

## **Прив'язаність у парі як чинник прогнозування подружжям часової перспективи**

**Юлія Щербак**

*магістрантка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: ShcherbakYV@krok.edu.ua*

**Ольга Петрунько**

*доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,  
професор кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0001-9023-5265*

Соціокультурні, економічні та політичні виклики сучасного буття істотно позначилися на його якості і зумовили суттєві зміни на всіх рівнях функціонування суспільств і соціумів. Зміни, в т.ч. і небажані, деструктивні, зачепили й найглибші основи життя – структуру, функціонування і якість сімейних відносин. Війна, вимушена еміграція та розлучення з найдорожчими людьми, хронічне відчуття небезпеки й невизначеності щодо майбутнього і т. ін. створюють нові, а часом нестерпні і травмивні умови комунікації для подружніх пар. За цих умов змінюються не лише соціальні ролі, а й базові механізми емоційного зв'язку між партнерами, правила інформаційної та поведінкової взаємодії тощо. А отже на повний зріст постає питання про можливості устаткування інституту сім'ї та чинники зміцнення стосунків у подружніх парах в кризові моменти життя.

За Дж. Боулбі – одним з визнаних авторів відомої в науковому дискурсі теорії прив'язаності – одним з таких чинників, який, крім пояснювальної, має ще й механізмичну (емпіричну) силу в ситуаціях міжособистісної, у т.ч. і внутрішньосімейної взаємодії, є прив'язаність. Емпіричну основу прив'язаності, як чинника і психологічного механізму між акторами міжособистісної взаємодії, на думку Дж. Боулбі, становлять особисті і міжособистісні зв'язки, засновані насамперед на довірі, емпатії, повазі та взаємодопомозі, і саме це визначає їх стабільність, гармонійність та здатність до спільного планування майбутнього. Прив'язаність у парі визначає, наскільки партнери почуваються «в парі», тобто емоційно захищеними, прийнятими, підтриманими одне одним. Вона формує довіру, готовність до саморозкриття, взаємну емпатію та впливає на сприйняття спільних уявлень про часову перспективу спільного буття ого часу. Саме крізь призму прив'язаності подружжя вибудовує спільні уявлення про майбутнє, визначає життєві цілі, пріоритети та планує спільні дії. Якщо у стосунках переважає емоційна нестабільність, страх втрати або відчуження, то майбутнє сприймається фрагментарно, тривожно, без відчуття стабільності [1].

Більшість дослідників феномену прив'язаності визнають цей феномен за одну з базових концепцій розуміння психології міжособистісних стосунків, згідно з якою патерни прив'язаності, сформовані в дитинстві, виявляються у дорослому житті людини, незалежно від її статі, і визначають способи побудови

нею емоційної близькості та подолання криз у подружжі. Досліджено, що безпечна прив'язаність є головним предиктором стабільності стосунків, високого рівня задоволеності шлюбом і психологічного благополуччя обох партнерів. Навпаки, тривожна та уникаюча прив'язаність зумовлюють емоційні порушення, страх втрати, комунікативні бар'єри, що ускладнюють формування спільної часової перспективи [2; 3].

Крім прив'язаності, важливим показником психологічної зрілості будь-яких, у т.ч. подружніх стосунків є так звана часова перспектива подружжя. Це здатність партнерів інтегрувати спільне минуле, теперішнє та майбутнє у єдину систему, де присутнє усвідомлення спільного життєвого шляху. Саме формування спільної часової перспективи дозволяє подружжю долати життєві труднощі, прогнозувати розвиток сімейних подій, будувати стабільні стосунки, засновані на довірі й спільних цінностях. Зокрема Ф. Зімбардо визначає часову перспективу як когнітивно-емоційну систему, яка структурує досвід людини у трьох вимірах: минулому, теперішньому й майбутньому [4]. Для подружжя це означає спроможність бачити своє життя не лише у сьогоденні, а й у проекції на майбутні цілі, ролі, зміни. Важливо підкреслити, що спільна перспектива є формою психологічного переживання стабільності зв'язку «ми», яке підтримує довіру, гармонію та віру в спільне майбутнє.

Результати оприлюднених у фаховій літературі емпіричних досліджень підтверджують наявність позитивного кореляційного взаємозв'язку між типом прив'язаності та структурою часової перспективи подружжя. Пари з безпечним типом прив'язаності демонструють високу емоційну відкритість, взаємопідтримку, орієнтацію на спільні цінності й далекоглядне планування. Їх бачення майбутнього є гармонійним і стабільним. У парах із тривожною прив'язаністю домінує страх втрати партнера, надмірна потреба у підтвердженні любові, що обмежує горизонт спільного планування. Уникаюча прив'язаність проявляється у дистанційованості, низькому рівні емоційної відкритості, униканні глибоких розмов про майбутнє. Дезорганізована прив'язаність супроводжується суперечливими емоціями, конфліктністю, неприйняттям одне одного і т. ін., що робить часову перспективу недоцільною, фрагментарною та непередбачуваною [2; 3; 4].

Таким чином, чим безпечніший тип прив'язаності у партнерів, тим вищий рівень узгодженості сприйняття часу, стабільності та оптимізму у прогнозуванні спільного життя. В парному психологічному супроводі для тривожних пар акцент робиться на зниженні емоційної тривоги та формуванні ритуалів довіри, для уникаючих – на розвитку емоційної відкритості й поступовому наближенні, для амбівалентних акцент на стабілізації емоційної регуляції та формуванні передбачуваності.

Проведене дослідження підтвердило, що тип прив'язаності є одним із провідних чинників прогнозування подружжям часової перспективи, адже він визначає здатність партнерів до емоційної близькості, співучасті та спільного життєвого планування. Безпечна прив'язаність створює основу для розвитку

спільного бачення майбутнього, емоційної стабільності та гармонії у стосунках. Розроблений психокорекційний комплекс і рекомендації можуть бути використані у практичній діяльності сімейних психологів, психотерапевтів, консультантів, а також у програмах підготовки до шлюбу.

Результати дослідження мають як теоретичне, так і практичне значення: вони розширюють наукові уявлення про взаємозв'язок між емоційною безпекою та сприйняттям часу у стосунках, а також сприяють підвищенню ефективності психологічної допомоги подружжю. Формування спільної часової перспективи виступає фундаментом стабільності, довіри та життєвої зрілості сімейних стосунків.

### **Список використаних джерел**

1. Боулбі Дж. *Прив'язаність*. Київ : Основи, 2018. 352 с.
2. Бріш К. Г. *Розлади прив'язаності: від теорії до терапії*. Львів : Світ, 2012. 238 с.
3. Гавриловська К., Пирог Г., Паламар А. *Особливості сімейної взаємодії осіб із різними типами прив'язаності // Журнал соціальної та практичної психології*. – 2024. – № 3. – С. 50–55. – DOI: 10.32782/psy-2024-3-8
4. *Zimbardo P., Boyd J. The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. New York : Free Press, 2008. 400 p.