
ХІЛЬ О.І.,
аспірантка,
Інститут соціальної та політичної
психології НАПН України,
м. Київ

ФЕНОМЕН БЛИЗЬКОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Розглянуто основні підходи до вивчення близькості, класифікації її типів та умов виникнення переживання близькості.

Проаналізовано дослідження близькості як особистісного чи міжособистісного феномена. Обґрунтовано зв'язки між рівнем і частотою переживання близькості та індивідуальними психологічними особливостями й ставленням до близькості.

Ключові слова: переживання близькості, мотивація до близькості, типи близькості, саморозкриття, емпатія, відчуження-близькість-залежність.

Рассмотрены основные подходы в изучении близости, классификация типов и условий возникновения переживания близости. Проанализированы исследования близости как личностного или межличностного феномена. Обоснована связь между уровнем и частотой возникновения переживания близости и индивидуальными психологическими характеристиками, а также отношением к близости.

Ключевые слова: переживание близости, мотивация близости, типы близости, самораскрытие, эмпатия, отчуждение-близость-зависимость.

In the article we have underlined the basic approaches to the study of intimacy, the classification of its types and the conditions of intimate experience. Intimacy has been considered as a personal or interpersonal phenomenon. There is a correlation between the level and frequency of personal intimate experiences and individual psychological characteristics and attitude towards intimacy.

Key words: intimate experience, intimate motivation, types of intimacy, self-disclosure, empathy, alienation-intimacy-dependence.

Постановка проблеми. Встановлення, розвиток і підтримка близьких відносин, прагнення до якомога повнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей в дружніх, близьких стосунках є невід'ємною складовою самореалізації людини. Проте, дотепер близькість не поставала перед вітчизняними дослідниками як окремий феномен, що потребує наукового аналізу як на рівні концептуальних уявлень, так і на рівні емпіричних досліджень.

Проблема вибору близькості чи ізоляції за теорією психосоціального розвитку Еріка Еріксона постає перед людиною на етапі молодості, коли основним життєвим завданням для психосоціального розвитку людини є формування близьких відносин з іншими людьми. Успішне вирішення завдання на близькість призводить до побудови гармонійних близьких відносин, у той час як відмова від близькості призводить до самотності та ізоляції (Е.Еріксон). Слід додати, що за результатами західних досліджень близькі, довірливі стосунки є метою багатьох людей (Вайн та Вайн), а суб'єктивне задоволення рівнем близькості у подружжя вбачається основним компонентом здорових відносин (Кенні та Аццетеллі).

Метою статті є теоретичний огляд наукової літератури вітчизняних та закордонних авторів з питань близькості, її типів, умов виникнення і переживання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній західній психології досліджуються культурні відмінності саморозкриття (Х.Янг і М.Порте), культурні варіації комунікації (Д.Дж. Канарі та М.Дайнтон) у близьких стосунках, практики інтимності (близькості) в повсякденному житті (С.Петроніо); вивчаються механізми підтримки близьких дружніх відносин протягом життя (М.Дайнтон, Е.Зеллі, Е.Лангам); розглядається вплив емпатії на розвиток близьких стосунків (В.Ікес, Дж.А.Сімпсон, С.Р.Фасселл). Близькі стосунки аналізуються як включення

інших в Я-образ (А.Арон, Е.Н.Арон, Г.Нельсон, М.Тюдор). Мотивація уникнення близькості в стосунках є предметом дослідження В.А.Афіфі, Л.К.Гуерро.

Серед сучасних російських дослідників феноменологію близькості вивчає лише О.Калітєвська. Опосередковано до вивчення близькості мають відношення роботи, в яких досліджується самотність (А.А.Артамонова, С.Л.Вербицька, О.Б.Долгінова, Є.Н.Заворотних, О.В.Лазарянц, Л.Ф.Новицька, І.М.Слободчиков), ізоляція, відчуження як дефіцит близькості (Ю.В.Курбаткіна, А.А.Сіляєва) та залежність як її надлишок (О.В.Ємельянова, В.Ю.Зав'ялов, В.Д.Москаленко, С.К.Нартова-Бочавер). Серед українських авторів слід назвати насамперед В.О.Татенко, який досліджував феномен інтимності, Я.А.Гавриленко, яка вивчала залежність у дружніх та романтичних стосунках, та І.С.Клецину та В.Г.Петровську, які досліджували домінують-залежні та дисфункційні відносини в шлюбі.

