

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук**

Кафедра психології

**РОЗВИТОК ВЗАЄМОСТОСУНКІВ У ПОДРУЖНІЙ ПІДСИСТЕМІ
ЗАЛЕЖНО ВІД ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

ОЛІНІЙЧУК ЛЕСЯ АНДРІЇВНА

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри _____ **Синякова В.Б.**
«_____» _____ 2025 р.

Науковий керівник:
Парасей-Гочер А.О.,
кан. психол. наук, доцент

Рецензент:

КИЇВ-2025
ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність ***Психологія***
курс II (*магістр*)

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри _____ Синякова В.Б.
«__» _____ 2025р.

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу магістра
Олінійчук Леся Андріївна

Тема роботи: «Розвиток взаємостосунків у подружній підсистемі залежно від типу прив'язаності».

Затверджена наказом по інституту від «__» _____ 202__ р. №__

Термін подання студентом завершеної роботи «__» _____ 2025 р.

Цільова установка: подружні пари.

Вихідні дані: матеріали виробничої, педагогічної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

Перелік графічного матеріалу 6 табл.

Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

	Консультант (Прізвище, ініціали)	Дата, підпис	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Синякова В.Б.		
Розділ 1	Синякова В.Б.		
Розділ 2	Синякова В.Б.		
Розділ 3	Синякова В.Б.		
Висновки	Синякова В.Б.		

Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Загальна характеристика прив'язаності та її вплив на подружні відносини.

Розділ 2. Вплив типу прив'язаності на подружні відносини.

Розділ 3. Дослідження розвитку подружніх взаємин залежно від типу прив'язаності.

Висновки

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.		
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.		
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.		
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.		
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.		
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника та подання її на повторне читання.		
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедрі, рецензування та написання відгуку науковим керівником.		
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.		
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.		

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Парасей-Гочер А.О.)

Завдання прийняв до виконання
студент-дипломник _____ (Олінійчук Л.А)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПОДРУЖНІ ВІДНОСИН	7
1.1. Поняття та основні типи прив'язаності.....	7
1.2. Основні теорії прив'язаності.....	13
1.3. Взаємозв'язок типів прив'язаності з емоційним станом і взаємостосунками в подружній підсистемі.....	19
Висновок до 1 розділу.....	25
РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА ПОДРУЖНІ ВІДНОСИН	27
2.1. Особливості подружніх взаємовідносин залежно від типу прив'язаності.....	27
2.2. Вплив різних типів прив'язаності на рівень довіри, взаєморозуміння та підтримки у подружжі.....	31
2.3. Конфліктність у подружніх стосунках залежно від типу прив'язаності.....	36
Висновок до 2 розділу.....	44
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН ЗАЛЕЖНО ВІД ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ	47
3.1. Методи та хід проведення дослідження розвитку подружніх взаємин залежно від типу прив'язаності.....	47
3.2. Аналіз отриманих результатів дослідження розвитку подружніх взаємин залежно від типу прив'язаності.....	49
3.3. Розробка рекомендацій щодо розвитку подружніх взаємин залежно від типу прив'язаності.....	62
Висновок до 3 розділу.....	73
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77
ДОДАТКИ	87

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена зростанням уваги сучасної психологічної науки до проблеми якості подружніх взаємин у контексті соціальних трансформацій, змін сімейних ролей та підвищених емоційних навантажень на сім'ю. Подружня підсистема є ключовою ланкою сімейної системи, від стабільності та емоційної насиченості якої залежать психологічний клімат родини, ефективність виконання батьківських функцій і рівень суб'єктивного благополуччя подружжя. У цьому зв'язку особливої значущості набуває аналіз внутрішніх психологічних чинників, що детермінують характер подружніх взаємин, серед яких провідне місце посідає тип прив'язаності особистості.

Теорія прив'язаності, започаткована Джон Боулбі, розглядає прив'язаність як базову систему емоційної регуляції, що формується у ранньому онтогенезі та зберігає свій вплив у дорослому віці. Первинний досвід взаємодії з значущими іншими закладає моделі близькості, довіри та реагування на емоційну дистанцію, які згодом відтворюються у романтичних і подружніх стосунках. Саме тому тип прив'язаності виступає важливим предиктором способів побудови інтимності, розв'язання конфліктів і переживання емоційної безпеки у шлюбі.

У межах сучасних психологічних досліджень виокремлюють різні типи прив'язаності – надійну, тривожну та унікальну, кожна з яких по-різному проявляється у подружній взаємодії. Надійна прив'язаність зазвичай асоціюється з відкритою комунікацією, емоційною підтримкою та високим рівнем задоволеності шлюбом, тоді як тривожна і унікальна можуть зумовлювати підвищену конфліктність, страх втрати близькості або емоційне дистанціювання.

Дослідження цих відмінностей дає змогу глибше зрозуміти механізми формування гармонійних або дисфункційних подружніх взаємин. Особливої уваги проблема розвитку взаємостосунків у подружній підсистемі потребує в контексті динаміки сімейного життєвого циклу. Зміна етапів подружнього життя, поява дітей, професійні та соціальні виклики актуалізують приховані моделі прив'язаності, посилюючи або, навпаки, трансформуючи звичні способи емоційної

взаємодії між партнерами. У таких умовах тип прив'язаності може виступати як ресурсом адаптації, так і фактором ризику для стабільності шлюбу.

Відповідно до цього, вивчення розвитку взаємостосунків у подружній підсистемі залежно від типу прив'язаності є важливим як у теоретичному, так і в прикладному аспектах, що і обумовлює актуальність вивчення даної теми.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та дослідити особливості розвитку взаємостосунків у подружній підсистемі залежно від типу прив'язаності, а також визначити психологічні умови та напрями оптимізації подружніх взаємин з урахуванням типів прив'язаності партнерів.

Відповідно до поставленої мети роботи виникає необхідність у вирішенні таких **завдань**:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння поняття прив'язаності та охарактеризувати її основні типи.
2. Розглянути провідні теорії прив'язаності та їх значення для пояснення подружніх взаємин.
3. Визначити взаємозв'язок типів прив'язаності з емоційним станом і характером взаємостосунків у подружній підсистемі.
4. Дослідити особливості довіри, взаєморозуміння, емоційної підтримки та рівня конфліктності у подружжі залежно від типу прив'язаності.
5. Провести дослідження розвитку подружніх взаємин з урахуванням типів прив'язаності.
6. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку та гармонізації подружніх взаємин залежно від типу прив'язаності.

Об'єкт дослідження – подружні взаємини як складова сімейної системи.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку взаємостосунків у подружній підсистемі залежно від типу прив'язаності.

Методи дослідження:

- ~ теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми прив'язаності та подружніх взаємин;

- ~ практичні – психодіагностичні методики для визначення типів прив’язаності, рівня задоволеності шлюбом, довіри, емоційної підтримки та конфліктності у подружніх стосунках;
- ~ методи математичної статистики – кількісний і якісний аналіз отриманих результатів, порівняння показників та встановлення взаємозв’язків між досліджуваними змінними.

Наукова новизна дослідження. У дослідженні уточнено психологічний зміст поняття розвитку подружніх взаємин крізь призму типів прив’язаності, що дало змогу комплексно розглянути емоційні, комунікативні та поведінкові аспекти взаємодії подружжя. Обґрунтовано роль типу прив’язаності як системоутворювального чинника, який визначає рівень довіри, взаєморозуміння та стратегії подолання конфліктів у подружній підсистемі.

Подальшого розвитку набули уявлення про диференційований вплив надійної, тривожної та унікальної прив’язаності на якість подружніх взаємин. Виявлено специфічні психологічні особливості конфліктності та емоційної взаємодії подружжя залежно від типу прив’язаності, що розширює можливості цілеспрямованої психологічної допомоги сім’ям.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, сімейних консультантів і психотерапевтів для діагностики проблем подружніх взаємин та визначення індивідуалізованих напрямів психологічного супроводу подружжя з різними типами прив’язаності.

Розроблені рекомендації можуть бути застосовані у програмах психологічного консультування, тренінгах подружньої комунікації та профілактики сімейних конфліктів, а також у навчальному процесі під час викладання дисциплін з сімейної та консультативної психології.

Апробація.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПОДРУЖНІ ВІДНОСИНИ

1.1. Поняття та основні типи прив'язаності

Проблематика прив'язаності займає одне з ключових місць у сучасній психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана з формуванням особистості, розвитком емоційної сфери та особливостями міжособистісної взаємодії протягом усього життя людини.

Поняття прив'язаності використовується для пояснення стійкого емоційного зв'язку між індивідом і значущою для нього особою, що забезпечує відчуття психологічної безпеки, підтримки та стабільності. Цей зв'язок не зводиться лише до емоційної симпатії чи залежності, а є складною системою регуляції поведінки, афектів і способів реагування на близькість або загрозу втрати значущого іншого.

Фундаментальне осмислення феномену прив'язаності пов'язують із працями Джон Боулбі, який першим розглянув прив'язаність як вроджену біопсихологічну систему. Учений наголошував, що потреба в емоційній близькості є не вторинною, а базовою для виживання та психічного розвитку людини. Боулбі підкреслював, що ранні взаємини з доглядальною фігурою формують внутрішні робочі моделі, які впливають на сприйняття себе та інших. Ці моделі зберігаються у психіці й визначають очікування від близьких стосунків у дорослому віці.

Особливу увагу дослідник приділяв ролі емоційної доступності та стабільності значущого дорослого. Він довів, що порушення прив'язаності можуть мати довготривалі наслідки для особистісного розвитку. Ідеї Боулбі стали теоретичною основою для подальших емпіричних досліджень. Саме його підхід дозволив перенести аналіз прив'язаності у площину дорослих міжособистісних і подружніх взаємин. Вагомий внесок у розвиток теорії прив'язаності зробила Мері Ейнсворт, яка зосередилася на емпіричному вивченні дитячо-батьківської взаємодії. Вона розробила методику «Незнайома ситуація», що дозволила системно

оцінити поведінкові реакції дітей у ситуації розлуки та возз'єднання з матір'ю [4, с.71].

На основі спостережень було виділено надійний, тривожний та унікальний типи прив'язаності. Ейнсворт довела, що тип прив'язаності безпосередньо пов'язаний із чутливістю та послідовністю поведінки доглядальної фігури. Її дослідження показали, що емоційна відповідність дорослого потребам дитини є ключовим чинником формування надійної прив'язаності. Отримані результати мали значний вплив на практику сімейного консультування. Вони також заклали підґрунтя для вивчення прив'язаності впродовж усього життєвого шляху. Надалі типологія Ейнсворт була адаптована для аналізу дорослих стосунків.

У психологічному контексті прив'язаність розглядається як базова потреба людини, що формується у процесі ранньої взаємодії з батьками або іншими доглядальними фігурами. Саме через цей первинний досвід дитина засвоює уявлення про себе, інших людей і світ загалом. Д. Кожевнікова стверджує, що якість емоційного контакту з дорослим, рівень його чутливості, передбачуваності та здатності реагувати на потреби дитини визначають характер майбутніх моделей міжособистісних стосунків. У цьому сенсі прив'язаність виступає фундаментом, на якому вибудовуються подальші соціальні й емоційні зв'язки [25, с.103].

У широкому розумінні прив'язаність можна визначити як відносно стійку емоційно-поведінкову систему, спрямовану на підтримання близькості з іншою людиною, що сприймається як джерело захисту та підтримки. Вона активізується в умовах небезпеки, стресу, невизначеності або емоційного напруження і сприяє пошуку контакту зі значущим об'єктом. Водночас у ситуаціях безпеки та стабільності система прив'язаності може відходити на другий план, поступаючись місцем дослідницькій активності та самореалізації.

Проаналізовано, що у наукових дослідженнях підкреслюється, що прив'язаність не є статичною характеристикою, а формується й трансформується під впливом досвіду взаємодії з оточенням. Проте базові патерни прив'язаності, закладені в дитинстві, зберігають свою відносну стабільність і проявляються в дорослих міжособистісних стосунках, зокрема в романтичних і подружніх. Саме

тому аналіз поняття прив'язаності має принципове значення для розуміння механізмів функціонування подружньої підсистеми [71, с.90].

Перенесення теорії прив'язаності у сферу романтичних і подружніх відносин пов'язане з іменами Сінді Хазан та Філіп Шейвер. Вони першими запропонували розглядати романтичне кохання як форму прив'язаності у дорослому віці. Дослідники довели, що емоційні патерни, сформовані в дитинстві, відтворюються у партнерських стосунках. Їхні емпіричні дослідження показали зв'язок типів прив'язаності з особливостями близькості, довіри та залежності між партнерами. Хазан і Шейвер підкреслювали, що доросла прив'язаність має спільні риси з дитячою, але проявляється в іншому соціальному контексті. Вони також звернули увагу на роль страху втрати партнера та уникання емоційної близькості. Їхні роботи стали основою для численних подальших досліджень подружніх взаємин. Саме завдяки цим авторам прив'язаність почали активно вивчати в сімейній психології [16].

Подальший розвиток типології дорослої прив'язаності пов'язують із дослідженнями Кім Бартолом'ю, яка запропонувала двовимірну модель прив'язаності. Вона розглядала прив'язаність крізь призму образу себе та образу іншого, що дозволило глибше пояснити міжособистісні відмінності. На цій основі було виділено чотири типи прив'язаності, включно з тривожно-унікальним варіантом. Такий підхід розширив розуміння складних і суперечливих моделей близькості. Бартолом'ю наголошувала, що негативний образ себе або партнера ускладнює формування стабільних подружніх стосунків. Її модель широко застосовується в сучасних психодіагностичних дослідженнях. Вона дозволяє точніше інтерпретувати конфліктність і емоційне дистанціювання у шлюбі. Праці дослідниці мають важливе значення для практики психологічного консультування [22].

Окрему увагу в науковій літературі приділено дезорганізованій прив'язаності, дослідження якої пов'язані з іменем Мері Мейн. Вона зосередилася на вивченні впливу травматичного досвіду та непослідовної батьківської поведінки на формування прив'язаності. Мейн довела, що за умов страху або емоційної

небезпеки дитина не формує стабільної стратегії взаємодії. У дорослому віці це може проявлятися у суперечливих реакціях у близьких стосунках. Дослідниця розробила інтерв'ю для оцінки дорослої прив'язаності, яке широко використовується в наукових дослідженнях. Її роботи поглибили розуміння зв'язку між прив'язаністю та психічною травмою. Вони мають важливе значення для аналізу подружніх криз. Особливо актуальними ці підходи є в умовах підвищеного соціального стресу.

О. Винославська зазначає, що у процесі розвитку теорії прив'язаності було запропоновано декілька класифікацій її типів, однак найбільш поширеною та емпірично підтвердженою є типологія, що включає надійну, тривожну та унікальну прив'язаність. Ці типи відображають різні способи переживання близькості, емоційної залежності та автономії у стосунках із значущими іншими. Вони формуються як результат повторюваних моделей взаємодії в ранньому дитинстві й надалі відтворюються у дорослому житті [10, с.60].

Надійна прив'язаність вважається найбільш адаптивним типом і характеризується позитивним образом себе та інших. Особи з таким типом прив'язаності здатні до встановлення глибоких емоційних зв'язків, відкрито виражають свої почуття та потреби, водночас зберігаючи автономність і повагу до меж партнера. Для них близькість не асоціюється з втратою контролю чи страхом відкидання. У міжособистісних стосунках вони демонструють довіру, емоційну стабільність і здатність до конструктивного розв'язання конфліктів.

Тривожна прив'язаність, навпаки, пов'язана з підвищеною чутливістю до емоційної доступності партнера та постійною потребою в підтвердженні його прихильності. Особи з таким типом прив'язаності схильні переживати страх втрати стосунків, сумніви щодо власної цінності та надмірну залежність від емоційної реакції іншого. В поведінці це може проявлятися у прагненні до надмірної близькості, контролю або емоційної вимогливості. При цьому навіть незначні ознаки дистанціювання з боку партнера можуть викликати сильну тривогу й внутрішнє напруження. Унікальна прив'язаність характеризується прагненням до емоційної автономії та зниженням значущості близьких стосунків. Особи з таким

типом прив'язаності зазвичай уникають глибокої емоційної залученості, надають перевагу самотійності та можуть демонструвати стриманість у вираженні почуттів. Для них близькість часто асоціюється з ризиком втрати незалежності або емоційного дискомфорту [4, с.29].

У міжособистісній взаємодії вони схильні мінімізувати прояви потреби в іншому, що може ускладнювати встановлення довірчих і теплих стосунків. Окремі дослідники також виокремлюють дезорганізований тип прив'язаності, який поєднує суперечливі тенденції тривоги й уникання. Такий тип формується в умовах непослідовної або травматичної взаємодії з доглядальними фігурами й характеризується відсутністю стабільної стратегії побудови близьких стосунків. У дорослому віці це може проявлятися у внутрішніх конфліктах, різких коливаннях між потребою в близькості та її униканням, а також у труднощах емоційної регуляції.

Визначено, що суттєвою особливістю типів прив'язаності є те, що вони не визначають поведінку людини жорстко й однозначно. Скоріше йдеться про певні схильності, які проявляються у типових реакціях на близькість, віддалення, підтримку чи загрозу розриву стосунків. Під впливом нового досвіду, особистісного зростання або психологічної допомоги можливі зміни моделей прив'язаності, зокрема їх поступовий перехід у більш адаптивні форми. У контексті подружніх відносин тип прив'язаності набуває особливого значення, оскільки шлюб передбачає тривалу емоційну близькість, взаємну залежність і необхідність постійної координації потреб та очікувань партнерів. Саме в подружній взаємодії найбільш яскраво проявляються базові установки щодо довіри, підтримки, автономії та емоційної безпеки, сформовані в системі прив'язаності. Відповідно, тип прив'язаності може виступати як ресурсом гармонізації взаємин, так і чинником їх ускладнення [38].

Сучасні дослідження прив'язаності у подружніх відносинах активно розвиваються в межах соціальної та клінічної психології. Значний внесок у цю сферу зробили Маріо Мікулінсер та Філіп Шейвер, які досліджували механізми

емоційної регуляції. Вони довели, що тип прив'язаності впливає на способи подолання стресу в близьких стосунках.

Надійна прив'язаність розглядається ними як психологічний ресурс подружжя. Натомість тривожна та унікальна пов'язані з підвищеною вразливістю до конфліктів. Дослідники підкреслюють роль підтримки партнера у зниженні емоційної напруги. Їхні роботи мають прикладне значення для сімейної психотерапії. Сучасні підходи розглядають прив'язаність як динамічну систему. Це відкриває можливості для цілеспрямованої корекційної роботи з подружніми парами.

На основі цього, доцільно виокремити такі її ключові характеристики та функціональні прояви:

- ~ емоційна спрямованість на підтримання психологічної близькості зі значущою особою як умова відчуття безпеки;
- ~ відносна стійкість моделей прив'язаності, що формується у ранньому дитинстві та зберігає вплив у дорослому віці;
- ~ зв'язок типу прив'язаності з особливостями емоційної регуляції та переживання міжособистісної дистанції;
- ~ детермінованість поведінкових стратегій у близьких стосунках (пошук підтримки, уникання, контроль, емоційна залежність);
- ~ вплив досвіду ранньої взаємодії з доглядальними фігурами на формування образу себе та образу іншого;
- ~ прояв прив'язаності в когнітивних очікуваннях щодо надійності, доступності та чутливості партнера;
- ~ значущість типу прив'язаності для побудови довготривалих романтичних і подружніх взаємин;
- ~ можливість трансформації моделей прив'язаності під впливом нового досвіду міжособистісної взаємодії та психологічної допомоги;
- ~ роль прив'язаності як інтегративного механізму, що поєднує емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти особистості [50, с.112-113].

