – норма; 33-60 – помірно виражена співзалежість; 61-96 – різко виражена співзалежість.

Висновки до другого розділу

На даному етапі наукового дослідження було здійснено підбір методик, який відповідає меті та завданням дослідження. В роботі було використано пілотну версію перекладеного опитувальника «Шкала оцінки стосунків» («RAS») Hendrick, S. S., Dicke, A., & Hendrick, C. (Hendrick, S. S., et al., 1998), який був перевірений на надійність. Високі показники коефіцієнту альфа-Кронбаха підтвердили внутрішню узгодженість питань в шкалі опитувальника. Окрім того, було описано особливості групи досліджуваних.

РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ЧУЙНОСТІ ДО СЕБЕ ЯК ЧИННИКА РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ

3.1. Особливості чуйності до себе, задоволеності стосунками та співзалежності у досліджуваній групі

У процесі проведення дослідження, за допомогою методу описової статистики (Рис.3.1) було виявлено загальний рівень чуйності до себе, співзалежності, задоволеності романтичними стосунками у досліджуваній групі. Середні показники в групі наших респондентів такі: чуйність до себе – 2,9, що вказує на помірний рівень; задоволення стосунками становить 28, що відображає високий рівень задоволення романтичними стосунками загалом у групі; показник співзалежності – 50, що вказує на її помірну вираженість; середній рівень дисгармонійних стосунків – 3,9 – вказує на достатньо гармонійні стосунки, які носять стабільний характер, викликають позитивні переживання та емоційний комфорт партнерів.

Variable	Descriptive Statistics							
	Valid N	Mean	Median	Mode	Frequency of Mode	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Індекс дисгармонійних стосунків	75	3,89333	3,00000	Multiple	14	1,00000	10,00000	2,57626
Відчуження	75	3,06667	2,00000	1,000000	26	1,00000	10,00000	2,49504
Напруженість	75	4,90667	5,00000	3,000000	21	1,00000	10,00000	2,53715
Конфліктність	75	4,90667	5,00000	5,000000	20	2,00000	10,00000	1,91843
Агресивність	73	4,64384	5,00000	5,000000	17	1,00000	9,00000	1,94629
Співзалежність	75	50,42667	48,00000	39,00000	5	22,00000	86,00000	15,26803
Задоволеність стосунками	75	27,89333	29,00000	Multiple	8	7,00000	35,00000	5,35641
Чуйність до себе	75	2,90278	2,87500	2,883333	3	1,64167	4,45833	0,70635

Рис.3.1 Рівень індексу дисгармонійних стосунків, задоволеності стосунками, співзалежності та чуйності до себе у досліджуваній групі

Однак, варто зауважити, що середній показник шкали «Відчуження» становить 3, а показник моди (найбільш поширений показник серед учасників) становить 1. Дані результати вказують, що у групі переважають настрої відчу-

ження у романтичних стосунках, тобто респонденти схильні до дистанціювання від своїх партнерів, недовіри, уникання емоційної близькості.

Отже, нашій досліджуваній групі молоді притаманний саме середній рівень чуйності до себе, помірно виражений рівень співзалежності і при цьому високий рівень задоволеності романтичними стосунками.

3.2 Виявлення зв'язків між задоволеністю романтичними стосунками та рівнем

Перш за все, відповідно до першої гіпотези дослідження, було проведено кореляційний аналіз між чуйністю до себе та задоволеністю романтичними стосунками. Так за допомогою непараметричного кореляційного аналізу (критерій Спірмена) було встановлено прямий статистично значущий зв'язок ($r = 0,37$, $p < 0,05$) (Додаток Д) між рівнем чуйності до себе та задоволеністю романтичними стосунками (Рис.3.2).



Рис.3.2 Кореляційна плеяда шкали «Чуйність до себе» зі шкалою «Задоволеність стосунками»

Таким чином, чим більше людина проявляє чуйність до себе, тим вищий рівень задоволення своїми романтичними стосунками вона відчуває. Також виявлено, що задоволеність стосунками має прямий зв'язок з такими окремими

характеристиками чуйності до себе як доброзичливе ставлення, самозасудження, самоізоляція, надмірна ідентифікація з почуттями (Додаток Д., Рис.3.3).



Рис.3.3 Кореляційна плеяда шкали «Задоволеність романтичними стосунками» з окремими характеристиками чуйності до себе

Тут варто відзначити, що високі показники за шкалами «Самозасудження», «Самоізоляція», «Надмірна ідентифікація з почуттями» є оберненими, тобто чим вищі показники, тим нижче значення. Таким чином, вищий рівень доброзичливого ставлення до себе, своїх недоліків, усвідомлення і переживання життєвих труднощів, як частини загального людського досвіду, вміння розпізнавати і прислухатися до власних переживань, пов'язаний із високим рівнем задоволеності власними романтичними взаєминами.

Дані результати підтверджують теоретичні та емпіричні дослідження закордонних науковців, які вказують, що чуйність до себе пов'язана із вмінням будувати більш довірливі та підтримуючі стосунки, приймати недоліки партнера та загальним рівнем задоволення стосунками (Allen & Leary, 2010; Neff & Beretvas, 2012; Jacobson et al. 2018 та ін.).

