

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

Кафедра психології

**ВПЛИВ ТИПІВ ДОРОСЛОЇ ПРИВ'ЯЗАННОСТІ НА ЯКІСТЬ
РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
БАКАЛАВР**

за спеціальністю 053 Психологія

КОШКІНА-ДУБОВЕЦКАЯ ВІКТОРІЯ ІГОРІВНА

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
зав. Кафедри Синякова В.Б
«23» січня 2026 р.

Науковий керівник:
Лавлінський Р.О.
кандидат психологічних наук,
доцент

Рецензент:

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер

дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано

до захисту

Р.О. Лавлінський

підпис наукового
керівника

ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка

дата захисту

Голова ЕК

О.М. Шпортун

підпис

ініціали, прізвище

Члени ЕК

Я.М. Раєвська

підпис

ініціали, прізвище

М.С. Ятчук

підпис

ініціали, прізвище

Р.О. Лавлінський

підпис

ініціали, прізвище

Секретар ЕК

К.Р. Собченко

підпис

ініціали, прізвище

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

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс IV (*бакалаврат*)

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу бакалавра

Кошкіна-Дубовецкая Вікторія Ігорівна

Тема роботи: «Вплив типів дорослої прив'язаності на якість романтичних стосунків».

Цільова установка: люди дорослого віку.

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

Перелік графічного матеріалу:

Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділи	Консультант (Прізвище, ініціали)	Дата, підпис	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Лавлінський Р.О.		
Розділ 1	Лавлінський Р.О.		
Розділ 2	Лавлінський Р.О.		
Висновки	Лавлінський Р.О.		

Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичні аспекти типів прив'язаності та їх впливу на романтичні стосунки

Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу типів прив'язаності на якість романтичних стосунків

Висновок

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.	грудень 2024	грудень 2024
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	лютий 2025	лютий 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.	квітень 2025	квітень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	травень 2025	травень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	вересень 2025	вересень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	жовтень-грудень 2025	жовтень-грудень 2025
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	січень 2026	січень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	лютий 2026	лютий 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	березень 2026	березень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____
Р.О.)

(Лавлінський

Завдання прийняв до виконання

студент-дипломник
Ігорівна

Кошкіна-Дубовецкая Вікторія

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 78 сторінок, містить 11 таблиць і 6 рисунків, 60 літературних джерел, 4 додатки

Об'єкт дослідження: романтичні стосунки у дорослому віці.

Предмет дослідження: психологічні особливості впливу типів дорослої прив'язаності на якість романтичних стосунків.

Мета дослідження: полягає у теоретичному аналізі та емпіричному вивченні впливу типів дорослої прив'язаності на формування, перебіг та якість романтичних стосунків у дорослих осіб.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, а саме:

- **теоретичні:** аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових підходів до проблеми дорослої прив'язаності та романтичних стосунків, представлених у психологічній літературі;

- **емпіричні:** психодіагностичні методики (опитувальники для визначення типів прив'язаності та якості романтичних стосунків), констатувальний експеримент;

- **методи математичної статистики:** кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, статистична обробка даних.

ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ, ТИПИ ДОРОСЛОЇ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ, РОМАНТИЧНІ СТОСУНКИ, ЕМОЦІЙНА БЛИЗЬКІСТЬ, ЯКІСТЬ СТОСУНКІВ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ.

ATTACHMENT, ADULT ATTACHMENT STYLES, ROMANTIC RELATIONSHIPS, EMOTIONAL CLOSENESS, RELATIONSHIP QUALITY, PSYCHOLOGICAL FACTORS.

ЗМІСТ

	стор.
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА ЇХ ВПЛИВУ НА РОМАНТИЧНІ СТОСУНКИ	11
1.1. Поняття типів прив'язаності та класифікації: підходи різних психологів	11
1.2. Формування типів прив'язаності: вплив середовища та досвіду	14
1.3. Вплив типів прив'язаності на романтичні стосунки у дорослому віці	20
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА ЯКІСТЬ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ	26
2.1. Організація емпіричного дослідження	26
2.2. Аналіз і узагальнення результатів дослідження	30
2.3. Психологічна робота з деструктивними типами прив'язаності	41
Висновки до другого розділу	53
ВИСНОВОК	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі, де зростають темп життя, невизначеність і психологічне навантаження, якість близьких взаємин стає важливим ресурсом стабільності та підтримки. Для дорослої людини романтичні стосунки часто є простором емоційної близькості, довіри й партнерства. Водночас те, як людина переживає близькість і як реагує на напруження у парі, значною мірою залежить від її стилю дорослої прив'язаності.

Досвід демонструє, що деякі типи прив'язаності — наприклад, тривожна чи уникаюча — можуть ускладнювати встановлення емоційного контакту, спричиняти недовіру, ревності, страхи, небажання близькості чи навпаки — надмірну залежність від партнера. Тоді як безпечна прив'язаність — навпаки, допомагає здоровим і гармонійним відносинам. Саме тому дослідження типів прив'язаності у дорослому віці та їхнього впливу на романтичні стосунки є не лише актуальним, а й практично важливим для психологічної підтримки, консультування пар, а також для особистісного зростання людини.

Ступінь наукової розробки теми. Тема дорослої прив'язаності займає помітне місце у психологічній науці. Її теоретичну основу заклали Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, котрі в перше описали механізми прихильності та класифікували її різновиди. Пізніше концепцію розвинули К. Барта, Ф. Шейвер, С. Джонсон, які адаптували теорію до дорослого віку та романтичних зв'язків. У їхніх працях прихильність розглядається як

центральный емоційний механізм, що визначає поведінку у близьких стосунках.

Багато сучасних розвідок показують, що типи прив'язаності суттєво впливають на емоційне регулювання, сприйняття себе та партнера, поведінкові моделі у конфліктах та загальний ступінь задоволеності відносинами. Водночас українські психологи (С. Максименко, Н. Чепелєва, О. Гойман, І. Бех) також наголошують на важливості формування безпечної прихильності як підвалини психологічної зрілості та здатності будувати довготривалі здорові зв'язки у дорослому віці.

Однак попри значну теоретичну розробленість теми, залишається відкритою дилема: як конкретні типи прив'язаності впливають на якість романтичних стосунків у сучасних умовах, коли змінюються уявлення про кохання, зростає індивідуалізація та невизначеність. Це створює ґрунт для глибшого емпіричного вивчення цього феномена.

Об'єкт дослідження: романтичні стосунки у дорослому віці.

Предмет дослідження: психологічні особливості впливу типів дорослої прив'язаності на якість романтичних стосунків.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі та емпіричному вивченні впливу типів дорослої прив'язаності на формування, перебіг та якість романтичних стосунків у дорослих осіб.

Гіпотеза дослідження: тип дорослої прив'язаності впливає на якість романтичних стосунків: особи з безпечним типом прив'язаності демонструють вищий рівень емоційної близькості, задоволеності стосунками та конструктивної взаємодії з партнером, тоді як тривожна, уникаюча та дезорганізована прив'язаність асоціюються з труднощами у встановленні довіри, частішими конфліктами та нижчим рівнем задоволення відносинами.

Відповідно до мети дослідження поставлено такі завдання:

1. Здійснити огляд наукових підходів до вивчення феномену прив'язаності в дорослому віці та узагальнити існуючі класифікації типів прив'язаності.

2. Визначити основні чинники формування прив'язаності, а також проаналізувати різні погляди науковців щодо її формування та можливих змін упродовж життя.

3. Охарактеризувати взаємозв'язок між типом прив'язаності та особливостями функціонування романтичних стосунків у дорослому віці.

4. Провести емпіричне дослідження з метою виявлення особливостей впливу типів прив'язаності на показники якості партнерських взаємин.

5. Розробити рекомендації щодо психологічного супроводу осіб із неадаптивними формами прив'язаності з метою покращення якості їхніх романтичних стосунків.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, а саме:

- **теоретичні:** вивчення, порівняльний аналіз та систематизація наукової літератури з проблематики дорослої прив'язаності та психології міжособистісних стосунків;

- **емпіричні:** опитувальник типів прив'язаності **ECR-R (Experiences in Close Relationships – Revised)** — шкала досвіду близьких стосунків, призначена для оцінки двох параметрів дорослої прив'язаності: уникання та тривожність; **RAS (Relationship Assessment Scale)** — методика для вимірювання суб'єктивної задоволеності романтичними стосунками як інтегрального показника їхньої якості.; **ERQ (Emotion Regulation Questionnaire)** — опитувальник для оцінки стратегій емоційної регуляції: когнітивна переоцінка та пригнічення/супресія.

- **математична обробка статистичних даних.**

Експериментальна база дослідження: Дослідно-експериментальною роботою було охоплено 40 осіб віком від 18 до 35 років. Учасниками дослідження стали особи дорослого віку, які добровільно погодилися взяти участь у дослідженні та відповідали його умовам.

Наукова новизна дослідження полягає: у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному аналізі впливу типів дорослої прив'язаності на

якість романтичних стосунків. Робота дозволяє глибше осмислити, як конкретні стилі прив'язаності (безпечна, тривожна, уникаюча, дезорганізована) визначають особливості емоційної взаємодії, рівень довіри, стабільність і задоволеність партнерськими відносинами у дорослому віці

Теоретична значущість дослідження полягає: у розширенні наукових уявлень про психологічні механізми, що лежать в основі формування та динаміки романтичних стосунків дорослих осіб. Робота узагальнює різні підходи до вивчення прив'язаності, аналізує міжособистісні процеси крізь призму типології прив'язаності, а також систематизує вплив дитячого досвіду на побудову близьких стосунків у зрілому віці.

Практичне значення одержаних результатів: у можливості упровадження здобутих висновків у практиці психологічного консультування пар та індивідуальної терапії. Матеріали дослідження можуть бути вживані практичними психологами, психотерапевтами та сімейними консультантами для діагностики типів прив'язаності, виявлення можливих зон конфлікту у стосунках і розробки індивідуальних стратегій покращення емоційної взаємодії між партнерами. Також результати можуть бути корисними для освітніх програм з розвитку емоційної компетентності та побудови здорових стосунків

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновку, списку використаних джерел (60 найменувань, з 26 англійською мовою), 6 додатків. Основний обсяг роботи складає 58 сторінок комп'ютерного набору. Загальний обсяг роботи: 78 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА ЇХ ВПЛИВУ НА РОМАНТИЧНІ СТОСУНКИ

1.1 Поняття типів привязаності та класифікації: підходи різних психологів

Прив'язаність — це емоційний зв'язок між індивідом і кимось значущим який формується з дитинства і відіграє важливу роль у створенні безпеки, догляду та емоційної рівноваги.. У класичному сенсі, прив'язаність— служить природним механізмом виживання (класично кажучи): дитина шукає (в позитивному середовищі) близькості до дорослої фігури (зазвичай матері), коли відчуває загрозу або потребує захисту.

Джон Боулбі окреслював прив'язаність як «систему дій, спрямовану на підтримання фізичної та психологічної близькості з особою, яка гарантує безпеку та охорону» [35].

Пізніше в дорослому житті це стосується інших важливих людей, зокрема романтичних партнерів. Тобто, як індивід реагує на емоційну близькість, залежність, суперечки, страхи тощо, значною мірою залежить від моделі прихильності, сформованої в дитинстві. Прихильність — це не любов чи турбота — це вищий внутрішній стиль взаємодії з іншими: наскільки ми можемо покладатися на людину, відкриватися, підтримувати зв'язок або уникати його.

Прихильність — це фундаментальний психологічний процес, який керує поведінковими та емоційними реакціями у відносинах протягом життя.

У класичній концептуалізації прихильність стосується емоційного зв'язку, сформованого між індивідом і партнером або іншою важливою особою, щоб підтримувати емоційну близькість, отримувати захист і зменшувати симптоми тривоги в ситуаціях стресу або небезпеки в спробі «наблизити себе і свою психіку» до безпеки та комфорту. Цей процес вперше був описаний у дитинстві, але потім застосований до функціонування (або розпаду) підліткових та дорослих романтичних відносин.

Британський психоаналітик Джон Боулбі вперше провів дослідження про прихильність, зосереджуючись на тому, як цей феномен еволюціонував з часом. Прихильність таким чином дає дитині певний вид безпеки, відчуття захищеності, що збільшує, за словами цього психолога, потенціал для виживання та подальшого особистісного розвитку; дитина має більше шансів досліджувати світ і адаптуватися до змін, коли значущий дорослий захищає її. Боулбі вважав, що «внутрішня модель» відносин розвивається завдяки раннім емоційним переживанням, які будуть керувати міжособистісною поведінкою в дорослому віці. Ця ідея еволюціонувала в теорію поведінки, як для дітей, так і для дорослих відносин.

Емпіричне підтвердження теоретичних ідей Боулбі надала Мері Ейнсворт у своїх відомих дослідженнях із застосуванням процедури «Незнайома ситуація». Вона виявила, що реакція дитини на розлуку й повернення матері пов'язаний із характером її очікувань щодо доступності та чутливості значущої дорослої людини [36]. На основі цього дослідження Ейнсворт запропонувала три основні типи дитячої прив'язаності: безпечний, тривожний (амбівалентний) та уникаючий. Згодом, у зв'язку з виявленням нестабільних, суперечливих моделей поведінки, дослідники М. Мейн та Дж. Соломон додали четвертий тип — дезорганізовану прив'язаність, що характеризується одночасним прагненням до контакту та униканням його без узгодженої поведінкової стратегії [37]. Дезорганізована прив'язаність часто асоціюється з травматичним досвідом у ранньому дитинстві, що призводить до суперечливої, фрагментованої моделі міжособистісних взаємин.

Перенесення теорії прихильності на дорослі відносини відбулося, коли К. Бартолом'ю та Ф. Шейвер зробили постінтервенційне припущення у 1980-х роках, стверджуючи, що романтичні відносини в дорослому віці нагадують дитячу прихильність, забезпечуючи емоційну підтримку, зменшуючи тривогу та зростаючи відчуття єдності в дорослому віці[38].

Вони вивчали, як хтось створює зв'язок з партнером, і запропонували таксономію стилів прихильності для дорослих, класифікацію, що складається з чотирьох основних стилів: безпечний, тривожний, унікальний і дезорганізований. Безпечна прихильність — це відносини з постійною емоційною прихильністю, здатністю покладатися на партнера, достатньою незалежністю та здатністю до конструктивного обговорення власних і близьких емоцій. Ті, хто має безпечну прихильність, мають позитивний погляд на себе та інших, і це веде до гармонійних романтичних відносин. Ці люди, як показують дослідження, часто можуть подолати суперечки, вирішувати життєві труднощі, надавати емоційну підтримку значно вище свого рівня та значно компромісувати з іншими. [39].

Тривожна прив'язаність характеризується бажанням бути поруч один з одним занадто близько, страхом бути покинутим або самотнім, підвищеною чутливістю до появи відчуження. Люди з цим типом можуть також мати невпевненість, шукати постійних нагадувань, щоб знати, що люди люблять і люблять увагу заради любові та уваги, і це створює зворотний зв'язок через незадоволені потреби у всіх відносинах. Це також може бути пов'язано з негативними дитячими переживаннями, коли не надається підтримка або надається непослідовний догляд.