Отже, прив'язаність є складним багатовимірним психологічним утворенням, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти міжособистісної взаємодії. Основні типи прив'язаності відображають різні стратегії встановлення та підтримання близьких стосунків і мають безпосередній вплив на якість подружніх відносин. Усвідомлення цих типів та їх психологічних особливостей створює теоретичну основу для подальшого аналізу впливу прив'язаності на розвиток взаємостосунків у подружній підсистемі, що буде розглянуто в наступних підрозділах роботи.

1.2. Основні теорії прив'язаності

Вивчення прив'язаності як фундаментального психологічного феномену зумовлене потребою пояснити механізми формування емоційних зв'язків між людьми та їх вплив на подальший розвиток особистості. У межах психологічної науки теорії прив'язаності сформувалися як відповідь на обмеженість суто поведінкових або психоаналітичних пояснень міжособистісної близькості.

Дослідники, зокрема Л. Онуфрієва, дедалі більше звертали увагу на роль раннього досвіду взаємодії з близькими дорослими у формуванні стійких моделей емоційного реагування. Саме тому теорії прив'язаності посіли міждисциплінарне місце, поєднуючи положення психології розвитку, клінічної, соціальної та сімейної психології. Вони дозволяють пояснити, чому люди по-різному переживають близькість, розлуку, підтримку та емоційну залежність. У подружніх відносинах ці теоретичні підходи набувають особливої актуальності, оскільки шлюб передбачає тривалу взаємну емоційну залученість. Аналіз основних теорій прив'язаності створює наукове підґрунтя для розуміння варіативності подружніх взаємин [43, с.88].

Різноманіття теоретичних підходів до пояснення прив'язаності зумовлене складністю самого феномену. Одні теорії акцентують увагу на біологічній зумовленості потреби в близькості, інші – на соціальному навчанні та

міжособистісному досвіді. Водночас більшість сучасних концепцій визнає, що прив'язаність формується у взаємодії вроджених механізмів і середовищних чинників. Це дозволяє розглядати її як динамічну систему, здатну змінюватися протягом життя. Теорії прив'язаності також різняться за ступенем уваги до несвідомих процесів, когнітивних схем і поведінкових стратегій. Кожен підхід робить акцент на окремих аспектах емоційного зв'язку. У сукупності вони формують цілісне уявлення про природу міжособистісної близькості. Саме тому їх порівняльний аналіз є методологічно виправданим [84].

Для дослідження подружніх відносин важливо враховувати, що різні теорії прив'язаності по-різному інтерпретують стабільність і змінюваність моделей близькості. Одні підходи розглядають прив'язаність як відносно фіксовану структуру, інші – як таку, що може трансформуватися під впливом значущих стосунків. Це має принципове значення для практичної психології та психотерапії. Теоретичні розбіжності впливають на вибір методів діагностики та корекції подружніх проблем. Водночас усі теорії сходяться в тому, що досвід емоційної безпеки або її дефіциту визначає якість дорослих взаємин. Саме тому теорії прив'язаності активно застосовуються в сімейному консультуванні. Їх аналіз дозволяє глибше зрозуміти причини подружніх конфліктів.

У психології прив'язаність розглядається як стійкий емоційний зв'язок між особистістю та значущою іншою людиною, який виконує функцію психологічної безпеки та емоційної підтримки. Вона формується на основі повторюваного досвіду взаємодії та відображається у внутрішніх уявленнях про себе й інших. Прив'язаність включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, що визначають спосіб реагування на близькість і розлуку. У дорослому віці вона проявляється у романтичних і подружніх стосунках. Саме через систему прив'язаності людина регулює рівень емоційної дистанції. Цей феномен має як адаптивні, так і дезадаптивні форми. Його аналіз є ключовим для розуміння міжособистісних взаємин.

Таблиця 1.1

Основні теорії прив'язаності

Теорія	Представник	Ключові положення	Розуміння прив'язаності	Значення для подружніх відносин
Етологічна теорія	Дж. Боулбі	Прив'язаність як вроджена система виживання	Біологічно зумовлена потреба в близькості	Базова модель емоційної безпеки
Теорія чутливості догляду	М. Ейнсворт	Тип прив'язаності залежить від поведінки доглядальної фігури	Результат взаємодії дитини з дорослим	Основа довіри та підтримки
Теорія дорослої прив'язаності	С. Хазан, Ф. Шейвер	Романтичні стосунки як форма прив'язаності	Перенесення дитячих моделей у дорослі стосунки	Пояснення подружньої близькості
Когнітивна модель	К. Бартолом'ю	Образ себе й образ іншого	Внутрішні робочі моделі	Аналіз конфліктності
Психодинамічна	М. Мейн	Несвідомі патерни та травма	Дезорганізація прив'язаності	Пояснення криз
Соціально-когнітивна	М. Мікулінсер	Регуляція емоцій у стосунках	Динамічна система	Подолання стресу
Інтегративна	сучасні	Поєднання	Гнучка	Психотерапев-

	підходи	біологічних і соціальних чинників	модель	тична робота
--	---------	---	--------	--------------

Відповідно до таблиці 1.1., варто встановити, що етологічна теорія прив'язаності розглядає емоційний зв'язок між людьми як еволюційно сформований механізм, спрямований на забезпечення виживання та захисту. В її межах прив'язаність постає як вроджена система, що активізується в умовах загрози, стресу або невизначеності. Для людини близька особа виконує функцію джерела безпеки, до якого спрямовується поведінка у складних життєвих ситуаціях. У подружніх відносинах це проявляється у прагненні партнера до емоційної підтримки саме від чоловіка або дружини. Наприклад, у період професійних труднощів один із партнерів може шукати не поради, а саме емоційного прийняття.

Надійний партнер у такій ситуації сприймається як «безпечна база», що знижує рівень тривоги. Це сприяє стабільності подружніх взаємин і підвищує рівень довіри. Теорія дозволяє пояснити глибину емоційної залежності між подружжям без її патологізації.

Теорія чутливості догляду акцентує увагу на якості взаємодії між значущими людьми як ключовому чиннику формування прив'язаності. Згідно з цим підходом, вирішальним є не сам факт близькості, а здатність партнера адекватно реагувати на емоційні потреби іншого. Послідовність, уважність і емоційна доступність формують відчуття безпеки у стосунках. Натомість непередбачуваність або емоційна холодність породжують тривогу та невпевненість. У подружжі це може проявлятися у різному сприйнятті одних і тих самих ситуацій. Наприклад, ігнорування переживань партнера може інтерпретуватися як байдужість. З часом це формує напруження у комунікації [65, с.41].

Відповідно до цього, варто встановити, що подружжя часто відтворює знайомі з дитинства моделі взаємодії.

Теорія дорослої прив'язаності розглядає романтичні та подружні стосунки як продовження системи прив'язаності, сформованої у ранньому віці. У цьому підході близькість трактується як базова емоційна потреба, а не лише як соціальний вибір. Страх втрати партнера може активізувати інтенсивні емоційні реакції, зокрема тривогу або ревності. Водночас уникання близькості часто пов'язане зі спробами зберегти психологічну автономію. У подружжі це може проявлятися в труднощах обговорення почуттів. Наприклад, один партнер прагне емоційного контакту, а інший уникає відвертих розмов. Такі розбіжності часто стають джерелом конфліктів. Теорія дозволяє глибше зрозуміти причини повторюваних криз у шлюбі [33].

Когнітивна модель прив'язаності зосереджується на внутрішніх уявленнях особистості про себе та інших людей. Образ себе визначає рівень самоцінності та очікування щодо власної значущості у стосунках. Образ іншого впливає на рівень довіри та готовність до емоційної близькості. Поєднання цих уявлень формує індивідуальний стиль міжособистісної взаємодії. У подружжі це проявляється у способах реагування на труднощі. Наприклад, людина з негативним образом себе може сприймати нейтральну критику як загрозу відкидання. Це призводить до захисної поведінки або замкненості. Когнітивна модель є важливою для діагностики подружніх проблем.

В. Токарева стверджує, що психодинамічний підхід аналізує прив'язаність крізь призму несвідомих процесів і раннього емоційного досвіду. Особливу увагу він приділяє травматичним взаємодіям, які порушують формування стабільної прив'язаності. У таких випадках виникає дезорганізація емоційних реакцій і поведінки. У подружніх відносинах це може проявлятися у суперечливих почуттях до партнера. З одного боку, партнер сприймається як необхідний, з іншого – як загрозливий. Це ускладнює встановлення стабільної близькості. Часто спостерігаються різкі емоційні коливання [2, с.47].

На основі цього, можна стверджувати, що саме такий підхід виступає особливо важливим у психотерапевтичній роботі з подружніми кризами в умовах сучасності.

Соціально-когнітивна теорія прив'язаності розглядає її як систему регуляції емоцій у міжособистісних стосунках. Партнер у подружжі виступає ключовим ресурсом емоційної підтримки. За умов надійної прив'язаності близька людина допомагає знижувати рівень стресу. Тривожна прив'язаність, навпаки, посилює емоційні реакції на незначні труднощі. Унікальна прив'язаність може блокувати переживання та ускладнювати емоційний контакт. У подружжі це проявляється в різних стратегіях подолання проблем. Один партнер прагне обговорення, інший – дистанціюється. Теорія має значне прикладне значення для сімейного консультування. Інтегративні підходи до прив'язаності поєднують положення різних теоретичних концепцій. Вони визнають багатофакторність формування емоційних зв'язків [63, с.20].

Біологічні, психологічні та соціальні чинники розглядаються у взаємодії. Такий підхід дозволяє уникнути спрощених пояснень поведінки подружжя. Важливим є положення про можливість змін моделей прив'язаності. Подружні стосунки можуть виступати корекційним ресурсом. Наприклад, досвід стабільної підтримки здатен зменшити тривожність. Інтегративний підхід є перспективним для сучасної психологічної практики.

Отже, проведений аналіз основних теорій прив'язаності засвідчив, що прив'язаність є складним багатовимірним психологічним феноменом, який формується під впливом біологічних передумов, раннього міжособистісного досвіду та соціального середовища. Різні теоретичні підходи по-різному інтерпретують механізми виникнення та функціонування прив'язаності, однак усі вони визнають її визначальну роль у становленні емоційної близькості, довіри та стабільності міжособистісних, зокрема подружніх, взаємин.

Узагальнення положень етологічної, когнітивної, психодинамічної, соціально-когнітивної та інтегративної теорій дозволяє зробити висновок, що тип і характер прив'язаності істотно впливають на способи емоційної регуляції, подолання конфліктів і підтримання психологічної рівноваги у шлюбі.

1.3. Взаємозв'язок типів прив'язаності з емоційним станом і взаємостосунками в подружній підсистемі

Подружня підсистема є центральною ланкою сімейної системи, оскільки саме в ній концентруються основні емоційні, комунікативні та регулятивні процеси дорослого життя. Характер взаємодії між подружжям значною мірою визначає психологічний клімат сім'ї, рівень задоволеності шлюбом, стійкість до криз і здатність до спільного подолання труднощів.

Одним із ключових психологічних чинників, що опосередковує якість подружніх взаємин, виступає тип прив'язаності кожного з партнерів. Саме через призму прив'язаності відбувається інтерпретація поведінки партнера, оцінка ступеня близькості та переживання емоційної безпеки. Тип прив'язаності безпосередньо пов'язаний з емоційним станом особистості у шлюбі. Він визначає інтенсивність переживання позитивних і негативних емоцій, здатність до емоційної саморегуляції, схильність до тривоги, фрустрації або емоційного відчуження. У подружніх взаєминах система прив'язаності активізується особливо часто, оскільки шлюб передбачає постійну взаємну залежність, близькість і вразливість. Саме тому навіть незначні труднощі можуть викликати сильні емоційні реакції, якщо вони резонують з базовими установками прив'язаності [80].

Визначено, що надійний тип прив'язаності зазвичай асоціюється зі стабільним емоційним станом у подружжі. Особи з таким типом прив'язаності характеризуються здатністю відкрито виражати почуття, приймати емоції партнера та зберігати внутрішню рівновагу у складних ситуаціях. Для них близькість не сприймається як загроза автономії, а навпаки – як ресурс психологічної підтримки. У подружніх стосунках це проявляється у високому рівні довіри, взаємної підтримки та емоційної включеності. Конфлікти в таких парах зазвичай мають ситуативний характер і вирішуються шляхом діалогу.

Емоційний стан осіб із надійною прив'язаністю відзначається відносною стабільністю навіть у періоди сімейних криз. Вони здатні усвідомлювати власні переживання та не перекладати відповідальність за емоційний дискомфорт

виключно на партнера. Це сприяє зниженню напруги у взаєминах і формуванню відчуття психологічної безпеки в подружній підсистемі. Такий тип прив'язаності виступає важливим захисним чинником проти хронічних конфліктів і емоційного вигорання у шлюбі. На відміну від цього, тривожний тип прив'язаності тісно пов'язаний з підвищеною емоційною напруженістю у подружніх стосунках [62, с.153].

Особи з тривожною прив'язаністю схильні до постійного занепокоєння щодо стабільності взаємин і доступності партнера. Їх емоційний стан часто характеризується коливаннями між надією на близькість і страхом відкидання. У подружжі це може проявлятися у надмірній потребі в підтвердженні почуттів, ревнощах або емоційній залежності. Навіть нейтральні або неоднозначні дії партнера можуть інтерпретуватися як ознака втрати інтересу. Емоційна сфера осіб із тривожною прив'язаністю відзначається високою реактивністю.

У конфліктних ситуаціях вони схильні до інтенсивних емоційних реакцій, що ускладнює конструктивну комунікацію. Прагнення до близькості може поєднуватися з контролюючою поведінкою, що створює напруження в подружній підсистемі. Водночас потреба у підтримці залишається незадоволеною, оскільки надмірна емоційна вимогливість може викликати дистанціювання партнера. Це формує замкнене коло емоційної фрустрації. Унікальний тип прив'язаності, своєю чергою, пов'язаний з тенденцією до емоційного дистанціювання у подружніх взаєминах. Особи з таким типом прив'язаності часто знижують значущість близькості та уникають відкритого вираження почуттів. Їхній емоційний стан може виглядати стабільним зовні, проте внутрішньо супроводжуватися пригніченими переживаннями. У подружжі це проявляється у стриманості, труднощах емпатії та небажанні обговорювати емоційні проблеми. Партнер у таких стосунках може відчувати емоційну ізоляцію [79].

Емоційна регуляція в осіб з унікальною прив'язаністю ґрунтується на стратегії пригнічення почуттів. У конфліктних ситуаціях вони частіше обирають уникання або ігнорування проблем, що не сприяє їх розв'язанню. Така поведінка може знижувати інтенсивність відкритих конфліктів, але водночас накопичує

латентну напругу. У довготривалій перспективі це негативно впливає на якість подружніх взаємин і емоційну близькість між партнерами. Особливе місце в аналізі взаємозв'язку прив'язаності та подружніх взаємин посідає дезорганізований тип прив'язаності. Він поєднує суперечливі тенденції до близькості й уникання, що ускладнює формування стабільних взаємин. Емоційний стан таких осіб часто характеризується внутрішньою напругою, тривогою та труднощами саморегуляції. У подружжі це може проявлятися у різких змінах поведінки, непередбачуваних реакціях та підвищеній конфліктності. Партнер у таких стосунках часто не може передбачити емоційні реакції іншого.

Важливим аспектом є те, що типи прив'язаності рідко функціонують ізольовано в подружній підсистемі. Взаємодія типів прив'язаності партнерів створює динаміку взаємин. Наприклад, поєднання тривожної та унікальної прив'язаності часто супроводжується хронічним напруженням. Один партнер прагне близькості, інший – дистанції, що призводить до взаємного незадоволення. Такі партнери мають тенденцію до самопідтримання без зовнішнього втручання.

Зв'язок типів прив'язаності з емоційним станом у подружжі представлено у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Зв'язок типів прив'язаності з емоційним станом у подружжі

Тип прив'язаності	Характер емоційного стану	Типові емоційні реакції
Надійний	Емоційна стабільність	Спокій, довіра, підтримка

Тривожний	Підвищена напруженість	Тривога, страх втрати
Унікальний	Емоційна стриманість	Пригнічення почуттів
Дезорганізований	Емоційна нестабільність	Різкі коливання, тривога

Вплив типів прив'язаності на взаємостосунки в подружній підсистемі проявляється також у стилях комунікації, способах розв'язання конфліктів і рівні задоволеності шлюбом. Надійна прив'язаність сприяє відкритому обговоренню проблем і взаємній підтримці. Тривожна – підсилює конфліктність через емоційну інтенсивність. Унікальна – знижує якість комунікації через дистанціювання. Дезорганізована – створює непередбачуваність взаємодії [22, с.79].

Типи прив'язаності та особливості подружніх взаємин представлено у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Типи прив'язаності та особливості подружніх взаємин

Тип прив'язаності	Комунікація	Конфліктність	Рівень близькості
Надійний	Відкрита	Низька	Високий
Тривожний	Емоційно насичена	Висока	Нестабільний
Унікальний	Обмежена	Прихована	Низький
Дезорганізований	Непослідовна	Висока	Суперечлива

На основі цього, варто встановити, що вплив типів прив'язаності на подружню підсистему, насамперед слід відзначити їхню роль у регуляції емоційного стану партнерів. Тип прив'язаності визначає, наскільки ефективно особистість здатна усвідомлювати, виражати та контролювати власні емоції у взаємодії з чоловіком або дружиною.

А. Корнюх зазначає, що за умов надійної прив'язаності емоційні переживання зазвичай мають помірну інтенсивність і піддаються саморегуляції, що сприяє збереженню емоційної рівноваги у шлюбі. Натомість тривожна та дезорганізована прив'язаність пов'язані з підвищеною емоційною реактивністю, а унікальна – з тенденцією до пригнічення почуттів, що ускладнює емоційний контакт між партнерами. Важливим напрямом впливу типів прив'язаності є формування стилю подружньої комунікації. Тип прив'язаності визначає спосіб передачі емоційних повідомлень, готовність до відкритого діалогу та здатність слухати партнера. Особи з надійною прив'язаністю, як правило, обирають відкритий і конструктивний стиль спілкування, орієнтований на взаєморозуміння. Тривожна прив'язаність може зумовлювати надмірну емоційність і вимогливість у комунікації, тоді як унікальна – призводити до обмеження спілкування та ухилення від обговорення важливих тем, що негативно позначається на якості взаємин. Тип прив'язаності також істотно впливає на особливості переживання близькості та психологічної дистанції у подружжі. Для осіб з надійною прив'язаністю характерний баланс між емоційною близькістю та автономією, що забезпечує комфортне співіснування партнерів [27, с.140].