Нас цікавило також, чи існує зв'язок між, власне, тривалістю романтичних стосунків та чуйністю до себе. Тому групу досліджуваних було поділено на три категорії. До першої увійшли особи, які не перебувають у стосунках (на момент опитування), до другої – ті, які мають стосунки протягом одного року, до третьої категорії – респонденти, які перебувають у романтичних взаєминах більше року. За допомогою непараметричного порівняльного аналізу для трьох груп (критерій Краскена-Уолесса), було виявлено статистично значущу відмінність між трьома групами (Додаток Г). Так найвищий рівень чуйності до себе мають респонденти, котрі найдовше перебувають у стосунках, а найнижчий – у тих, хто немає актуальних романтичних взаємин (Рис. 3.3).

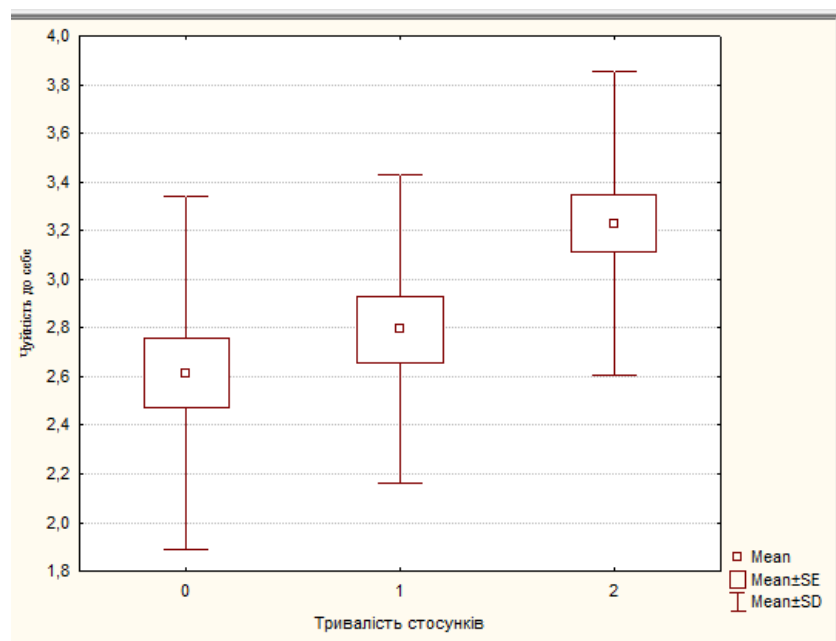


Рис. 3.4 Порівняння показників за шкалою «Чуйність до себе» в осіб з різною тривалістю романтичних стосунків

Таким чином, можемо говорити, що було підтверджено взаємозв'язок здорового, чуйного ставлення до себе з вмінням будувати довготривалі стосунки. За результатами видно, що люди, які мають доброзичливе ставлення до себе, вміння розпізнавати власні емоції мають кращі можливості побудувати якісні романтичні стосунки. З іншого боку, можемо говорити і про те, що романтичні турботливі стосунки можуть сприяти розвитку здорового ставлення

до себе у кожного із партнерів. Дані результати також підтверджують висновки попередніх досліджень науковців Kelly (2016); Temel (2018).

3.3 Виявлення зв'язків між співзалежністю та рівнем чуйності до себе

Для перевірки гіпотези 2 про те, чи існує взаємозв'язок між чуйністю до себе і співзалежністю, було використано кореляційний аналіз (кореляція за Спірменом). Було встановлено обернений статистично значущий зв'язок між чуйністю до себе та співзалежністю ($r = -0,65$, $p < 0,05$) (Рис.3.3).



Рис.3.5 Кореляційна плеяда шкали «Чуйність до себе» зі шкалою «Задоволеність стосунками»

Тобто, чим менший рівень чуйності до себе, тим в більшій мірі людина схильна до співзалежності. Варто підкреслити, що даний непрямий зв'язок між чуйністю до себе та співзалежністю є доволі сильним. Люди, котрі схильні до самозасудження, негативного ставлення до себе, надмірної ідентифікації з власними переживаннями, ймовірніше, будуть будувати романтичні стосунки на емоційній, соціальній залежності від партнера. Особистості з низьким рівнем чуйності до себе, в більшій мірі буду схильні надмірно прив'язуватися до свого партнера, надмірної турботи про його (неї), при цьому, ігноруючи чи навіть знецінюючи, власні потреби, бажання, почуття. Натомість, особи, які мають ви-

сокий рівень доброзичливого, люблячого сприйняття себе, розуміння власних потреб та переживань, більш ймовірно не будуть вдаватися до співзалежної форми романтичних взаємин.

Дані результати свідчать про коректність та правдивість припущень науковців про те, що чуйні до себе люди можуть значною мірою самостійно задовольнити власні потреби в комфорті, доброті та приналежності і не вдаватися до контролю (Neff & Veretvas, 2012); чуйність до себе допомагає задовольнити індивідуальні потреби в автономії, компетентності та спілкуванні (Janjani et al., 2017).