Унікаюча прив'язаність включає потребу в емоційній дистанції та незалежності, дистанціюванні та не ставати занадто залежним від партнера. Ті, хто має унікаючу прихильність, часто здаються самодостатніми та

незалежними, але людина з унікаючою прихильністю може бути досить віддаленою в близьких взаємодіях у людських зв'язках, запобігаючи реальній взаємодії. Вони можуть навіть пригнічувати почуття, уникати емоційних тем і знаходити важче знайти партнера для довготривалих відносин, які тривають.

Щодо *дезорганізованої прив'язаності*, обидві тривожні та унікальні моделі (як видно в обох їх стилях) пов'язані з розладом поведінки у відносинах. Люди з цим типом прихильності не тільки хочуть близькості, але й бояться відчуття близькості, і їм потрібна ця близькість. Таким чином, вони страждають від нестабільних і суперечливих реакцій на відносини та романтичні взаємодії. Дезорганізований стиль зазвичай пов'язаний з несприятливими дитячими переживаннями, такими як трагедія, травма або втрата, відсутність емоційної стабільності або нестабільність у соціальному контексті.

Останні покоління дослідників підкреслюють, що тип прихильності є плинним і що він змінюється через зустрічі з новими соціальними взаємодіями, терапією та іншими значними життєвими змінами в контексті сучасного часу. І, як результат, довготривалі підтримуючі міжособистісні відносини можуть сприяти переходу від тривожного або унікального стилю до більш безпечного; сприяючи якості відносин.

Таким чином, прихильність є фундаментальним психосоціальним механізмом, який формує спосіб, яким відбувається регуляція емоцій і який, у дорослому віці, керує поведінкою щодо романтичних відносин. Знання категорій прихильності дозволяє досліджувати характеристики взаємодії в партнерстві та створювати психологічні втручання, які змінюють їх взаємодію та якість.

1.2. Формування типів прив'язаності: вплив середовища та досвіду

Формування типів прив'язаності є непростим та багатогранним процесом, що відбувається у взаємодії біологічних передумов, особистісно-психологічних рис та соціального оточення. У психологічній сфері прив'язаність розглядається не лише як наслідок раннього дитячого досвіду, але й як динамічний феномен, здатний трансформуватися під впливом подальших життєвих подій та міжособистісних контактів.

Згідно з теорією прив'язаності Дж. Боулбі, перші емоційні зв'язки між дитиною та значущими дорослими формують так звані внутрішні робочі моделі — когнітивно-емоційні структури, що містять уявлення про себе, інших осіб і характер стосунків з ними. Ці моделі транслюють очікування особистості щодо наявності підтримки, захисту та згоди, а також впливають на стиль побудови близьких стосунків у зрілому віці.

Ранній дитячий досвід відіграє вирішальну роль у формуванні базових емоційних структур особистості, серед яких провідною є прив'язаність. Саме в період перших років життя закладаються підвалини довіри до світу, емоційної сталості та спроможності до розбудови міжособистісних стосунків. Джон Боулбі, засновник теорії прив'язаності, зазначав, що діти біологічно запрограмовані на встановлення тісного емоційного зв'язку з особою, що опікується, що має забезпечити їхнє виживання, безпеку та зростання.

Надзвичайно важливим є характер відгуку дорослого на запити дитини. Якщо дорослий емоційно доступний, послідовний і чуйний, у дитини формується надійна прив'язаність, що забезпечує переконалість у доступності підтримки та опори, здатність до емоційної саморегуляції та відкритість до нових соціальних контактів. Цю думку підтвердили дослідження Мері Ейнсворт, яка у своєму експерименті «незнайома ситуація» виокремила три основні види прив'язаності: безпечну, тривожну-амбівалентну та унікальну.

Натомість, у разі емоційно холодного, закритого, непередбачуваного або відстороненого догляду, дитина пристосовується до цих умов, утворюючи ненадійну прив'язаність. У таких або значно важчих випадках дитина або невпинно прагне підтвердження свого кохання (тривожна прив'язаність), або розвиваючи самотійну, емоційно стриману манеру поведінки (уникаюча прив'язаність). У ще складніших випадках, коли досвід догляду є травматичним — пов'язаний із жорстокістю, недбальством чи постійною хиткістю — можливий дезорганізований зв'язок, що комбінує суперечливі реакції поведінки. Українські вчені, зокрема С. Максименко та Т. Титаренко, наголошують, що емоційний клімат у родині незмінність догляду та здатність батьків до співпереживання є вирішальними для емоційного зростання дитини та формування її навички до близькості у перспективі [1; 2]. Такий досвід не просто впливає на архітектуру майбутніх стосунків, а й визначає, наскільки людина може здатна довіряти, підтримувати своїх оточуючих та вміти проживати і відчувати власні почуття і емоції.

Родинне оточення слугує головним мікросоціальним контекстом, у межах якого складаються початкові емоційні взаємозв'язки дитини. Від ґатунку цього оточення — зокрема стилю виховання, емоційної відкритості батьків, сталості міжособистісної атмосфери — залежить різновид зв'язку, що закладається у перші роки існування. Зв'язок, що зароджується у контексті сім'ї, є не лише наслідком фізичного забезпечення, а передусім — емоційної взаємодії, підтримки та взаємної чутливості.

Згідно з теоретичними засадами Дж. Боулбі, почуття захищеності формується лише в тому випадку, коли дорослий надає дитині узгоджену відповідь на її емоційні сигнали — ляк, неспокій, страх, дискомфорт, потребу у близькості. Наявність такого досвіду стає основним підґрунтям для формування внутрішніх робочих моделей, у яких світ сприймається як надійне місце, а інші люди — як доступні та підтримуючі.

Український науковець С. Д. Максименко розглядає манеру виховання як один із головних чинників соціалізації, що напряду впливає на формування емоційної сфери дитини. Він наголошує, що саме у взаємодії з найближчим оточенням дитина засвоює моделі прив'язаності, що надалі реалізуються у її поведінкових реакціях, очікуваннях від партнерів та способах емоційного регулювання.

Т. М. Титаренко у своїх розвідках підкреслює, що стиль батьківської поведінки (авторитарний, демократичний, байдужий, надмірно опікаючий тощо) істотно позначається на якості емоційного контакту між дитиною та дорослим. Демократичний стиль, що спирається на повагу, довіру та відкрите спілкування, сприяє закладенню безпечної прив'язаності, тоді як авторитаризм або емоційне відчуження — посилюють ризик ненадійної прив'язаності.

Особливу увагу дослідники звертають на сталість родинних взаємин, що забезпечує дитині передбачуваність, емоційну сталість і розвиток здатності до довіри. У контексті сучасної України, де велика кількість родин потерпають від впливу економічних ускладнень, міграції або військових подій, питання підтримання стабільного сімейного середовища набуває особливої актуальності. Як зазначає В. О. Панок, порушення емоційного контакту між дитиною і батьками часто має кумулятивний характер, призводячи до глибших деформацій у структурі прив'язаності в подальшому віці [3].

Таким чином, родина слугує ключовим середовищем, що закладає емоційні патерни взаємодії. Її вплив може бути як ресурсним (у разі емоційної підтримки), так і травматичним (у випадках недбальства, конфліктності, байдужості або насильства). Саме тому запобігання порушенням прив'язаності має базуватися на підтримці здорового сімейного клімату, підвищенні батьківської компетентності та емоційної грамотності.

Хоча головну роль у формуванні прив'язаності відіграє родинне оточення та якість емоційного контакту зв'язку з опікунами, не менш важливими є вроджені індивідуальні характеристики та особистісні риси дитини, які визначають специфіку її сприйняття й реагування на міжособистісні впливи. До таких ознак відносять: темперамент, рівень емоційної чутливості, здатність самовпорядкування, потребу в захищеності, пізнавальні моделі тлумачення, когнітивні схеми інтерпретації стосунків.

Темперамент є одним із фундаментальних факторів, що визначають особливості емоційної взаємодії між дитиною та батьками. Малюки з більш високим рівнем емоційної вразливості можуть гостріше переживати фрустрацію, розлуку або байдужість, що ускладнює процес становлення довіри та емоційної стійкості. Навіть у сприятливій атмосфері дитина з тривожним типом нервової системи вимагає більшої уваги, терплячості та послідовності від батьків [40].

Українська дослідниця Т. С. Яценко наголошує, що психодинамічна структура особистості формується на основі несвідомого емоційного досвіду, накопиченого в дитячо-батьківських стосунках. У своїй праці вона звертає увагу на те, що внутрішні конфлікти, сформовані в результаті фрустрованих потреб у близькості чи прийнятті, залишають глибинний слід у психіці і можуть впливати на здатність до емоційної близькості в дорослому віці [5].

Іншим значущим чинником є вміння саморегулювати себе—навичка, яка дає змогу індивіду контролювати свій емоційний стан у складних обставинах. Якщо батьки здатні відображати та визнавати емоції дитини, це формує внутрішню підтримку, на базі якої особа надалі буде пристосувальні манери реагування у стосунках. Напротивагу, емоційна неясність, відкидання або нехтування емоційними виявами дитини здатні зменшувати її хист до емоційного самоконтролю [41].

За відомостями М.І.Слюсаревського, індивідуально-психологічні особливості не лише впливають на тип прив'язаності, але й встановлюють шаблони подальшої життєвого освоєння, зокрема з вибором супутників, готовності до близькості та манери емоційного реагування.

Загалом, становлення прив'язаності — це не просто наслідок батьківської поведінки, а спільний процес, у якому особистісні характеристики дитини взаємодіють із оточенням. Зваження індивідуальної сприйнятливості, темпераменту та рівня психоемоційного дозрівання є головним у забезпеченні умов для формування стійкої прив'язаності.

Хоча основи засад стилю прихильності формуються у ранньому дитинстві, численні дослідження свідчать, що цей стиль може трансформуватися, тобто змінюватися протягом життя під впливом соціального досвіду та вагомих життєвих обставин. Прихильність не є незмінною структурою; вона має гнучкий характер, зумовлений постійною взаємодією між внутрішніми уявленнями особистості та новими міжособистісними ситуаціями.

Згідно з концепцією Mikulincer і Shaver, соціальні ситуації — зокрема романтичні стосунки, дружба, зв'язки з наставниками чи терапевтами — можуть або підтримувати, або змінювати внутрішні моделі прихильності. Особливо сильний вплив мають стосунки, які забезпечують новий досвід безпеки, довіри та прийняття, що суперечить раннім негативним уявленням [42].

Український психолог М. І. Слюсаревський зазначає, що особистість не лише переживає події, а й надає їм значення, інтерпретує їх у межах власної життєвої перспективи. Таким чином, важливу роль у зміні стилю прихильності відіграє не лише сам факт події, а й особистісна рефлексія, здатність досягнути досвід, інтегрувати його в життєву історію та вийти за межі минулих травматичних сценаріїв [4].

Позитивний соціальний досвід — наприклад, підтримуюче партнерство, участь у групах підтримки, наявність близьких друзів або досвід успішної психотерапії — сприяє формуванню вторинної безпечної прихильності, навіть якщо первинна модель була ненадійною. Цей процес часто називають "earned security" — набуте відчуття безпеки, що формується у зрілому віці завдяки коригувальному досвіду [43].

Водночас, негативний суспільний досвід також може спричиняти регресію прихильності. Наприклад, втрата близької особи, розставання, емоційне знецінення у партнерстві або повторна травматизація можуть активізувати недовіру, емоційну замкненість або надмірну залежність у стосунках. За словами Т. С. Яценко, несвідома фіксація на травматичному досвіді без його належного опрацювання може закріпити деструктивні патерни поведінки, навіть якщо первинна модель була безпечною [4].

Таким чином, соціальний досвід і життєві події відіграють роль потужних чинників модифікації стилю прихильності. Їхній вплив залежить як від об'єктивних обставин, так і від суб'єктивної інтерпретації, особистісної зрілості та рівня рефлексивності індивіда. Здатність до особистісного зростання, самоспостереження та побудови нових емоційних зв'язків є ключовими умовами трансформації прихильності впродовж життя.

1.3. Вплив типів прив'язаності на романтичні стосунки у дорослому віці

Романтичні взаємини у зрілому житті — це складна міжособистісна система, що формується під впливом ранніх моделей прихильності, здобутого суспільного досвіду та індивідуальних стратегій відносин. Тип прихильності, що утворюється в дитинстві як спосіб адаптації до оточення, зберігає свою функціональну важливість і у дорослому віці: він впливає на стиль спілкування, емоційне забарвлення взаємин, методи подолання суперечностей, рівень довіри й психологічної захищеності партнерів у парі.

Як стверджують численні науковці, прихильність виступає ядром психологічної структури романтичних зв'язків, що окреслює хід розвитку партнерської взаємодії [1].

Психологічні процеси впливу прихильності на взаємини

Прихильність — це, перш за все, емоційний зв'язок, який слугує джерелом безпеки. З початку життя цей зв'язок підтримує пристосування, зменшує стурбованість і спонукає до суспільної взаємодії. У дорослому віці цей механізм перетворюється на спроможність очікувати підтримки від партнера, прагнути емоційної близькості й вірити іншій людині. Якщо прихильність ґрунтується на надійних моделях, партнерська взаємодія зазвичай вирізняється сталістю, відвертістю та готовністю до продуктивного вирішення труднощів. Якщо ж прихильність є ненадійною, це може спричиняти емоційну хиткість, сумніви, уникнення близькості або, навпаки — надмірну залежність[42].

Вплив стилю прихильності на взаємини пояснюється через внутрішні робочі моделі (internal working models) — пізнавально-емоційні структури, що містять уявлення про себе, про інших та про світ загалом. Ці моделі формуються у ранньому дитинстві, але активно діють і в дорослому віці, встановлюючи способи тлумачення дій партнера, очікування від стосунків та методи реагування на емоційні виклики. Наприклад, особа з надійною прихильністю тлумачить емоційні сигнали партнера як підтримку, тоді як особа з тривожною прихильністю може розглядати нейтральні стосунки як прикмету загрози розриву [43].

Безпечна прив'язаність і якісні романтичні стосунки

Особи з надійним типом прив'язаності мають сприятливе уявлення про себе та інших, що сприяє формуванню міцних, довірчих і підтримувальних взаємин. Такі супутники вирізняються спроможністю до відкритої розмови, повагою до емоційних запитів іншої сторони та конструктивним підходом до

з'ясування розбіжностей. За даними зарубіжних студій, надійний тип прикріплення пов'язується з високою втіхою стосунками, меншою кількістю розривів і більшою стійкістю до важких життєвих обставин[44].

Українські психологи також зазначають, що надійне прикріплення допомагає не лише емоційному благополуччю пари, а й індивідуальному психічному здоров'ю кожного з партнерів. Наприклад, у працях С. Д. Максименко та співавторів підкреслюється, що ці люди менше тяжіють до тривожних та пригнічених станів, володіють кращими навичками емоційного самовладання та соціальної пристосованості, що позитивно позначається на якості партнерських зв'язків [45].