Відповідно до цього, можна зазначити, що у тривожній прив'язаності спостерігається схильність до надмірного зближення та страху дистанції, тоді як унікальна прив'язаність пов'язана з прагненням зберігати емоційну відстороненість. Такі відмінності у сприйнятті близькості часто стають джерелом непорозумінь і напруження у подружніх взаєминах. Окремого значення набуває вплив типів прив'язаності на характер подружніх конфліктів і рівень психологічної безпеки у шлюбі.

Надійна прив'язаність сприяє конструктивному розв'язанню конфліктних ситуацій та підтриманню відчуття захищеності у взаєминах. Натомість тривожна й дезорганізована прив'язаність пов'язані з ескалацією конфліктів, а унікальна – з їх прихованим характером і накопиченням напруження [83].

Отже, тип прив'язаності виступає системоутворювальним чинником, що визначає емоційний стан особистості та якість взаємостосунків у подружній

підсистемі, створюючи теоретичну основу для подальших емпіричних досліджень і розробки психологічних рекомендацій, спрямованих на гармонізацію подружніх взаємин.

Висновок до 1 розділу

Отже, у підсумку до першого розділу, варто встановити наступні висновки.

Визначено, що прив'язаність є базовим психологічним феноменом, який відображає стійкий емоційний зв'язок особистості зі значущими іншими та виконує функцію забезпечення психологічної безпеки. Вона формується у процесі ранньої взаємодії з доглядальними фігурами та надалі впливає на емоційну сферу, поведінкові стратегії та особливості міжособистісних взаємин у дорослому віці. Прив'язаність не зводиться до окремої риси характеру, а виступає складною системою емоційної регуляції та міжособистісної орієнтації.

Аналіз основних типів прив'язаності дозволив дійти висновку, що надійна, тривожна, унікальна та дезорганізована прив'язаність відображають різні способи переживання близькості, залежності й автономії. Кожен тип має свої психологічні особливості та по-різному проявляється у взаємодії з партнером. При цьому типи прив'язаності не є жорстко фіксованими, а можуть частково змінюватися під впливом життєвого досвіду та міжособистісних стосунків, що відкриває можливості для їх психологічної корекції.

У процесі аналізу основних теорій прив'язаності було з'ясовано, що цей феномен розглядається з різних наукових позицій – етологічної, когнітивної, психодинамічної, соціально-когнітивної та інтегративної. Кожна з теорій акцентує увагу на окремих механізмах формування та функціонування прив'язаності, зокрема на ролі біологічних передумов, раннього емоційного досвіду, внутрішніх уявлень і стратегій емоційної регуляції. Сукупність цих підходів забезпечує багатовимірне розуміння природи емоційних зв'язків.

Узагальнення теоретичних підходів дозволило дійти висновку, що, попри відмінності у трактуванні прив'язаності, всі теорії визнають її визначальну роль у формуванні міжособистісних і подружніх взаємин. Теоретичні концепції прив'язаності створюють методологічне підґрунтя для аналізу подружніх конфліктів, емоційної близькості та психологічної безпеки у шлюбі, а також

служать основою для практичного застосування в психологічному консультуванні та психотерапії.

Розгляд взаємозв'язку типів прив'язаності з емоційним станом подружжя показав, що тип прив'язаності істотно впливає на емоційну стабільність, здатність до саморегуляції та характер переживання подружніх труднощів. Надійна прив'язаність пов'язана з більш збалансованим емоційним станом і здатністю конструктивно долати стресові ситуації, тоді як тривожна, унікальна та дезорганізована прив'язаність супроводжуються підвищеною напруженістю, внутрішніми конфліктами та емоційною вразливістю. Аналіз подружніх взаємин засвідчив, що тип прив'язаності визначає стиль комунікації, характер конфліктів, рівень довіри та психологічної безпеки у шлюбі. Поєднання різних типів прив'язаності партнерів формує специфічну динаміку взаємин, яка може як сприяти гармонійному розвитку подружжя, так і ускладнювати його функціонування. Це підтверджує доцільність урахування типів прив'язаності під час аналізу та психологічного супроводу подружніх пар.

Таким чином, визначено, що прив'язаність є ключовим психологічним чинником, який визначає особливості емоційного стану та характер взаємостосунків у подружній підсистемі. Теоретичний аналіз поняття прив'язаності, її типів і основних наукових концепцій дозволив сформулювати цілісне уявлення про механізми впливу прив'язаності на подружні взаємини.

РОЗДІЛ 2

ВПЛИВ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА ПОДРУЖНІ ВІДНОСИН

2.1. Особливості подружніх взаємовідносин залежно від типу прив'язаності

Подружні взаємовідносини є складною системою емоційних, поведінкових і комунікативних взаємодій, що формується під впливом індивідуально-психологічних особливостей партнерів. Одним із ключових чинників, які визначають характер подружньої взаємодії, виступає тип прив'язаності, сформований у процесі раннього розвитку та актуалізований у близьких дорослих стосунках. Саме тип прив'язаності зумовлює способи переживання близькості, реагування на труднощі, очікування від партнера та рівень емоційної безпеки у шлюбі. У цьому контексті подружні взаємини постають не лише як результат свідомого вибору партнерів, а як відображення глибинних психологічних механізмів міжособистісної взаємодії.

Аналіз особливостей подружніх взаємовідносин залежно від типу прив'язаності дозволяє глибше зрозуміти причини відмінностей у рівні задоволеності шлюбом, стилях комунікації та способах розв'язання конфліктів. Надійна, тривожна, унікально та дезорганізована прив'язаність формують різні моделі взаємодії між партнерами, що можуть як сприяти гармонійному розвитку подружжя, так і ускладнювати його функціонування [35, с.88].

На основі цього, варто визначити особливості подружніх взаємовідносин залежно від типу прив'язаності:

1. Надійний тип прив'язаності. Подружні взаємовідносини за наявності надійного типу прив'язаності характеризуються емоційною стабільністю, взаємною довірою та здатністю партнерів відкрито обговорювати власні почуття й потреби. Такі подружжя, як правило, демонструють високий рівень задоволеності шлюбом, оскільки близькість не сприймається як загроза автономії, а навпаки – як ресурс підтримки. У конфліктних ситуаціях партнери схильні до співпраці, пошуку

компромісів і конструктивного діалогу. Взаємини будуються на принципах рівноправності, емоційної підтримки та поваги до особистих меж, що сприяє тривалості й психологічній стійкості шлюбу.

2. Тривожний тип прив'язаності. Подружні взаємовідносини осіб із тривожним типом прив'язаності відзначаються підвищеною емоційною напруженістю та нестабільністю. Такі партнери часто відчувають страх втрати стосунків, потребують постійного підтвердження почуттів і можуть бути надмірно залежними від емоційної реакції чоловіка або дружини. У подружжі це проявляється у ревнощах, емоційній вимогливості, частих перевірках близькості та чутливості партнера. Конфлікти в таких взаєминах зазвичай мають емоційно насичений характер і можуть повторюватися через труднощі у саморегуляції та інтерпретації поведінки партнера.

3. Унікальний тип прив'язаності. Подружні взаємовідносини при унікальному типі прив'язаності характеризуються емоційною дистанцією та обмеженою відкритістю у спілкуванні. Особи з таким типом прив'язаності схильні знижувати значущість близьких стосунків, уникають глибоких емоційних розмов і надають перевагу самотійності. У подружжі це може проявлятися у стриманості, формальності взаємодії та труднощах у наданні емоційної підтримки. Конфлікти часто не набувають відкритої форми, але мають прихований характер, що призводить до накопичення напруження та поступового зниження рівня емоційної близькості між партнерами.

4. Дезорганізований тип прив'язаності. Подружні взаємовідносини за дезорганізованого типу прив'язаності є найбільш складними та суперечливими. Для таких партнерів характерне поєднання прагнення до близькості з одночасним страхом емоційної залежності. Це призводить до непослідовної поведінки, різких емоційних коливань і труднощів у прогнозуванні реакцій один одного. У шлюбі такі особливості можуть проявлятися у високій конфліктності, нестабільності взаємин та відчутті психологічної небезпеки. Подружні стосунки в цьому випадку потребують особливої уваги й часто – професійного психологічного супроводу.

5. Взаємодія типів прив'язаності партнерів. Особливості подружніх взаємовідносин визначаються не лише індивідуальним типом прив'язаності кожного з партнерів, а й їх поєднанням. Найбільш гармонійними вважаються союзи, у яких принаймні один із партнерів має надійний тип прив'язаності. Поєднання тривожної та унікальної прив'язаності часто супроводжується хронічною напругою, оскільки потреба одного партнера у близькості суперечить прагненню іншого до дистанції.

Відповідно до цього, можна стверджувати, що типи прив'язаності формують специфічну динаміку подружніх взаємин, що визначає їх якість, стабільність і перспективи розвитку.

Проаналізовано, що подружжя, у якому один із партнерів має надійний тип прив'язаності, зазвичай демонструє здатність відкрито обговорювати складні питання без різкого загострення емоцій. Наприклад, у ситуації фінансових труднощів такий партнер не уникає розмови, а ініціює спільний пошук рішень. Інший із подружжя при цьому відчуває підтримку, а не тиск чи звинувачення. Це знижує рівень тривоги та сприяє збереженню емоційної рівноваги.

Надійна прив'язаність виступає стабілізуючим чинником взаємин. У парах із тривожним типом прив'язаності часто спостерігаються ситуації, коли нейтральна поведінка партнера інтерпретується як загроза стосункам. Наприклад, затримка чоловіка або дружини на роботі може викликати сильне занепокоєння. Партнер із тривожною прив'язаністю починає шукати приховані причини та сумніватися у щирості почуттів. Це супроводжується емоційними звинуваченнями або настирливими запитаннями. Коментар до такої ситуації полягає в тому, що емоційна реакція зумовлена не реальною подією, а страхом втрати близькості. У результаті конфлікт може загострюватися без об'єктивних підстав. Такі приклади ілюструють, як тип прив'язаності впливає на інтерпретацію поведінки партнера [67, с.122].

За унікального типу прив'язаності типові ситуації, коли один із партнерів уникає обговорення емоційно значущих тем. Наприклад, після конфлікту така людина може поводитися так, ніби нічого не сталося. Для другого партнера це

сприймається як байдужість або знецінення почуттів. Коментар до цього прикладу полягає в тому, що уникання є захисною стратегією. Вона спрямована на зменшення внутрішнього напруження, але водночас ускладнює взаєморозуміння. Відсутність обговорення проблем не означає їх вирішення. Навпаки, напруга накопичується приховано. Це знижує рівень емоційної близькості в шлюбі. У подружжі з дезорганізованим типом прив'язаності можуть виникати суперечливі поведінкові реакції. Наприклад, партнер спочатку наполягає на близькості, а згодом різко дистанціюється. Для іншого це виглядає як непослідовність і непередбачуваність [84].

Подружжя часто перебуває у стані напруги та очікування чергового емоційного зриву. Такі приклади демонструють складність регуляції стосунків. Без психологічної допомоги ці пари рідко досягають стабільності. Показовими є приклади поєднання тривожної та унікальної прив'язаності у подружжі. Один партнер постійно прагне емоційної близькості, тоді як інший її уникає. Наприклад, спроби обговорити почуття з боку тривожного партнера викликають дистанціювання унікального. Тривожний партнер відчуває відкидання, а унікальний – тиск. У результаті конфлікти стають хронічними. Така взаємодія вимагає цілеспрямованої психологічної роботи.

Інший приклад стосується подружніх криз, зокрема народження дитини. У парах з надійною прив'язаністю партнери здатні адаптуватися до змін ролей. Вони відкрито говорять про втому та потребу в підтримці. Коментар до цього прикладу підкреслює значення емоційної гнучкості. Натомість у тривожних або унікальних партнерів криза може посилювати наявні труднощі. Один може відчувати дефіцит уваги, інший – перевантаження відповідальністю. Це підвищує ризик конфліктів.

Досліджено, що тип прив'язаності визначає спосіб проживання кризових періодів. Часто у подружжі виникають ситуації, пов'язані з ревностями. За тривожної прив'язаності ревності мають інтенсивний і нав'язливий характер. Наприклад, спілкування партнера з колегами може викликати сильну тривогу. Коментар до такого прикладу полягає в усвідомленні внутрішньої невпевненості, а не реальної загрози. За надійної прив'язаності подібні ситуації не призводять до

конфліктів. Партнери здатні обговорити свої почуття без взаємних звинувачень. Це знижує емоційне напруження.

Отже, наведені приклади подружніх взаємовідносин переконливо засвідчують, що тип прив'язаності виступає одним із провідних чинників, які визначають характер емоційної взаємодії між партнерами. Саме через призму прив'язаності відбувається інтерпретація поведінки чоловіка або дружини, оцінка рівня близькості та переживання психологічної безпеки у шлюбі. Тип прив'язаності зумовлює не лише загальний емоційний фон подружніх взаємин, а й повсякденні реакції партнерів у типових життєвих ситуаціях.

Аналіз практичних прикладів показав, що надійна прив'язаність сприяє формуванню стабільних, підтримувальних і гнучких взаємин, у яких конфлікти мають конструктивний характер і не загрожують цілісності шлюбу. Натомість тривожна, унікальна та дезорганізована прив'язаність пов'язані з підвищеною емоційною напруженістю, труднощами комунікації та неузгодженістю очікувань партнерів. Поєднання різних типів прив'язаності в подружжі часто призводить до повторюваних конфліктних сценаріїв, які підтримуються несвідомими стратегіями взаємодії.

Таким чином, розуміння особливостей прояву типів прив'язаності у конкретних подружніх ситуаціях має важливе теоретичне й практичне значення. Воно дозволяє пояснити причини подружніх труднощів, прогнозувати динаміку взаємин і визначати напрями психологічного втручання. Усвідомлення власного типу прив'язаності та типу прив'язаності партнера створює передумови для підвищення якості подружніх взаємин і гармонізації емоційного клімату в сім'ї.

2.2. Вплив різних типів прив'язаності на рівень довіри, взаєморозуміння та підтримки у подружжі

Рівень довіри в подружніх взаєминах безпосередньо пов'язаний із типом прив'язаності кожного з партнерів. Довіра формується як відчуття надійності,

передбачуваності та емоційної доступності іншого. За наявності надійної прив'язаності партнери схильні позитивно інтерпретувати поведінку одне одного. Вони не очікують прихованих загроз і не приписують партнеру негативних намірів. Це створює сприятливі умови для відкритості та щирості у спілкуванні. Навіть у складних ситуаціях зберігається базове відчуття безпеки.

Відповідно до цього, можна стверджувати, що довіра стає стабільною характеристикою подружніх взаємин. У подружжі з надійним типом прив'язаності взаєморозуміння ґрунтується на здатності партнерів чути й приймати емоційний досвід одне одного. Такі пари демонструють емпатійне ставлення та готовність до діалогу. Партнери не уникають обговорення складних тем і не бояться виявляти вразливість. Підтримка в таких взаєминах має як емоційний, так і практичний характер. Вона надається без умов і не використовується як засіб контролю. Це сприяє формуванню глибокого емоційного зв'язку. У результаті подружжя відчуває єдність і взаємну відповідальність [29].

Тривожний тип прив'язаності істотно ускладнює формування стабільної довіри у подружжі. Особи з таким типом прив'язаності схильні сумніватися в щирості партнера. Навіть незначні ознаки дистанціювання можуть викликати почуття небезпеки. Це знижує рівень взаєморозуміння та провокує часті перевірки почуттів. Підтримка партнера часто сприймається як недостатня або нестійка. Унаслідок цього виникає емоційна напруженість.

Подружні взаємини стають залежними від постійного підтвердження близькості. У взаєминах з тривожною прив'язаністю підтримка може набувати суперечливого характеру. З одного боку, така особа гостро потребує емоційної допомоги. З іншого – вона не завжди здатна її приймати без сумнівів.

Партнерові важко задовольнити цю потребу повністю. Це призводить до взаємного розчарування. Взаєморозуміння ускладнюється через емоційну перенасиченість. Довіра формується повільно й нестійко. Подружжя часто переживає емоційні коливання. Унікальний тип прив'язаності негативно впливає на рівень емоційної підтримки у шлюбі. Особи з таким типом прив'язаності схильні обмежувати прояви почуттів. Вони рідко звертаються по допомогу і неохоче

надають її іншим. Це може сприйматися партнером як холодність або байдужість. Взаєморозуміння у таких парах має поверхневий характер.

Довіра базується радше на функціональних, ніж емоційних аспектах взаємин. У результаті знижується рівень психологічної близькості. Підтримка в подружжі з унікальною прив'язаністю часто має інструментальний характер. Вона зосереджена на діях, а не на емоціях. Наприклад, партнер може допомагати у вирішенні проблем, але уникати обговорення почуттів. Це створює асиметрію у взаєминах. Один із подружжя може відчувати емоційну самотність. Взаєморозуміння порушується через відсутність емоційного обміну. Довіра не переходить у глибоку близькість.

Дезорганізований тип прив'язаності найбільш ускладнює формування довіри, взаєморозуміння та підтримки у подружжі. Для таких партнерів характерна непослідовність у поведінці. Підтримка може чергуватися з емоційним відстороненням. Це створює відчуття нестабільності й непередбачуваності. Взаєморозуміння ускладнюється через суперечливі сигнали. Довіра формується фрагментарно або руйнується. Подружні взаємини потребують зовнішньої психологічної допомоги [27, с.151].

Подружня довіра як психологічний феномен формується не лише на основі реальної поведінки партнера, а й через внутрішні установки, закладені системою прив'язаності. Особи з різними типами прив'язаності по-різному оцінюють надійність партнера навіть за однакових обставин. Для одних довіра виникає спонтанно й підтримується позитивним досвідом, для інших – потребує постійних доказів або залишається обмеженою. У подружжі це означає, що рівень довіри може бути нерівномірним між партнерами. Така асиметрія впливає на емоційний клімат сім'ї. Вона визначає готовність ділитися переживаннями та приймати рішення разом.

Відповідно до цього, визначено, що тип прив'язаності виступає фільтром сприйняття надійності іншого.

Взаєморозуміння у подружжі значною мірою залежить від здатності партнерів правильно інтерпретувати емоційні сигнали одне одного. Тип

прив'язаності впливає на те, які саме сигнали вважаються значущими, а які ігноруються. Одні партнери чутливі до найменших змін емоційного стану іншого, інші – схильні зосереджуватися лише на зовнішніх діях. Це створює різний рівень емоційної налаштованості у взаєминах.

Нерідко непорозуміння виникають не через відсутність бажання зрозуміти, а через різні способи сприйняття емоцій. Подружжя може мати спільні цінності, але різні емоційні «мови». У результаті виникає відчуття емоційної роз'єднаності.

Психологічна підтримка у шлюбі також має різний зміст залежно від типу прив'язаності. Для одних партнерів підтримка означає активну участь і словесне підкріплення, для інших – ненав'язливу присутність або практичну допомогу. Нерозуміння цих відмінностей може призводити до розчарування. Наприклад, партнер може вважати, що він достатньо підтримує, тоді як інший не відчуває цієї підтримки емоційно. Тип прив'язаності визначає очікування щодо форми й інтенсивності допомоги. Це особливо помітно в кризових ситуаціях. Саме тоді розбіжності у сприйнятті підтримки загострюються.

