

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА прикладної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Типи романтичної прихильності та емоційний інтелект як предиктори стратегій підтримки стосунків у жінок та чоловіків

Студента (ки) 2 курсу групи ЗПС-62_другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Психологія» за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Чорноморд Євгенії Євгеніївни

Керівник Кряж Ірина Володимирівна, д.психолог.н,
доцент, професор кафедри прикладної психології

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)
_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)
_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У СПРИЙНЯТТІ РОМАНТИЧНОЇ ПРИХИЛЬНОСТІ	5
1.1. Поняття та типологія романтичної прихильності	5
1.2. Гендерні особливості романтичної прихильності та стратегій підтримки стосунків	15
1.3. Емоційний інтелект у структурі романтичної прихильності	21
Висновки до розділу 1	24
2.1. Обґрунтування вибору методик дослідження.....	25
2.2. Характеристика вибірки та процедура дослідження	34
2.3. Методи математико-статистичної обробки даних	38
Висновки до розділу 2	41
3.1. Аналіз отриманих даних щодо гендерних відмінностей у прихильності.....	42
3.2. Аналіз зв'язку стилю прихильності та поведінкових стратегій у стосунках.....	50
3.3 Гендерна специфіка емоційно-поведінкових стратегій у романтичних взаєминах	57
Висновки до розділу 3	60
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	64

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена значущістю романтичної прихильності та емоційного інтелекту як ключових психологічних чинників, що визначають якість, стабільність і задоволеність міжособистісних стосунків. У сучасному суспільстві, яке характеризується високим темпом життя, зростанням соціальної мобільності та інтенсивністю міжособистісної комунікації, романтичні відносини стають більш вразливими до емоційного виснаження, непорозумінь і конфліктів. У цих умовах особливого значення набуває вивчення того, як типи романтичної прихильності та рівень емоційного інтелекту впливають на вибір і ефективність стратегій підтримки стосунків. Саме поєднання цих характеристик визначає здатність партнерів до емоційної взаємодії, розуміння почуттів один одного та конструктивного подолання труднощів.

Врахування гендерного аспекту дає змогу глибше проаналізувати відмінності між жінками та чоловіками у проявах прихильності, рівні емоційної компетентності та перевагах у використанні стратегій підтримки стосунків. Це дозволяє розробити практичні рекомендації для психологічного консультування пар з урахуванням гендерної специфіки та індивідуальних особливостей емоційного функціонування.

Мета дослідження – виявити особливості впливу типів романтичної прихильності та рівня емоційного інтелекту на вибір стратегій підтримки стосунків у жінок і чоловіків.

Об'єктом дослідження є романтичні стосунки як форма міжособистісної взаємодії партнерів.

Предмет дослідження – типи романтичної прихильності та емоційний інтелект як предиктори стратегій підтримки стосунків у жінок і чоловіків.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що існують значущі гендерні відмінності у типах романтичної прихильності та стратегіях підтримки стосунків. Припускається, що жінки більшою мірою демонструють тривожний стиль прихильності, а чоловіки – унікаючий стиль, з тенденцією до більшої автономності.

Завдання дослідження:

- 1) Проаналізувати науково-теоретичні підходи до вивчення типів романтичної прихильності, емоційного інтелекту та їх ролі у підтримці романтичних стосунків;
- 2) Провести порівняльний аналіз гендерних відмінностей у типах романтичної прихильності, рівні емоційного інтелекту та стратегіях підтримки стосунків.
- 3) Провести кореляційний аналіз взаємозв'язків між типами романтичної прихильності, показниками емоційного інтелекту та стратегіями підтримки стосунків.
- 4) Визначити предиктори задоволеності відносинами на основі стилю прихильності, рівня емоційного інтелекту та застосовуваних стратегій підтримки, з урахуванням гендерних відмінностей.

Методи дослідження включають кількісні та якісні підходи:

- Опитувальник прихильності в близьких відносинах (ECR-R) (в адаптації Кочарян О.С., Фролова Є.В., Такмакова М.Ю.) для виявлення домінуючих типів прихильності (тривожний та уникаючий).
- Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г.Гайворонський, 2023) дозволяє виявити гендерні відмінності у копінг-стратегіях, що використовуються для підтримки романтичних стосунків та подолання міжособистісних труднощів.
- Тест на емоційний інтелект TMEI, Hall, 1999 (адаптація М.А. Манойлова, 2004) для дослідження впливу емоційного інтелекту на романтичну прихильність та стратегії підтримки стосунків.