Отже, відчуження та самотність, як дефіцит близькості, і залежність, як її надлишок, викликали інтерес у вітчизняних дослідників, в той час як проблема переживання близькості як переживання зустрічі з іншим, коли за словами М.Бубера «в Я і Ти кожен залишається собою», на сьогодні залишається недостатньо розробленою.

Актуальність дослідження. В ХХІ сторіччі розвиток технологій та масове відчуження в суспільстві, розповсюдження онлайн дружби в соцмережах у поєднанні з пропагуванням інтимних відносин без глибокої емоційної близькості призвели до послаблення родинних зв'язків та до збільшення дефіциту соціальної підтримки з боку оточення. В межах подолання ізоляваності людини в безособистісному суспільстві дослідження феномену близькості набувають особливу значущість та актуальність.

Зв'язок статті з науковими програмами. Дослідження переживання

близькості входить до комплексної теми лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України "Соціально-психологічні практики особистісного життєконструювання у сучасному світі", що розробляється в період з 2011 по 2015 рік.

Розробка поняття «близькість» в психологічних дослідженнях передусім пов'язана з роботами А.Арона, Л.Вайн та А.Вайн, Л.Джемисон, К.Прагер, М.Шефера та Д.Олсона. [6,8,11,14] Різниця у трактуванні поняття «близькість» в науці зумовлена розбіжностями в аналізі проблеми близькості як особистісного чи міжособистісного феномену та в поглядах на часовий простір існування близькості. Багаторівневість переживання близькості нам бачиться в тому, що, по-перше, суб'єктивне переживання близькості - це феномен індивідуальної свідомості, по-друге, воно відображає елементи ситуації взаємодії з іншим, по-третє, переживання партнерів по взаємодії впливають на наші власні переживання близькості.

Розглядаючи сучасні психологічні концепції близькості за ключовими факторами виникнення переживання близькості низка дослідників найбільш вагомим вважає саморозкриття. Так Ліббі визначає близькість як переживання розкриття суті свого Я в активній інтелектуальній та/ або емоційній комунікації з іншою людиною, що супроводжується відчуттям емоційного комфорту та психологічного благополуччя; Перлман та Фер вважають, що зміст переживання близькості полягає у відчутті спорідненості з партнером, можливості глибокого саморозкриття та в отриманні очікуваного визнання і прийняття у відповідь. Л'Абате наголошує на тому, що близькість - це взаємне розкриття не тільки позитивних почуттів, а й болісних переживань критичних життєвих подій, сильних емоційних станів, втрати, горя, відчуження з боку близьких, психологічних та фізичних травм та страхів. Щоб під-

креслити важливість саморозкриття в переживанні психологічної близькості Лінн Джемисон вводить поняття «розкриваюча близькість» (disclosing intimacy), де найбільш вагомою складовою є близькість двох Я, в якій партнери в своїй трансцендентності виступають як рівні, відкидаючи гендерні, вікові та расові розбіжності, виходячи за рамки соціальних бар'єрів. [4, 11]

На відміну від концепцій близькості, котрі базуються на саморозкритті, Стейн Халлінг описує близькість з точки зору феноменології як здатність «бачити значущого іншого ніби вперше», що призводить до позитивного переживання розширення рамок взаємодії через усвідомлення, що інший є «більшим ніж ти очікував, думав, вважав». Зростаюча обізнаність щодо індивідуальної подібності та несхожості, та знання життєвого шляху іншого дозволяють пережити досвід близькості.

Переживання близькості у довготривалих відносинах розглядає Клінебел, який вважає, що близькість - це ступінь найвищого взаємного задоволення потреб у значущих відносинах. Гілберт визначає феномен близькості як глибоку форму прийняття іншого та відданості відносинам. Рейс та Шейвер визначають близькість як міжособистісний процес, в рамках якого партнери по взаємодії переживають та діляться почуттями, вступають у вербальну та невербальну комунікацію, задовольняють соціальні потреби, знижують відчуття тривожності, глибше пізнають себе і один одного та стають ближчими. [8,12,14]

Таким чином, в більшості наведених концепцій близькості виділяються когнітивний та емоційний компоненти її структури. Вага афективного і когнітивного компонентів переживання близькості є відмінною у різних авторів.