Таким чином, емпіричні результати дають можливість стверджувати, що чуйні до себе люди не потребують використовувати партнера як об'єкта заспокоєння, прийняття, розуміння. Вони не прагнуть використовувати стосунки тільки як спосіб підняття самооцінки, чи відчуття самодостатності, оскільки самі для себе є приймаючим, люблячим об'єктом, мають доброзичливе, стійке прийняття всіх своїх проявів.

3.4 Виявлення індексу дисгармонійності романтичних стосунків в осіб з різним рівнем чуйності до себе

Для перевірки третьої гіпотези було застосовано, найперше, кластерний аналіз. На основі методу кластеризації та K-means було виділено два кластери, до яких увійшли респонденти з різними рівнями вираженості окремих характеристик дисгармонійних стосунків у їхніх романтичних стосунках (Додаток Е). Так до першого кластеру увійшли особи, які мають високі показники за трьома шкалами – «Напруження», «Відчуження», «Конфліктність». До другого кластера увійшли респонденти із низькими показниками за даними шкалами (Рис.3.6).

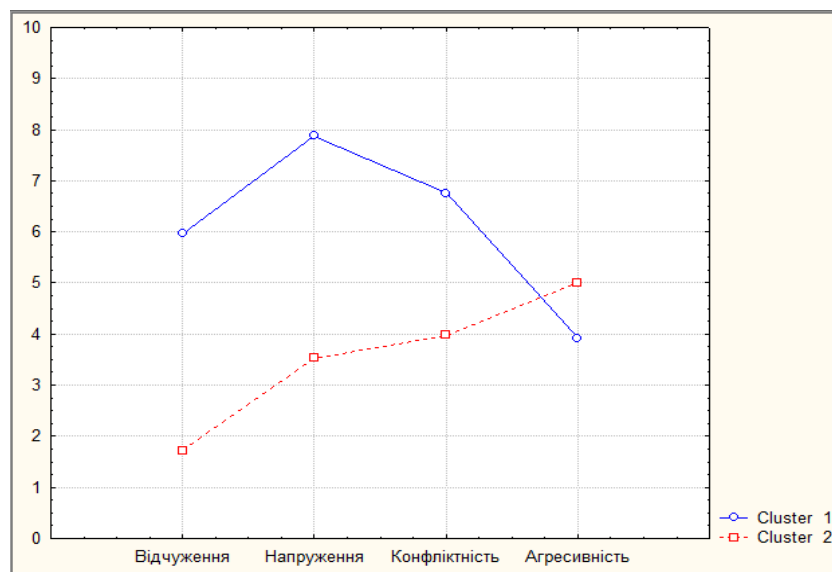


Рис.3.6 Розподіл досліджуваних на кластери за окремими характеристиками дисгармонійних стосунків

Варто зазначити, що у групі із високими показниками індексу дисгармонійних стосунків, окрема характеристика – агресивність має низькі показники, а у групі із низькими показниками індексу – агресивність вища. За характеристиками шкал методики «Індекс дисгармонійних стосунків» показник 4 вказує, власне, на здорову агресивність в стосунках, вміння визначити свої кордони, зайняти позицію «на рівних». Що і є показником гармонійності романтичних взаємин. Таким чином, наші досліджувані представлені двома групами – особи із високими показниками уникнення емоційної близькості, занепокоєності стосунками з партнером, недовірою, більшою кількістю протиріч, протистояння з партнером; та особи із міцнішими, близькими, чуттєвими, довірливими стосунки «на рівні».

Далі було здійснено порівняльний аналіз. Так за допомогою непараметричного порівняльного аналізу для двох груп, було встановлено статистично значущу відмінність між двома групами респондентів (Додаток Г). Виявлено, що особи, котрі увійшли у перший кластер мають нижчий рівень чуйності до себе, у порівнянні з особами, які увійшли у другий кластер (Рис.3.7)