Методи статистичної обробки даних:

- Описова статистика (середнє, стандартне відхилення, мінімум, максимум)
- Кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона
- Т-критерій Стьюдента для незалежних вибірок (при нормальному розподілі)
- Регресійний аналіз

Характеристика вибірки: 61 респондент (32 чоловіків та 29 жінок) віком від 20 до 59 років, які перебувають у стосунках тривалістю від 6 місяців.

Очікувана **практична значущість** полягає у використанні результатів для вдосконалення програм психологічного консультування та формування гендерно-чутливих підходів у роботі з парами.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У СПРИЙНЯТТІ РОМАНТИЧНОЇ ПРИХИЛЬНОСТІ

1.1. Поняття та типологія романтичної прихильності

Одним із провідних напрямків психології є психологічний аналіз проблеми прихильності. Тривалі, стійкі стосунки між чоловіком та жінкою є основою створення міцної, благополучної сім'ї. Одним із компонентів успішних відносин є емоційна прихильність партнерів один до одного. Одним із провідних напрямів сучасної психології є дослідження феномену прихильності як емоційного зв'язку між людьми, що є основою соціального функціонування та міжособистісних взаємин. Особливий інтерес викликає романтична прихильність — стабільна тенденція особистості шукати та підтримувати емоційну близькість із партнером, що забезпечує почуття безпеки, психологічної підтримки й стабільності.

Романтична прихильність (англ. *romantic attachment*) — це специфічна форма емоційного зв'язку між партнерами, яка виникає у дорослому віці та відображає потребу в близькості, безпеці й стабільності у романтичних стосунках. Вона має ті ж самі функціональні риси, що й прихильність дитини до фігури догляду: прагнення до емоційної підтримки, уникнення розлуки, формування відчуття «безпечної бази» та «безпечної гавані» [1,2].

У фундаментальній роботі Хейзен і Шейвер (1987) було вперше запропоновано концептуалізувати романтичну любов як процес прихильності, що функціонує за аналогічними принципами, що й дитяча прихильність. Вони припустили, що індивідуальні відмінності у способах формування романтичних стосунків можуть бути пояснені через стилі прихильності, що сформувалися в дитинстві. Ці патерни зберігаються впродовж життя й активуються у дорослих інтимних взаєминах [2].

У подальших теоретичних оглядах (Fraley & Shaver, 2000) було підтверджено, що ядром романтичної прихильності є взаємодія тривожності щодо відкидання та уникання інтимності, що разом формують індивідуальний профіль прихильності. Автори зазначають, що романтична прихильність не є суто емоційною реакцією, а

включає когнітивні схеми, поведінкові стратегії та внутрішні моделі себе й партнера, що визначають глибину та стабільність стосунків [3].

Новіші підходи (Tadros E., 2024) доповнюють розуміння романтичної прихильності, акцентуючи увагу на *динамічності конструкта* та його взаємозв'язку з контекстуальними змінними: якістю попереднього досвіду, емоційною компетентністю, культурним середовищем. Це відкриває можливість інтервенцій, спрямованих на переосмислення внутрішніх моделей і покращення здатності до емоційної взаємодії [4].

Сучасні дослідження свідчать, що молоді люди нерідко вступають у тривалі стосунки та підтримують сексуальні контакти навіть за відсутності глибокого емоційного зв'язку чи стабільної прихильності між партнерами. Такі взаємини часто виявляються нестійкими та рідко переростають у міцний шлюбний союз. Одним із ключових чинників формування гармонійних і тривалих партнерських стосунків є саме романтична прихильність.

У психології активне обговорення феномену прихильності розпочалося в середині 1960-х років, коли була запропонована цілісна теорія, що інтегрувала підходи психоаналізу, біхевіоризму, когнітивної та еволюційної психології. Механізми формування близьких стосунків розглядалися з урахуванням даних етології, аналітичної біології, кібернетики та теорії систем, що дало змогу створити всебічне розуміння природи людської прихильності.

Ідеї теорії прихильності почали активно застосовувати до сфери романтичних стосунків дорослих лише в середині 1980-х років. Як зазначають Д. Зейфман і С. Хазан, перші роботи, присвячені вивченню прихильності у дорослому віці, спиралися на два ключові припущення, запропоновані Дж. Боулбі та М. Ейнсворт:

1. Моделі взаємодії, сформовані в ранньому дитинстві у стосунках з батьками, зберігаються відносно стабільними протягом усього життя й впливають на стиль міжособистісної взаємодії в дорослості.