Класифікація типів близькості. Значним кроком у поглибленні розуміння феномену близькості стало виокремлення типів близькості. А.Маслоу виділяв психологічну близькість як ба-

жання пізнати іншого в більш повній мірі. Кауттс, Олсон та Шефер вводять поняття «емоційна близькість», до якої відносять можливість відкрито ділитися з іншим власними почуттями та емоціями в атмосфері прийняття, підтримки і глибокого розуміння. [8,11].

Істотна кількість сучасних досліджень в тій чи іншій мірі зосереджена на сфері фізичної (або в інших варіантах: *інтимної* чи *сексуальної*) близькості, що полягає в бажанні інтимного фізичного чи сексуального контакту з іншим, як прояв загального фізичного прийняття та вподобання. Хоча, слід зазначити, що ряд дослідників в останні роки говорять про трансформацію близькості, де сексуальні контакти відокремлюються від близьких стосунків (К.Альварес, А.Гідденс, Д.Кардосо). [3]

Більшість науковців, які вивчають феномен близькості, вважають, що джерелом наповненого сенсом та значенням досвіду глибокої міжособистісної взаємодії для індивіда виступає комплексне поєднання трьох основних типів близькості: емоційної, фізичної та інтелектуальної (у інших варіантах визначення: *когнітивної*). Остання, за висновками Олсона та Шефера, виникає внаслідок обговорення життєвих подій та поточних справ, обміну думками як переживання точного взаємного розуміння ідей та думок висловлених один одному.

Шефер та Олсон крім вищезазначених типів близькості, виділяють соціальну, як досвід єдності друзів та соціальної мережі, та рекреаційну близькість, як досвід об'єднання під час спортивних змагань, хобі, інших рекреаційних заходів. В першому варіанті класифікації вони виокремили також естетичний та духовний типи близькості, проте через відсутність несуперечливих даних досліджень існування цих двох типів залишилось недоведеним.

В рамках нашої статті ми вважаємо за доцільне зосередитися на психологічній близькості, інтерпретуючи її як бажання пізнати іншого в більш по-

вній мірі та бажання відкрито ділитися з іншим власними думками, ідеями, почуттями та емоціями в атмосфері прийняття, підтримки і точного, глибокого розуміння.

Дослідження близькості в часі та між-особистісному просторі. Близькість є метаконцепцією, котру необхідно розподілити на дві базові концепції: близькі відносини і близька взаємодія. Шефер та Олсон у своїх дослідженнях вперше виділили досвід короткочасного ситуативного переживання близькості та близькі стосунки як процес, що значно довше триває у часі. Переживання виникає як відчуття зв'язку чи спорідненості з іншим навіть під час одного короткочасного діалогу чи невербальної взаємодії, більш тривалими є близькі стосунки, де люди мають численний досвід спільного переживання близькості та очікують, що відчуття близькості і самі близькі стосунки триватимуть у майбутньому. [8,11]

І переживання близькості, й близькі стосунки фігурують в сучасних психологічних дослідженнях феномену близькості на двох рівнях: між-особистісному й особистісному. На сьогоднішній день міжособистісний напрямок в психології розглядає близькість у стосунках, в яких у сторін є історія взаємодії та наміри підтримувати близькість протягом тривалого часу в майбутньому; на противагу першому, в особистісному напрямі близькість постає як переживання, що виникає в результаті, як правило, діадної взаємодії, в якій присутні близькість на рівні поведінки, та близькість як суб'єктивне переживання інтимності, близькості, об'єднання, що може виникати поза контекстом близьких стосунків і навіть без вербальної складової.

За концепцією А.Арона у близьких стосунках відбувається злиття когнітивних репрезентацій «Я» і «Іншого» через механізм вбирання соціальних ресурсів, позицій та ідентичності інших в своє «Я». Схожа концепція з'являється у МакАдамс, котрий вважає тривале бажання досвіду об'єднання власного Я з

іншими мотивацією до близькості. [6]

На нашу думку позиція А.Арона та позиція МакАдамс ілюструє в більшій мірі залежні або симбіотичні стосунки, де надлишок близькості призводить до злиття партнерів. Ми гадаємо, що для відчуття близькості потрібен сильний зв'язок, прийняття та саморозкриття, проте також має залишатися місце для особистісної автономності та приватності; характеристиками переживання близькості на особистісному рівні є бажання відверто ділитися приватними позитивними чи негативними почуттями, досвідом, фантазіями, ідеями та важливими думками з впевненістю в тому, що партнер по взаємодії з прийняттям поставиться до відвертості і не зрадить довіру.