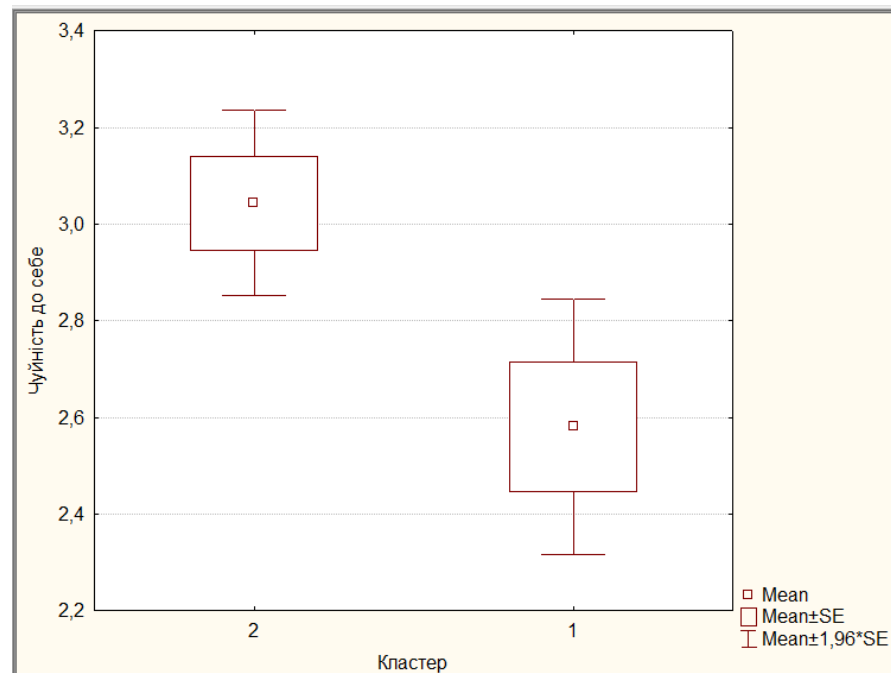


Рис. 3.7 Порівняння показників за шкалою «Чуйність до себе» в осіб з різними рівнем вираженості дисгармонійних стосунків

Таким чином, особам, які мають низький рівень чуйності до себе більш притаманно будувати дисгармонійні романтичні стосунки. Ймовірно, у романтичних взаєминах з партнером такі люди матимуть низький рівень емоційного зв'язку, часті непорозуміння, конфлікти.

Дані результати підтверджують нашу гіпотезу 3 про те, що особи із низьким рівнем чуйності до себе більшою мірою схильні будувати дисгармонійні романтичні стосунки. Зокрема, стосунки, які характеризуються низьким рівнем емоційного зв'язку, наявністю частих непорозуміння та конфліктів, викликають відчуття напруження, злості, образи. Натомість високий рівень прийняття своїх невдач, доброзичливе та чуттєве ставлення до себе тісно пов'язане із здатністю до побудови гармонійних романтичних стосунків, наповнених довірою, емоційною близькістю, вмінням конструктивно вирішувати конфлікти.

Результати нашого дослідження підтверджують висновки попередніх наукових робіт. Зокрема, науковець Tandler з колегами (2020) писали про те, що низький рівень чуйності до себе прямо пов'язаний з дисфункційними стилями (конфліктність, замкнутість, поступливість) поведінки в романтичних стосунках.

Висновки до третього розділу

Наше дослідження було спрямованим на визначення зв'язку між чуйністю до себе та якістю романтичних стосунків, яка визначалася показником індексу дисгармонійних стосунків, рівнем співзалежності та задоволення стосунками. Для перевірки гіпотез дослідження були застосовані кількісні методи опрацювання результатів дослідження, а саме математико-статистичного аналізу: кореляційний аналіз, порівняльний аналіз та кластерний аналіз.

За результатами кореляційного аналізу було виявлено зв'язки між чуйністю до себе співзалежністю та задоволенням стосунками. Виявлено, що чим більше людина проявляє чуйність до себе (доброзичлива до себе, своїх недоліків, добре відчуває свої потреби, розрізняє переживання тощо), тим вищий рівень задоволення своїми романтичними стосунками вона відчуває та меншій мірі схильна до співзалежних стосунків. Натомість, люди, котрі схильні до самозасудження, негативного ставлення до себе, надмірної ідентифікації з власними переживаннями, ймовірніше, будуть будувати романтичні стосунки на емоційній, соціальній залежності від партнера. Особистості з низьким рівнем чуйності до себе, в більшій мірі будуть схильні надмірно прив'язуватися до свого партнера, надмірної турботи про його (неї), при цьому, ігноруючи чи навіть знецінюючи, власні потреби, бажання, почуття. При цьому романтичні стосунки будуть переживатися як такі, що викликають невдоволення, дискомфорт.

Таким чином, емпіричні результати дають можливість стверджувати, що чуйні до себе люди не потребують використовувати партнера як об'єкта заспокоєння, прийняття, розуміння. Вони не прагнуть використовувати стосунки тільки як спосіб підняття самооцінки, чи відчуття самодостатності, оскільки самі для себе є приймаючим, люблячим об'єктом, мають доброзичливе, стійке прийняття всіх своїх проявів.

Було встановлено також, що чуйності до себе пов'язана із дисгармонійністю в стосунках. Так особи із низьким рівнем чуйності до себе більшою мірою схильні будувати дисгармонійні романтичні стосунки. Зокрема, стосунки, які характеризуються низьким рівнем емоційного зв'язку, наявністю частих

непорозуміння та конфліктів, викликають відчуття напруження, злості, образи. Натомість високий рівень прийняття своїх невдач, доброзичливе та чуттєве ставлення до себе тісно пов'язане із здатністю до побудови стосунків, наповнених довірою, емоційною близькістю, вмінням конструктивно вирішувати конфлікти.