Емоційна відкритість у подружжі є ще одним показником впливу типів прив'язаності. Деякі партнери легко діляться внутрішніми переживаннями, інші схильні зберігати емоції в собі. Ця різниця не завжди пов'язана з рівнем близькості, а часто з особливостями емоційної регуляції. У подружніх взаєминах це може створювати напруження, коли один партнер очікує відвертості, а інший сприймає це як тиск. Виникає розбіжність між потребою в близькості та потребою в захисті. Такі ситуації впливають на глибину взаєморозуміння. Вони можуть або стимулювати розвиток, або спричиняти дистанціювання [27, с.155].

Тип прив'язаності визначає також спосіб реагування на підтримку, яку пропонує партнер. Деякі люди легко приймають допомогу й відчувають полегшення, інші – сприймають її як загрозу автономії або сумнів у власній спроможності. У подружжі це може проявлятися у відмові від підтримки навіть у складних ситуаціях. Така поведінка нерідко викликає нерозуміння та образу з боку партнера. Виникає відчуття відчуження або непотрібності. Насправді ж ідеться про

захисні стратегії, пов'язані з прив'язаністю. Усвідомлення цього знижує рівень взаємних претензій.

Важливим аспектом є вплив типів прив'язаності на стабільність довіри в часі. У деяких подружжях довіра зберігається навіть після конфліктів або помилок. В інших – вона швидко руйнується й потребує тривалого відновлення. Тип прив'язаності визначає, чи здатна людина пробачати та переосмислювати ситуації. Це впливає на довгострокову перспективу шлюбу. Часті сумніви у надійності партнера виснажують емоційно. Водночас стабільна довіра зміцнює відчуття єдності. Відповідно до цього, встановлено, що прив'язаність визначає часовий вимір довіри.

Взаєморозуміння у подружжі також залежить від готовності партнерів враховувати емоційний досвід одне одного. Тип прив'язаності впливає на здатність приймати відмінності без спроб їх змінити. Одні партнери прагнуть адаптуватися, інші – наполягають на власному баченні. Це визначає стиль переговорів у сім'ї. У результаті або формується культура діалогу, або зростає кількість нерозв'язаних конфліктів.

Взаєморозуміння стає процесом, а не автоматичним станом. Його якість прямо пов'язана з гнучкістю системи прив'язаності. Підтримка у подружжі має також символічний вимір, пов'язаний із відчуттям «бути разом» у складних ситуаціях [56, с.212].

Для деяких людей важливим є саме усвідомлення присутності партнера. Інші потребують активного втручання та порад. Тип прив'язаності формує ці очікування ще до реальних подій. Коли очікування не збігаються, виникає розчарування. Це може знижувати суб'єктивне відчуття підтримки навіть за її фактичної наявності. Таким чином, підтримка є не лише дією, а й інтерпретацією. Прив'язаність визначає цю інтерпретацію. У подружніх взаєминах тип прив'язаності впливає на баланс між самостійністю та взаємною опорою. Деякі партнери легко поєднують автономію з близькістю, інші відчувають внутрішній конфлікт між цими потребами. Це відображається на рівні довіри до партнера як до ресурсу. Надмірна залежність або, навпаки, надмірна самодостатність можуть ускладнювати

взаєморозуміння. Подружжя починає по-різному бачити роль підтримки у стосунках. Це впливає на прийняття спільних рішень.

Прив'язаність задає рамки партнерської взаємодії. Загалом вплив типів прив'язаності на довіру, взаєморозуміння та підтримку у подружжі має системний характер. Він охоплює емоційні реакції, когнітивні оцінки та поведінкові стратегії. Ці компоненти взаємодіють між собою, формуючи унікальну динаміку кожного шлюбу. Розуміння цієї динаміки дозволяє пояснити як гармонійні, так і проблемні аспекти взаємин. Тип прив'язаності не визначає долю шлюбу фатально, але задає початкові умови. Усвідомлення цих умов відкриває можливості для розвитку. Саме тому аналіз прив'язаності є важливим для психологічної роботи з подружжям [42, с.30].

Отже, вплив різних типів прив'язаності на рівень довіри, взаєморозуміння та підтримки у подружжі проявляється на емоційному, когнітивному й поведінковому рівнях та має системний характер. Тип прив'язаності визначає спосіб сприйняття надійності партнера, готовність до емоційної відкритості, здатність приймати й надавати підтримку, а також характер інтерпретації подружніх труднощів. Відмінності у стилях прив'язаності можуть як сприяти формуванню глибоких і стабільних взаємин, так і ускладнювати процес взаєморозуміння, особливо за відсутності усвідомлення цих психологічних механізмів. Усвідомлення ролі прив'язаності у подружніх стосунках створює важливе теоретичне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень і розробки практичних підходів до зміцнення довіри, підтримки та гармонізації подружніх взаємин.

2.3. Конфліктність у подружніх стосунках залежно від типу прив'язаності

Подружні конфлікти є невід'ємною складовою сімейного життя та закономірним наслідком взаємодії двох особистостей з різними потребами, цінностями й досвідом. Сам факт наявності конфліктів не свідчить про неблагополуччя подружніх стосунків, однак їх частота, інтенсивність і способи

розв'язання можуть суттєво впливати на якість шлюбу. У цьому контексті особливої уваги потребує аналіз психологічних чинників, що зумовлюють схильність подружжя до конфліктної взаємодії.

Одним із таких чинників виступає тип прив'язаності, який визначає способи емоційного реагування та міжособистісної поведінки партнерів. Тип прив'язаності впливає не лише на емоційний стан подружжя, а й на характер виникнення та перебігу конфліктів. Саме через призму прив'язаності партнери інтерпретують слова, вчинки та наміри одне одного. Те, що для однієї людини є нейтральною ситуацією, для іншої може сприйматися як загроза близькості або відкидання. У результаті конфлікти часто мають не стільки ситуативний, скільки глибинний психологічний характер. Це зумовлює їх повторюваність і емоційну насиченість.

Особливо важливим є розуміння того, що конфліктність у подружніх стосунках не завжди пов'язана з об'єктивними труднощами сімейного життя. У багатьох випадках вона є відображенням внутрішніх установок, сформованих у системі прив'язаності. Різні типи прив'язаності задають різні стратегії реагування на напруження, незадоволені потреби та загрозу емоційній безпеці. Саме тому аналіз конфліктності через призму прив'язаності дозволяє глибше зрозуміти психологічну природу подружніх труднощів.

Конфліктність – це відносно стійка психологічна характеристика міжособистісної взаємодії, що проявляється у схильності до частого виникнення конфліктних ситуацій, високій емоційній напруженості під час їх перебігу та труднощах у конструктивному розв'язанні суперечностей. У подружніх стосунках конфліктність відображає не лише наявність розбіжностей між партнерами, а й способи реагування на них, рівень емоційної регуляції та готовність до діалогу. Вона може мати як відкриті, так і приховані форми та істотно впливати на стабільність шлюбу [1, с.18].

Конфліктність у подружніх стосунках осіб із надійним типом прив'язаності зазвичай має помірний і ситуативний характер. Такі партнери здатні усвідомлювати причини конфлікту та не сприймають його як загрозу самому факту стосунків. Вони схильні розділяти проблему й особистість партнера. Це дозволяє

уникати взаємних звинувачень і ескалації напруження. Емоційні реакції у конфлікті залишаються відносно контрольованими. Після завершення суперечки подружжя здатне відновлювати емоційний контакт. Конфлікти виконують регулятивну функцію. Вони сприяють розвитку взаємин.

У подружжі з надійною прив'язаністю конфлікти часто стають засобом узгодження потреб і очікувань. Партнери не уникають складних тем і не відкладають їх обговорення. Вони готові слухати аргументи одне одного. Така відкритість знижує ризик накопичення латентного напруження.

Досліджено, що навіть у разі гострих розбіжностей зберігається базова довіра. Це дозволяє знаходити компромісні рішення. Конфлікт не руйнує відчуття психологічної безпеки. Навпаки, він може зміцнювати партнерський зв'язок. Конфліктність у подружніх стосунках із тривожним типом прив'язаності характеризується високою емоційною інтенсивністю. Такі партнери схильні сприймати конфлікт як підтвердження загрози розриву. У результаті навіть незначні суперечки можуть швидко загострюватися.

Емоційні реакції часто виходять за межі ситуації. Минулі образи легко актуалізуються. Це ускладнює зосередження на конкретній проблемі. Конфлікти стають повторюваними. Вони супроводжуються сильними переживаннями. Тривожна прив'язаність зумовлює прагнення до негайного відновлення близькості після конфлікту. Однак способи досягнення цього часто мають деструктивний характер. Партнер може вдаватися до емоційного тиску, звинувачень або демонстративних реакцій. Такі стратегії не сприяють взаєморозумінню. Вони, навпаки, викликають захисні реакції іншого партнера. Конфлікт переходить у хронічну форму.

Емоційне виснаження зростає. Подружні стосунки втрачають стабільність. Для унікального типу прив'язаності характерна специфічна форма конфліктності, пов'язана з униканням відкритих суперечок. Такі партнери часто мінімізують значущість конфліктних ситуацій. Вони схильні замовчувати незадоволення. Це створює ілюзію відсутності конфліктів. Однак внутрішня напруга поступово

накопичується. Вона може проявлятися у відстороненості або емоційній холодності.

Конфлікт набуває прихованого характеру. Його розв'язання ускладнюється. Уникання конфліктів у подружжі не означає їх відсутності. Навпаки, нерозв'язані суперечності можуть підривати емоційний зв'язок. Партнер із унікальною прив'язаністю часто не усвідомлює масштаб негативного впливу своєї поведінки. Інший із подружжя може відчувати ігнорування або знецінення. Це підсилює взаємне відчуження. Конфлікти проявляються опосередковано. Наприклад, через сарказм або відмову від співпраці. Подружні стосунки поступово втрачають близькість [53].

Дезорганізований тип прив'язаності пов'язаний із найбільш складними формами конфліктності у шлюбі. Для таких взаємин характерна непослідовність і різкі емоційні коливання. Партнери можуть одночасно прагнути близькості та уникати її. Це створює суперечливі поведінкові реакції. Конфлікти часто виникають раптово. Їх перебіг важко передбачити.

Висока емоційна напруга ускладнює діалог. Стосунки стають нестабільними. У подружжі з дезорганізованою прив'язаністю конфлікти можуть супроводжуватися почуттям страху та втрати контролю. Партнери не завжди усвідомлюють причини власних реакцій. Це ускладнює саморефлексію. Конфлікти часто переходять у взаємні звинувачення. Після них відновлення емоційного контакту є тривалим і болісним. Без зовнішньої допомоги такі пари рідко знаходять стабільні способи взаємодії.

Рівень психологічної безпеки залишається низьким. Конфліктність набуває хронічного характеру.

Важливим чинником конфліктності є поєднання типів прив'язаності у подружжі. Наприклад, взаємодія тривожного та унікального партнерів часто супроводжується взаємним посиленням конфліктних стратегій. Один партнер прагне з'ясування стосунків, інший – уникає цього. Це створює замкнене коло напруження. Конфлікти стають регулярними. Їхній зміст змінюється, але емоційний сценарій повторюється. Подружжя відчуває взаємне розчарування.

Якість взаємин знижується. Конфліктність у подружніх стосунках залежно від типу прив'язаності проявляється також у способах завершення конфлікту. Одні пари здатні до примирення та відновлення контакту. Інші залишають конфлікт у підвішеному стані. Це впливає на загальний емоційний фон шлюбу. Нерозв'язані конфлікти накопичуються. Вони підвищують рівень психологічної напруги. З часом це може призводити до емоційного відчуження. Тип прив'язаності визначає, чи стане конфлікт точкою зростання, чи джерелом руйнування взаємин.

Вплив типу прив'язаності на психологічні характеристики подружнього конфлікту представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Таблиця 2.3 Вплив типу прив'язаності на психологічні характеристики подружнього конфлікту

Психологічний аспект конфлікту	Прояв у подружніх стосунках	Залежність від типу прив'язаності
Суб'єктивна значущість конфлікту	Сприйняття конфлікту як ситуативної проблеми або загрози взаєминам	За тривожної та дезорганізованої прив'язаності конфлікт набуває надмірної емоційної ваги
Персоналізація конфлікту	Перехід від обговорення ситуації до оцінки особистості партнера	Характерна для небезпечних типів прив'язаності
Характер аргументації	Переважа емоційних або раціональних аргументів	Тривожна – емоційний тиск; унікальна – мінімізація проблеми
Сценарії розвитку конфлікту	Повторювані емоційні патерни (ескалація, дистанціювання)	Закріплюються за небезпечних типів прив'язаності
Толерантність до фрустрації	Здатність витримувати незадоволені потреби	Низька за тривожної, висока за надійної прив'язаності

Захисні та маніпулятивні стратегії	Мовчання, ігнорування, емоційний шантаж	Переважають за тривожної та дезорганізованої прив'язаності
Готовність до відповідальності	Визнання власної ролі у конфлікті	Характерна для надійної прив'язаності
Розвивальний потенціал конфлікту	Використання конфлікту для зростання взаємин	Реалізується переважно за безпечної прив'язаності

Відповідно до таблиці 2.1., визначено, що важливим аспектом конфліктності у подружніх стосунках є те, що тип прив'язаності впливає на суб'єктивну значущість конфлікту для кожного з партнерів. Для одних конфлікт є ситуативною подією, що стосується конкретної проблеми, для інших – індикатором загрози всім взаєминам. Саме ця різниця пояснює, чому одна й та сама ситуація може викликати кардинально різні емоційні реакції. У подружжі з тривожною або дезорганізованою прив'язаністю навіть незначні суперечності часто набувають надмірної емоційної ваги. Це ускладнює їх раціональне осмислення. Конфлікт починає сприйматися як підтвердження відкидання або небезпеки. У результаті зростає напруженість взаємин. Тип прив'язаності також визначає схильність до персоналізації конфлікту, тобто переходу від обговорення проблеми до оцінювання особистості партнера. За надійної прив'язаності партнери здатні розділяти вчинок і людину. Натомість за тривожної чи дезорганізованої прив'язаності конфлікт швидко набуває особистісного характеру. Замість аналізу ситуації з'являються узагальнення, звинувачення та емоційні ярлики. Це підвищує інтенсивність конфлікту та знижує ймовірність його конструктивного розв'язання. Подружні взаємини втрачають відчуття безпеки. Конфлікт стає емоційно виснажливим [16].

Окрему роль відіграє вплив типу прив'язаності на аргументацію в конфлікті. Особи з різними типами прив'язаності по-різному поєднують емоційні й раціональні аргументи. У надійних партнерів переважає прагнення пояснити

власну позицію. У тривожних – емоційний тиск та апеляція до почуттів. В унікальних – ухилення від аргументації або мінімізація значущості проблеми. Це призводить до асиметрії у спілкуванні. Партнери ніби говорять різними мовами. Така неузгодженість ускладнює взаєморозуміння.

Тип прив'язаності впливає і на типові сценарії розвитку конфлікту. У деяких подружжях конфлікти швидко згасають після обговорення. В інших – вони проходять за повторюваним емоційним сценарієм. Наприклад, ескалація, емоційний вибух, відсторонення, примирення без вирішення проблеми. Такі сценарії закріплюються й відтворюються автоматично. Партнери можуть усвідомлювати їхню деструктивність, але не мати ресурсів для зміни. Це підвищує ризик хронізації конфліктності. Подружні взаємини втрачають гнучкість.

Ще одним важливим аспектом є рівень толерантності до фрустрації, який також зумовлений типом прив'язаності. Одні партнери здатні витримувати незадоволеність і тимчасовий дискомфорт. Інші гостро реагують на будь-яке порушення очікувань. За тривожної прив'язаності фрустрація швидко трансформується в емоційний вибух. За унікальної – у дистанціювання. Це визначає тривалість і форму конфлікту. Подружні взаємини стають менш стабільними. Конфлікти частішають.

Тип прив'язаності визначає також схильність до маніпулятивних або захисних стратегій поведінки в конфлікті. У подружжі можуть використовуватися мовчання, ігнорування, емоційний шантаж або демонстративна образа. Такі стратегії не спрямовані на вирішення проблеми. Їхня мета – зниження внутрішньої тривоги або відновлення контролю. Вони характерні насамперед для тривожної та дезорганізованої прив'язаності. У довготривалій перспективі це підриває довіру. Конфлікт стає засобом психологічного впливу.

Важливим є й вплив типу прив'язаності на готовність брати відповідальність у конфлікті. За надійної прив'язаності партнери здатні визнавати власні помилки. Це сприяє відновленню контакту. Натомість за небезпечних типів прив'язаності домінує захисна позиція. Визнання відповідальності сприймається як загроза

самооцінці. Це ускладнює примирення. Конфлікт залишається незавершеним. Напруга накопичується.

Тип прив'язаності визначає, чи може конфлікт у подружжі виконувати розвивальну функцію. У безпечних взаєминах конфлікти стають точками зростання. Вони сприяють кращому розумінню потреб партнера. У небезпечних типах прив'язаності конфлікт має переважно руйнівний характер. Він підсилює відчуття загрози та нестабільності. Це знижує якість шлюбу. Таким чином, конфліктність у подружніх стосунках є не лише наслідком розбіжностей, а й відображенням глибинних психологічних механізмів прив'язаності.

Отже, конфліктність у подружніх стосунках значною мірою зумовлюється типом прив'язаності партнерів, який визначає емоційні реакції, способи інтерпретації конфліктних ситуацій та характер поведінки під час суперечностей. Надійна прив'язаність сприяє помірній, ситуативній конфліктності та конструктивному розв'язанню розбіжностей, тоді як тривожна, унікальна та дезорганізована прив'язаність пов'язані з підвищеною емоційною напруженістю, персоналізацією конфлікту та використанням неадаптивних стратегій взаємодії. Аналіз показав, що тип прив'язаності впливає не лише на частоту конфліктів, а й на їх глибинний психологічний зміст, сценарії перебігу та наслідки для подружніх взаємин.

Висновок до 2 розділу

Отже, у підсумку до другого розділу, варто встановити наступні висновки.

У результаті аналізу встановлено, що тип прив'язаності є одним із провідних чинників, які визначають характер подружніх взаємовідносин. Надійна прив'язаність сприяє формуванню стабільних, емоційно насичених і партнерських стосунків, у яких поєднуються близькість, автономія та взаємна повага. Такі подружні пари демонструють вищий рівень задоволеності шлюбом, гнучкість у взаємодії та здатність до спільного подолання життєвих труднощів. Водночас тривожна, унікальна та дезорганізована прив'язаність зумовлюють специфічні труднощі у подружніх взаєминах, зокрема емоційну нестабільність, дистанціювання або суперечливість поведінки. Ці типи прив'язаності формують неадаптивні моделі взаємодії, що можуть призводити до зниження емоційної близькості та зростання напруженості у шлюбі.

Проведений аналіз засвідчив, що тип прив'язаності безпосередньо впливає на формування довіри між подружжям, здатність до взаєморозуміння та характер надання психологічної підтримки. Надійна прив'язаність створює умови для стабільної довіри, емпатійного ставлення та відкритого емоційного обміну, що є основою гармонійних подружніх взаємин. У таких парах підтримка має безумовний характер і сприймається як природний елемент близькості.

Натомість за небезпечних типів прив'язаності довіра є нестійкою, взаєморозуміння ускладнюється через різні способи інтерпретації поведінки партнера, а підтримка часто не задовольняє емоційні потреби обох сторін. Тривожна прив'язаність пов'язана з постійними сумнівами у надійності партнера, унікальна – з обмеженням емоційної включеності, дезорганізована – з непослідовністю у взаємодії. Це підтверджує, що тип прив'язаності визначає глибину та якість емоційного зв'язку в подружжі.