Мотивація до близькості. Індивіди з високим рівнем мотивації до близькості надають більшу перевагу діадній взаємодії, аніж груповій комунікації, та мають більш високий рівень саморозкриття та емпатійного слухання, ніж індивіди з низьким рівнем мотивації до близькості. Високий рівень мотивації до близькості також позитивно корелює з високим рівнем невербальної схвальної поведінки, такої як посмішки, легкі дотики та сміх. Індивіди з високою мотивацією до близькості схильні до вибору більш приватних та особистісних тем при комунікації з друзями та романтичними партнерами, очікуючи такого ж рівня саморозкриття від своїх партнерів. [5,7]

Ми вважаємо, що люди з високою мотивацією до близькості більш схильні розцінювати поведінку своїх друзів та романтичних партнерів у відповідності зі своїми бажаннями та очікуваннями близькості. Високий рівень мотивації до близькості може також знижувати поріг переходу будь-якої взаємодії у розряд потенційної близькості. Рівень потреби в близькості повинен відображатися у частоті та інтенсивності відчуття задоволення від існування близького контакту. І навпаки – у випадку відсутності переживання близькості індивіди з високим рівнем мотивації до

близькості мають відчувати її дефіцит, який знаходить вираження у таких станах, як самотність, ізолюваність, відчуження.

Проте спрямованість на досягнення близькості не є обов'язковою умовою для виникнення переживання близькості. Дерлега, Прагер, Фуллер свідчать, що партнери вступають у взаємодію не лише через прагнення задовольнити потребу в близькості – інші цілі взаємодії є інколи більш усвідомлюваними, ніж потреба у близькості. Тим не менш навіть якщо потреба у близькості є неусвідомлюваною, вона може бути задоволеною під час взаємодії. [5, 8, 11].

Висновки. Незважаючи на активізацію інтересу західних експертів до дослідження феномену близькості за останні два десятиріччя, в сучасній психологічній науці дотепер існує термінологічна невизначеність відповідного поняттєвого апарату; відсутня єдина точка зору на зміст і структуру близькості; не узгоджена загальноживана класифікація її типів; недостатньо вивчені фактори формування і розвитку близькості; та цілком недослідженою є сфера особистісної готовності до близькості.

Аналіз поглядів представлених авторів дозволив нам виділити основні протиріччя у визначеннях близькості, що пов'язані з різницею в підходах дослідників по наступним позиціям: а) розбіжності в класифікації типів близькості; б) усталене існування близькості як процесу протягом тривалого часу проти переживання близькості як стану, що має ситуативний або флуктуаційний характер; в) віднесення близькості до індивідуальної реальності, що виникає як суб'єктивне переживання на відміну від дослідження міжособистісної близькості у відносинах. [4,5,8,11,14]

Визначаючи близькість як суб'єктивне переживання, основними компонентами якого є бажання відверто ділитися приватними позитивними чи негативними почуттями, досвідом, фантазіями, смислами, ідеями та важ-

ливими думками з впевненістю в тому, що твій співрозмовник з прийняттям поставиться до твоєї відвертості і не зрадить довіру, ми дотримуємося думки щодо виключного впливу довірливого саморозкриття та отримання емпатії у відповідь на виникнення переживання близькості.

Ми умовно розділяємо переживання близькості на три рівні комфорту, які представляють собою кількісне його вираження: дефіцит близькості (низький рівень), (оптимальна) близькість (середній рівень) і надлишок близькості (високий рівень). Найбільш наближеним до суб'єктивного відчуття комфортної близькості є її присутність в житті людини на індивідуально-оптимальному рівні.