2. Прихильність дорослих у близьких стосунках функціонально подібна до дитячо-батьківської прихильності та має спільні емоційні та поведінкові механізми. Упродовж життя кожна людина може виступати як фігура прихильності (той, хто

забезпечує підтримку та турботу) так і суб'єктом прихильності, який отримує цю турботу від іншого.

Особливості раннього досвіду, насамперед взаємин із матір'ю, істотно впливають на те, як у майбутньому вибудовуються партнерські стосунки. Глибока емоційна взаємодія, що формується між немовлям і матір'ю на ранніх етапах розвитку, сприяє становленню низки особистісних характеристик, які надалі визначають емоційну чутливість, стиль спілкування та здатність до побудови близьких стосунків у дорослому житті [2].

Теорія прихильності, що стала фундаментом для розуміння емоційних зв'язків у міжособистісній взаємодії, була вперше системно сформульована британським психіатром і психоаналітиком Джоном Боулбі у 1950–1960-х роках. Його підхід є міждисциплінарним, оскільки поєднує положення психоаналізу, еволюційної біології, етіології, когнітивної психології та системного підходу до розвитку особистості. У працях «Attachment and Loss» (1969, 1973, 1980) Боулбі запропонував розглядати прихильність не як вторинне явище, пов'язане лише з потребами у харчуванні або безпеці, а як базову мотиваційну систему, що є вродженою та еволюційно адаптивною.

На думку Боулбі, поведінкова система прихильності — це еволюційно обумовлений механізм виживання, який забезпечує дитині максимальну фізичну та емоційну близькість до доглядача (найчастіше — матері) у критичних ситуаціях: при стресі, новизні, болю чи загрозі. У такі моменти активуються характерні поведінкові патерни — плач, вчеплення, візуальний контакт — що покликані привернути увагу фігури прихильності. Ці реакції виникають незалежно від свідомих намірів дитини і мають рефлекторну природу.

«Прихильність — це не емоція, а організована поведінкова система, що спрямована на досягнення захищеності» (Bowlby, 1969).

На думку Боулбі, поведінкова система прихильності активується в умовах небезпеки, стресу або новизни й служить для мобілізації реакцій, які забезпечують дитині максимальну близькість до фігури прихильності (найчастіше матері). Типові дії немовляти — плач, крик, хапання, фіксація погляду — не є випадковими, а

виконують адаптивну функцію: вони допомагають відновити чи зберегти емоційний контакт з дорослим, який гарантує безпеку.

Цей процес, за Боулбі, є мотиваційно керованим, тобто підтримується внутрішніми потребами в захищеності, і має дві ключові функції:

1. Стимулювання дитини до дослідження навколишнього середовища, якщо поруч є «надійна база» (об'єкт прихильності).
2. Забезпечення почуття безпеки через контакт із фігурою прихильності у стресових ситуаціях.

У структурі теорії Боулбі важливу роль відіграє поняття об'єкта прихильності-особи, до якої індивід звертається за емоційною підтримкою. Він розрізняв первинні (зазвичай це матір або інший постійний доглядач) та вторинні об'єкти прихильності (вчителі, партнери, друзі). У випадках, коли первинна фігура не задовольняє потребу в захисті, її функції можуть частково компенсуватися іншими, проте це часто супроводжується формуванням менш стабільних моделей взаємодії.

Однак на відміну від інстинктивних моделей тваринної поведінки, у людини прихильність не є автоматично закодованою реакцією — вона формується в результаті взаємодії з первинною фігурою прихильності. Цей процес включає емоційні, когнітивні та тілесні компоненти. Повторюваний досвід близькості (чи її браку) з фігурою прихильності закладає основи внутрішніх робочих моделей (*internal working models*) — глибинних ментальних схем, які організують сприйняття себе, інших і взаємин між ними.

Згідно з Боулбі (1988), ці моделі включають:

- уявлення про себе як гідного любові, здатного отримати підтримку (або навпаки — негідного, недостойного прийняття);
- уявлення про інших як надійних, турботливих і доступних (або байдужих, небезпечних, непередбачуваних);
- моделі взаємодії, тобто очікування щодо того, як розвиваються стосунки, як реагувати на конфлікти, розлуку чи емоційне наближення.