Надійні стосунки зазвичай характеризуються відносною сталістю, чітким розумінням власних потреб та потреб партнера, прийняттям паритетних рішень і здатністю зберігати індивідуальність у парі. Це стає особливо важливим у тривалих зв'язках, коли подружжя стикається з життєвими негараздами — недугами, втратою працевлаштування, фінансовими труднощами.

Тривожна прив'язаність:: виклики та форми вияву

Тривожне прикріплення виявляється як посилена потреба у близькості та постійне чекання підтвердження почуттів. Особи з цим стилем частіше демонструють заздрісність, емоційну залежність і неминуче бажання отримати запевнення від партнера. Їхній внутрішній діалог часто містить питання: «Чи почуття справжні?» ,«Чи мене не покинуть?» .Це спричиняє емоційну напругу, яка може вести до періодів суперечливої поведінки або настирливого нагляду [46].

У моменти розбіжностей такі супутники можуть занадто гостро реагувати на незначні проблеми, перебільшувати обставини або виражати незадоволення через брак негайної уваги. У фаховій літературі це називають емоційним перебільшенням, що може слугувати причиною міжособистісної

тривожності[47]. В українських дослідженнях цей вияв розглядали Т. М. Титаренко та О. Кокун, наголошуючи, що тривожність прикріплення сприяє формуванню циклів «переслідування - ухилення»у парі [48].

Супутники людей з тривожним прикріпленням часто характеризують такі взаємини як «мінливі», «залежні від настрою» або «емоційно виснажливі». Через страх бути покинутим, ці особи можуть стати надмірно прискіпливими, що, у свою чергу, може спричиняти віддалення іншої сторони та створювати схеми циклічних суперечок.

Уникаюча прив'язаність: дистанція та автономія

Уникаюча прив'язаність вирізняється прагненням до автономії, стриманістю емоційних виявів, а також небажанням долучатися до глибокої емоційної комунікації. Особи з цим стилем часто уникають відвертих розмов про почуття, небажають залежати від партнера та можуть приховувати свої внутрішні переживання.

З огляду на соціальну психологію, ухилення є стратегічною адаптацією, що виникла в умовах, коли емоційні потреби дорослого не були задоволені у дитинстві. Відтак, надмірна самостійність може виступати як спосіб захисту від емоційних розчарувань — «краще ніяк, ніж боляче» [49].

У романтичних стосунках такі партнери можуть створювати враження самодостатності, проте насправді часто мають проблеми з вираженням ніжності, емпатії, обговоренням чуттєвих негараздів. Ухильні моделі прив'язаності можуть спричиняти емоційне охолодження у зв'язках, нерозуміння у ситуаціях суперечок та віддаленість.

Українські науковці, зокрема І. Бех, у своїх працях із психології міжособистісного спілкування характеризують ухилення як навичку невміння приймати емоційну залежність, що часто поєднується з посиленою саморегуляцією та індивідуалістичними засадами[6].

Дезорганізована прив'язаність: суперечності та загрози

Дезорганізована прив'язаність— це особливий вид, при якому домінують суперечливі реакції на близькість: одночасне бажання бути поруч із партнером і страх перед емоційною взаємністю. Такі зв'язки часто не мають зрозумілої емоційної лінії, а партнерські взаємодії можуть здаватися непередбачуваними.

Дезорганізована прив'язаність є особливо небезпечною щодо появи серйозних міжособистісних проблем, оскільки психологічний захист особи формується через самоізоляцію або емоційний безлад, що може вести до руйнівних циклів у парі [50]. Такі стосунки часто вимагають допомоги від фахівців, оскільки вони можуть супроводжуватися підвищеною тривогою, мінливою поведінкою та складнощами у стабільному обміні інформацією.

Динаміка прив'язаності у парі: як партнери впливають один на одного

Важливим чинником є взаємний вплив партнерів один на одного. Стабільні, надійні моделі прив'язаності одного партнера здатні «пом'якшувати» крайні реакції іншого, сприяючи поступовому зростанню рівня довіри та емоційної безпеки у парі. Це явище описують як коригувальне прив'язування, коли партнер із безпечним стилем стає «соціальним ресурсом», що допомагає іншому знизити страхи, пов'язані з близькістю [51].

Проте у випадках, коли обидва партнери мають нестабільні моделі прив'язаності, імовірність конфліктних циклів посилюється. Наприклад, поєднання тривожного та уникаючого стилю часто називають «взаємним викликом», що може спричиняти довготривалі непорозуміння, емоційне напруження та погіршення якості стосунків.

Висновки до першого розділу

На основі теоретичного дослідження всіх наукових джерел, підкреслених у цьому розділі, була сформульована теорія прив'язаності як одного з основних психологічних механізмів, що визначає характеристики емоційної функції людини та тип соціальних відносин протягом життя.

Вона розвивається в адаптивну систему для забезпечення підтримки, безпеки та близькості і встановлює основу для продовження емоційної регуляції, самосприйняття та відносин з іншими людьми. Теоретичні моделі, проаналізовані в цьому дослідженні, допомогли встановити фундаментальні класи прив'язаності - безпечна, тривожна, унікальна та дезорганізована - з відповідними вимірами когніцій, емоцій та поведінки. Ці типи представляють різні стратегії створення та підтримки емоційної близькості та різні форми довіри до себе та близьких людей. Так само типи прив'язаності не слід сприймати як фіксовані змінні, що відображають багато досвіду в житті, на які впливають значні зміни в соціальній взаємодії та самоприв'язаності.

Цей розділ зосереджувався переважно на факторах формування прив'язаності. Роль досвіду раннього дитинства, сімейного середовища, стилю виховання та емоційної чутливості інших, разом з рівнем емоційного інтелекту батьків, добре встановлена. Тим часом деякі особисті психологічні риси індивіда, такі як темперамент, особистість, рівень емоційної чутливості та здатність до саморегуляції та самоідентифікації, впливають на змінні середовища і допомагають зробити розвиток кожної особи різним.

Соціальний досвід у молодості та дорослості, а також життєві події можуть або підтвердити стабільні форми прив'язаності, або також вплинути на розвиток. Дослідження також визначило, що тип прив'язаності має прямий вплив на природу дорослих романтичних відносин. Безпечна прив'язаність корелює з кращими відносинами, емоційним балансом, відкритою розмовою та продуктивним вирішенням конфліктів.

З іншого боку, небезпечна прив'язаність зазвичай поєднується з проблемами інтимності, тривожністю, віддаленими емоціями або нестабільністю партнера. Найчастіше нездорові типи прив'язаності негативно впливають навіть на здорові відносини. Люди, які не можуть знайти спільну мову лише через особливості власної психіки та відмову працювати над спільною мовою з нею, не можуть знайти себе здатними досягти спільної мови.

Відповідно, висновки цього теоретичного огляду підтвердили важливість феномену прив'язаності для сфери дорослих психологічних механізмів, залучених у розвиток романтичних відносин, і створили концептуальну основу для подальших емпіричних досліджень з цього питання.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА ЯКІСТЬ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ

2.1. Організація емпіричного дослідження

У цьому вивченні проводилося досягнення впливу дорослих типів прив'язаності на якість любовних стосунків у молодих осіб. Головна увага була сфокусована на тому, як люди переживають близькість, як відгукуються на суперечки та відстань, і яким чином ці відгуки можуть бути співвіднесені з параметрами прив'язаності—тривогою та ухилянням. Ідея наукової роботи полягала в тому, що манера прив'язаності не є “міткою”, а радше звичним внутрішнім способом підтримувати емоційну захищеність у зв'язках. Саме тому вона може виявлятися у щоденних обставинах: хтось вимагає більше запевнень і єднання, хтось — навпаки відсувається, коли стає напружено, а

комусь важко прямо казати про власні потреби.

Мета дослідження

Виявити, як параметри дорослої прив'язаності (уникання та тривожність) пов'язані із задоволеністю романтичними стосунками та стратегіями емоційної регуляції.

Завдання дослідження

1. Визначити рівень тривожності та уникання у прив'язаності у вибірці молодих дорослих.
2. Оцінити рівень суб'єктивної задоволеності романтичними стосунками.
3. Дослідити переважні стратегії емоційної регуляції (когнітивна переоцінка та пригнічення/супресія).
4. Проаналізувати взаємозв'язки між параметрами прив'язаності, задоволеністю стосунками та емоційною регуляцією.
5. Узагальнити результати та визначити напрями психологічної роботи з деструктивними типами прив'язаності.

Гіпотези дослідження

1. Вищі показники уникання та тривожності у прив'язаності пов'язані з нижчою задоволеністю стосунками.
2. Вищі показники уникання пов'язані з більш частим використанням пригнічення емоцій (супресії).
3. Вищі показники тривожності можуть бути пов'язані з менш стабільною емоційною регуляцією та підвищеною емоційною реактивністю у взаємодії (непрямо — через нижчу задоволеність стосунками).
4. Використання когнітивної переоцінки пов'язане з вищою задоволеністю стосунками та більш конструктивною взаємодією.

Одержані результати дали змогу глибше усвідомити, які саме психологічні чинники можуть ускладнювати порозуміння в парі: емоційна відокремленість, побоювання крихкості, ігнорування “вагомих бесід”, надмірна реакція на знаки віддалення, а також усталені підходи емоційного керування під час стресу. Окремо вивчення допомогло помітити, як ступінь насолоди стосунками може змінюватися залежно від того, чи особа частіше переглядає обставину і втішається (когнітивна переоцінка), чи схильна стримувати почуття і “ховатися” (пригнічення).

Експериментальне дослідження здійснювалося у формі добровільного анкетування серед колег та знайомих. До нього долучилося 40 учасників віком 18–35 років, які перебувають у романтичних зв'язках і згодилися взяти участь у вивченні. Статевий поділ вибірки становив: чоловіки — 50%, жінки — 50% (див.мал.2.1).

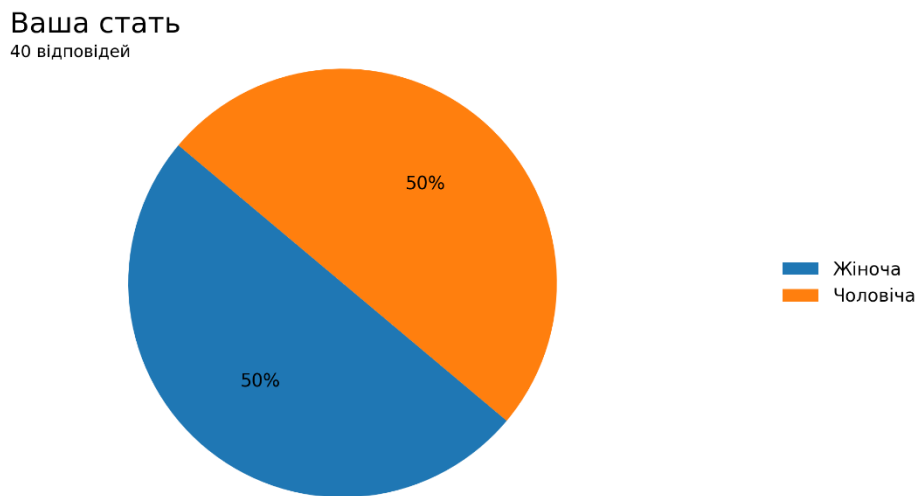


Рис. 2.1 Статева структура вибірки респондентів у %

Усі учасники були попередньо висвітлені щодо мети дослідження, умов участі та того, що результати будуть використані лише в узагальненому вигляді. Добровільність участі, право відмовитися на будь-якому етапі без негативних наслідків, а також гарантування конфіденційності відповідей відповідали загальноприйнятим етичним засадам проведення психологічних досліджень і практики [54]. Відповіді збиралися анонімно (або за кодами), що

мінімізувало небезпеку ідентифікації учасників та сприя вбільш відкритому заповненню опитувальників.

Опитувальник ECR-R (Experiences in Close Relationships – Revised)

(Додаток А) який вимірює два головні аспекти дорослої прихильності у романтичних стосунках —уникнення та тривожність. Параметрична модель дорослої прихильності (уникнення/тривожність) має глибоке теоретичне та емпіричне підґрунтя і часто використовується у вивченні близьких стосунків [57; 58].

Уникнення демонструє нахил підтримувати емоційну віддаленість, незручність від надмірної близькості ,складнощі у відвертому висловленні емоцій чи потреб, а також схильність “затулятися” у моментах напруги чи суперечки [56]. Тривожність відображає посилену чутливість до сигналів віддалення супутника, страх бути покинутим або “не надто вагомим”, потребу у запевненні та бажання більшої близькості за умовнепевності [57; 56].Опрацювання результатів відбувалося шляхом підрахунку оцінокз а шкалами уникнення та тривожності, що дало змогу утворити особистий профіль прихильності кожного учасника і згодом порівняти ці значення з іншими характеристиками стосунків.

Для оцінки суб’єктивної якості стосунків застосовувалася **Шкала задоволеності стосунками RAS (Relationship Assessment Scale)** (Додаток Б) Дана методика є коротким, але інформативним інструментом, що дозволяє визначити загальний рівень задоволеності поточними романтичними взаєминами та отримати інтегральний показник якості стосунків [59]. Вона відображає, наскільки респондент сприймає свої стосунки як значущі й підтримувальні, чи відчуває емоційну близькість, стабільність, взаєморозуміння та загальну відповідність стосунків власним очікуванням. Застосування RAS є доцільним у межах цього дослідження, оскільки задоволеність стосунками виступає узагальненим індикатором їхнього

психологічного “функціонування” — тобто того, наскільки взаємини дають людині відчуття безпеки, прийняття та партнерської підтримки.

Після підрахунку узагальненого показника RAS стало можливим не лише описати середній рівень задоволеності у досліджуваній вибірці, а й порівняти показники між учасниками з різними проявами прив’язаності. Це створило підґрунтя для подальшого аналізу зв’язку між задоволеністю стосунками та параметрами дорослої прив’язаності (уникання і тривожність), зокрема для перевірки припущення, що підвищені показники небезпечної прив’язаності можуть асоціюватися зі зниженням суб’єктивної якості взаємин. Крім того, дані RAS дозволили інтерпретувати результати більш змістовно: наприклад, з’ясувати, чи пов’язана схильність до емоційної дистанції або потреба в постійних підтвердженнях із тим, як людина загалом оцінює свої стосунки та наскільки відчуває в них задоволення й підтримку.

З метою уточнення психологічних механізмів взаємодії у парі використовувався **Опитувальник емоційної регуляції ERQ (Emotion Regulation Questionnaire)** (*Додаток В*), який оцінює когнітивну переоцінку та супресію (пригнічення) як дві базові стратегії регуляції емоцій [60]. Когнітивна переоцінка пов’язана зі зміною інтерпретації ситуації та зниженням інтенсивності негативних переживань, тоді як супресія відображає тенденцію стримувати емоції й обмежувати їх зовнішнє вираження, що у близьких стосунках може сприяти емоційній дистанції та ускладнювати діалог [60].

Оцінка здобутків вимагала визначення показників за кожною шкалою ERQ та порівняння їх із характеристиками прив’язаності (ECR-S) й задоволеністю взаєминами (RAS). Це дало змогу перейти від загального твердження про вплив стилів прив’язаності на міцність стосунків до більш чіткого розуміння того, яким чином цей вплив може втілюватися через психічні процеси— зокрема через відчуття інтимності та звичні методи емоційного контролю у складних обставинах [56; 60].