Аналіз конфліктності у подружніх стосунках показав, що тип прив'язаності істотно впливає на частоту, інтенсивність і перебіг конфліктів. За надійної прив'язаності конфлікти мають ситуативний характер, супроводжуються

контролем емоцій і здатністю до конструктивного діалогу. Такі конфлікти не підривають відчуття психологічної безпеки, а можуть виконувати регулятивну та розвивальну функцію. У подружжі з тривожною, унікальною та дезорганізованою прив'язаністю конфлікти частіше набувають емоційно насиченого або прихованого характеру, персоналізуються та мають тенденцію до повторюваності. Низька толерантність до фрустрації, захисні або маніпулятивні стратегії поведінки та труднощі у визнанні власної відповідальності підвищують ризик хронізації конфліктності. Це негативно впливає на стабільність і психологічний клімат подружніх взаємин.

Таким чином, доведено, що тип прив'язаності є системоутворювальним психологічним чинником, який визначає особливості подружніх взаємовідносин, рівень довіри, взаєморозуміння, підтримки та характер конфліктної взаємодії. Надійна прив'язаність виступає ресурсом гармонізації шлюбу, тоді як небезпечні типи прив'язаності підвищують ризик емоційної напруженості та дестабілізації стосунків.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН ЗАЛЕЖНО ВІД ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ

3.1. Методи та хід проведення дослідження розвитку подружніх взаємин залежно від типу прив'язаності

Дослідження було спрямоване на виявлення особливостей розвитку подружніх взаємин залежно від типу прив'язаності партнерів, а також на встановлення зв'язків між стилями прив'язаності та показниками якості подружньої взаємодії. Логіка дослідження будувалася на припущенні, що тип прив'язаності зумовлює характер емоційної регуляції, комунікативних стратегій і способів подолання конфліктів у шлюбі. У межах роботи особлива увага приділялася таким параметрам взаємин, як довіра, взаєморозуміння, підтримка та конфліктність, оскільки саме вони відображають психологічну зрілість і стабільність подружньої підсистеми.

Дослідження має прикладне спрямування й передбачає отримання результатів, які можуть бути використані для розробки психологічних рекомендацій щодо гармонізації сімейних взаємин.

Дослідження проводилося на вибірці, що включала 20 подружніх пар, які перебувають у зареєстрованому шлюбі та ведуть спільне господарство. Загальна кількість респондентів становила 40 осіб, однак одиницею аналізу вважалася саме подружня пара як цілісна система взаємодії. Залучення пар як дослідницької одиниці дозволило оцінювати не лише індивідуальні характеристики партнерів, а й узгодженість їхніх стилів прив'язаності, подібність очікувань та взаємовплив у процесі подружньої взаємодії.

Вибірка формувалася за принципом добровільної участі з дотриманням етичних норм психологічного дослідження.

Основними критеріями включення до вибірки були: наявність офіційного шлюбу, спільне проживання, згода обох партнерів на участь у дослідженні та готовність заповнити психодіагностичні методики.

Доцільним також було включення подружніх пар із різною тривалістю шлюбу, оскільки це дозволяє ширше охопити можливі етапи розвитку взаємин і відмінності у подружній адаптації. Поряд із цим, для забезпечення коректності результатів важливо було виключити випадки, коли один із партнерів відмовлявся від участі або спостерігалася явна неможливість самотійного заповнення методик.

Дослідження проводилося у декілька етапів, що забезпечувало послідовність отримання та аналізу даних:

1. На першому етапі здійснювалося інформування учасників щодо мети, змісту та умов участі, а також отримувалася добровільна інформована згода. На цьому етапі наголошувалося на конфіденційності, а також на тому, що результати будуть використані у узагальненому вигляді без розкриття персональних даних.
2. Другий етап передбачав заповнення опитувальників, спрямованих на визначення стилю прив'язаності та характеристик подружньої взаємодії.
3. Третій етап включав перевірку повноти відповідей, первинну систематизацію результатів та підготовку даних до подальшого аналізу.

З метою визначення типів прив'язаності у дорослому віці та їх зв'язку з подружніми характеристиками було використано стандартизовані психодіагностичні методики, які широко застосовуються у психологічних дослідженнях і мають належні показники надійності та валідності. Обрані методики дозволили комплексно оцінити як особистісні параметри прив'язаності, так і рівень задоволеності шлюбом, емоційну близькість, підтримку та конфліктність у подружжі. Використання декількох інструментів забезпечило можливість порівняння та взаємоперевірки результатів, що підвищує об'єктивність висновків.

Першою методикою для визначення прив'язаності була обрана ECR-R (Experiences in Close Relationships – Revised) – «Досвід близьких стосунків

(переглянута версія)» (Додаток А). Вона вимірює дві базові шкали дорослої прив'язаності: тривожність у близьких стосунках та уникання близькості. Поєднання високих або низьких показників за цими шкалами дає змогу інтерпретувати стилі прив'язаності (надійний, тривожний, унікальний, дезорганізований/страхувальний).

Методика є доречною саме для подружніх пар, оскільки стосується переживання близькості, потреби в підтримці та реакцій на емоційну дистанцію. Результати ECR-R дозволяють пов'язати стилі прив'язаності з поведінковими стратегіями взаємодії у шлюбі та прогнозувати потенційні зони напруження у взаєминах.

Другою методикою для оцінювання якості подружніх взаємин було використано Dyadic Adjustment Scale (DAS) – «Шкала подружньої (діадичної) адаптації» Г. Спанієра. Вона спрямована на вивчення рівня узгодженості та задоволеності шлюбом і охоплює показники діадичної згоди, згуртованості, задоволеності та афективної виразності. Методика дозволяє оцінити, наскільки партнери відчують гармонію у взаєминах, чи збігаються їхні погляди щодо важливих аспектів сімейного життя, а також наскільки вираженою є емоційна єдність. DAS є корисною саме для цілей цього дослідження, оскільки дозволяє співвіднести тип прив'язаності з об'єктивнішими показниками подружньої адаптації. Отримані результати можуть бути використані для подальшого порівняльного аналізу груп пар із різними стилями прив'язаності.

Третя авторська анкета «Особливості подружніх взаємовідносин залежно від типу прив'язаності» (Додаток В) розроблена з метою виявлення специфіки емоційної взаємодії, комунікативних стратегій та способів переживання близькості й конфліктів у подружжі крізь призму типів прив'язаності.

Анкета ґрунтується на теоретичних положеннях теорії дорослої прив'язаності та враховує ключові характеристики надійної, тривожної, унікальної й дезорганізованої прив'язаності, зокрема потребу в емоційній близькості, страх втрати, уникання інтимності, труднощі емоційної регуляції та переживання психологічної безпеки. Запитання спрямовані на оцінку суб'єктивного сприйняття

подружніх стосунків, реакцій на дистанцію або близькість партнера, особливостей поведінки в ситуаціях напруження та конфлікту, а також готовності до відновлення емоційного контакту. Анкета дозволяє доповнити результати стандартизованих методик, забезпечує глибше розуміння індивідуально-діадичних проявів прив'язаності у шлюбі та використовується для аналізу зв'язку між типом прив'язаності й розвитком подружніх взаємин.

Процедура проведення дослідження передбачала індивідуальне заповнення методик кожним партнером без взаємного впливу, що підвищувало достовірність відповідей. Учасникам надавалися чіткі інструкції, а також можливість уточнити незрозумілі формулювання без нав'язування відповідей. Час заповнення комплексу методик визначався індивідуально, однак зазвичай укладався в межі одного дослідницького сеансу. Після завершення опитування проводилася перевірка коректності заповнення та попередня фіксація результатів у протоколі дослідження.

Обробка даних здійснювалася шляхом підрахунку балів за ключами методик, переведення їх у стандартизовані показники та подальшого порівняння між подружніми парами з різними стилями прив'язаності. Для інтерпретації результатів планувалося використання описової статистики (середні значення, відсотковий розподіл) та порівняльного аналізу показників між групами. Зіставлення результатів за ECR-R із показниками DAS і CTS2 дозволяє обґрунтовано оцінити, як саме стиль прив'язаності відображається на подружній адаптації, рівні задоволеності та конфліктності.

3.2. Аналіз отриманих результатів дослідження розвитку подружніх взаємин залежно від типу прив'язаності

Відповідно до проведеної першої методики «Шкала досвіду близьких стосунків (Experience in Close Relationship Scale - Short Form, ECR-S)» було отримано наступні результати (таблиця 3.1.)

Таблиця 3.1.

Аналіз отриманих результатів за методикаю «Шкала досвіду близьких стосунків»

Тип прив'язаності подружньої пари	Характеристика поєднання показників ECR-R	Кількість подружніх пар	Частка, %
Надійний тип	низька тривожність, низьке уникання	6	30 %
Тривожний тип	висока тривожність, низьке уникання	5	25 %
Унікальний тип	низька тривожність, високе уникання	4	20 %
Дезорганізований (страхувальний) тип	висока тривожність, високе уникання	3	15 %
Змішаний тип у парі*	різні типи прив'язаності у партнерів	2	10 %
Усього	—	20	100 %

Відповідно до таблиці 3.1. визначено, що отримані дані свідчать про наявність як безпечних, так і небезпечних типів прив'язаності у досліджуваній вибірці. Це підтверджує багатоваріантність подружніх сценаріїв та різні траєкторії розвитку взаємин. Розподіл типів прив'язаності є нерівномірним, що вказує на домінування певних моделей емоційної взаємодії. Кожен тип прив'язаності формує специфічні умови для розвитку близькості, довіри та стабільності у шлюбі. Саме тому подальший аналіз результатів є ключовим для розуміння психологічної динаміки подружніх взаємин.

Отримані показники створюють емпіричне підґрунтя для інтерпретації як гармонійних, так і проблемних аспектів подружнього життя. Найбільш представленим у вибірці є надійний тип прив'язаності, який було виявлено у 6

подружніх пар, що становить 30 % від загальної кількості. Для цих пар характерні низькі показники тривожності та уникання за методикою ECR-R, що свідчить про високий рівень емоційної безпеки у взаєминах. Такі подружжя, як правило, демонструють стабільну емоційну близькість і здатність відкрито обговорювати проблеми. Надійна прив'язаність створює сприятливі умови для розвитку партнерських стосунків і взаємної підтримки.

У контексті розвитку подружніх взаємин це означає вищу адаптивність до життєвих змін і кризових ситуацій. Конфлікти у таких парах здебільшого мають ситуативний характер і не підривають базове відчуття довіри.

Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями про стабілізувальну роль надійної прив'язаності. Саме ці пари можна розглядати як умовно сприятливу модель подружнього функціонування.

Тривожний тип прив'язаності було зафіксовано у 5 подружніх пар, що становить 25 % вибірки. Для таких пар характерні високі показники тривожності за низького рівня уникання, що свідчить про сильну потребу в емоційній близькості. Водночас ця близькість часто супроводжується страхом втрати партнера та постійною напругою у взаєминах. У розвитку подружніх стосунків це проявляється у підвищеній чутливості до емоційних сигналів і частих переживаннях щодо стабільності шлюбу. Подружні взаємини в таких парах можуть бути емоційно насиченими, але нестабільними. Потреба у підтвердженні любові часто стає джерелом конфліктів.

Результати дослідження свідчать, що розвиток взаємин у тривожних парах значною мірою залежить від здатності партнерів регулювати емоційні реакції. Без належної психологічної підтримки такі стосунки можуть характеризуватися хронічною напруженістю. Водночас за сприятливих умов вони мають потенціал до поглиблення близькості. Унікальний тип прив'язаності, виявлений у 4 подружніх парах (20 %), характеризується низькою тривожністю та високим рівнем уникання близькості. Це свідчить про схильність партнерів зберігати емоційну дистанцію та мінімізувати залежність від іншого.

У процесі розвитку подружніх взаємин такі пари часто зосереджуються на функціональних аспектах шлюбу. Емоційна складова взаємин може залишатися недостатньо розвиненою. Партнери уникають глибоких обговорень почуттів, що знижує рівень емоційної інтеграції. Конфлікти в таких парах нерідко мають прихований характер. Вони не завжди усвідомлюються як проблемні, але можуть призводити до поступового відчуження.

Отримані результати підтверджують, що унікальна прив'язаність уповільнює розвиток емоційної близькості. Подружні взаємини в таких парах потребують цілеспрямованої роботи над емоційною відкритістю.

Дезорганізований (страхувальний) тип прив'язаності було виявлено у 3 подружніх пар, що становить 15 % вибірки. Для цих пар характерні одночасно високі показники тривожності та уникання, що свідчить про внутрішню суперечливість емоційних стратегій. Розвиток подружніх взаємин у таких парах відбувається нестабільно та непослідовно. Партнери можуть чергувати прагнення до близькості з різким дистанціюванням. Це створює атмосферу непередбачуваності та психологічної напруги. Конфлікти часто мають високий емоційний заряд і складно піддаються конструктивному розв'язанню. Отримані результати вказують на підвищений ризик дезадаптації подружніх взаємин. Без професійної допомоги такі стосунки можуть характеризуватися хронічною нестабільністю. Дезорганізована прив'язаність є одним із найбільш уразливих чинників розвитку подружніх труднощів.

Окремої уваги заслуговує змішаний тип прив'язаності, який було зафіксовано у 2 подружніх пар (10 %). У таких парах партнери мають різні стилі прив'язаності, наприклад, поєднання тривожного та унікального типів. Це створює специфічну діадичну динаміку, у якій емоційні потреби партнерів не збігаються. Розвиток подружніх взаємин у таких умовах супроводжується підвищеним ризиком непорозумінь. Один партнер прагне близькості, інший – дистанції. Це формує замкнене коло напруження та фрустрації.

Отримані результати підтверджують, що змішаний тип є одним із найбільш конфліктогенних. Водночас такі пари мають потенціал до розвитку за умови

усвідомлення власних стилів прив'язаності. Подружні взаємини у змішаних парах потребують особливої уваги з боку психологічного супроводу. Узагальнюючи результати розподілу подружніх пар за типами прив'язаності, можна зазначити, що 70 % вибірки.

Показники подружньої адаптації за шкалою DAS у подружніх пар з різними типами прив'язаності приставлено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Показники подружньої адаптації за шкалою DAS у подружніх пар з різними типами прив'язаності (n = 20 пар)

Тип прив'язаності подружньої пари	Діадична згода (середній рівень)	Згуртованість подружжя	Задоволеність шлюбом	Афективна виразність	Загальний рівень подружньої адаптації
Надійний тип (n = 6)	високий	високий	високий	високий	високий
Тривожний тип (n = 5)	середній	середній	середній	високий	середній
Унікальний тип (n = 4)	середній	низький	середній	низький	знижений
Дезорганізований тип (n = 3)	низький	низький	низький	нестабільний	низький
Змішаний тип у парі (n = 2)	середній	знижений	середній	нерівномірний	середній/знижений

Подані результати оцінювання подружньої адаптації за шкалою Dyadic Adjustment Scale таблиці 3.2. дають змогу провести комплексний аналіз якості подружніх взаємин залежно від типу прив'язаності. Оскільки одиницею аналізу

виступала саме подружня пара, отримані показники відображають узгодженість і емоційну взаємодію партнерів як єдину систему. Загальна картина результатів свідчить про наявність чіткої диференціації рівнів подружньої адаптації відповідно до стилів прив'язаності. Це підтверджує теоретичне положення про визначальну роль прив'язаності у формуванні якості подружніх взаємин. Високі або знижені показники за шкалами DAS корелюють із характером емоційної безпеки у шлюбі.

Отримані дані дозволяють глибше зрозуміти механізми розвитку подружніх стосунків. Аналіз результатів є важливим етапом частини дослідження. Він створює основу для інтерпретації подальших показників.

У групі подружніх пар з надійним типом прив'язаності спостерігаються найвищі показники за всіма шкалами DAS. Високий рівень діадичної згоди свідчить про узгодженість поглядів партнерів щодо ключових аспектів сімейного життя. Такі пари демонструють здатність до конструктивного обговорення важливих питань. Висока згуртованість відображає емоційну близькість та спільну участь у сімейних активностях. Задоволеність шлюбом у цих парах є стабільною та не залежить від ситуативних труднощів. Афективна виразність проявляється у відкритому вираженні почуттів. Загальний рівень адаптації оцінюється як високий. Це підтверджує гармонійний характер подружніх взаємин.

Результати для тривожного типу прив'язаності свідчать про середній рівень подружньої адаптації. Діадична згода і згуртованість перебувають на помірному рівні, що вказує на наявність як зон узгодженості, так і напруження. Водночас високі показники афективної виразності відображають інтенсивність емоційного обміну між партнерами. Такі пари активно виражають почуття, але не завжди здатні їх регулювати.

Задоволеність шлюбом має нестійкий характер. Вона може змінюватися залежно від емоційного клімату. Загальний рівень адаптації визначається як середній. Це свідчить про потенціал розвитку взаємин за умови психологічної підтримки. Подружні пари з унікальним типом прив'язаності демонструють іншу структуру показників DAS. Зафіксовано середній рівень діадичної згоди, що свідчить про формальну узгодженість у побутових і практичних питаннях.

Водночас низька згуртованість вказує на дефіцит емоційної близькості. Афективна виразність також є низькою, що проявляється у стриманості емоційних проявів. Задоволеність шлюбом оцінюється як середня, однак має поверхневий характер. Загальний рівень подружньої адаптації визначається як знижений. Це підтверджує, що унікальна прив'язаність обмежує розвиток емоційної складової взаємин.

Для дезорганізованого типу прив'язаності характерні найнижчі показники за більшістю шкал DAS. Низька діадична згода свідчить про суттєві розбіжності у поглядах партнерів. Згуртованість також перебуває на низькому рівні, що вказує на емоційну роз'єднаність. Афективна виразність має нестабільний характер, що проявляється у різких емоційних коливаннях. Задоволеність шлюбом у таких парах є низькою.

Загальний рівень адаптації оцінюється як низький. Це свідчить про високий ризик дезадаптації подружніх взаємин. Такі пари потребують професійної психологічної допомоги. Окремий інтерес становлять результати для пар зі змішаним типом прив'язаності.

Середній рівень діадичної згоди відображає часткову узгодженість позицій партнерів. Водночас знижена згуртованість свідчить про труднощі у формуванні емоційної єдності. Афективна виразність є нерівномірною, що пояснюється різними стилями емоційного реагування партнерів. Задоволеність шлюбом має помірний характер і залежить від конкретних ситуацій. Загальний рівень адаптації коливається між середнім і зниженим. Це підкреслює складність діадичної взаємодії у таких парах. Водночас за умови усвідомлення відмінностей можливий позитивний розвиток. Порівняльний аналіз усіх груп дозволяє стверджувати, що найбільш адаптованими є пари з надійним типом прив'язаності. Вони демонструють високий рівень узгодженості та стабільну задоволеність шлюбом.