Близькість можна також представити як позиціонування особистістю себе на шкалі «я один – я і ти – ми», яке визначається особистісними особливостями людини відносно незалежно від обсягу міжособистісних контактів. Результати наукових досліджень вказують на те, що з одного боку, зміст переживання усвідомлюється суб'єктом; з іншого, не піддається свідомій регуляції; з третього, переживання саме виступає регулятором поведінки і конструєє зміст в емоційно-інтенсивних життєвих ситуаціях.

Грунтуючись на аналізі теоретичних матеріалів, ми вважаємо, що існують зв'язки між рівнем переживання близькості та індивідуальними психологічними особливостями, такими як риси особистості, рефлексійний рівень свідомості, статево-вікові особливості, мотивація до досягнення або уникнення близькості. Також, на нашу думку, має існувати зв'язок між часто-

тою виникнення суб'єктивного переживання близькості та індивідуальним ставленням до близькості: чим вище рівень близькості, тим позитивніше суб'єктивне ставлення до близькості в цілому і до власного переживання близькості зокрема.

Перспективи використання результатів дослідження. Дослідження переживання близькості наближає нас до розуміння факторів, що впливають на психологічне благополуччя особистості. Переживання близькості породжує пролонговані в часі позитивні відчуття прийняття та розуміння та має довготривалий позитивний вплив на самопочуття людини, пом'якшує наслідки стресових життєвих подій, підвищує темп одужання при хворобах, сприяє зниженню ризиків виникнення рецидивів захворювання. Дослідження підтверджують позитивний вплив саме переживання близькості відокремлюючи його від взаємодії, що приносить партнерам лише відчуття задоволення, чи оцінюється ними як позитивна. [2,5,7,8]

Протилежний ефект на фізичний та психічний стан людини має дефіцит близькості: підвищується ризик виникнення хронічних захворювань, послаблюються захисні функції імунної системи, посилюється стрес через відчуття самотності, ізольованості, частіше розвиваються симптоми психічних розладів, тривожних станів та депресії. Дослідники зазначають, що навіть у особистостей з розгалуженою мережею соціальних контактів при дефіциті близькості підвищується ризик психосоматичних розладів при стресових життєвих подіях. [1,6,10].

ЛІТЕРАТУРА:

1. Burman, B., Margolin, G., & John, R. S. *America's angriest home videos: Behavioral contingencies observed in home reenactments of marital conflict// Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1993, №61.- с.28-39
2. Cohen S, Hoberman H.M. *Positive events and social support as buffers of life change stress// Journal of Applied Social Psychology*, 1983, №13.- с.99-125

3. Giddens, A. *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies*// Cambridge: Polity Press, 1992.
4. Jamieson, L. "Intimacy Transformed? A Critical Look at the 'Pure Relationship'"// *Sociology*, 1999, №33.- c.477-494.
5. Levinger, G., Raush H.L. *Close Relationships: Perspectives on the Meaning of Intimacy*. Amherst, MA: University of Massachusetts Press, 1977.
6. Mashek D., Aaron A. *Handbook of Closeness and Intimacy*// Psychology Press, 2004 -464c.
7. Muraven, M., & Baumeister, R. F. *Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?* // *Psychological Bulletin*, 2000, №126.- c. 247-259.
8. Prager, K. *The Psychology Of Intimacy* // Guilford Press, 1998. – 367c.
9. Reis, H. T., Senchak, M., Solomon, B. *Sex Differences in the Intimacy of Social Interaction: Further Examination of Potential Explanations*// *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, №48.- c. 1204-1217
10. Ross, L., & Nisbett, R. E. *The person and the situation: Perspectives of social psychology*// New York: McGraw-Hill, 1991.
11. Schaefer, M.T. and Olson, D.H. *Assessing Intimacy: The PAIR inventory*// *Journal of Marital and Family Therapy*, 1981, №7.- c. 47-60.
12. Waring, E.M. *Enhancing Marital Intimacy Through Facilitating Cognitive Self Disclosure* //Routledge; First Edition, 1987 – 246 c.
13. Weingarten, K. *The Discourses of Intimacy: Adding a Social Constructionist and Feminist View*// *Family Process*, 1991, №30.- c. 285-305.
14. Wynne, L. and Wynne, A. *The Quest for Intimacy*// *Journal of Marital and Family Therapy*, 1986, Vol. 12, № 4.- c. 383-394. HA PAO. – Ф. 23, д. 30 HA PAO. – Ф. 23, д. 65, 29 л.