Окрім цього, за допомогою порівняльного аналізу, було встановлено, що чуйність до себе пов'язана із тривалістю романтичних взаємин. Так найвищий рівень чуйності до себе мають респонденти, котрі найдовше перебувають у стосунках, а найнижчий – у тих, хто немає актуальних романтичних взаємин. За результатами видно, що люди, які мають доброзичливе ставлення до себе, вміння розпізнавати власні емоції, переживають свої труднощі як частину людського досвіду, мають кращі можливості довготривалі романтичні стосунки, які приносять задоволення. З іншого боку, можемо говорити і про те, що романтичні стосунки можуть сприяти розвитку здорового ставлення до себе у кожного із партнерів.

Таким чином, гіпотези дослідження були підтверджені, що дає змогу говорити про те, що чуйність до себе є важливим чинником у побудові якісних романтичних стосунків.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично узагальнено та емпірично досліджено чуйність до себе як чинника романтичних стосунків.

1. Узагальнення літературних джерел дозволяє резюмувати, що чуйність до себе – порівняно нове поняття, яке активно досліджується останні десятиліття. Даний феномен ґрунтується на загальній симпатії до себе в моменти невдач, життєвих труднощів. Відповідно до Neff, авторки концепції, чуйність до себе складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: (а) доброзичливість, схильність проявляти турботу та ніжність до себе, а не осудливе ставлення до особистих невдач; (б) загальна гуманність, визнання того, що робити помилки властиво всім людям і що інші поділяють страждання; та (в) уважність – збалансований підхід до своєї невдачі та спостереження за своїм переживаннями із відкритим мисленням. Таким чином, чуйність до себе – важливе надбання, навичка, здорове ставлення до себе; адаптивна стратегія регулювання емоцій та ставлення до власної особистості, яка означає визнання труднощів на емоційному, когнітивному рівні та протистояння їм з добротою, людяністю та уважністю до свої почуттів.

Опираючись на численні наукові роботи, можемо стверджувати, що чуйність до себе, яка зароджується і розвивається з раннього дитинства на основі дитячо-батьківських стосунків позитивно пов'язана із широким спектром факторів, що стосуються психологічного благополуччя, зокрема якісного функціонування романтичних стосунків.

2. Для розв'язання поставлених у роботі завдань був використаний комплекс адекватних об'єкту і предмету дослідження психодіагностичних методик. Рівень чуйності до себе вивчався за допомогою тесту «Шкала чуйності до себе» (SCS, Neff, 2003); якість романтичних стосунків досліджувалася за допомогою опитувальників: «Суб'єктивна оцінка міжособистісних стосунків» (Духновський С.В.), «Шкала співзалежності Спана-Фішера» (Spann-Fischer Codependency Scale), «Шкала оцінки стосунків» («RAS») Hendrick, S. S.,

Dicke, A., & Hendrick (остання методика була перекладена на українську мову та перевірена на надійність (показник Альфа Кронбаха $\alpha=0,87$). Також були використані *статистичні* методи обробки експериментальних даних (кореляційний, кластерний, порівняльний аналіз).

3. Результати дослідження зв'язку чуйності до себе із якістю романтичних стосунків дозволяють резюмувати, що високий рівень чуйності до себе (доброзичливе ставлення до себе, своїх недоліків, усвідомлення і переживання життєвих труднощів, як частини загального людського досвіду, вміння розпізнавати і прислухатися до власних переживань) позитивно пов'язаний із високим рівнем задоволеності власними романтичними взаєминами.

Люди, котрі схильні до самозасудження, негативного ставлення до себе, надмірної ідентифікації з власними переживаннями (низька чуйність до себе), ймовірніше, будуть будувати романтичні стосунки на емоційній, соціальній залежності від партнера. Особистості з низьким рівнем чуйності до себе, в більшій мірі буду схильні надмірно прив'язуватися до свого партнера, надмірної турботи про його (неї), при цьому, ігноруючи чи навіть знецінюючи, власні потреби, бажання, почуття.

Особи із низьким рівнем чуйності до себе більшою мірою схильні будувати дисгармонійні романтичні стосунки. Зокрема, стосунки, які характеризуються низьким рівнем емоційного зв'язку, наявністю частих непорозуміння та конфліктів, викликають відчуття напруження, злості, образи. Натомість високий рівень прийняття своїх невдач, доброзичливе та чуттєве ставлення до себе тісно пов'язане із здатністю до побудови гармонійних романтичних стосунків.

Також у дослідженні було підтверджено взаємозв'язок здорового, чуйного ставлення до себе з вмінням будувати довготривалі стосунки. Таким чином, можемо стверджувати, що чуйність до себе є важливим чинником якості романтичних стосунків. Варто лише зазначити, що наше дослідження було зосереджено лише на одній категорії респондентів – молоді. Результати таких досліджень, ймовірніше, не можна узагальнити для інших вікових груп.