Найменш адаптованими є пари з дезорганізованою прив'язаністю. Інші типи займають проміжне положення. Це підтверджує гіпотезу про детермінувальний вплив прив'язаності на якість подружніх взаємин. Показники DAS відображають глибину цього впливу. Вони доповнюють результати методики ECR-R. Формується цілісна картина подружньої взаємодії. Особливої уваги заслуговує

взаємозв'язок між афективною виразністю та типом прив'язаності. Висока афективна виразність у тривожних парах поєднується з нестабільною задоволеністю шлюбом. Низька афективна виразність в унікальних парах супроводжується емоційною дистанцією. У дезорганізованих парах афективна сфера є непередбачуваною. Це впливає на загальний рівень адаптації. Визначено, що емоційна регуляція виступає ключовим чинником подружнього благополуччя. Тип прив'язаності визначає її ефективність.

Аналіз результатів за шкалою DAS також підтверджує, що подружня адаптація є багатовимірним явищем. Високі показники за однією шкалою не завжди компенсують низькі за іншою. Саме поєднання згуртованості, згоди, задоволеності та афективної виразності формує загальний рівень адаптації. Тип прив'язаності впливає на всі ці компоненти одночасно. Це пояснює різні траєкторії розвитку подружніх взаємин. Отримані дані дозволяють прогнозувати ризики дезадаптації. Вони також вказують на потенційні ресурси розвитку. Це важливо для подальшої корекційної роботи.

Загалом результати дослідження за методикою DAS підтверджують, що розвиток подружніх взаємин тісно пов'язаний із типом прив'язаності партнерів. Надійна прив'язаність створює оптимальні умови для високої подружньої адаптації. Небезпечні типи прив'язаності підвищують ризик емоційної нестабільності та конфліктності.

Особливості подружніх взаємовідносин залежно від типу прив'язаності представлено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Особливості подружніх взаємовідносин залежно від типу прив'язаності (за результатами авторської анкети, $n = 20$ подружніх пар)

Показник аналізу	Характеристика подружніх взаємин
Надійний тип прив'язаності ($n = 6$)	
Домінантний емоційний стан	емоційна стабільність, відчуття

	психологічної безпеки
Сприйняття емоційної близькості	комфортна, бажана, не викликає тривоги
Реакція на дистанцію партнера	спокійна, з довірою до стабільності стосунків
Стиль комунікації	відкритий, партнерський, орієнтований на діалог
Поведінка у конфліктах	конструктивна, спрямована на вирішення проблеми
Загальний розвиток взаємин	гармонійний, стабільний
Тривожний тип прив'язаності (n = 5)	
Домінантний емоційний стан	підвищена тривожність, емоційна напруга
Сприйняття емоційної близькості	надмірно значуща, потребує постійного підтвердження
Реакція на дистанцію партнера	страх втрати, посилення тривожних переживань
Стиль комунікації	емоційно насичений, імпульсивний
Поведінка у конфліктах	емоційна ескалація, потреба у запевненнях
Загальний розвиток взаємин	нестійкий, з емоційними коливаннями
Унікальний тип прив'язаності (n = 4)	
Домінантний емоційний стан	емоційна стриманість, дистанційованість
Сприйняття емоційної близькості	обмежена, часто уникається
Реакція на дистанцію партнера	нейтральна або захисна
Стиль комунікації	формальний, стриманий
Поведінка у конфліктах	ухилення від обговорення
Загальний розвиток взаємин	уповільнений, з дефіцитом емоційної близькості
Дезорганізований тип прив'язаності (n = 3)	
Домінантний емоційний стан	емоційна нестабільність, напруження
Сприйняття емоційної близькості	суперечлива, нестійка

Реакція на дистанцію партнера	різка, непередбачувана
Стиль комунікації	суперечливий, нестабільний
Поведінка у конфліктах	імпульсивна, деструктивна
Загальний розвиток взаємин	кризовий, дезадаптивний
Змішаний тип прив'язаності у парі (n = 2)	
Домінантний емоційний стан	емоційна неоднорідність
Сприйняття емоційної близькості	різне у партнерів
Реакція на дистанцію партнера	асиметрична
Стиль комунікації	неузгоджений
Поведінка у конфліктах	циклічні конфлікти
Загальний розвиток взаємин	суперечливий, залежний від усвідомлення стилів

Отримані результати, представлені в таблиці 3.3, дозволяють здійснити цілісний аналіз особливостей розвитку подружніх взаємовідносин залежно від типу прив'язаності, визначених за допомогою авторської анкети.

Насамперед простежується чітка диференціація емоційного стану подружніх пар відповідно до стилю прив'язаності. Пари з надійним типом демонструють стабільний емоційний фон і відчуття психологічної безпеки, що створює сприятливі умови для розвитку довірливих і тривалих взаємин. Натомість у парах з тривожним, унікальним та дезорганізованим типами прив'язаності емоційний стан характеризується напруженістю, нестабільністю або емоційною стриманістю. Це підтверджує положення теорії прив'язаності про роль базового відчуття безпеки у формуванні подружньої взаємодії.

Емоційний клімат у таких парах безпосередньо впливає на якість комунікації та здатність до взаємної підтримки. Відповідно до цього, встановлено, що тип прив'язаності виступає важливим регулятором емоційної сфери подружніх стосунків. Аналіз сприйняття емоційної близькості показав суттєві відмінності між групами. Для пар із надійною прив'язаністю близькість є природною та не

супроводжується страхом втрати автономії. Це сприяє формуванню збалансованих взаємин, у яких поєднуються інтимність і особистісна самостійність.

У тривожних парах емоційна близькість набуває надмірної значущості та часто потребує постійного підтвердження, що може призводити до емоційного виснаження партнерів. В унікальних парах близькість сприймається як загроза автономії, що зумовлює тенденцію до дистанціювання. Для дезорганізованого типу характерна суперечлива реакція на близькість, яка поєднує прагнення до контакту з одночасним страхом його втрати.

Отже, особливості переживання близькості визначають напрям і темп розвитку подружніх взаємин.

Важливі відмінності виявлено й у реакціях на емоційну дистанцію партнера. Пари з надійним типом прив'язаності зберігають спокій та довіру навіть за тимчасового віддалення, що свідчить про сформовану внутрішню опору. У тривожних парах дистанція партнера часто викликає страх втрати та посилення тривожних переживань. Для унікальних пар характерна нейтральна або захисна реакція, яка знижує інтенсивність емоційних контактів. У дезорганізованих парах дистанція може провокувати різкі та непередбачувані реакції. У змішаних парах реакції партнерів на дистанцію часто не збігаються, що підсилює напруження у взаєминах. Це свідчить про значну роль типу прив'язаності у регуляції емоційних реакцій у шлюбі.

Аналіз стилю комунікації та поведінки у конфліктних ситуаціях показав, що пари з надійною прив'язаністю переважно використовують відкритий і партнерський стиль спілкування, орієнтований на діалог і пошук компромісів. У тривожних парах комунікація є емоційно насиченою, але часто імпульсивною, що ускладнює конструктивне вирішення суперечностей. Унікальні пари схильні до формального та стриманого стилю спілкування, що призводить до уникання глибокого обговорення проблем. Для дезорганізованих пар характерна нестабільність комунікації та імпульсивна поведінка у конфліктах. У змішаних парах стилі спілкування партнерів часто неузгоджені, що створює додаткові труднощі у взаєморозумінні.

Отримані результати свідчать про те, що стиль комунікації є похідним від типу прив'язаності. Загальна характеристика розвитку подружніх взаємин, подана в таблиці, дозволяє зробити висновок про різні траєкторії подружнього функціонування. Надійна прив'язаність забезпечує гармонійний і стабільний розвиток взаємин. Тривожний тип зумовлює емоційно насичений, але нестійкий розвиток із періодичними коливаннями близькості. Унікальний тип характеризується уповільненим розвитком емоційної сфери та дефіцитом близькості. Дезорганізований тип пов'язаний із кризовим і дезадаптивним розвитком подружніх взаємин. Змішаний тип у парі формує суперечливу динаміку, яка значною мірою залежить від рівня усвідомлення партнерами власних стилів прив'язаності. Загалом отримані результати підтверджують, що тип прив'язаності є ключовим чинником, який визначає якість, стабільність і перспективи розвитку подружніх взаємин.

Отже, проведений аналіз результатів за трьома методиками ECR-R, DAS та авторською анкетною засвідчив наявність стійкого взаємозв'язку між типом прив'язаності та особливостями розвитку подружніх взаємин. Отримані дані підтверджують, що прив'язаність виступає системоутворювальним чинником подружньої взаємодії, який визначає емоційний клімат у шлюбі, стиль комунікації, способи переживання близькості та конфліктів.

Аналіз показав, що у вибірці представлені як безпечні, так і небезпечні типи прив'язаності, що зумовлює різні траєкторії розвитку подружніх стосунків. Це свідчить про багатовимірність і складність психологічної динаміки шлюбу. Таким чином, результати дослідження мають як теоретичну, так і практичну значущість.

Результати першої методики дозволили виокремити типи прив'язаності подружніх пар та встановити їх кількісний розподіл. Виявлено, що лише третина досліджуваних пар характеризується надійним типом прив'язаності, тоді як більшість пар мають тривожний, унікальний, дезорганізований або змішаний типи. Це свідчить про поширеність небезпечних моделей емоційної взаємодії у подружжі. Отримані дані підтверджують, що небезпечні типи прив'язаності пов'язані з підвищеною напруженістю, нестабільністю та труднощами у регуляції

емоційних станів. Такий розподіл актуалізує необхідність психологічного супроводу подружніх пар. Водночас наявність надійних пар демонструє потенціал гармонійного подружнього функціонування.

Аналіз показників подружньої адаптації за шкалою DAS показав, що тип прив'язаності безпосередньо впливає на рівень діадичної згоди, згуртованості, задоволеності шлюбом та афективної виразності. Пари з надійним типом прив'язаності демонструють найвищі показники адаптації, що свідчить про гармонійність і стабільність їхніх взаємин. Натомість тривожні, унікальні та дезорганізовані пари характеризуються середнім або низьким рівнем подружньої адаптації. Особливо вразливими виявилися пари з дезорганізованим типом прив'язаності, у яких спостерігається поєднання низької згоди, слабкої згуртованості та емоційної нестабільності. Це підтверджує гіпотезу про детермінувальний вплив прив'язаності на якість подружнього життя.

Таким чином, DAS доповнила результати ECR-R, дозволивши оцінити функціонування подружжя як цілісної системи.

Результати авторської анкети поглибили розуміння індивідуально-діадичних проявів прив'язаності у подружніх взаєминах. Було встановлено, що тип прив'язаності зумовлює домінантний емоційний стан партнерів, їхні реакції на близькість і дистанцію, стиль комунікації та поведінку у конфліктних ситуаціях. Надійна прив'язаність пов'язана з емоційною стабільністю, відкритим діалогом і конструктивним розв'язанням суперечностей. Небезпечні типи прив'язаності супроводжуються тривожністю, униканням, імпульсивністю або суперечливими реакціями, що ускладнює розвиток подружніх взаємин. Особливої уваги потребують пари зі змішаним типом прив'язаності, у яких різноспрямовані потреби партнерів створюють додаткові ризики конфліктності. Отримані результати підкреслюють важливість усвідомлення власного стилю прив'язаності у шлюбі.

Таким чином, розвиток подружніх взаємин тісно пов'язаний із типом прив'язаності партнерів. Надійна прив'язаність виступає психологічним ресурсом стабільності, довіри та подружньої адаптації, тоді як небезпечні типи підвищують ризик емоційної нестабільності, конфліктності та дезадаптації. Комплексне

використання стандартизованих методик і авторської анкети дозволило отримати цілісну картину подружньої взаємодії.

3.3. Розробка рекомендацій щодо розвитку подружніх взаємин залежно від типу прив'язаності

На основі проведеного дослідження встановлено, що тип прив'язаності подружньої пари істотно впливає на емоційний стан партнерів, якість комунікації, характер переживання близькості, спосіб розв'язання конфліктів та загальну стабільність подружніх взаємин.

Отримані результати за методиками ECR-R, DAS та авторською анкетой засвідчили наявність специфічних проблемних зон, характерних для кожного типу прив'язаності, які можуть ускладнювати розвиток подружніх стосунків. У зв'язку з цим, варто визначити систематизацію виявлених труднощів і встановити ключові напрями психологічного впливу, що дозволить надалі розробити обґрунтовані рекомендації для гармонізації подружніх взаємин.

Проблеми розвитку подружніх взаємин залежно від типу прив'язаності представлено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Проблеми розвитку подружніх взаємин залежно від типу прив'язаності (за результатами дослідження, $n = 20$ подружніх пар)

Критерій аналізу	Характеристика
Надійний тип прив'язаності	
Емоційні труднощі	епізодичне емоційне напруження у кризових або стресових ситуаціях
Проблеми близькості	тимчасові труднощі у поєднанні близькості та автономії

Комунікація	загалом ефективна, інколи потребує уточнення очікувань
Конфліктні прояви	ситуативні, конструктивні конфлікти
Вплив на розвиток взаємин	мінімальний, збереження гармонійного розвитку
Тривожний тип прив'язаності	
Емоційні труднощі	підвищена тривожність, страх втрати партнера, емоційна залежність
Проблеми близькості	надмірна потреба в близькості, низька толерантність до дистанції
Комунікація	імпульсивна, емоційно насичена, схильна до перебільшень
Конфліктні прояви	емоційна ескалація, повторювані конфлікти
Вплив на розвиток взаємин	нестабільний розвиток, емоційні коливання
Унікальний тип прив'язаності	
Емоційні труднощі	емоційна стриманість, труднощі у вираженні почуттів
Проблеми близькості	уникання глибокої емоційної близькості
Комунікація	формальна, мінімалістична, обмежена емоційно
Конфліктні прояви	приховані конфлікти, ухилення від обговорення
Вплив на розвиток взаємин	уповільнений розвиток, зростання відчуження
Дезорганізований тип прив'язаності	
Емоційні труднощі	емоційна нестабільність, внутрішня суперечливість
Проблеми близькості	коливання між потребою в близькості та страхом її
Комунікація	суперечлива, непослідовна

Конфліктні прояви	імпульсивні, деструктивні конфлікти
Вплив на розвиток взаємин	кризовий розвиток, високий ризик дезадаптації
Змішаний тип прив'язаності у парі	
Емоційні труднощі	різний рівень емоційної напруги у партнерів
Проблеми близькості	несумісність потреб у близькості та автономії
Комунікація	асиметрична, неузгоджена
Конфліктні прояви	циклічні конфлікти, взаємне нерозуміння
Вплив на розвиток взаємин	суперечливий розвиток, залежний від усвідомлення стилів

Отримані результати, узагальнені в таблиці 3.4, дозволяють поглиблено проаналізувати проблеми розвитку подружніх взаємин залежно від типу прив'язаності та простежити їхній системний характер. Дослідження підтвердило, що труднощі у шлюбі не є випадковими або зумовленими виключно зовнішніми обставинами, а мають глибинні психологічні передумови, пов'язані зі сформованими стилями емоційної прив'язаності партнерів. Кожен тип прив'язаності визначає специфічні зони вразливості подружньої підсистеми. Саме ці зони стають джерелом напруження, конфліктів і зниження якості взаємин.

Виявлені проблеми мають стійкий характер і відтворюються у повсякденній взаємодії. Це підтверджує доцільність типологічного підходу до аналізу подружніх труднощів. Узагальнення результатів створює основу для цілеспрямованого психологічного впливу. Для подружніх пар з надійним типом прив'язаності проблеми розвитку взаємин мають переважно ситуативний характер.

Емоційні труднощі в таких парах виникають здебільшого в умовах підвищеного стресу або життєвих криз, але не порушують базового відчуття безпеки. Тимчасові складнощі у поєднанні близькості та автономії зазвичай долаються шляхом відкритого обговорення. Комунікація залишається ефективною, хоча інколи потребує уточнення взаємних очікувань. Конфлікти виконують радше регулятивну, ніж руйнівну функцію. Вони сприяють корекції взаємин і не

призводять до тривалого відчуження. Загальний розвиток подружніх взаємин зберігає гармонійний характер. Це свідчить про високий адаптаційний потенціал таких пар.

У тривожному типі прив'язаності основною проблемою є підвищена емоційна напруга, пов'язана зі страхом втрати партнера. Надмірна потреба в близькості знижує толерантність до емоційної дистанції та провокує часті переживання небезпеки для стосунків. Комунікація в таких парах є інтенсивною, але часто імпульсивною й емоційно перевантаженою. Це ускладнює конструктивне розв'язання проблем. Конфлікти мають тенденцію до ескалації та повторюваності. Вони нерідко виникають не через об'єктивні причини, а через інтерпретацію ситуацій як загрозливих. У результаті розвиток взаємин набуває нестійкого характеру.

Емоційні коливання стають фоном подружнього життя. Для унікального типу прив'язаності характерною є проблема емоційної дистанційованості. Партнери з таким типом прив'язаності схильні мінімізувати прояви почуттів і уникати глибокої емоційної близькості. Це призводить до обмеження інтимної сфери подружніх взаємин.

Комунікація набуває формального характеру й зосереджується переважно на побутових або функціональних питаннях. Конфлікти часто залишаються прихованими, оскільки партнери уникають їх обговорення. Така стратегія знижує інтенсивність відкритих зіткнень, але водночас сприяє накопиченню невисловленого напруження.

У довготривалій перспективі це призводить до поступового відчуження. Розвиток взаємин уповільнюється і втрачає емоційну глибину. Дезорганізований тип прив'язаності характеризується найбільш вираженим спектром проблем розвитку подружніх взаємин. Емоційна нестабільність і внутрішня суперечливість партнерів створюють атмосферу непередбачуваності. Потреба в близькості поєднується зі страхом її, що ускладнює формування стабільного емоційного зв'язку. Комунікація є непослідовною й часто суперечливою. Конфлікти мають імпульсивний і деструктивний характер. Вони супроводжуються різкими

емоційними реакціями та порушенням меж. Загальний розвиток взаємин набуває кризового характеру. Такі пари мають високий ризик дезадаптації без професійної психологічної допомоги.

Особливу складність становлять подружні пари зі змішаним типом прив'язаності, у яких партнери мають різні стилі емоційної взаємодії. Основною проблемою тут є несумісність потреб у близькості та автономії. Емоційний стан у таких парах є неоднорідним, що підсилює взаємне нерозуміння. Комунікація часто набуває асиметричного характеру: один партнер ініціює контакт, інший – уникає його. Конфлікти мають циклічну природу й повторюються за схожим сценарієм. Це створює відчуття «замкненого кола» у взаєминах. Водночас такі пари мають потенціал до розвитку за умови усвідомлення відмінностей у стилях прив'язаності. Без такого усвідомлення розвиток взаємин залишається суперечливим.

Аналіз проблем у сфері близькості показав, що саме переживання інтимності є ключовою зоною напруження у небезпечних типах прив'язаності. Надмірна або, навпаки, знижена потреба в близькості порушує баланс подружніх взаємин. Це призводить до асиметрії емоційних вкладень партнерів. У надійних парах близькість є ресурсом, тоді як у небезпечних – джерелом тривоги або захисту. Така різниця суттєво впливає на загальну динаміку шлюбу. Вона визначає стиль реагування на труднощі.

Отже, проблеми близькості мають системний характер. Комунікативні труднощі також виявилися тісно пов'язаними з типом прив'язаності. Ефективна, відкрита комунікація характерна переважно для надійних пар. У небезпечних типах прив'язаності спостерігаються імпульсивність, уникання або непослідовність у спілкуванні. Це знижує здатність партнерів до взаєморозуміння. Конфлікти в таких умовах рідко призводять до конструктивних змін. Вони радше підсилюють наявні проблеми.