Отже, застосований набір інструментів дозволив ґрунтовно дослідити кореляцію між дорослою прив'язаністю, доброякісністю любовних зв'язків та емоційним регулюванням, а також заклав підґрунтя для вибудовування практичних настанов стосовно психологічної корекції деструктивних виявів прив'язаності [55; 56].

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу типів прив'язаності на якість романтичних стосунків

Для аналізу особливостей зв'язку параметрів дорослої прив'язаності з якістю романтичних стосунків у досліджуваній вибірці (N=40) було використано комплекс психодіагностичних методик: ECR-R (уникання та тривожність), RAS (задоволеність стосунками) та ERQ (когнітивна переоцінка й супресія). Отримані показники узагальнювалися шляхом кількісного аналізу, а результати подано у табличному та графічному вигляді (рис. 2.1–2.6).

Статева структура вибірки є збалансованою: жінки — 50% (n=20), чоловіки — 50% (n=20) (див. рис. 2.1).

Для дослідження впливу дорослих параметрів прив'язаності на якість романтичних стосунків було використано метод анкетування із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик **ECR-R**, **RAS** та **ERQ**. Такий підхід дозволяє визначити суб'єктивні особливості переживання близькості, задоволеності стосунками та способів емоційної регуляції у взаємодії з партнером.

Респондентам було запропоновано оцінити твердження за шкалами відповідних опитувальників:

- **ECR-R та ERQ:** шкала 1–7 (1 — повністю не згоден/згодна, 7 — повністю згоден/згодна);

- **RAS:** шкала 1–5 (1 — мінімальна згода/низька оцінка, 5 — максимальна згода/висока оцінка).

Отримані результати були узагальнені за допомогою кількісного аналізу й представлені у табличному та графічному вигляді. Для наочного представлення даних використовувався розподіл респондентів за рівнями показників (низький / середній / високий) та подальше графічне відображення у вигляді діаграм.

Методика дослідження рівня уникання у романтичних стосунках (ECR-R) (Додаток А)

Першим етапом аналізу було визначення рівня уникання як параметра дорослої прив'язаності. Уникання розглядається як психологічна тенденція, що відображає дискомфорт від емоційної близькості, прагнення до дистанціювання, складність відкрито говорити про власні почуття та потреби, а інколи — схильність “закриватися” у конфлікті. Даний показник є важливим, оскільки може суттєво впливати на якість партнерської взаємодії, рівень відкритості, довіри та загальну задоволеність стосунками.

Для узагальнення результатів респондентів було розподілено на три рівні (низький/середній/високий), після чого визначено кількість осіб у кожній групі та частку у відсотках.

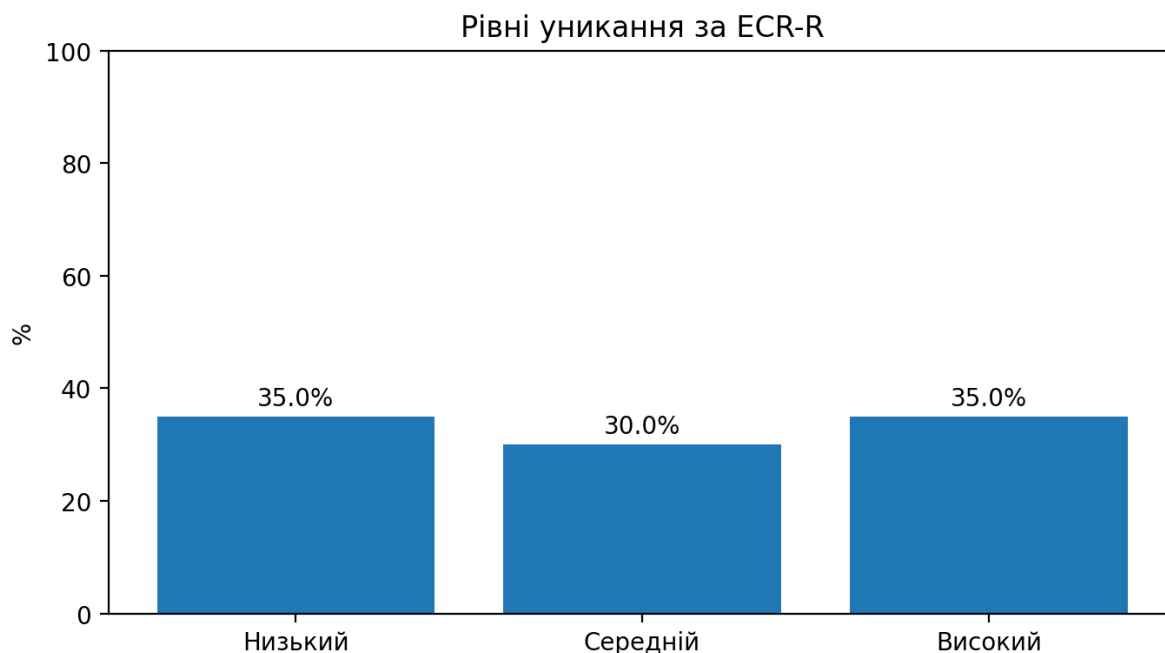
Результати подано у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Оцінка рівня уникання у романтичних стосунках (ECR-R, N=40)

Рівень показника	Кількість респондентів	%
Низький	14	35,0
Середній	12	30,0
Високий	14	35,0

Графічне представлення результатів наведено на рис. 2.2.



У межах емпіричного дослідження було проаналізовано рівень уникання у романтичних стосунках респондентів. Як показано у табл. 2.1 та на рис. 2.2, розподіл є відносно збалансованим: 35% респондентів мають низький рівень уникання, 30% — середній, і ще 35% демонструють високий рівень уникання.

Така картина свідчить про те, що у вибірці присутні дві помітні групи з різними тенденціями переживання близькості у стосунках. Респонденти з низьким рівнем уникання (35%) зазвичай легше включаються в емоційний контакт, більш відкриті до обговорення почуттів і потреб, а також менш схильні “віддалятися” в напружених ситуаціях. Це може сприяти кращій комунікації та більшій стабільності взаємин.

Водночас така ж частка учасників (35%) має високий рівень уникання, що може вказувати на тенденцію до емоційної дистанції, стриманості у прояві переживань та складність відкритого обговорення потреб. У практиці це часто проявляється як уникання “серйозних розмов”, прагнення зробити

паузу/піти в себе під час конфлікту, а також зниження емоційної залученості. Такі особливості можуть ускладнювати формування довіри, підтримку близькості та, у перспективі, впливати на суб'єктивну задоволеність стосунками.

Наявність значної частки респондентів із середнім рівнем уникання (30%) може свідчити про більш гнучкі реакції: у спокійних ситуаціях такі люди здатні до близькості, однак у стресі або конфлікті можуть тимчасово переходити до дистанціювання як способу самозахисту та емоційної саморегуляції.

Таким чином, результати аналізу уникання підтверджують актуальність подальшого розгляду інших показників дослідження — тривожності прив'язаності, задоволеності стосунками (RAS) та стратегій емоційної регуляції (ERQ), оскільки саме їх поєднання дозволяє повніше пояснити механізми впливу типів прив'язаності на якість романтичних взаємин.

Наступним етапом дослідження стало визначення рівня тривожності як параметра дорослої прив'язаності. Тривожність у прив'язаності відображає чутливість до дистанції партнера, страх відкидання або втрати стосунків, потребу в підтвердженні значущості взаємин та підвищену емоційну реактивність у ситуаціях невизначеності.

Результати розподілу респондентів за рівнями тривожності подано у табл. 2.2.

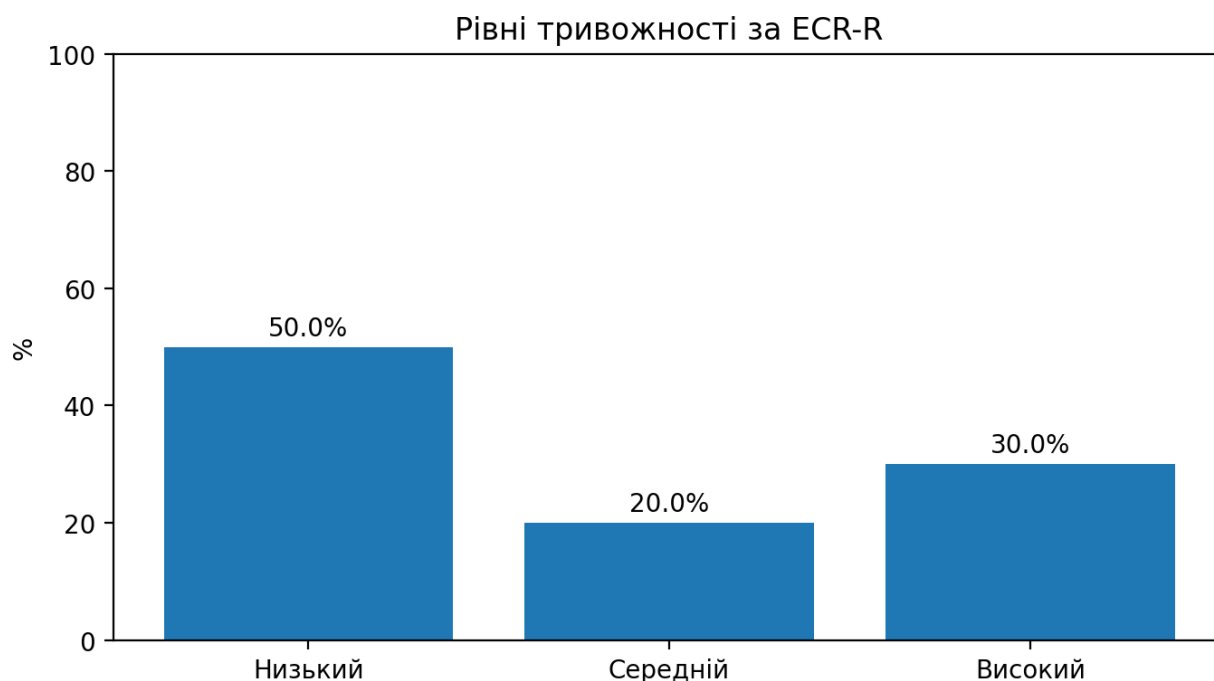
Таблиця 2.2.

Оцінка рівня тривожності у романтичних стосунках (ECR-R, N=40)

Рівень показника	Кількість респондентів	%
Низький	20	50,0
Середній	8	20,0

Високий	12	30,0
---------	----	------

Графічне представлення результатів наведено на рис. 2.3



Як свідчать дані табл. 2.2 та рис. 2.3, у половини респондентів (50%) зафіксовано низький рівень тривожності, що може вказувати на відносно стабільне переживання стосунків і меншу потребу в постійному підтвердженні з боку партнера. Такі учасники зазвичай менш чутливі до тимчасової дистанції і можуть сприймати її як нормальну частину взаємодії.

Водночас 30% респондентів мають високий рівень тривожності, що може свідчити про сильні переживання щодо стійкості взаємин, підвищену чутливість до змін у поведінці партнера та схильність інтерпретувати дистанцію як загрозу. У стосунках це може проявлятися як часті переживання “чи все гаразд”, потреба у постійній увазі/знаках близькості, а в конфліктах — як емоційна напруга та труднощі зі заспокоєнням. Наявність 20% респондентів із середнім рівнем тривожності вказує на проміжну позицію: загалом людина може почуватися впевнено в стосунках,

але у стресових або конфліктних ситуаціях її потреба в підтвердженні близькості може посилюватися.

Таким чином, показники тривожності демонструють, що у вибірці є помітна група осіб, для яких близькі стосунки супроводжуються підвищеною чутливістю до дистанції, що потенційно може впливати на якість взаємодії та рівень задоволеності стосунками.

Дослідження рівня задоволеності романтичними стосунками (RAS) (Додаток Б)

Далі було проаналізовано суб'єктивну задоволеність стосунками за методикою RAS як інтегральний показник якості романтичних взаємин. Даний показник відображає загальне відчуття психологічного комфорту, підтримки, стабільності та відповідності стосунків очікуванням.

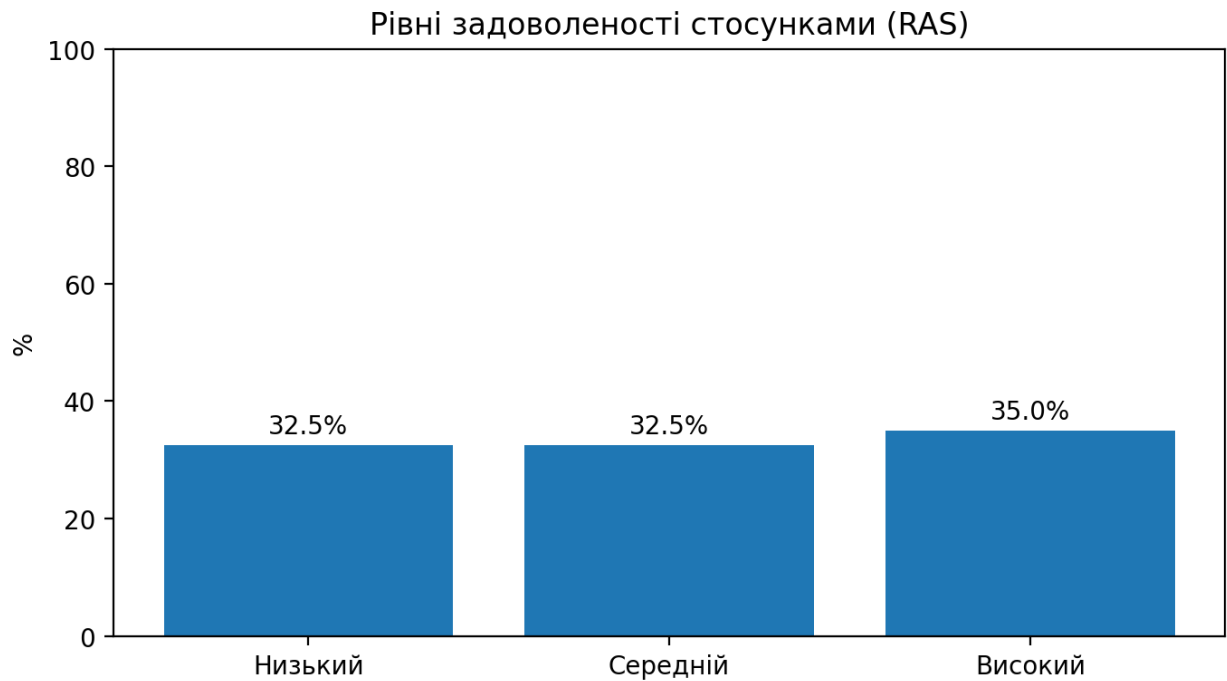
Результати розподілу респондентів за рівнями задоволеності подано у табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Рівень задоволеності стосунками (RAS, N=40)

Рівень показника	Кількість Респондентів	%
Низький	13	32,5
Середній	13	32,5
Високий	14	35,0

Графічне представлення результатів наведено на рис. 2.4.