4. Результати дослідження дають змогу говорити про те, що якісні романтичні стосунки тісно пов'язані із здоровим, чуйним самоствалення особистості. Відповідно, втручання психологів, психотерапевтів, які працюють із сім'ями, парами можуть бути спрямовані на посилення чуйності для себе кожного із партнерів, що буде корисним у покращенні якості інтимних стосунків. Окрім того, чуйність до себе – навичка, яка формується у ранньому дитячому віці. Це варто розуміти дитячим та сімейним психологам, соціальним працівникам, вихователям, педагогам і впроваджувати заходи спрямовані, на розвиток і підтримку доброзичливого самоствалення, уважності до власних емоцій, вміння приймати всі свої прояви у дітей дошкільного та шкільного віку. В дорослому віці діти із таким здоровим ставленням до себе будучи в більшій мірі здатні будувати якісні близькі стосунки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дідик А., Кривенко І. С. (2021) Розвиток чуйності до себе методами ненасильницької комунікації в групі. УКУ, 79.
2. Кернберг, О.Ф. (2004) Отношения любви. Норма и патология. Класс, 256.
3. Фромм Е. (2018) Мистецтво любові. Клуб Сімейного Дозвілля, 188.
4. Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 107– 118.;
5. Aron, A & Aron, EN. (1986). *Love and the Expansion of Self: Understanding Attraction and Satisfaction*, New York, NY, US: Hemisphere Publishing Corp/ Harper & Row.
6. Barnard L. K., & Curry J. F. (2011). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*; Lathren, C.
7. Berzoff, J., Flanagan, L., & Hertz, P. (2011). *Inside out and outside in: Psychodynamic clinical theory and psychopathology in contemporary multicultural contexts* (3rd ed.). Lanham, MD US: Rowman & Littlefield
8. Bilić V, Eterović M, Marčinko D. Psychodynamic Aspects of Love: A Narrative Review. *Psychiatr Danub*. 2022 Spring;34(1):3-10.
9. Bolt, O. C., Jones, F. W., Rudaz, M., Ledermann, T., & Irons, C. (2019). Self-Compassion and Compassion Towards One's Partner Mediate the Negative Association Between Insecure Attachment and Relationship Quality. *Journal of Relationships Research*, 10.
10. Dambrun, M., Ricard, M. (2011). Self-centeredness and selflessness: A theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness. *Review of General Psychology*, 15, 138–157.
11. Debrot, A., Schoebi, D., Perrez, M., & Horn, A. B. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process in couples' daily lives the mediating role of psychological intimacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 1373-1385

12. Donnellan MB, Conger RD, Bryant CM. The big five and enduring marriages. *J Res Pers.* 2004;38(5):481–504
13. Ellis A. (1973). *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach.* New York, NY: Julian Press
14. Feeney, J. A., & Karantzas, G. C. (2017). Couple conflict: insights from an attachment perspective. *Current Opinion in Psychology*, 13, 60–64.
15. Finkel, E. J., Simpson, J. A., & Eastwick, P. W. (2017). The Psychology of Close Relationships: Fourteen Core Principles. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 383–411.
16. Fischer, Judith L.; Spann, Lynda (6 May 1991). "Measuring Codependency". *Alcoholism Treatment Quarterly*. 8 (1): 87–100
17. Freud, Sigmund: *On Narcissism: an Introduction*, Vol. XIV, The Hogarth Press Ltd., London, 1975
18. Fuochi, G., Veneziani, C. A., & Voci, A. (2018). Exploring the social side of self-compassion: Relations with empathy and outgroup attitudes. *European Journal of Social Psychology*
19. Ge, J., Wu, J., Li, K., & Zheng, Y. (2019). Self-Compassion and Subjective Well-Being Mediate the Impact of Mindfulness on Balanced Time Perspective in Chinese College Students. *Frontiers in Psychology*, 10.
20. Gerber, Z., Tolmacz, R., & Doron, Y. (2015). Self-compassion and forms of concern for others. *Personality and Individual Differences*, 86, 394–400.
21. Handelzalts, J. E., Fisher, S., & Naot, R. (2014). Object relations and real life relationships: A cross method assessment. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(2), 160–167.
22. Hendrick, S. S., Dicke, A., & Hendrick, C. (1998). The Relationship Assessment Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(1), 137–142. <https://doi.org/10.1177/0265407598151009>

23. Huang, A. B., & Berenbaum, H. (2017). Accepting our weaknesses and enjoying better relationships: An initial examination of self-security. *Personality and Individual Differences*, 106, 64–70.
24. Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Solomon Kurz, A., & Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 69–73.
25. Jakovljević 2018 Jakovljević M: Empathy, sense of coherence and resilience: bridging personal, public and global mental health and conceptual synthesis. *Psychiatr Danub* 2018;
26. Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, 144–156.
27. Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., & Bluth, K. (2021). Self-Compassion and Current Close Interpersonal Relationships: a Scoping Literature Review. *Mindfulness*, 12(5), 1078–1093.
28. Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S., & Mutso, A. A. (2010). Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: a meta-analytic synthesis. *Personal Relationships*, 17, 377–390
29. López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2017). Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being. *Mindfulness*, 9(1), 325–331.
30. Magnus, C.; Kowalski, K.; Mchugh, T. The Role of Self-compassion in Women’s Self-determined Motives to Exercise and Exercise-related Outcomes. *Self Identity* **2010**, 9, 363–382.
31. Marsh I.C, Chan S.W. Y, Mac Beth A. Self-compassion and psychological distress in adolescents-a meta-analysis. *Mindfulness (N Y)*. 2018;9(4):1011-1027. doi:10.1007/s12671-017-0850-7
32. Marshall, S. L., Ciarrochi, J., Parker, P. D., & Sahdra, B. K. (2020). Is self-compassion selfish? The development of self-compassion, empathy, and proso-