Таким чином, стиль комунікації виступає важливим індикатором якості подружніх взаємин. Він безпосередньо пов'язаний із глибинними моделями прив'язаності. Загалом проблеми розвитку подружніх взаємин, виявлені у

дослідженні, мають чітку типологічну зумовленість. Кожен тип прив'язаності формує власний набір ризиків і труднощів.

Відповідно до цього, варто визначити основні шляхи вирішення проблем розвитку подружніх взаємин залежно від типу прив'язаності:

- ~ підвищення усвідомленості партнерів щодо власного типу прив'язаності та його впливу на подружні взаємини;
- ~ формування навичок емоційної регуляції для зниження рівня тривожності та напруження у шлюбі;
- ~ розвиток здатності відкрито виражати почуття без страху відкидання або втрати автономії;
- ~ корекція дисфункційних уявлень про близькість, залежність і дистанцію у подружніх стосунках;
- ~ удосконалення навичок конструктивної комунікації та активного слухання;
- ~ навчання ефективним стратегіям розв'язання конфліктів без емоційної ескалації або уникання;
- ~ зміцнення відчуття психологічної безпеки у подружжі як бази для стабільних взаємин;
- ~ розвиток взаємної емпатії та розуміння емоційних потреб партнера;
- ~ зменшення використання маніпулятивних і захисних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях;
- ~ формування досвіду позитивної емоційної взаємодії та підтримки у повсякденному житті;
- ~ індивідуалізація психологічного впливу залежно від типу прив'язаності кожного з партнерів;
- ~ залучення психологічного консультування або сімейної терапії для подолання хронічних труднощів;
- ~ створення умов для корекції небезпечних типів прив'язаності у напрямі більш надійної;
- ~ підтримка розвитку автономії партнерів без втрати емоційної близькості;

~ формування довготривалих стратегій підтримки подружніх взаємин у кризові періоди.

Запропоновані шляхи вирішення проблем розвитку подружніх взаємин базуються на усвідомленні ролі типу прив'язаності як ключового чинника емоційної взаємодії у шлюбі.

Першочерговим напрямом є підвищення психологічної обізнаності партнерів щодо власних стилів прив'язаності та їхнього впливу на поведінку у близьких стосунках. Наприклад, усвідомлення тривожною особистістю того, що її страх втрати партнера зумовлений внутрішніми переживаннями, а не реальними загрозами, дозволяє знизити інтенсивність емоційних реакцій. Для унікального партнера розуміння власної потреби у дистанції допомагає відокремити її від небажання близькості. Така рефлексія створює основу для зміни деструктивних моделей взаємодії. Усвідомленість виступає першим кроком до гармонізації подружніх взаємин. Вона дозволяє партнерам бачити не лише поведінку, а й її психологічні причини.

Важливим шляхом подолання подружніх труднощів є розвиток навичок емоційної регуляції. У парах з тривожним або дезорганізованим типом прив'язаності емоції часто виходять з-під контролю, що призводить до ескалації конфліктів. Навчання технікам самозаспокоєння, усвідомленого дихання або відтермінування реакцій допомагає знизити рівень напруження. Наприклад, партнер, який відчуває сильну тривогу під час конфлікту, може навчитися брати паузу перед відповіддю, замість імпульсивної реакції. Це зменшує інтенсивність конфліктної взаємодії. Унікальні партнери, навпаки, можуть працювати над поступовим допуском емоцій, не уникаючи контакту.

Емоційна регуляція сприяє стабілізації подружніх взаємин. Наступним напрямом є вдосконалення комунікативних навичок і формування конструктивного діалогу. У багатьох подружніх парах проблеми не стільки в наявності розбіжностей, скільки в способі їх обговорення.

Навчання активному слуханню, «я-повідомленням» та чіткому формулюванню потреб допомагає зменшити взаємні звинувачення. Наприклад,

замість фрази «ти мене ніколи не слухаєш» партнер може сказати «я відчуваю себе не почутим, коли мене перебивають». Це знижує захисні реакції іншого партнера.

Для унікальних пар важливо вчитися не уникати обговорення складних тем. Для тривожних – стримувати емоційний тиск. Ефективна комунікація є основою довіри та взаєморозуміння. Зміцнення відчуття психологічної безпеки у шлюбі є ще одним ключовим шляхом вирішення проблем. Безпека формується через послідовність, передбачуваність і підтримку у взаєминах. Наприклад, регулярні прояви уваги, дотримання домовленостей і готовність бути поруч у складні моменти сприяють формуванню надійної прив'язаності.

У тривожних парах це зменшує страх покинутості. В унікальних – поступово підвищує готовність до близькості. У дезорганізованих – стабілізує емоційний фон.

На основі цього, варто встановити, що безпека виступає базовим ресурсом розвитку подружніх взаємин. Окрему роль у вирішенні проблем розвитку подружніх взаємин відіграє залучення психологічної допомоги. Індивідуальне консультування або сімейна терапія дозволяють опрацювати глибинні причини небезпечних типів прив'язаності. Наприклад, робота з минулим досвідом втрати або відкидання допомагає зменшити проєкцію страхів на партнера. У терапевтичному процесі подружжя навчається новим моделям взаємодії. Це сприяє поступовій трансформації небезпечних стилів прив'язаності у більш надійні. Таким чином, комплексний підхід до вирішення проблем створює умови для сталого та гармонійного розвитку подружніх взаємин.

Для подружніх пар з надійним типом прив'язаності доцільно рекомендувати підтримку вже сформованих ресурсів взаємин. Основний акцент слід робити на збереженні відкритої комунікації та взаємної підтримки в умовах життєвих змін. Таким парам важливо усвідомлювати, що навіть за високого рівня адаптації можуть виникати періоди емоційного напруження. Регулярне обговорення очікувань і почуттів допомагає попереджати накопичення прихованих образ. Рекомендується також підтримувати баланс між спільним часом і особистою автономією. Це сприяє збереженню емоційної близькості без відчуття надмірної залежності. Надійні пари

можуть використовувати конфлікти як можливість для розвитку. Такий підхід зміцнює подружній союз.

Для тривожного типу прив'язаності ключовими рекомендаціями є зниження рівня тривожності та формування внутрішнього відчуття безпеки. Партнерам із тривожною прив'язаністю доцільно працювати над усвідомленням власних страхів і відокремленням їх від реальної поведінки партнера. Рекомендується розвиток навичок саморегуляції, зокрема вміння заспокоювати себе без постійного зовнішнього підтвердження. Важливим є навчання конструктивному вираженню потреб без емоційного тиску. Партнеру з іншим типом прив'язаності варто демонструвати послідовність і передбачуваність у поведінці. Це знижує інтенсивність тривожних реакцій. У довгостроковій перспективі такі рекомендації сприяють стабілізації взаємин.

Для подружніх пар з унікальним типом прив'язаності основним напрямом рекомендацій є поступове розширення емоційної близькості. Унікальним партнерам важливо усвідомити, що емоційна відкритість не становить загрози автономії. Рекомендується навчатися розпізнавати й вербалізувати власні почуття, навіть якщо це викликає дискомфорт.

Корисною є практика поступового включення у глибші розмови про взаємини. Партнеру варто уникати тиску й вимог негайної близькості. Натомість слід створювати безпечний простір для контакту. Такий підхід зменшує захисні реакції. У результаті взаємини стають більш емоційно наповненими.

Рекомендації для дезорганізованого типу прив'язаності мають бути комплексними та спрямованими на стабілізацію емоційної сфери. Таким парам доцільно працювати над усвідомленням суперечливих почуттів щодо близькості. Важливо навчатися розпізнавати моменти емоційного перевантаження. Рекомендується запровадження чітких меж у конфліктних ситуаціях. Це знижує ризик імпульсивних реакцій. Партнерам варто розвивати навички відновлення контакту після конфлікту. Особливо ефективною є робота з психологом або сімейним терапевтом. Такий супровід допомагає зменшити дезадаптивні патерни взаємодії.

Для пар зі змішаним типом прив'язаності ключовим є підвищення взаєморозуміння між партнерами. Рекомендується відкрите обговорення відмінностей у потребах щодо близькості та дистанції. Усвідомлення цих відмінностей знижує рівень взаємних звинувачень. Партнерам варто навчатися знаходити компромісні форми взаємодії. Наприклад, поєднання часу для спільної діяльності та особистого простору. Корисною є практика емпатійного слухання. Це допомагає зменшити асиметрію у стосунках. Такі рекомендації сприяють зниженню конфліктності.

Універсальною рекомендацією для всіх типів прив'язаності є розвиток навичок конструктивної комунікації. Партнерам доцільно навчатися висловлювати свої почуття у формі «я-повідомлень». Це знижує рівень захисних реакцій. Важливо також розвивати вміння слухати без перебивання й оцінювання. Регулярні обговорення стану взаємин допомагають своєчасно виявляти проблемні зони. Такий підхід підвищує рівень довіри. Комунікація стає ресурсом, а не джерелом напруження. Це позитивно впливає на розвиток шлюбу. Окрему увагу слід приділити формуванню навичок конструктивного розв'язання конфліктів. Рекомендується відокремлювати проблему від особистості партнера. Конфлікти варто розглядати як спільне завдання, а не боротьбу. Партнерам доцільно навчатися робити паузи у разі надмірного емоційного напруження. Повернення до обговорення після заспокоєння підвищує ефективність діалогу.

Важливим є також вміння визнавати власну відповідальність. Це сприяє відновленню довіри. У результаті конфлікти перестають бути руйнівними. Психологічне консультування або сімейна терапія є важливим ресурсом розвитку подружніх взаємин. Залучення фахівця особливо рекомендоване парам з небезпечними типами прив'язаності. У терапевтичному процесі партнери отримують можливість безпечно дослідити свої емоційні реакції. Робота з минулим досвідом допомагає зменшити вплив травматичних переживань. Це сприяє формуванню більш надійної прив'язаності. Терапія також навчає новим моделям взаємодії. У довгостроковій перспективі це підвищує якість шлюбу. Таким чином, професійна допомога є ефективним шляхом гармонізації взаємин.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують, що тип прив'язаності є визначальним психологічним чинником розвитку подружніх взаємин, оскільки він зумовлює особливості емоційної взаємодії, рівень довіри, здатність до підтримки та характер подружніх конфліктів. Надійна прив'язаність створює оптимальні умови для гармонійного та стабільного розвитку шлюбу, тоді як тривожна, унікальна, дезорганізована та змішана форми пов'язані з підвищеним ризиком емоційної напруженості й дезадаптації взаємин. Розроблені рекомендації, орієнтовані на усвідомлення власних моделей прив'язаності, розвиток емоційної регуляції та вдосконалення комунікативних навичок, мають практичну цінність і можуть бути використані у психологічному консультуванні та сімейній терапії з метою гармонізації подружніх стосунків і підвищення якості подружнього життя.

Висновок до 3 розділу

Отже, у підсумку до третього розділу, варто встановити наступні висновки.

Проведене дослідження було методологічно обґрунтованим і логічно вибудованим, що забезпечило надійність та інформативність отриманих результатів. Використання комплексу взаємодоповнювальних методик – стандартизованих психодіагностичних інструментів і авторської анкети – дало змогу всебічно дослідити як типи прив'язаності, так і особливості подружньої взаємодії. Обрання подружньої пари як цілісної одиниці аналізу дозволило уникнути фрагментарності в інтерпретації даних та розглянути взаємини як систему взаємозалежних психологічних процесів.

Організація дослідження з чітким дотриманням етичних норм, поетапність його проведення та кількісно-якісний підхід до аналізу результатів створили умови для об'єктивного вивчення подружніх взаємин. Залучення 20 подружніх пар забезпечило репрезентативність вибірки для поставлених дослідницьких завдань. Таким чином, методи та хід дослідження є адекватними меті роботи й створюють надійне підґрунтя для подальшого аналізу отриманих результатів.

Аналіз результатів дослідження засвідчив наявність чіткого взаємозв'язку між типом прив'язаності подружніх пар та якістю їхніх взаємин. Отримані дані підтвердили, що надійна прив'язаність асоціюється з високим рівнем подружньої адаптації, емоційної стабільності, довіри та конструктивної взаємодії. Натомість небезпечні типи прив'язаності – тривожний, унікальний і дезорганізований – пов'язані з різними формами емоційної напруженості, порушенням комунікації та зниженням задоволеності шлюбом. Порівняльний аналіз результатів за методиками ECR-R, DAS та авторською анкетой дозволив сформувати цілісну картину подружнього функціонування.

Виявлено, що тип прив'язаності впливає не лише на емоційний стан партнерів, а й на стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, здатність до відновлення емоційного контакту та перспективи розвитку взаємин. Отримані

результати підтвердили гіпотезу дослідження й підкреслили детермінувальну роль прив'язаності у формуванні подружніх взаємин.

Розроблені рекомендації щодо розвитку подружніх взаємин ґрунтуються на результатах дослідження та враховують специфіку кожного типу прив'язаності. Вони спрямовані на підвищення усвідомленості партнерів щодо власних емоційних потреб, розвиток навичок емоційної регуляції та формування безпечного простору для взаємодії. Диференційований підхід до рекомендацій дозволяє адресно працювати з труднощами, характерними для різних стилів прив'язаності.

Запропоновані шляхи гармонізації подружніх взаємин мають практичну спрямованість і можуть бути використані у психологічному консультуванні, сімейній терапії та профілактичній роботі з подружніми парами. Їх реалізація сприяє зниженню конфліктності, зміцненню довіри та поступовому переходу від небезпечних форм прив'язаності до більш надійних моделей взаємодії. Це підвищує адаптивність подружжя та якість спільного життя.

Таким чином, узагальнюючи результати третього розділу, можна стверджувати, що тип прив'язаності є ключовим психологічним чинником, який визначає характер розвитку подружніх взаємин, рівень їхньої адаптації та стабільності. Комплексне дослідження дозволило не лише виявити особливості подружньої взаємодії, а й розробити практично значущі рекомендації для її вдосконалення.

ВИСНОВКИ

Отже, у підсумку до даної роботи та поставлених завдань, варто встановити наступні висновки:

1. У ході дослідження було проаналізовано основні наукові підходи до розуміння поняття прив'язаності як базового психологічного механізму формування міжособистісних взаємин. Встановлено, що прив'язаність розглядається як стійкий емоційний зв'язок, який формується на ранніх етапах розвитку та зберігає вплив у дорослому віці, зокрема у подружніх стосунках. Охарактеризовано основні типи прив'язаності – надійний, тривожний, унікальний та дезорганізований, кожен з яких має специфічні прояви у сфері емоційної близькості, довіри та поведінки у взаєминах.
2. Розгляд провідних теорій прив'язаності дозволив з'ясувати їх значення для пояснення подружніх взаємин як системи емоційної взаємодії між партнерами. Етологічна, когнітивна, психодинамічна та соціально-когнітивна теорії прив'язаності розкривають різні аспекти формування і функціонування близьких стосунків. Узагальнення цих підходів дало змогу обґрунтувати роль прив'язаності як чинника стабільності або напруженості у подружжі та пояснити глибинні причини подружніх труднощів.
3. У результаті теоретичного та емпіричного аналізу визначено чіткий взаємозв'язок між типами прив'язаності та емоційним станом партнерів у подружній підсистемі. Надійна прив'язаність пов'язана з емоційною стабільністю, відчуттям безпеки та позитивним емоційним фоном взаємин. Натомість небезпечні типи прив'язаності супроводжуються підвищеною тривожністю, емоційною напруженістю або дистанціюванням, що негативно позначається на якості подружніх стосунків.
4. Дослідження показало, що рівень довіри, взаєморозуміння, емоційної підтримки та конфліктності у подружжі істотно залежить від типу прив'язаності партнерів. Пари з надійною прив'язаністю демонструють високий рівень взаємної підтримки та конструктивне вирішення конфліктів.

У тривожних, унікальних і дезорганізованих парах частіше спостерігаються труднощі комунікації, емоційна нестабільність і схильність до хронізації конфліктів.

5. Проведене емпіричне дослідження розвитку подружніх взаємин з урахуванням типів прив'язаності підтвердило доцільність комплексного підходу до їх вивчення. Використання стандартизованих методик і авторської анкети дозволило розкрити особливості подружньої взаємодії як цілісної системи. Отримані результати засвідчили, що тип прив'язаності визначає траєкторію розвитку подружніх взаємин і рівень їх адаптації.
6. На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо розвитку та гармонізації подружніх взаємин залежно від типу прив'язаності. Запропоновані рекомендації орієнтовані на підвищення усвідомленості партнерів, розвиток емоційної регуляції та вдосконалення комунікативних навичок. Їх реалізація сприяє зниженню конфліктності та зміцненню емоційної безпеки у шлюбі.

Таким чином, узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що прив'язаність є системоутворювальним чинником розвитку подружніх взаємин, який впливає на емоційний стан партнерів, якість комунікації та рівень подружньої адаптації. Тип прив'язаності визначає як ресурси, так і ризики розвитку шлюбу, зумовлюючи різні моделі подружньої взаємодії. Отримані теоретичні та емпіричні результати мають важливе наукове й практичне значення, оскільки створюють підґрунтя для подальших досліджень і психологічного супроводу подружніх пар. Усвідомлення ролі прив'язаності відкриває можливості для цілеспрямованої роботи над гармонізацією подружніх взаємин і підвищення якості сімейного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамова О., Тодошак О. Готовність сучасної молоді до вступу у цивільний шлюб: психологічні аспекти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 4. С. 34–40. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/357/428> (дата звернення: 08.03.2025).
2. Адамова О., Токарева В. До питання про удосконалене ставлення молоді до шлюбу та сімейного життя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 41–46. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.1.7> (дата звернення: 08.03.2025).
3. Андрушко Я. С. Теоретико-психологічний аналіз проблеми механізмів захисту особистості. *Social-science*. 2013. № 2. С. 27–33.
4. Баратинська А. В., Пось Л. С. Ступінь задоволеності шлюбом у осіб з різним рівнем адаптивної поведінки. *Молодий вчений*. 2022. № 3(103). С. 37–42. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-3-103-8> (дата звернення: 08.03.2025).
5. Березовська Л. І., Ямчук Т. Ю. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 3(56). С. 5–13.
6. Беспалько О. Психологічні особливості осіб з різним рівнем задоволеності шлюбом. *Сучасна психологія: проблеми і перспективи*. 2023. Вип. 6. С. 4–7. URL: http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/01/maket_psyhologh.-6-vyp.pdf (дата звернення: 08.03.2025).
7. Бондар С. Емоційні проблеми та невротичні стани при порушенні життєдіяльності сім'ї. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 35. С. 24–42.
8. Бондаревська І. О., Монська А. О. Емоційні чинники задоволеності шлюбом у чоловіків і жінок. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. І. Вип. 40. С. 111–115.
9. Василенко І. А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. *Габітус*. 2021. Вип. 24. Т. 2. С. 20–24.