Як видно з табл. 2.3 та рис. 2.4, розподіл є майже рівномірним: 35% респондентів демонструють високий рівень задоволеності, що може свідчити про позитивне сприйняття стосунків, відчуття підтримки та стабільності. Для таких людей стосунки найчастіше виступають ресурсом емоційної опори та безпеки.

Разом із тим 32,5% мають низький рівень задоволеності, що може вказувати на наявність складнощів у взаємодії: недостатність емоційної близькості, часті конфлікти, відчуття віддалення, проблеми у комунікації потреб або незбіг очікувань партнерів.

Середній рівень задоволеності (32,5%) може означати, що стосунки загалом зберігаються як значущі, однак мають “зони напруження”, які потребують уваги та, за потреби, психологічної корекції (робота з комунікацією, правилами конфлікту, узгодженням потреб у близькості й автономії)

Дослідження стратегій емоційної регуляції (ERQ): переоцінка та супресія (Додаток В)

Для кращого розуміння психологічних механізмів взаємодії у парі було проаналізовано стратегії емоційної регуляції за методикою ERQ:

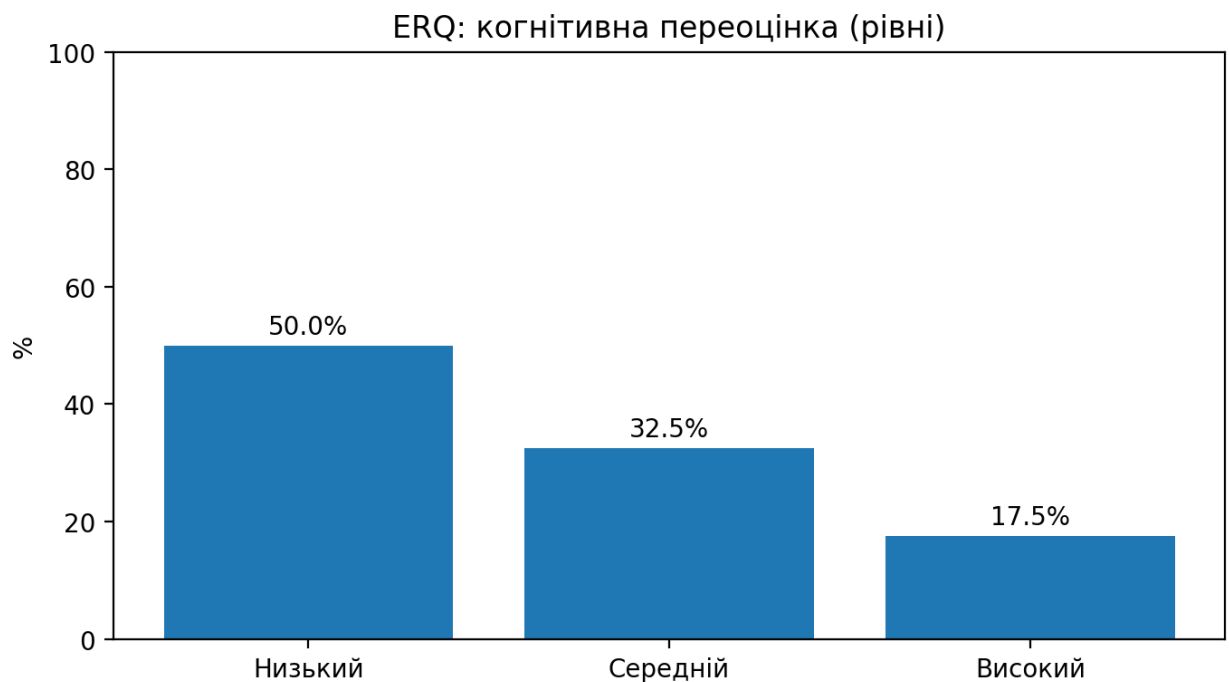
- когнітивна переоцінка (переосмислення ситуації для зниження напруги);
- супресія (пригнічення) (стримування/приховування проявів емоцій).

Таблиця 2.4.

Рівні когнітивної переоцінки (ERQ, N=40)

Рівень показника	Кількість Респондентів	%
Низький	20	50,0
Середній	13	32,5
Високий	7	17,5

Графічне представлення результатів наведено на рис. 2.5.



Половина вибірки (50%) має низький рівень переоцінки, що може означати, що у стресових або конфліктних ситуаціях не завжди

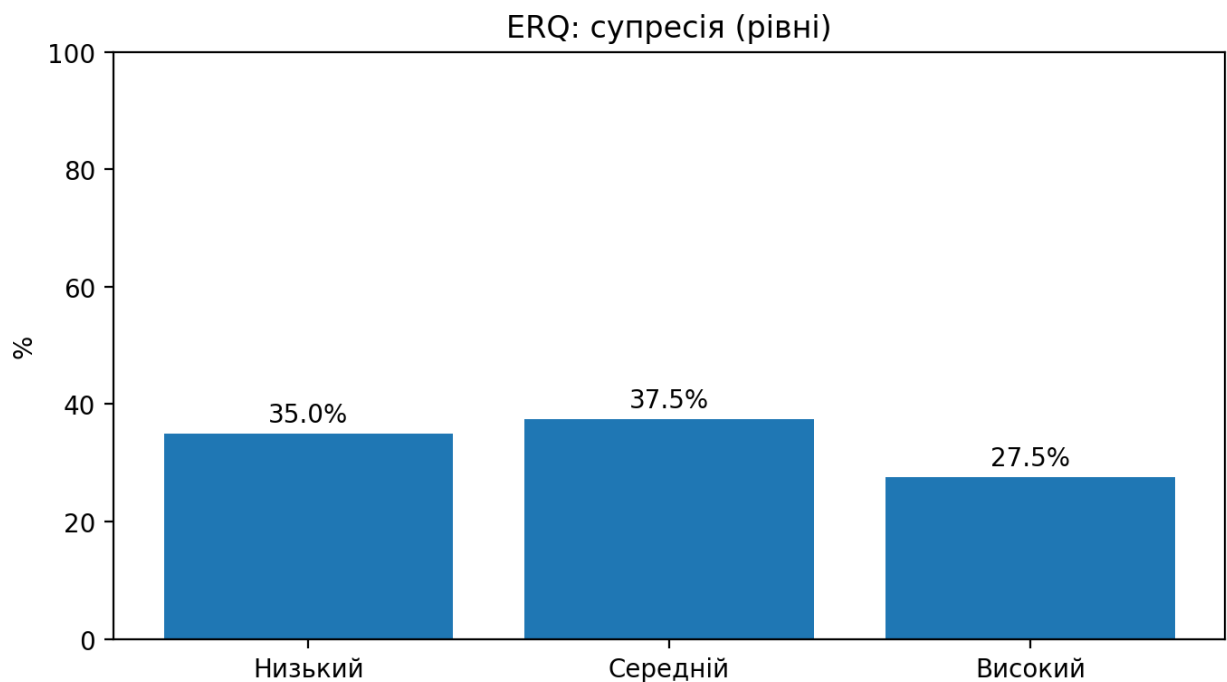
використовується навичка переосмислення та емоційного “перемикання”. У парі це може ускладнювати здатність знижувати напругу та швидко повертатися до конструктивного діалогу. Водночас 17,5% респондентів демонструють високий рівень переоцінки, що є ресурсом для стабільнішої взаємодії: такі люди частіше можуть “охолодити” емоції, побачити ситуацію ширше і не ескалювати конфлікт.

Таблиця 2.5.

Рівні супресії (ERQ, N=40)

Рівень показника	Кількість респондентів	%
Низький	14	35,0
Середній	15	37,5
Високий	11	27,5

Графічне представлення результатів наведено на рис. 2.6



Як видно з табл. 2.5, 27,5% респондентів мають високий рівень супресії, що може свідчити про тенденцію стримувати емоції, замовчувати

переживання або уникати їх прояву назовні. У романтичних стосунках це іноді допомагає “не вибухнути”, проте часто призводить до емоційної дистанції, накопичення напруги та ускладнення відкритої комунікації. Переважання середнього рівня супресії (37,5%) вказує, що для багатьох учасників характерне ситуативне пригнічення емоцій — залежно від контексту та складності взаємодії.

Отримані результати демонструють, що у вибірці присутні різні стилі переживання близькості та різні моделі емоційної взаємодії. Важливо, що показники уникання загалом виявилися більш вираженими, ніж показники тривожності, а також спостерігається помітна частка респондентів із підвищеною супресією емоцій. Це узгоджується з припущенням, що для частини молодих дорослих емоційна дистанція та стримування переживань можуть виступати типовою стратегією “самозахисту” у стосунках, що потенційно впливає на загальну задоволеність взаєминами.

Перевірка гіпотези дослідження

Отримані результати загалом підтверджують гіпотезу про те, що параметри дорослої прив’язаності пов’язані з якістю романтичних стосунків. Це узгоджується з вітчизняними підходами, у яких підкреслюється роль прив’язаності як психологічної основи емоційної близькості, довіри, стійкості взаємин і характеру комунікації між партнерами [7; 9; 10; 11]. Зокрема, виявлено виражений негативний зв’язок між показником уникання (ECR-R) та задоволеністю стосунками (RAS) ($r = -0,748$; $p < 0,001$), що свідчить: зі зростанням тенденції до емоційної дистанції та уникання близькості рівень задоволеності взаєминами знижується. Важливо, що застосування шкали ECR у дослідженні спирається на україномовні адаптаційні напрацювання [7], а показник задоволеності стосунками вимірювався за RAS, для якої описано українську адаптацію [8].

Також встановлено негативний зв'язок між тривожністю прив'язаності та задоволеністю стосунками ($r = -0,333$; $p = 0,036$), що може відображати вплив підвищеної чутливості до дистанції партнера, потреби в підтвердженні значущості стосунків та загальної емоційної напруги на суб'єктивну оцінку якості взаємин [9; 11].

Аналіз стратегій емоційної регуляції показав, що уникання статистично пов'язане з більш частим використанням супресії ($r = 0,657$; $p < 0,001$) та рідшим застосуванням когнітивної переоцінки ($r = -0,601$; $p < 0,001$). Водночас когнітивна переоцінка має сильний позитивний зв'язок із задоволеністю стосунками ($r = 0,834$; $p < 0,001$), тоді як супресія — виражений негативний ($r = -0,771$; $p < 0,001$). Це узгоджується з вітчизняними уявленнями про ключову роль емоційної саморегуляції для психологічної адаптації, стійкості та якості міжособистісної взаємодії, особливо в умовах тривалого стресу [17; 18; 19; 27]. Крім того, використання ERQ як інструменту оцінки стратегій емоційної регуляції відповідає практиці застосування цієї методики у вітчизняних роботах [12].

Таким чином, емпіричні дані підтверджують основне положення дипломної роботи: уникання є більш критичним чинником зниження задоволеності стосунками, ніж тривожність, і реалізується, зокрема, через тенденцію до пригнічення емоцій та емоційної дистанції у взаєминах. Це підкреслює доцільність психологічного супроводу, спрямованого на розвиток навичок емоційної регуляції, покращення комунікації потреб і підтримку емоційного контакту в парі.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що вони дозволяють визначити основні “зони ризику” у стосунках (емоційна дистанція, пригнічення емоцій, труднощі у проговоренні потреб) і зробити психологічну допомогу більш адресною. У наступному підрозділі (2.3) буде представлено напрями психологічної роботи з неадаптивними проявами прив'язаності, спрямовані на розвиток емоційної регуляції, покращення

комунікації потреб і підвищення задоволеності романтичними стосунками [18; 20; 21; 22; 23].

2.3. . Психологічна робота з деструктивними типами прив'язаності

Емпіричні результати дипломного дослідження підтвердили, що параметри дорослої прив'язаності пов'язані з якістю романтичних стосунків: підвищене уникання й тривожність асоціюються зі зниженням задоволеності взаєминами, а також із характерними стратегіями емоційної регуляції (зокрема супресією) [9; 10; 11; 18]. У практичній площині це означає, що робота психолога має бути спрямована не лише на «заспокоєння» чи «налагодження комунікації», а на зміну базового способу переживання близькості: як людина розуміє контакт, як реагує на напруження, що робить із власними емоціями та як говорить про потреби.

Мета психологічної роботи: наблизити неадаптивні (деструктивні) прояви дорослої прив'язаності до більш безпечного стилю через розвиток усвідомлення емоцій, потреб та тригерів близькості, а також формування навичок емоційної регуляції та конструктивної комунікації в парі.

Завдання психологічної роботи:

1. підвищити емоційну грамотність (розпізнавання, називання і прийняття емоцій);
2. зменшити супресію (пригнічення переживань) і навчити екологічно виражати емоції;
3. розвинути когнітивну переоцінку як адаптивну стратегію саморегуляції [18; 27];
4. покращити комунікацію партнерів: навчити говорити про потреби, формулювати прохання, слухати і домовлятися;

5. підвищити суб'єктивну задоволеність стосунками через зміну конфліктних циклів і посилення підтримки/тепла у взаємодії [20; 21].

Короткі напрями роботи залежно від типу (проявів) прив'язаності

У даній роботі типи прив'язаності описуються через прояви двох параметрів ECR-R: уникання та тривожність [7]. Відповідно, психологічна робота диференціюється за основними «профілями».

1) Унікальна прив'язаність (домінує уникання)

Типові прояви: емоційна дистанція, «закритість», складність говорити про почуття/потреби, уникання конфліктних тем, схильність пригнічувати переживання[9;10].

Напрямок роботи:

- підвищення здатності помічати емоції в тілі й думках;
- зменшення супресії;
- навчання безпечній комунікації потреб;
- формування правила «пауза + повернення до розмови», щоб пауза не перетворювалася на втечу.

2) Тривожна прив'язаність (домінує тривожність)

Типові прояви: страх відкидання, потреба у підтвердженні, ревності/контроль, інтенсивні емоційні реакції, складність витримувати дистанцію [9; 11].

Напрямок роботи:

- стабілізація та самозаспокоєння;
- зменшення катастрофізації;
- навичка «вразливого прохання» замість звинувачення;

- підсилення когнітивної переоцінки як способу зниження емоційної напруги [18; 27].

3) Тривожно-унікальна (змішана)

Типові прояви: «хочу близькості, але боюся її», коливання між наближенням і дистанцією, нестабільність взаємодії [9; 10].

Напрямок роботи:

- стабілізація циклу «приближення–віддалення»;
- узгоджені правила конфлікту та ритуали контакту;
- поступове нарощування емоційної відкритості й довіри.

4) Дезорганізовані прояви

У межах емпіричної частини дезорганізованість розглядається як прояв нестабільності/суперечливих реакцій у взаємодії (а не як окрема шкала ECR-R).

Напрямок роботи:

- безпека, межі, стабілізація;
- підвищення передбачуваності взаємодії;
- поетапне зближення та навички саморегуляції у стресі [17; 19; 23].