- cial behavior in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 30(S2), 472–484.
33. Maslow A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York, NY: Van Nostrand
34. Mikulincer M, Shaver PR. 2007. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: Guilford Press
35. Neff K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
36. Neff K., & Vonk R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50.
37. Neff K., Hsieh Y., & Dejitterat K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287.
38. Neff, K .D., & Beretvas, N. (2012). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
39. Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154.
40. Paetzold, R. L., Rholes, W. S., & Kohn, J. L. (2015). Disorganized attachment in adulthood: Theory, measurement, and implications for romantic relationships. *Review of General Psychology*, 19(2), 146–156.
41. Parker, J. D. A., Summerfeldt, L. J., Walmsley, C., O’Byrne, R., Dave, H. P., & Crane, A. G. (2020). Trait emotional intelligence and interpersonal relationships: Results from a 15-year longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 110013.
42. R., Rao, S. S., Park, J., & Bluth, K. (2021). Self-Compassion and Current Close Interpersonal Relationships: a Scoping Literature Review. *Mindfulness*, 12(5), 1078–1093.
43. Rogers C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston, MA: Houghton Mifflin

44. Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D., & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development*, 75, 123–133.
45. Scharff, J. S., & Tsigounis, S. A. (2003). *Self-hatred in psychoanalysis: Detoxifying the persecutory object*. New York: Routledge.
46. Shahabi, B., Shahabi, R., & Foroozandeh, E. (2020). Analysis of the self-compassion and cognitive flexibility with marital compatibility in parents of children with autism spectrum disorder. *International Journal of Developmental Disabilities*, 66(4), 282–288.
47. Souza, L. K. de, & Hutz, C. S. (2016). Self-Compassion in Relation to Self-Esteem, Self-Efficacy and Demographical Aspects. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 26(64), 181–188.
48. Sternberg, R. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119–135.
49. Stober, J. (2003). Self-pity: Exploring the links to personal-efficacy, control beliefs, and anger. *Journal of Personality*, 71, 183–220
50. Sullivan, K. T., Pasch, L. A., Johnson, M. D., & Bradbury, T. N. (2010). Social support, problem solving, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 631–644.
51. Tandler, N., Krüger, M., & Petersen, L. (2020). Better Battles by a Self-Compassionate Partner? The Mediating Role of Personal Conflict Resolution Styles in the Association Between Self-Compassion and Satisfaction in Romantic Relationships. *Journal of Individual Differences*, 42 (2)
52. Wei, M., Liao, K. Y.-H., Ku, T.-Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191–221
53. Wong, M.-Y. C. (2021). The Importance of Self-Compassion in Terms of Self Psychology. *Psychiatry International*, 2(2), 120–126.

54. Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146–159.
55. Zhang, J. W., Chen, S., & Tomova, T. K. (2019). From Me to You: Self-Compassion Predicts Acceptance of Own and Others' Imperfections. *Personality and Social Psychology Bulletin*.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкала оцінки стосунків» («RAS») Hendrick, S. S., Dicke, A., & Hendrick, C. (Hendrick, S. S., et al., 1998). Дана методика має на меті визначити рівень задоволеності Вашими романтичними стосунками. Опитувальник має 7 запитань. Будь ласка, виберіть номер для кожного пункту, який найкраще відповідає на цей пункт для вас.

1. Як часто ваш партнер йде вам назустріч, щоб задовільнити ваші потреби? (1 – Рідко; 5 – Майже завжди)
2. В цілому, чи задоволені ви своїми стосунками? (1 – Зовсім незадоволена; 5 – Повністю задоволена)
3. Наскільки хороші ваші стосунки, якщо їх порівнювати з іншими? (1 – Погані; 5 – Прекрасні)
4. Чи буває так, щоб ви бажали ніколи не мати цих стосунків? (1 – Ніколи; 5 – Дуже часто)
5. В якій мірі ваші стосунки відповідають вашим очікуванням? (1 – Зовсім не відповідає ніяким; 5 – Цілком відповідає)
6. Як сильно ви любите свого партнера? (1- Несильно; 5 – Сильно)
7. Як багато проблем у ваших стосунках? (1 - Зовсім мало; 5 – Дуже багато)

Додаток Б
Показники альфа-Кронбаха для методики «Шкала оцінки стосунків» («RAS»)