Ці внутрішні робочі моделі не мають характеру чітких переконань чи думок, які легко усвідомити. Вони функціонують як неявні (імпліцитні) знання, які

організують наше сприйняття й поведінку в інтимних ситуаціях: наскільки ми відкриті до близькості, як реагуємо на дистанціювання партнера, чи очікуємо підтримки у кризі, тощо.

Формування цих моделей починається вже у перший рік життя, коли дитина через постійний контакт з матір'ю засвоює типові зразки реагування: чи відповідає мати на сигнали, як швидко з'являється, чи передбачувані її дії. Якщо мати стабільно чутлива й емоційно доступна, у дитини формується надійна робоча модель — вона вірить, що світ безпечний, а інші — підтримувальні. У протилежному випадку, якщо присутні ігнорування, інколи жорстокість або непослідовність, то виникають ненадійні моделі — дитина може очікувати відторгнення, надмірно прагнути уваги або взагалі уникати емоційної залежності [5].

Боулбі наголошував, що ці внутрішні моделі є відносно стабільними, хоча можуть змінюватися внаслідок важливих життєвих подій, досвіду нових безпечних стосунків або цілеспрямованої психотерапії. Він також підкреслював, що одна і та ж особа може проявляти різні стилі прихильності у різних типах стосунків: наприклад, демонструвати безпечну прихильність у дружбі, але тривожну — у романтичних взаєминах.

У вузькому значенні прихильність — це взаємозалежний, інтенсивний емоційний зв'язок між дитиною та дорослим, що передбачає прагнення до близькості. У ширшому розумінні — це універсальна схема емоційної взаємодії, що поширюється і на стосунки в дорослому житті, включаючи романтичні стосунки. Саме ця широка інтерпретація дозволила адаптувати концепцію Боулбі до дослідження любові, партнерства, інтимності, що стало основою подальших теоретичних розробок М. Ейнсворт, С. Хазан, Ф. Шейвера, К. Бреннана, М. Мікулінсера та ін [6].

Внесок Сінді Хейзен (Cindy Hazan) і Філіпа Шейвера (Philip Shaver) в розвиток теорії прихильності є ключовим для розуміння того, як базові патерни прив'язаності, сформовані у дитинстві, проявляються в романтичних стосунках дорослих. У своїй фундаментальній роботі (Hazan & Shaver, 1987) вони запропонували розглядати

любов як форму прихильності, функціонально подібну до тієї, яка формується між дитиною і фігурою турботи.

Хейзен і Шейвер виходили з припущення, що:

1. Внутрішні робочі моделі, сформовані в дитинстві, залишаються відносно стабільними впродовж життя;
2. Романтичні стосунки дорослих функціонують за тими самими принципами, що й прихильність у ранньому віці. Вони також включають пошук емоційної близькості, безпечної "гавані" та надійного "тилу".

На основі цього вони створили першу класифікацію стилів романтичної прихильності у дорослих, що відповідає класичним типам дитячої прихильності, виділеним Ейнсворт.

Аналізуючи романтичні стосунки дорослих, С. Хазан і Ф. Шейвер встановили, що патерни дитячої прихильності, описані М. Ейнсворт, мають свої функціональні відповідники у дорослих. Вони виокремили три основні стилі романтичної прихильності, які визначають те, як людина будує, підтримує і переживає інтимні стосунки [1,2].

1. Безпечний стиль (secure attachment)

Безпечний стиль романтичної прихильності характеризується здатністю до довіри, емоційної відкритості та комфортного перебування у близьких стосунках. Люди з цим типом прихильності не уникають емоційної близькості, не бояться втратити автономію, вміють як приймати підтримку, так і надавати її іншим. Вони добре усвідомлюють власні почуття, поважають межі партнера та здатні конструктивно вирішувати конфлікти. Такі особи, як правило, підтримують стабільні, довірливі та взаємопідтримувальні стосунки. Вони не потребують постійного запевнення у коханні й не прагнуть надмірного злиття з партнером.

Приклад фрази: «Я легко зближуюсь з іншими й мені комфортно бути залежним від них, так само як дозволити їм залежати від мене».

2. Тривожний стиль (anxious / ambivalent attachment)

Тривожний стиль прихильності проявляється у підвищеній чутливості до змін у стосунках і схильності до страху бути покинутим. Люди з таким типом

прихильності часто сумніваються у власній значущості, потребують постійного підтвердження любові та уваги з боку партнера. Вони можуть надмірно залежати емоційно, переживати сильну тривогу через тимчасову дистанцію, проявляти ревності, нетерпимість і страх втратити зв'язок. Їхня модель себе зазвичай негативна — вони не відчують себе достатньо гідними любові, водночас ідеалізуючи партнера. У стосунках часто виникає напруга через потребу в емоційній присутності іншого, що іноді призводить до емоційної нестабільності.