КПТ-інструменти у роботі з деструктивними проявами прив'язаності

У межах психологічної роботи з неадаптивними проявами прив'язаності доцільним є застосування когнітивно-поведінкових технік, оскільки вони дозволяють системно проаналізувати, як саме формується напруга у стосунках: через ситуацію-тригер, автоматичну думку, емоцію та поведінкову реакцію. КПТ-підхід є особливо ефективним у роботі з унікальною та тривожною прив'язаністю, адже допомагає клієнту усвідомити власні стереотипні сценарії («закриваюся», «контролюю»,

«ображаюсь», «віддаляюся») та замінити їх більш конструктивними формами взаємодії.

Перший етап: виявлення тригерів прив'язаності та типових реакцій. Першим кроком КПТ-роботи є визначення ситуацій, що запускають деструктивні реакції прив'язаності. Для унікальної прив'язаності такими тригерами часто виступають: вимога близькості, емоційно насичені розмови, критика або конфлікт. Для тривожної — пауза у контакті, відсутність відповіді, холодність, невизначеність.

Для аналізу респонденту/клієнту пропонується заповнити коротку таблицю самоспостереження (табл. 2.6), яка дозволяє чітко зафіксувати, що саме запускає реакцію та як вона проявляється.

Таблиця 2.6. “Тригери прив'язаності” (самоспостереження)

Ситуація (тригер)	Що я подумав\ла	Що я відчув\ла	Що зробив\ла
Наприклад: Партнер не відповів 2 години	Йому\ їй байдуже	Тривога, злість	Писала багато повідомлені і образи́лась
Наприклад: Партнер хоче «серйозну розмову»	Зараз будуть тиснути	Напруга, страх	Не розмовляв, відклав розмову

Інтерпретація. З практичної точки зору цей етап допомагає клієнту побачити, що проблема часто не в самій події, а в автоматичній інтерпретації та звичній реакції. Наприклад, при тривожній прив'язаності пауза партнера може сприйматися як загроза стосункам, тоді як при унікальній — будь-яка емоційна розмова може сприйматися як тиск і ризик втрати автономії. Такий

механізм підтримує конфліктний цикл: тривожний партнер “переслідує”, унікальний — “віддаляється”, і обидва відчувають ще більше напруження.

Другий етап: КПТ-ланцюг “Ситуація—Думка—Емоція—Поведінка—Наслідок”

Цей крок дозволяє зрозуміти, як реакція впливає на результат стосунків.

Таблиця 2.7. КПТ-ланцюг реагування

Тригер	Думка	Емоція	Реакція
Партнер не відповів	Мені ігнорують\уникають	Тривога	Контроль або образа
Партнер хоче розмову	На мене тиснуть	Напруга	Замовчування і втеча

Інтерпретація. На цьому етапі клієнт бачить, що напруга у стосунках часто підтримується не самою ситуацією, а автоматичним тлумаченням і звичною реакцією (контроль або дистанція).

Третій етап: техніка когнітивної переоцінки (розвиток адаптивної регуляції) центральною КПТ-технікою є когнітивна переоцінка: навчання бачити ситуацію ширше та зменшувати інтенсивність негативних емоцій.

Клієнту пропонується алгоритм:

Таблиця 2.8. Алгоритм когнітивної переоцінки

Крок	Запитання\Дія
1	Що я знаю точно, які є факти?
2	Що є в мене у фантазіях\припущеннях?
3	Які 2-3 альтернативні пояснення можливі?

4	Яка думка буде більш раціоналізованою?
5	Яку дію я оберу щоб підтримати стосунки?

Інтерпретація. Практичний сенс переоцінки полягає в тому, що вона знижує “накручування” і допомагає повернутися до діалогу. Для тривожної прив’язаності це зменшує катастрофізацію (“все пропало”), а для унікальної — зменшує внутрішній опір (“мене змушують”) та допомагає залишатися у контакті.

Четвертий етап: поведінкові експерименти (заміна уникання/контролю на діалог)

Після роботи з думками важливо закріпити зміни на рівні поведінки. Для цього застосовують маленькі поведінкові кроки, які не перевантажують клієнта, але створюють новий досвід.

Приклади експериментів:

- для унікальної прив’язаності: “10 хв розмови про почуття 3 рази на тиждень”, “1 прохання на тиждень”;
- для тривожної: “пауза 15 хв перед реакцією”, “прохання без звинувачення”.

Висновок до КПТ-блоку

Таким чином, КПТ-інструменти дозволяють зменшити деструктивні прояви прив’язаності через усвідомлення тригерів, корекцію автоматичних думок і формування нових моделей поведінки. Очікуваним результатом є зменшення супресії та дистанції, зростання здатності до переоцінки й

конструктивної взаємодії, що створює основу для підвищення задоволеності стосунками.

Тренінг комунікації в парі: вправи та алгоритми

Комунікаційний тренінг у парі є одним із ключових напрямів психологічної роботи, оскільки саме через повсякденний стиль спілкування проявляються як унікальні, так і тривожні патерни прив'язаності. Навіть за наявності емоційної прихильності партнери можуть потрапляти у повторювані цикли конфліктів через те, що не вміють говорити про потреби, неправильно інтерпретують поведінку одне одного або реагують імпульсивно. Відповідно, тренінг спрямований на розвиток конкретних навичок: висловлення почуттів і потреб, активне слухання, правила конфлікту, ремонтні фрази та ритуали близькості.

Етап 1. Навичка “Я-повідомлення” як заміна претензій та звинувачень

Основна проблема деструктивної комунікації полягає в тому, що партнер “чує” не потребу, а напад. Тривожна прив'язаність часто звучить як критика або контроль (“ти завжди...”, “тобі байдуже...”), а унікальна — як відсторонення (“мені все одно”, “не хочу говорити”). У тренінгу комунікації партнери вчаться переводити претензію у форму безпечного звернення.

Формула Я-повідомлення: факт → почуття → потреба → прохання.

Таблиця 2.9.

Шаблон “Я-повідомлення”

Компонент	Що це означає	Приклад
Факт	Подія без оцінок і узагальнень	Коли ти не відповідаєш дві години
Почуття	Емоція, яку я переживаю	Я хвилююся\ображаюся

Потреба	Що для мене важливо	Бо мені важливо відчувати контакт і підтримку
Прохання	Конкретна дія	Чи можеш ти написати що зайнятий

Вправа 1 (індивідуальна): кожен партнер записує 3 типові претензії і переформулює їх у 3 Я-повідомлення.

Вправа 2 (парна): партнер А озвучує Я-повідомлення, партнер Б повторює своїми словами (“Я правильно почув/ла, що...”), після чого відповідає короткою домовленістю.

Психологічний ефект: Я-повідомлення знижує рівень захисної реакції. Для унікального партнера це зменшує відчуття тиску, а для тривожного — дає спосіб просити про контакт без контролю і звинувачень.

Етап 2. Активне слухання та валідація як основа емоційної безпеки

Дефіцит слухання часто перетворює розмову на “змагання”, де кожен доводить своє. У межах тренінгу партнери опановують техніку активного слухання, яка складається з трьох кроків:

1. Перефраз: “Я правильно зрозумів/ла, що...”
2. Уточнення: “Тобі важливо...?”
3. Валідація: “Я бачу, що тобі це важливо/складно”.

Таблиця 2.10. Алгоритм активного слухання

Крок	Фраза- Приклад	Мета
Перефраз	Ти хочеш сказати що?	Перевірити розуміння
Уточнення	Правильно, що для тебе важливим є?	Зняти помилкові інтерпретації

Валідація	Я розумію що ти злишся \\ хвилюєшся	Знизити напругу і захист
-----------	--	--------------------------

Вправа: 10 хвилин діалогу за правилами: один говорить, інший не перебиває, лише перефразує, уточнює, валідизує. Потім ролі змінюються.

Психологічний ефект: зменшення тривоги у тривожного партнера (“мене чують”) і зменшення дистанції у унікального (“мене не атакують”).

Етап 3. “Контракт конфлікту”: правила, пауза та повернення

Оскільки саме конфлікт є “тригерним полем” для проявів прив’язаності, пара формує узгоджений контракт правил.

Рекомендовані правила:

- 1 тема за раз (без “і ще ти завжди...”);
- без образ і приниження;
- пауза дозволена, але тільки з поверненням;
- домовлятися про час повернення (через 30–60 хв);
- завершувати розмову підсумком: “про що домовились”.

Таблиця 2.11. “Пауза з поверненням” (антизривова стратегія)

Елемент	Домовленність
Сигнал паузи	Слово\фраза (пауза, стоп)
Тривалість	30-60 хв (або інше, але обговорено)
Правило	Під час паузи не дотискати повідомленнями
Повернення	Конкретний час і формат (наприклад о 19:30 говоримо 20 хв)

Вправа: пара прописує контракт, обирає сигнал паузи та формулює 2–3 “ремонтні фрази”, які зупиняють ескалацію.

Етап 4. “Ремонтні фрази” та профілактика дистанції

Ремонтні фрази — це короткі вислови, які знижують напругу і дозволяють не “розкручувати” конфлікт:

- “Я злюся, але я не проти тебе.”
- “Мені важливо тебе почути.”
- “Дай 20 хв, я повернуся і ми поговоримо.”
- “Я зараз на емоціях, хочу сказати спокійніше.”

Вправа: кожен партнер обирає 3 фрази, які йому легко вимовити, і тренується використовувати їх у рольовій ситуації.

Етап 5. Ритуали близькості (підсилення задоволеності стосунками)

Для пар з униканням важливо вводити близькість поступово, у формі регулярних “малих контактів”, які не сприймаються як тиск.

Приклади ритуалів:

- “10 хв щоденного контакту” (без телефону);
- “1 подяка/комплімент щодня”;
- “1 спільна дія на тиждень”.

Очікуваний результат тренінгу комунікації:

пара отримує інструменти, які роблять взаємодію більш передбачуваною та безпечною; це знижує потребу у дистанціюванні (уникання) або контролі (тривожність) і сприяє підвищенню задоволеності стосунками.

Емоційно-фокусована терапія для пар (EFT): етапи та приклади діалогів

Емоційно-фокусована терапія для пар (EFT) є підходом, який безпосередньо працює з прив'язаністю через розвиток емоційної безпеки та “безпечного контакту”. Її ключова ідея полягає в тому, що конфлікти в парі часто підтримуються не стільки “проблемою”, скільки негативним циклом взаємодії, який запускається страхом втрати контакту або страхом близькості. Типовий цикл у парах із тривожно-унікальною динамікою виглядає так:

тривожний партнер наближається через претензії/контроль → унікальний віддаляється/закривається → тривожність посилюється → дистанція зростає.

Етап 1. Виявлення негативного циклу (“ворог — цикл, а не партнер”)

На першому етапі психолог допомагає парі описати, що відбувається “по колу”, і дати цьому назву (наприклад: “цикл переслідування-віддалення”).

Приклад формулювання психолога: “Коли тобі страшно втратити контакт — ти починаєш тиснути. А коли ти відчуваєш тиск — ти віддаляєшся, щоб захиститися. І ви обоє страждаєте, бо цикл керує вами.”

Мета етапу: зняти взаємні звинувачення та перенести увагу на процес.

Етап 2. Доступ до первинних емоцій (вразливість замість захисту)

EFT відрізняє вторинні емоції (злість, роздратування, холодність) і первинні (страх, сором, самотність, потреба у близькості). Саме первинні емоції визначають поведінку прив'язаності.

Приклад:

- вторинне: “Я злюся, що ти мовчиш!”
- первинне: “Мені страшно, що я для тебе не важлива.”

Мета етапу: навчити пару говорити не “через захист”, а через справжню потребу.

Етап 3. “Вразливе прохання” і підтримувальна відповідь

Центральною навичкою EFT є перехід від претензії до прохання, яке звучить без тиску.

Приклад діалогу (тривожний партнер): “Коли ти мовчиш, я починаю накручувати. Мені страшно, що я не важлива. Мені потрібен знак, що ти зі мною.”

Відповідь (унікальний партнер): “Я не хотів/ла тебе ранити. Я віддаляюся, коли мені важко. Я спробую говорити коротко, а не зникати. Давай домовимось: я скажу, що мені потрібна пауза і коли повернуся.”

Мета етапу: сформувати досвід безпечної близькості “я прошу — мене чують”.

Етап 4. Закріплення нового циклу взаємодії

На цьому етапі пара відпрацьовує новий сценарій: напруга → пауза → вразливе прохання → підтримка → домовленість.

Приклад короткої “домовленості”:

- пауза 30 хв;
- коротке повідомлення “я повернуся о 19:30”;
- розмова 20 хв за правилами (1 тема, я-повідомлення, слухання).

Отже, EFT дозволяє зменшити деструктивні прояви прив’язаності через зміну емоційного циклу взаємодії. Замість “переслідування-віддалення” пара формує досвід підтримувального контакту, що сприяє підвищенню довіри, близькості та задоволеності стосунками.

Тобто, психологічна робота з деструктивними проявами дорослої прив’язаності має бути спрямована на підвищення усвідомлення емоцій і потреб, зменшення неадаптивних реакцій (дистанціювання, супресія, емоційна реактивність) та формування безпечної взаємодії у парі. Використання КПТ-інструментів, тренінгу комунікації та емоційно-

фокусованого підходу дозволяє змінити повторювані конфліктні цикли, підвищити якість діалогу та створити умови для більшої довіри й емоційної близькості. Практичні рекомендації, запропоновані у цьому підрозділі, можуть сприяти підвищенню задоволеності романтичними стосунками та наближенню неадаптивних стилів прив'язаності до більш безпечного способу взаємодії.

Висновки до другого розділу

У другому розділі дипломної роботи було здійснено емпіричне дослідження взаємозв'язку між параметрами дорослої прив'язаності та якістю романтичних стосунків, а також окреслено напрями психологічної роботи з неадаптивними проявами прив'язаності. Дослідження проведено на вибірці 40 респондентів віком 18–35 років, які перебувають у романтичних стосунках. Для збору й аналізу даних застосовано комплекс методик: ECR-R для оцінки двох параметрів прив'язаності (уникання та тривожність), RAS для визначення суб'єктивної задоволеності стосунками та ERQ для оцінки стратегій емоційної регуляції (когнітивна переоцінка та супресія). Такий інструментарій відповідає сучасним підходам до вивчення дорослої прив'язаності, якості близьких взаємин і механізмів емоційної регуляції в партнерській взаємодії [30; 31; 32; 33; 34].

Отримані результати показали, що в досліджуваній групі середній рівень уникання вищий за середній рівень тривожності, тобто для частини респондентів більш типовою реакцією на напруження у стосунках є емоційне дистанціювання, стриманість і схильність “закриватися”, ніж виражена тривожність та потреба у постійному підтвердженні близькості. Це узгоджується з теоретичними уявленнями про те, що у дорослих романтичних стосунках система прив'язаності активується в ситуаціях невизначеності та конфлікту, проявляючи індивідуально звичні стратегії емоційної безпеки [30; 32]. Розподіл рівнів за шкалами ECR-R додатково підтвердив наявність помітної частки осіб із високими проявами уникання і

тривожності, що може створювати труднощі в побудові довіри, відкритому обговоренні потреб та у відновленні контакту після конфліктів.