Таблиця Б1.1

Показники для шкали «RAS»

variable	Summary for scale: Mean=27,8933 Std.Dv.=5,35641 Valid N:75 Cronbach alpha: ,870172 Standardized alpha: ,876771 Average inter-item corr.: ,517552				
	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
1. Як часто ваш партнер (партнерка) йде вам назустріч, щоб задовільнити ваші потреби?	24,12000	22,23893	4,715817	0,568426	0,861547
2. В цілому, чи задоволені ви своїми стосунками?	23,76000	20,87573	4,568997	0,805981	0,832947
3. Наскільки хороші ваші стосунки, якщо їх порівнювати з іншими?	23,62667	20,84729	4,565883	0,793770	0,833981
4. Чи буває так, що Ви бажаєте ніколи не мати цих стосунків?	23,85333	21,21849	4,606353	0,562156	0,864675
5. В якій мірі Ваші стосунки відповідають вашим очікуванням?	24,08000	19,96694	4,468438	0,755397	0,836049
6. Як сильно Ви любите свого партнера (партнерку)?	23,45333	22,59449	4,753366	0,574876	0,860736
7. Як багато проблем у ваших стосунках?	24,46667	20,99556	4,582091	0,540215	0,869853

Додаток В

Показники описової статистики

Таблиця В1

Показники описової статистики методик «Суб'єктивна оцінка міжособистісних стосунків»,
«Чуйність до себе», «Співзалежність», «RAS»

Variable	Descriptive Statistics							
	Valid N	Mean	Median	Mode	Frequency of Mode	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Індекс дисгармонійних стосунків	75	3,89333	3,00000	Multiple	14	1,00000	10,00000	2,57626
Відчуження	75	3,06667	2,00000	1,000000	26	1,00000	10,00000	2,49504
Напруження	75	4,90667	5,00000	3,000000	21	1,00000	10,00000	2,53715
Конфліктність	75	4,90667	5,00000	5,000000	20	2,00000	10,00000	1,91843
Агресивність	73	4,64384	5,00000	5,000000	17	1,00000	9,00000	1,94629
Співзалежність	75	50,42667	48,00000	39,00000	5	22,00000	86,00000	15,26803
Задоволеність стосунками	75	27,89333	29,00000	Multiple	8	7,00000	35,00000	5,35641
Чуйність до себе	75	2,90278	2,87500	2,883333	3	1,64167	4,45833	0,70635

Додаток Г

Показники порівняльного аналізу

Таблиця Г1.1

Показники порівняльного аналізу методики «Чуйність до себе» за тривалістю стосунків

Depend.: Чуйність до себе	Kruskal-Wallis ANOVA by Ranks; Чуйність до себе Independent (grouping) variable: Тривалість стосунків Kruskal-Wallis test: $H(2, N=75) = 10,85323$ $p = ,0044$		
	Code	Valid N	Sum of Ranks
0	0	25	735,000
1	1	21	718,000
2	2	29	1397,000

Таблиця Г1.2

Показники порівняльного аналізу рівня чуйності до себе за різними показниками індексу дисгармонійних стосунків

Dependent: Чуйність до себе	Median Test, Overall Median = 2,87500; Чуйність до себе Independent (grouping) variable: Індекс дисгармонійних стосунків Chi-Square = 9,795673 df = 2 $p = ,0075$			
	0	1	2	Total
<= Median: observed	15,00000	15,00000	9,00000	39,00000
expected	20,80000	13,00000	5,20000	
obs.-exp.	-5,80000	2,00000	3,80000	
> Median: observed	25,00000	10,00000	1,00000	36,00000
expected	19,20000	12,00000	4,80000	
obs.-exp.	5,80000	-2,00000	-3,80000	
Total: observed	40,00000	25,00000	10,00000	75,00000

Таблиця Г1.3

Показники порівняльного аналізу рівня чуйності до себе за кластерами

variable	Mann-Whitney U Test By variable Кластер Marked tests are significant at $p < ,05000$									
	Rank Sum Group 1	Rank Sum Group 2	U	Z	p-level	Z adjusted	p-level	Valid N Group 1	Valid N Group 2	2*1sided exact p
Чуйність до себе	2037,500	663,5000	363,5000	2,636255	0,008383	2,636438	0,008379	49	24	0,007737

Додаток Д

Показники кореляційної матриці

Таблиця Д1.1

Показники кореляційної матриці чуйності до себе та задоволеністю стосунками

Spearman Rank Order Correlations MD pairwise deleted Marked correlations are significant at $p < .05000$							
Variable	Чуйність до себе	Доброзичливе ставлення	Самозасудження	Спільність людського досвіду	Самоізоляція	Майндфулнес	Надмірна ідентифікація
Задоволеність стосунками	0,373967	0,254799	0,251477	0,062056	0,460229	0,128020	0,240343

Таблиця Д1.2

Показники кореляційної матриці чуйності до себе та співзалежності

Spearman Rank Order Correlations MD pairwise deleted Marked correlations are significant at $p < .05000$			
Variable	Співзалежність		
Чуйність до себе	-0,649060		

Додаток Е
Показники кластерного аналізу

Таблиця 31.1

Показники кластерного аналізу для особливостей дисгармонійних стосунків

Variable	Analysis of Variance					
	Between SS	df	Within SS	df	F	signif. p
Відчуження	290,1649	1	164,9583	71	124,8904	0,000000
Напруження	304,0476	1	164,8291	71	130,9683	0,000000
Конфліктність	123,6437	1	147,4796	71	59,5249	0,000000
Агресивність	18,9064	1	253,8333	71	5,2883	0,024413