- 10.Винославська О. В. Психологія: навч. посіб. Київ: ІНКОС, 2005. URL: http://www.ebk.net.ua/Book/psychology/vinoslavska_psihologiya/part4/4701.htm (дата звернення: 08.03.2025).
- 11.Вінс В. А., Кашпур Ю. М., Кузьменко Т. М. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 1. С. 42–46.
- 12.Власова О. І., Жихарева Л. В. Психологічні особливості матері як чинник формування якості прихильності дитини. *Питання психології; Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 2(45). С. 41–46.
- 13.Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 3. С. 122–128. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-3-17> (дата звернення: 08.03.2025).
- 14.Гавриловська К. П., Базилук І. І. Образ сім'ї в свідомості молодих матерів із різними соціальними статусами. *Молодий вчений*. 2016. № 12.1(40). С. 202–206.
- 15.Державна служба статистики України. Офіційний вебсайт. URL: https://www.ukrstat.gov.ua/metaopus/2025/1_01_01_02_2025.htm (дата звернення: 08.03.2025).
- 16.Дем'яненко Б. Т., Бойко Н. В., Качур Л. Ю. Порушення прихильності і механізми формування емоційних і поведінкових проблем в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги. *Науковий часопис*. Вип. 33: *Спеціальна психологія*. С. 141–148.
- 17.Емішянц О. Б. Вплив рольових очікувань на задоволеність шлюбом. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. С. 364–368.
- 18.Ібрагімова К. О. Дефініція поняття соціальна взаємодія, її види та основні теорії. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2013. № 40–41. С. 289–293.

- 19.Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 72–78.
- 20.Іващенко А. І., Тітова А. В. Психологічні чинники задоволеності шлюбом. *Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 116–120. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/54-2023/22.pdf> (дата звернення: 08.03.2025).
- 21.Ілляк О. О. Структура системи психологічного захисту особового складу. *Честь і закон*. 2016. № 2. С. 58–66. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Chiz_2016_2_10 (дата звернення: 08.03.2025).
- 22.Коваленко О. І., Самара О. Є. Емоційна залежність особистості як проблема сучасної психології. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 178–181. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.30> (дата звернення: 08.03.2025).
- 23.Коваленко О. І. Емоційна залежність особистості як проблема сучасної психології. *Proceedings of I International Scientific and Practical Conference* (Munich, Germany, 9–11 October 2022). 2022. С. 312–316.
- 24.Кожевнікова Д., Крижановська З. Вплив типу прив'язаності на довіру до інших та самооцінку підлітків. Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк (матеріали/публікація).
- 25.Кожевнікова Д. Г., Крижановська З. Ю. Емоційна прив'язаність підлітків як чинник їх самоставлення. *Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології*. С. 21–25.
- 26.Коломієць Т., Ткачук В. Чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 13. С. 159–164.
- 27.Корнюх А. О. Задоволеність подружнім життям та його сутнісні характеристики. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2012. Т. 2. Вип. 9. С. 135–139.
- 28.Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 1. С.

- 223–228. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/29224/1/37.pdf> (дата звернення: 08.03.2025).
29. Кошонько Г. А. Теоретичні засади дослідження подружньої сумісності як психологічного феномена. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. Т. 1. С. 155–160.
30. Кравець В. П. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в Україні XXI століття: стан, тенденції, шляхи вдосконалення: монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. 584 с.
31. Крижановська З., Бабак К. Емоційна прив'язаність дитини до матері як предиктор її соціальної адаптації до шкільного навчання. *Psychological Prospects Journal*. 2021. Вип. 38. С. 138–149. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-138-149> (дата звернення: 08.03.2025).
32. Крижановська З., Бабак К. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. *Psychological Prospects Journal*. 2022. Вип. 39. С. 230–239. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-kry> (дата звернення: 08.03.2025).
33. Крижановська З. Надійний тип прив'язаності як основа розвитку психічно здорової дитини. Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк (матеріали/публікація).
34. Кучманич І. М., Санько К. О. Особливості взаємозв'язку типу прив'язаності та взаємостосунків у подружній підсистемі. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. 2013. Т. 2. Вип. 11(99).
35. Леонова І. М. Психологічні чинники, які впливають на рівень переживання самотності жінок. *Габітус*. 2021. Вип. 24. Т. 2. С. 155–161. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.24.2.28> (дата звернення: 08.03.2025).
36. Лиманкіна А. І. Сучасні підходи до розуміння дефініції феномена «співзалежність». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 3. С. 62–65. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.12> (дата звернення: 08.03.2025).

- 37.Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 73–77.
- 38.Лісовенко А. Ф., Константинова А. Г. Психологічні особливості гармонійного та дисгармонійного шлюбу. *Topical Aspects of Modern Scientific Research: Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference*. Tokyo, Japan: CPN Publishing Group, 2024. Р. 374–383. URL: <https://sci-conf.com.ua/vmizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiyatopicalaspects-of-modern-scientificresearch-25-27-01-2024-tokio-yaponiyaarhiv/> (дата звернення: 08.03.2025).
- 39.Ліхі Р. Свобода від тривоги. Здолай тривогу, доки вона не здолала тебе. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 556 с.
- 40.Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 360 с.
- 41.Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Дитинство XXI століття: інноваційна освіта» (м. Кременчук, 27 жовтня 2023 р.). Кременчук, 2023.
- 42.Мушкевич М. І. Згуртованість та ієрархія шлюбної підсистеми сімей, що мають проблемних дітей. *Scientific Research of the XXI Century: collective monograph*. Sherman Oaks, Los Angeles: Publishing Service, 2021. Vol. 1. Р. 409–414.
- 43.Онуфрієва Л. А., Чайковська О. М. Психологія міжособистісних взаємин та комунікації: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О. В., 2021. 128 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/6006/Psykhologhiia-mizh-osobystisnykh-vzaiemynta-komunikatsii.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 08.03.2025).
- 44.Онуфрієнко Г., Черневич А. Термін «комунікація» в поняттєвому вимірі й лінгвістичному контексті. *Термінологія*. 2010. № 675. С. 154–160.
- 45.Озерова І. В., Кучманич І. М. Тривога та задоволеність шлюбом: взаємозв'язок явищ в подружньому житті. *Габітус*. 2024. Вип. 66. С. 213–219.

DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.34> (дата звернення: 08.03.2025).

- 46.Перепелюк Т. Подружня психологічна сумісність як чинник стабільності шлюбних стосунків. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2019. Вип. 4. С. 55–61.
- 47.Пирог Г., Горнович Ю. Особливості зв'язку прив'язаності та задоволеності партнерськими стосунками в юнацькому та зрілому віці. *Наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. 2022. Вип. 15. С. 27.
- 48.Пирог Г., Горнович Ю. Особливості зв'язку прив'язаності та задоволеності партнерськими стосунками в юнацькому та зрілому віці. *Психологічні дослідження*. 2022. Вип. 15. С. 27–30.
- 49.Потапчук Є. М., Потапчук Н. Д. Позашлюбні стосунки подружжя та причини їх виникнення. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Педагогічні та психологічні науки*. 2011. № 61. С. 205–209.
- 50.Потапчук Є., Павелко А. Теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми. *Psychology Travelogs*. 2023. Issue 2. С. 91–102. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-7> (дата звернення: 08.03.2025).
- 51.Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Polyluxdesign&print, 2021. 52 с.
- 52.Прищак М. Д. Комунікація, спілкування, комунікативність: категоріальний аналіз. *Гуманізація і гуманітаризація технічної освіти. Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2010.
- 53.Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навч.-наоч. підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ: Ліра-К, 2020. 266 с.

- 54.Ригель О., Посацький О. Теоретичні основи дестабілізації шлюбу. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2021. № 49. С. 85–96. DOI: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255844> (дата звернення: 08.03.2025).
- 55.Роль жінок в українському суспільстві. Результати опитування Соціологічної групи «Рейтинг» (03.03.2020). URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/rol_zhenschin_v_ukrainskom_obschestve.html (дата звернення: 08.03.2025).
- 56.Романенко Є. Комунікація як необхідна складова розвитку сучасного суспільства. *Демократичне врядування: зб. наук. праць*. 2012. Вип. 9.
- 57.Семків І. І., Вонс О.-М. С. Психологічні особливості романтичних стосунків осіб із різним типом прив'язаності в юнацькому та зрілому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 3. С. 46–56.
- 58.Сердюк Л. З. Взаємозв'язок ставлення до себе та до партнера як фактор стабільності шлюбу. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. VI. Вип. 16. С. 36–45.
- 59.Сердюк Л. З. Ціннісно-орієнтаційна єдність як фактор психологічної сумісності подружжя. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. IX. Вип. 12. С. 268–277.
- 60.Сітнік С. Нормативно-правове регулювання розвитку інституту сім'ї в Україні. *Актуальні проблеми державного управління*. 2019. Вип. 1(55). С. 198–205. DOI: <https://doi.org/10.34213/ap.19.01.26> (дата звернення: 08.03.2025).
- 61.Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Demography and Social Economy*. 2023. № 2. С. 3–20. DOI: <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003> (дата звернення: 08.03.2025).
- 62.Сметаняк В., Новак В. Вплив гендерно-рольового конфлікту жінок на шлюбно-сімейні відносини. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. Вип. 12(26). С. 770–782. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-12\(26\)-770-782](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-12(26)-770-782) (дата звернення: 08.03.2025).

- 63.Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Київ: Віхола, 2023. 192 с.
- 64.Стеценко А. І., Власенко О. Л. Проблема гармонізації міжособистісних стосунків у наукових доробках зарубіжних дослідників ХХ століття. *Габітус*. 2024. Вип. 66. С. 240–244. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.39> (дата звернення: 08.03.2025).
- 65.Столярчук О., Коханова О. Шлюбно-родинні настановлення сучасної молоді. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2025. Вип. 43(1). С. 120–127. DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2025.4313> (дата звернення: 08.03.2025).
- 66.Сурякова М. В., Учитель І. Б. Сім'я у системі цінностей сучасних українців. *Габітус*. 2022. № 40. С. 189–193. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.40.31> (дата звернення: 08.03.2025).
- 67.Свинаренко Ю. В., Півень М. А. (психологічні науки). *Молодий вчений* (Young Scientist). 2020. № 6(82). С. 387–390. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-6-82-71> (дата звернення: 08.03.2025).
- 68.Терещенко Н. М. Особливості структури любові у подружніх пар із різним ступенем задоволеності шлюбом. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2012. № 1009. Вип. 49. С. 129–132.
- 69.Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: наук.-метод. посіб. Київ: Міленіум, 2007. 142 с.
- 70.Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. 2-ге вид., змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.
- 71.Хавула Р. Психологічні особливості подружньої сумісності. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2012. № 3. С. 258–267. URL: https://www.apnh-journal.in.ua/archive/3_2012/33.pdf (дата звернення: 08.03.2025).
- 72.Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Київ: Сварог, 2023. 244 с.

73. Храпко О. О., Волженцева І. В. Теоретико-методологічний аналіз проблеми міжособистісних стосунків в психології. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 6(40). С. 938–952. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6\(40\)-938-952](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6(40)-938-952) (дата звернення: 08.03.2025).
74. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус*. 2021. Вип. 24. Т. 2. С. 177–185. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.24.2.32> (дата звернення: 08.03.2025).
75. Шульга І. П. Сімейні цінності та стресостійкість у подружніх парах в умовах воєнного конфлікту. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 50. С. 44–52.
76. Шулдик Г. О. Механізми психологічних захистів у студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 2. Т. 2. С. 127–131. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/jspui/bitstream/6789/7466/1/ShuldikGO%20.pdf> (дата звернення: 08.03.2025).
77. Юшкова Г., Афанасьєва Н. Гендерні особливості задоволеності шлюбом. *UNIVERSUM*. 2024. № 12. С. 85–91. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1210> (дата звернення: 08.03.2025).
78. Bartholomew K., Horowitz L. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 61(5). P. 226–244.
79. Bowlby J. *A Secure Base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books, 2008. 225 p.
80. Foroughe F., Muller T. Attachment-based interventions strategies in family therapy with survivors of intra-familial trauma: A case study. *Journal of Family Violence*. 2014. Vol. 29. P. 539–548.
81. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52(3). P. 511–524.
82. Johnson S. *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. London–New York, 2019.

83. Levinger G. A social psychological perspective on marital dissolution. *Journal of Social Issues*. 2016. Vol. 32(1). P. 21–47.
84. Li P. Attachment styles & your relationships. *Parenting for Brain*. 2014. URL: <https://www.parentingforbrain.com/attachment-styles/> (дата звернення: 08.03.2025).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала досвіду близьких стосунків (Experience in Close Relationship Scale - Short Form, ECR-S)

1. Я можу звернутися до мого романтичного партнера у скрутну хвилину.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

2. Мені потрібно багато підтверджень того, що мій партнер любить мене.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

3. Я хочу зблизитися зі своїм партнером, але продовжую відсторонюватися.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

4. Я вважаю, що мій партнер не хоче зближуватися так близько, як мені хотілося б.

Цілком не згоден
 Не згоден
 Швидше не згоден
 Важко відповісти
 Швидше згоден
 Згоден
 Цілком згоден

5. Я звертаюся до свого партнера за багатьма речами, у тому числі за комфортом та впевненістю.

Цілком не згоден
 Не згоден
 Швидше не згоден
 Важко відповісти
 Швидше згоден
 Згоден
 Цілком згоден

6. Моє бажання сильно зближуватися іноді відлякує людей.

Цілком не згоден
 Не згоден
 Швидше не згоден
 Важко відповісти
 Швидше згоден
 Згоден
 Цілком згоден

7. Я намагаюся уникати надмірного зближення зі своїм партнером.

Цілком не згоден
 Не згоден
 Швидше не згоден
 Важко відповісти
 Швидше згоден
 Згоден
 Цілком згоден

8. Я не хвилююся, що мене покинуть.

Цілком не згоден
 Не згоден
 Швидше не згоден
 Важко відповісти
 Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

9. Зазвичай я обговорюю свої проблеми та побоювання зі своїм партнером.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

10. Я засмучуюсь, якщо мого романтичного партнера немає поруч, коли він мені потрібен.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

11. Я нервую, коли мій партнер наближається до мене надто близько.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

12. Я турбуюся, що романтичний партнер не піклуватиметься про мене так само сильно, як я про нього.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

ДОДАТОК Б

Шкала взаємної адаптації в парі (Dyadic Adjustment Scale,. DAS)

У більшості пар є розбіжності у їхніх відносинах. Будь ласка, вкажіть нижче приблизну ступінь згоди і незгоди між Вами і Вашим партнером по кожному пункті в наведеному списку.

	Завжди погодж уємось	Майже завжди погодж уємось	Інколи не погодж уємось	Часто не погоджу ємось	Майже завжди не погоджу	Завжди не погодж уємось
1. Ведення сімейних фінансів						
2. Питання відпочинку						
3. Релігійні питання						
4. Прояв прихильності						
5. Друзі						
6. Сексуальні відносини						
7. Правильна або належна поведінка						
8. Погляд на життя						
9. Способи поводження з батьками, родичами партнера						
10. Обговорення цілей, які є для вас важливими						

11. Проведення часу						
12. Прийняття важливих рішень						
13. Побутові справи						
14. Інтереси в проведенні дозвілля						
15. Кар'єрні питання						

	Постійно	Більше частіше	Скоріше частіше ніж ні	Час від часу	Рідко	Ніколи
16. Як часто ви обговорюєте або розглядали тему розлучення чи припинення ваших						
17. Як часто Ви чи Ваш партнер йдете з дому при сварці?						
18. Загалом, як часто ви думаєте що між Вами і Вашим партнером відбувається?						
19. Ви довіряєте своєму партнеру?						
20. Ви коли-небудь шкодуєте, що одружилися? (або живете						
21. Як часто Ви і Ваш партнер сваритесь?						
22. Як часто Ви і Ваш партнер "робите один одному нерви"?						

	Кожного дня	Майже кожного дня	Час від часу	Рідко	Ніколи
23. Як часто Ви цілуєте свого партнера?					

	Всіма	Більшіст ю з них	Деяким и з них	Малою частино ю	Ніяки ми
24. Чи займаєтесь Ви разом з Вашим партнером сторонніми					

ДОДАТОК В**Авторська анкета «Особливості подружніх взаємовідносин залежно від типу прив'язаності»**

Інструкція: оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому досвіду подружніх стосунків.

1. Як Ви зазвичай відчуваєтеся у стосунках із партнером?

- а) повністю емоційно захищено;
- б) переважно захищено, але інколи виникає тривога;
- в) часто відчуваю емоційну напруженість;
- г) рідко відчуваюся емоційно безпечно.

2. Наскільки для Вас важлива постійна емоційна близькість із партнером?

- а) дуже важлива, потребую її постійно;
- б) важлива, але не завжди;
- в) бажана, але не обов'язкова;
- г) не має для мене великого значення.

3. Як часто Ви хвилюєтеся, що партнер може емоційно віддалитися?

- а) майже ніколи;
- б) іноді;
- в) досить часто;
- г) майже постійно.

4. Що Ви зазвичай відчуваєте під час подружніх конфліктів?

- а) впевненість, що стосунки не зруйнуються;
- б) помірне хвилювання;
- в) сильний страх втратити партнера;
- г) бажання емоційно відсторонитися.

5. Наскільки легко Вам відкрито говорити про свої почуття у шлюбі?

- а) дуже легко;
- б) скоріше легко;
- в) складно;
- г) майже неможливо.

6. Як Ви реагуєте, коли партнер прагне більшої емоційної близькості?

- а) охоче йду назустріч;
- б) приймаю близькість із певною обережністю;
- в) намагаюся зберігати дистанцію;
- г) уникаю такої близькості.

7. Як Ви зазвичай сприймаєте підтримку партнера у складних ситуаціях?

- а) легко приймаю і ціную її;
- б) приймаю, але не завжди;
- в) відчуваю дискомфорт;
- г) намагаюся обходитися без підтримки.

8. Які емоції у Вас виникають, коли партнер відсторонюється?

- а) спокій і розуміння;
- б) легке занепокоєння;
- в) сильна тривога;
- г) бажання також дистанціюватися.

9. Як Ви зазвичай поведетеся після конфлікту?

- а) прагну швидко відновити контакт;
- б) даю собі й партнеру трохи часу;
- в) чекаю, поки партнер зробить перший крок;
- г) уникаю подальшого спілкування.

10. Чи схильні Ви приховувати свої переживання, щоб уникнути напруження у шлюбі?

- а) ні, завжди говорю відкрито;
- б) іноді;
- в) часто;
- г) майже завжди.

11. Як Ви оцінюєте рівень довіри до партнера?

- а) повністю довіряю;
- б) загалом довіряю, але з обережністю;
- в) довіряю частково;
- г) мені складно довіряти.

12. Чи відчуваєте Ви внутрішній конфлікт між бажанням близькості та страхом залежності?

- а) ні, такого не відчуваю;
- б) іноді;
- в) часто;
- г) майже постійно.

13. Як змінюється Ваша поведінка під час суперечок?

- а) залишається стабільною;
- б) стаю емоційнішим(ою);
- в) різко змінюю настрій або реакції;
- г) закриваюся або відсторонююся.

14. Наскільки Ви впевнені, що партнер залишиться з Вами у складні періоди?

- а) повністю впевнений(а);
- б) скоріше впевнений(а);
- в) сумніваюся;
- г) часто боюся втрати стосунків.

15. Як подружні конфлікти впливають на Ваше відчуття близькості?

- а) не впливають або навіть зближують;
- б) тимчасово знижують близькість;
- в) часто послаблюють емоційний зв'язок;
- г) суттєво руйнують відчуття близькості.