Аналіз якості стосунків за шкалою RAS продемонстрував неоднорідність оцінок: поряд із групою респондентів, які високо оцінюють стосунки як підтримувальні та стабільні, існує частка учасників з низькою задоволеністю взаєминами. Це свідчить про те, що для певної частини пар актуальними можуть бути проблеми емоційної близькості, ефективної комунікації, узгодження очікувань і способів реагування на напруження. Водночас використання RAS дозволило отримати інтегральний показник якості романтичних взаємин, що відповідає підходам до вимірювання задоволеності стосунками у психологічних дослідженнях [33].

Оцінка стратегій емоційної регуляції за ERQ показала, що в вибірці наявні відмінності у способах “справлятися” з емоціями: частина респондентів рідше використовує когнітивну переоцінку як адаптивний спосіб зниження напруги, натомість у частини учасників спостерігається тенденція до супресії — стримування і приховування емоцій. Це важливо для теми роботи, оскільки пригнічення емоцій у стосунках може підсилювати дистанцію, ускладнювати діалог і сприяти накопиченню невисловлених переживань, тоді як переоцінка, навпаки, підтримує більш конструктивну взаємодію та здатність домовлятися [34].

Ключовим результатом розділу стало підтвердження статистично значущих взаємозв’язків між параметрами прив’язаності, емоційною регуляцією та задоволеністю стосунками. Зокрема, виявлено, що підвищення уникання та тривожності пов’язане зі зниженням задоволеності взаєминами, при цьому уникання має більш виражений негативний зв’язок із показником RAS. Також встановлено, що уникання пов’язане з більш частим використанням супресії і з меншою схильністю до когнітивної переоцінки, а переоцінка, у свою чергу, пов’язана з вищою задоволеністю стосунками, тоді як супресія — зі зниженням цього показника. Отже, можна зробити висновок, що якість

романтичних стосунків визначається не лише загальними характеристиками прив'язаності, а й тим, як партнери регулюють емоції у напружених ситуаціях і чи здатні вони підтримувати відкритий емоційний контакт [32; 34].

Практична частина другого розділу (підрозділ 2.3) дозволила сформулювати цілісне бачення того, якою має бути психологічна робота з неадаптивними проявами прив'язаності. Враховуючи отримані емпіричні закономірності, психологічний супровід доцільно спрямовувати на підвищення емоційної усвідомленості, зниження супресії та дистанціювання, розвиток когнітивної переоцінки як більш адаптивної стратегії, а також на вдосконалення комунікації в парі. Найбільш обґрунтованими в межах теми є КПТ-інструменти, тренінг комунікації та емоційно-фокусований підхід (EFT), оскільки вони дозволяють змінювати негативні цикли взаємодії та сприяють формуванню більш безпечного способу контакту між партнерами [31; 32; 34].

Таким чином, результати другого розділу не лише підтвердили дослідницьку гіпотезу, а й надали практичне підґрунтя для рекомендацій щодо підвищення задоволеності стосунками через роботу з прив'язаністю, емоційною регуляцією та навичками взаємодії у парі [30; 33].

ВИСНОВОК

У дипломній роботі було розглянуто, як дорослі типи прив'язаності пов'язані з якістю романтичних стосунків. Центральною ідеєю дослідження стало розуміння того, що прив'язаність у дорослому віці проявляється не лише у переживанні близькості та довіри, а й у конкретних щоденних реакціях: як людина поводить себе в конфлікті, чи вміє говорити про свої потреби, чи схильна віддалятися або, навпаки, посилювати контакт через тривогу. У сучасних умовах, коли навантаження на психіку та міжособистісні взаємини зростає, тема психологічної якості стосунків набуває особливого значення, адже саме близькі зв'язки можуть бути джерелом стабільності та підтримки, або ж, навпаки, додатковим фактором напруги.

У теоретичній частині роботи було проаналізовано основні підходи до вивчення дорослої прив'язаності, розглянуто її ключові характеристики, чинники формування та можливі зміни під впливом життєвого досвіду. Було показано, що прив'язаність можна описувати як відносно стійку модель взаємодії, яка формується на ранніх етапах розвитку, але згодом може коригуватися через нові стосунки, психотерапевтичний досвід та усвідомлену роботу над власними реакціями. Також було узагальнено, що неадаптивні прояви прив'язаності не є “поганими рисами”, а радше відображають звичні способи збереження емоційної безпеки: уникання — через дистанцію, а тривожність — через посилення контролю і потреби в підтвердженні близькості.

Емпірична частина роботи була спрямована на перевірку гіпотези про те, що тип прив'язаності впливає на якість романтичних стосунків. Дослідження проводилось серед молодих дорослих, які перебувають у стосунках, із використанням психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити параметри прив'язаності, задоволеність взаєминами та особливості

емоційної регуляції. Отримані результати показали, що у вибірці чітко простежуються відмінності між учасниками за рівнем уникання та тривожності, а також за тим, наскільки вони задоволені стосунками та як звично регулюють емоції. Загальна тенденція свідчить: коли в стосунках активується дистанціювання або постійна тривога за контакт, якість взаємодії погіршується, а задоволеність стосунками знижується.

Особливу увагу привернуло те, що уникання виявилось більш “чутливим” фактором для якості взаємин, ніж тривожність: чим виразніше людина віддаляється, замовчує або уникає емоційної відкритості, тим нижче вона оцінює власні стосунки. Цей результат добре пояснюється тим, що емоційна дистанція зазвичай зменшує відчуття партнерства і спільності, робить складнішим обговорення важливих тем і поступово накопичує напругу. Тривожність також пов’язана зі зниженням задоволеності, однак її вплив може бути менш помітним, якщо в парі є стабільні сигнали підтримки та доступний діалог. Таким чином, найбільш уразливим місцем для багатьох пар є не сам факт конфліктів, а спосіб, у який партнери виходять із напруження: через мовчання і віддалення або через вразливий контакт і розмову.

Важливим висновком роботи стало те, що між прив’язаністю і якістю стосунків існує не лише прямий зв’язок, але й психологічні “механізми”, які можуть цей зв’язок підсилювати або послаблювати. Одним із таких механізмів є емоційна регуляція. Дані показали, що пригнічення емоцій часто поєднується з дистанціюванням і супроводжується нижчою задоволеністю взаєминами. Натомість здатність переосмислювати ситуацію, заспокоювати себе і не “розкручувати” негативні інтерпретації пов’язана з вищою якістю стосунків. Це означає, що навіть за наявності складних патернів прив’язаності стосунки можуть покращуватися, якщо партнери навчаються більш адаптивно переживати емоції та обговорювати потреби.

Практичний розділ дипломної роботи був присвячений психологічній роботі з деструктивними проявами прив'язаності. Головний акцент зроблено на тому, що шлях до більш безпечного стилю взаємодії лежить через три ключові напрямки: усвідомлення емоцій і тригерів, розвиток навичок емоційної регуляції та покращення комунікації в парі. У роботі запропоновано комплекс практичних підходів: когнітивно-поведінкові техніки для роботи з автоматичними думками та реакціями, комунікаційний тренінг для формування конкретних навичок діалогу, а також емоційно-фокусований підхід, що допомагає змінювати негативний цикл взаємодії “переслідування–віддалення” і формувати досвід безпечного контакту. Окремо надано короткі рекомендації для індивідуальної роботи та для пар, які можуть бути використані як профілактика конфліктів і як підтримка емоційного зв'язку.

Таким чином, мету дослідження досягнуто: було теоретично обґрунтовано і емпірично показано, що доросла прив'язаність пов'язана з якістю романтичних стосунків, а також визначено практичні напрямки психологічної допомоги. Підсумовуючи, можна зазначити, що більш безпечна взаємодія у стосунках формується там, де партнери вміють не лише “не сваритися”, а й підтримувати контакт у складних ситуаціях: говорити про почуття і потреби, регулювати емоції без замовчування чи тиску, витримувати паузу без руйнування довіри і домовлятися про конкретні кроки. Саме ці навички створюють основу для зростання задоволеності стосунками і для переходу від неадаптивних сценаріїв прив'язаності до більш зрілого й підтримувального партнерства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Максименко С. Д. Психологія розвитку особистості. К., 2016.
2. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості. К., 2003.
3. Панок В. О. Психологічна допомога особистості: теоретико-практичні засади. Київ: Ніка-Центр, 2018.
4. Слюсаревський М. І. Психологія життєвої перспективи особистості. К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2015.
5. Яценко Т. С. Психологічне консультування: психодинамічний підхід. Київ: Центр учбової літератури, 2012..
6. Бех І. В. Міжособистісна взаємодія: психологічні аспекти. Київ: Наукова думка, 2014.
7. Вторнікова Ю. (та ін.). Україномовна адаптація комплексу методик для дослідження дорослої прив'язаності («Досвід близьких стосунків», «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності», «Структура стосунків»). *Science and Education*. 2022. № 4.
URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2022/4_2022/8.pdf
8. Фляк Т. Адаптація української версії методики вимірювання задоволеності романтичними стосунками Relationship Assessment Scale (RAS). Львів: Український католицький університет, 2023.
URL: <https://er.ucu.edu.ua/bitstreams/868e0cd8-bcfe-4201-af05-e008cf5ee774/download>

9. Плахотнюк М. В. Вплив стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків (кваліфікаційна/наукова робота). 2025.

URL: <https://dspace.onua.edu.ua/items/3efefabd-2c20-4fc0-aa67-202e25f64b9d>

10. Козакевич Г. В. Типи прив'язаності та їхній вплив на (особливості) романтичних взаємин (кваліфікаційна/наукова робота). 2025.

URL: <https://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/1932/1/%D0%9A%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87%20%D0%93.%D0%92.%20.pdf>

11. Шелефонтюк І. Самооцінка та стилі прив'язаності як чинники уявлень про романтичні стосунки (кваліфікаційна/наукова робота). 2025.

URL: <https://er.ucu.edu.ua/bitstreams/b5430b28-ab1e-4547-9afb-ac52c66da80a/download>

12. Ігумнова О. (та ін.). (Матеріали/стаття) щодо застосування ERQ у психодіагностиці та аналізі стратегій емоційної регуляції (згадано адаптацію ERQ). 2025.

URL: <https://pt.khmnua.edu.ua/index.php/pt/article/download/362/357/1005>

13. Кодекс етики психолога. Київ, 2017.

14. Чепелева Н. В. Наративні та когнітивні аспекти переживання емоційного досвіду та його усвідомлення.. Київ, 2018. № 41. С. 96–105.

15. Савчин М. В. Психологія життєвого шляху особистості. Дрогобич: Коло, 2017. С. 138–146.

16. Савчин М. В. Психологічна підтримка особистості в умовах кризових життєвих ситуацій. Психологія і суспільство. 2019. № 1. С. 34–42.

17. Титаренко Т. М. Психологічні ресурси особистості в умовах кризових життєвих ситуацій. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2014. С. 61.

18. Олійник О. П. Емоційна саморегуляція особистості в умовах тривалого стресу . Науковий вісник Херсонського державного університету. 2019. № 2. С. 58–65.
19. Харченко Н. Є. Психологічна стійкість особистості в умовах соціальної нестабільності. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2020. № 63. С. 115–121.
20. Рибалка В. В. Сімейні ресурси подолання психоемоційних труднощів та підтримка у близьких взаєминах. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. С. 97–105.
21. Карамушка Л. М. Соціально-психологічні ресурси подолання кризових ситуацій. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2019. С. 88–95.
22. Центр психологічного консультування та психо-корекції МАУП. Методичні матеріали/внутрішні рекомендації щодо психологічного консультування. Київ, 2025.
23. Панок В. Г. Психологія екстремальних ситуацій. Київ: Ніка-Центр, 2010.
24. Максименко С. Д. Психологічні механізми адаптації особистості та смислотворення. Проблеми сучасної психології. 2017. № 36. С. 7–15.
25. Дослідження психологічного стану населення України) Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022.

URL:<https://ispp.org.ua/2022/09/13/doslidzhennya-psixologichnogo-stanu-naselennya-v-umovax-povnomasshtabnoii-vijni/>

26. Кравченко О. В. Соціальна підтримка як чинник психологічної адаптації. Соціальна психологія. 2021. № 1. С. 67–74.

27. Лисенко Н. І. Копінг-стратегії подолання кризових ситуацій у дорослому віці (як база для пояснення реакцій у конфліктах). Вісник психології і педагогіки. 2020. № 12. С. 91–98.

28. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка населення в умовах війни. 2022.

URL: <https://phc.org.ua/news/psikhichne-zdorovya-ta-psikhosocialna-pidtrimka-v-umovakh-viyni>

29. UNICEF Україна. Психічне здоров'я та стресові реакції 2022–2025. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorder>

30. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52(3). P. 511–524.

31. Brennan K. A., Clark C. L., Shaver P. R. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In: Simpson J. A., Rholes W. S. (Eds.). *Attachment Theory and Close Relationships*. New York: Guilford Press, 1998. P. 46–76.

32. Mikulincer M., Shaver P. R. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: Guilford Press, 2007.

33. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 85(2). P. 348–362.

34. Fraley R. C., Waller N. G., Brennan K. A. An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 78(2). P. 350–365.

35. Bowlby J. *Attachment and Loss. Volume I: Attachment*. — New York: Basic Books, 1969. — 428 p.

36. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. — Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978. — 391 p.
37. Main M., Solomon J. Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented: caregiver classifications and infant attachment patterns In: Attachment in the Preschool Years. — Chicago: University of Chicago Press, 1990. — P. 121–160.
38. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process // Journal of Personality and Social Psychology. — 1987. — Vol. 52 (3). — P. 511–524.
39. Johnson S. M. Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love. — New York: Little, Brown and Company, 2008. — 304 p.
41. Ehlers A., Clark D. M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. Behaviour Research and Therapy. Oxford, United Kingdom, 2000. Vol. 38, No. 4. P. 319–345.
40. Rothbart M. K., Bates J. E. (2006). Temperament // Handbook of Child Psychology..
41. Gross J. J. (2007). The role of emotion regulation in attachment and development.
42. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. New York: Guilford Press, 2016.
43. Kobak R., Hazan C. Attachment in marriage and couple therapy // Handbook of Attachment, 2008.
44. Mikulincer M., Shaver P. R. (2016). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. New York: Guilford Press.
47. Maercker A., Horn A. B. A socio-interpersonal perspective on PTSD: The case for environments and interpersonal processes. Clinical Psychology & Psychotherapy. Zürich, Switzerland, 2013. Vol. 20, No. 6. P. 465–481.

45. Bartholomew K., Brennan K. A. (1991). Attachment style differences in self and other representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
46. Fraley R. C., Waller N. G., Brennan K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350–365
47. Lyons-Ruth K., Jacobvitz D. (2008). Attachment disorganization: Unresolved loss, relational violence // *Handbook of Attachment*.
48. Bartholomew K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective // *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147–178.
49. Collins N. L., Feeney B. C. (2004). Working models team up: *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(6), 849–863.
50. Simpson J. A., Rholes W. S. (2017). *Attachment Theory and Close Relationships*. Guilford Press.
51. Brennan K. A., Clark C. L., Shaver P. R. (1998). *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1279–1289..
52. Main M., Hesse E. (1990). Parents' unresolved traumatic experiences // *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 38, 1097–1149.
53. Mikulincer M. (2005). Adult attachment and affect regulation // *Attachment & Human Development*, 7(3), 283–302.
54. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge University Press.
54. American Psychological Association. *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. Washington, DC, USA, 2017.

55. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. Washington, DC, USA, 1987. Vol. 52(3). P. 511–524.
56. Mikulincer M., Shaver P. R. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York, USA: The Guilford Press, 2007.
57. Brennan K. A., Clark C. L., Shaver P. R. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In: Simpson J. A., Rholes W. S. (Eds.). *Attachment Theory and Close Relationships*. New York, USA: Guilford Press, 1998. P. 46–76.
58. Fraley R. C., Waller N. G., Brennan K. A. An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*. Washington, DC, USA, 2000. Vol. 78(2). P. 350–365.
59. Hendrick S. S. A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*. Minneapolis, USA, 1988. Vol. 50(1). P. 93–98.
60. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Washington, DC, USA, 2003. Vol. 85(2). P. 348–362.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник ECR-R (Experiences in Close Relationships — Revised)

(Шкала досвіду близьких стосунків,)

Опитувальник ECR-R призначений для оцінки особливостей дорослої прив'язаності у романтичних стосунках. Він дозволяє визначити, як людина зазвичай переживає близькість, довіру, підтримку, а також як реагує на дистанцію або конфлікт. Методика є однією з найпоширеніших у сучасних дослідженнях дорослої прив'язаності, оскільки описує прив'язаність не як “ярлик”, а як дві ключові психологічні тенденції, які проявляються у поведінці та переживаннях у стосунках.

У контексті даного дослідження ECR-R використовується для аналізу того, як параметри прив'язаності пов'язані з якістю романтичних стосунків (задоволеність за RAS) та зі стратегіями емоційної регуляції (ERQ). Це дозволяє показати, що труднощі у взаєминах часто мають психологічні механізми: наприклад, людина може віддалятися не тому, що “не любить”, а тому що близькість переживається як загроза вразливості.

Структура опитувальника

Методика ECR-R складається з 36 тверджень і включає дві шкали:

- Уникання (Avoidance)
- Тривожність (Anxiety)

Компоненти, які вимірює методика

1) Уникання (Avoidance) відображає:

- дискомфорт від емоційної близькості;
- потребу в автономії та дистанції;
- складність відкрито говорити про почуття й потреби;
- тенденцію “закриватися” або уникати розмов у конфлікті.

2) Тривожність (Anxiety) відображає:

- чутливість до дистанції партнера;
- страх бути покинутим/недостатньо важливим;
- потребу у підтвердженні, увазі, сигналах близькості;
- схильність до переживання напруги, коли стосунки здаються нестабільними.

Шкала оцінювання

Відповіді оцінюються за семибальною шкалою (1–7), яка відображає ступінь згоди респондента з кожним твердженням опитувальника. Такий формат дозволяє більш точно зафіксувати інтенсивність переживань і поведінкових тенденцій у стосунках, оскільки респондент може обрати не лише “так/ні”, а проміжні варіанти.

Шкала має такі значення:

1 — повністю не згоден/згодна

- 2 — переважно не згоден/згодна
- 3 — скоріше не згоден/згодна
- 4 — важко сказати / нейтрально / частково згоден і частково не згоден
- 5 — скоріше згоден/згодна
- 6 — переважно згоден/згодна
- 7 — повністю згоден/згодна

Респонденту пропонується обирати той варіант відповіді, який найточніше відповідає його/її типовим почуттям та поведінці у романтичних стосунках. Важливо підкреслити, що у процесі заповнення немає “правильних” чи “неправильних” відповідей: значення мають суб’єктивні оцінки та загальна тенденція відповідей.

Під час інтерпретації результатів більші значення (6–7) свідчать про високу згоду з твердженням, а нижчі (1–2) — про низьку згоду. Серединні варіанти (3–5) відображають помірний рівень згоди/незгоди або ситуаційну мінливість проявів, що також є важливою інформацією для подальшого аналізу.

Обробка результатів

Результати обробляються окремо за двома шкалами:

- **Уникання** — підрахунок суми або середнього значення за пунктами шкали уникання;
- **Тривожність** — підрахунок суми або середнього значення за пунктами шкали тривожності.

Інверсні пункти (якщо вони є у вибраній версії) перераховуються згідно з ключем перед підсумовуванням. Зручно використовувати середнє значення, оскільки воно дозволяє порівнювати показники незалежно від кількості пунктів у шкалі.

Інтерпретація результатів

- **Низьке уникання + низька тривожність** — ознаки більш безпечного стилю: відкритість, довіра, готовність до діалогу, стабільна близькість.
- **Високе уникання** — тенденція до емоційної дистанції, зниження відкритості, складність говорити про потреби, ризик “мовчазних конфліктів”.
- **Висока тривожність** — переживання нестабільності, чутливість до дистанції, потреба в підтвердженні, емоційна реактивність.
- **Високе уникання + висока тривожність** — суперечливий стан: одночасне бажання близькості й страх вразливості, що може створювати нестабільні сценарії взаємодії.

У межах цього дослідження показники ECR-R розглядаються як психологічна основа, що може впливати на:

- задоволеність стосунками (RAS);
- характер емоційної регуляції (ERQ);
- загальні тенденції взаємодії у конфліктах (дистанціювання або підвищена реактивність).

Додаток Б

Шкала оцінки стосунків RAS (Relationship Assessment Scale)

Шкала задоволеності стосунками RAS призначена для швидкої оцінки того, наскільки людина загалом задоволена своїми поточними романтичними стосунками. Методика відображає суб'єктивну оцінку якості взаємин: чи відчувається підтримка, стабільність, емоційна близькість, чи відповідають стосунки очікуванням, а також наскільки людина вважає ці стосунки цінними та значущими.

У контексті даного дослідження RAS використовується як інтегральний показник якості романтичних стосунків, що дозволяє зіставити рівень задоволеності з параметрами дорослої прив'язаності (уникання/тривожність) та особливостями емоційної регуляції. Саме через показник задоволеності можна емпірично оцінити, чи пов'язані певні стилі емоційної поведінки у стосунках (наприклад, дистанція або підвищена тривога) із загальним відчуттям “мені добре/мені некомфортно” у парі.

Структура опитувальника

Методика RAS складається з 7 пунктів, що стосуються загального сприйняття романтичних стосунків. Пункти орієнтовані на оцінку:

- загальної задоволеності взаєминами;
- відчуття стабільності та підтримки;
- відповідності стосунків очікуванням;
- готовності зберігати ці стосунки як значущі.

Шкала оцінювання

Відповіді подаються за шкалою від 1 до 5 (можна адаптувати формулювання під твою форму):

- 1 — повністю не згоден/згодна
- 2 — скоріше не згоден/згодна
- 3 — важко сказати / нейтрально
- 4 — скоріше згоден/згодна
- 5 — повністю згоден/згодна

Обробка результатів

Обробка здійснюється шляхом підрахунку:

- суми балів за всіма пунктами (або середнього значення).
За потреби інверсні пункти перераховуються згідно з ключем методики.

Чим вищий сумарний бал, тим вищий рівень задоволеності стосунками.

Інтерпретація результатів

- **Високі показники RAS** свідчать про позитивне сприйняття стосунків, відчуття підтримки, узгодженості й психологічного комфорту у взаєминах.

- **Середні показники** можуть означати загалом задовільні стосунки, але наявність “зон напруження” (наприклад, комунікація, конфлікти, різні потреби в близькості).
- **Низькі показники** можуть вказувати на зниження задоволеності, емоційну дистанцію, часті конфлікти, відчуття нестачі підтримки або невідповідність очікувань у парі.

У межах даного дослідження RAS використовується як ключовий показник якості взаємин, що дозволяє перевірити гіпотезу: більш безпечні прояви прив’язаності пов’язані з вищою задоволеністю, а виражене уникання/тривожність можуть асоціюватися зі зниженням цього показника.

Додаток В

Опитувальник емоційної регуляції ERQ (Emotion Regulation Questionnaire)

Опитувальник емоційної регуляції ERQ розроблений для визначення того, якими способами людина зазвичай керує своїми емоціями, особливо в ситуаціях напруження, стресу або конфлікту. Емоційна регуляція є важливим психологічним механізмом, що впливає на якість міжособистісної взаємодії: здатність зберігати спокій, конструктивно висловлювати почуття, не руйнувати контакт під час конфліктів та підтримувати близькість у стосунках.

У контексті даного дослідження ERQ використовується для аналізу того, як саме учасники регулюють емоції у романтичних стосунках, зокрема в конфліктних або емоційно складних ситуаціях. Це має прямий зв’язок із темою дипломної роботи, оскільки параметри дорослої прив’язаності (уникання/тривожність) нерідко проявляються через специфічні стратегії

емоційної регуляції: наприклад, схильність “закриватися” і стримувати емоції або, навпаки, переживати інтенсивну тривогу й потребу в підтвердженні.

Структура опитувальника

Методика ERQ складається з 10 тверджень, які дозволяють оцінити дві основні стратегії емоційної регуляції:

- **Когнітивна переоцінка (Reappraisal)** — здатність змінювати інтерпретацію ситуації, переосмислювати подію так, щоб зменшити інтенсивність негативних емоцій (наприклад, подивитися на ситуацію спокійніше, знайти інше пояснення, знизити емоційну напругу).
- **Супресія / пригнічення (Suppression)** — тенденція стримувати зовнішні прояви емоцій, приховувати переживання, “не показувати” того, що відчуваєш. У стосунках це інколи зменшує гостроту конфлікту “тут і зараз”, але може сприяти емоційній дистанції та накопиченню невисловлених переживань.

Шкала оцінювання

Респонденту пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за шкалою від 1 до 7:

- 1 — повністю не згоден/згодна
- 2 — скоріше не згоден/згодна
- 3 — частково не згоден/згодна
- 4 — важко сказати / нейтрально
- 5 — частково згоден/згодна
- 6 — скоріше згоден/згодна
- 7 — повністю згоден/згодна

Обробка результатів

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів окремо за двома шкалами:

- **Когнітивна переоцінка (Reappraisal)**
- **Супресія (Suppression)**

Підрахунок може здійснюватися двома способами (обирається один і використовується послідовно):

- сума балів за пунктами кожної шкали;
- або середнє значення (сума балів / кількість пунктів шкали).

Чим вищий показник за шкалою:

- **переоцінки** — тим частіше людина використовує переосмислення як спосіб заспокоїтися і стабілізувати емоції;
- **супресії** — тим частіше людина схильна стримувати прояв емоцій і не демонструвати переживання зовні.

Інтерпретація результатів

У межах дипломного дослідження результати ERQ інтерпретуються насамперед порівняльно (що переважає — переоцінка чи супресія) та у зв'язку з параметрами прив'язаності (ECR-R) і задоволеністю стосунками (RAS).

Орієнтовно можна виділити такі висновки:

- **Переважання когнітивної переоцінки** свідчить про більш гнучкі й адаптивні способи керування емоціями, що часто пов'язано з кращою якістю комунікації та більш конструктивним розв'язанням конфліктів у парі.
- **Переважання супресії** може вказувати на тенденцію “замовчувати”, приховувати переживання або дистанціюватися, що у романтичних стосунках може знижувати емоційну відкритість і підсилювати відчуття віддалення між партнерами.

У контексті теми дипломної роботи важливо, що унікальна прив'язаність часто поєднується з підвищеною супресією, а тривожна прив'язаність — із більшою емоційною реактивністю, що може впливати на якість взаємодії у парі. Тому результати ERQ дозволяють глибше зрозуміти, через які механізми емоційної регуляції тип прив'язаності може впливати на романтичні стосунки та суб'єктивну задоволеність ними.

Додаток Г

Методика обробки результатів емпіричного дослідження

Обробка результатів емпіричного дослідження здійснювалася із застосуванням методів кількісного аналізу даних. Основним способом узагальнення отриманих результатів було:

1. обчислення індивідуальних показників за шкалами використаних методик;
2. визначення середніх значень, мінімальних і максимальних показників у вибірці;
3. за потреби — відсоткового розподілу респондентів за рівнями (низький/середній/високий) і подальше графічне представлення результатів у вигляді діаграм.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів віком 18–35 років, які перебувають у романтичних стосунках. Для збору емпіричних даних використовувався комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку:

- параметрів дорослої прив'язаності (уникання та тривожність);
- суб'єктивної задоволеності романтичними стосунками;
- стратегій емоційної регуляції у взаємодії (когнітивна переоцінка та супресія/пригнічення).

Використані методики

1. ECR-R (Experiences in Close Relationships – Revised) — для оцінки двох параметрів прив'язаності:
 - уникання (тенденція дистанціюватися, дискомфорт від близькості);
 - тривожність (чутливість до дистанції, потреба у підтвердженні).
2. RAS (Relationship Assessment Scale) — для визначення загального рівня задоволеності романтичними стосунками.
3. ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) — для оцінки стратегій емоційної регуляції:
 - когнітивна переоцінка;
 - супресія (пригнічення).

Порядок підрахунку результатів

Після збору відповідей результати кожного респондента підраховувалися згідно з ключами методик та групувалися за шкалами.

1) ECR-R:

Обчислювалися показники за двома шкалами — “Уникання” та “Тривожність”. Для кожної шкали визначалося середнє значення за відповідними пунктами (з урахуванням інверсних пунктів, якщо вони передбачені ключем):

$$M = \frac{\sum x}{k}$$

де:

- M — середній показник за шкалою;
- $\sum x$ — сума балів за пунктами шкали;
- k — кількість пунктів, що входять до шкали.

2) RAS:

Розраховувався узагальнений показник задоволеності стосунками шляхом підрахунку суми або середнього значення за всіма пунктами методики (з урахуванням інверсних пунктів за ключем):

$$RAS = \sum x \text{ або } RAS_{avg} = \frac{\sum x}{k}$$

3) ERQ:

Підраховувалися окремо два показники:

- “Когнітивна переоцінка”;
- “Супресія”.

Результат визначався як сума або середнє значення за пунктами кожної шкали:

$$ERQ = \frac{\sum x}{k}$$

Узагальнення результатів у вибірці

На рівні групи ($N=40$) обчислювалися:

- середні значення (M) за кожною шкалою;
- мінімальні та максимальні значення (Min , Max);
- за потреби — відсотковий розподіл респондентів за рівнями показників.

Відсотковий розподіл визначався за формулою:

$$P = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

де:

- P — відсоток респондентів у певній групі;
- n — кількість респондентів, які потрапили до відповідного рівня (наприклад, високого уникання);
- N — загальна кількість респондентів (40 осіб).

Для наочності результати представлялися у вигляді таблиць та діаграм (кругових або стовпчикових), що відображали:

- співвідношення параметрів прив'язаності (уникання/тривожність);
- розподіл рівня задоволеності стосунками;
- особливості емоційної регуляції (переоцінка/супресія);
- загальні тенденції взаємозв'язку між показниками.

Такий підхід до обробки даних дозволяє узагальнити результати емпіричного дослідження, виявити основні психологічні тенденції у романтичних стосунках та забезпечити наочність представлення результатів відповідно до мети й гіпотези дипломної роботи.