Приклад фрази: «Мені часто здається, що партнер не хоче бути так близько, як би я того бажав/бажала».

3. Уникаючий стиль (avoidant attachment)

Уникаючий стиль романтичної прихильності передбачає знижену потребу у близькості, емоційне дистанціювання та прагнення зберегти незалежність у стосунках. Люди з таким типом прихильності уникають надмірної близькості, не схильні до відкритого обговорення емоцій, надають перевагу самодостатності та автономії. Вони часто ігнорують власні емоційні потреби або не визнають їх, що ускладнює емоційний контакт із партнером. Така поведінка може призводити до відчуття емоційної холодності або недоступності з боку партнера. Емоційна уразливість сприймається як загроза, а демонстрація почуттів — як ознака слабкості.

Приклад фрази: «Мені некомфортно, коли хтось занадто наближається. Я волію залишатись емоційно незалежним».

Ці три стилі — безпечний, тривожний і уникаючий — закладають основу для розуміння емоційних моделей поведінки у романтичних стосунках. Саме вони лягли в основу сучасніших багатовимірних моделей, таких як дводименсійна шкала *тривожність–уникання* в моделі ECR (Brennan et al., 1998), яка буде детально розглянута у наступному підпункті [7].

Розвиток теорії романтичної прихильності у дорослих продовжився в роботах Крістофера Бреннана, Клер Кларк і Філіпа Шейвера, які у 1998 році запропонували дводименсійний підхід до вимірювання прихильності у близьких стосунках. Їхня модель отримала назву ECR (Experiences in Close Relationships) і стала новим етапом

у розвитку теорії прихильності, поєднуючи клінічний, психометричний та поведінковий підходи.

Автори виявили, що романтична прихильність не вкладається лише у три жорстко окреслені типи (безпечний, тривожний, уникаючий), як у моделі Hazan & Shaver. Натомість, реальні індивідуальні варіації краще описуються двома безперервними (континуальними) вимірами:

1. Тривожність (attachment-related anxiety)

Цей вимір відображає ступінь емоційної нестабільності, страху відкидання, потреби в постійному підтвердженні любові партнера. Люди з високим рівнем тривожності постійно сумніваються в щирості почуттів партнера, схильні до гіперчутливості до змін у стосунках, переживають сильну тривогу при тимчасовій відсутності партнера та можуть демонструвати надмірну залежність і потребу в емоційному злитті.

Низький рівень тривожності вказує на *емоційну стабільність*, здатність довіряти партнеру і сприймати близькість як природну частину стосунків.

2. Уникання (attachment-related avoidance)

Цей вимір відображає рівень дискомфорту, пов'язаного з емоційною близькістю, залежністю від інших та вираженням вразливості. Люди з високим рівнем уникання підкреслюють власну незалежність, уникають відкритого вираження емоцій, не схильні звертатися за підтримкою та часто демонструють дистанціювання або холодність у стосунках.

Низький рівень уникання свідчить про комфорт із близькістю, відкритість, здатність до емоційного самовираження і прийняття уразливості як частини глибоких стосунків [8].

Поєднання обох вимірів дає змогу виокремити чотири узагальнені стилі:

Таблиця 1.1. Стилi романтичної прихильностi

Тривожнiсть	Уникання	Стиль прихильностi	Опис
Низька	Низька	Безпечна	Комфорт з близькiстю, довіра, емоцiйна відкритiсть
Висока	Низька	Тривожна / поглинаюча	Постiйна потреба в увазi, страх відторгнення
Низька	Висока	Уникаюча / відсторонена	Незалежнiсть, емоцiйна дистанцiя
Висока	Висока	Тривожно-уникаюча / дезорганiзована	Конфлiкт мiж прагненням до близькостi та страхом її

Це означає, що прихильнiсть у дорослих визначається тим, наскiльки людина боїться бути покинутою (тривожнiсть) і наскiльки вона комфортно почувається в емоцiйній близькостi (уникання). Поєднання цих вимiрiв формує унікальний "профiль прихильностi" кожної людини [10].

О.С Кочарян, Н.В.Барiнова, Ю.В.Свинаренко також зробили дане поняття предметом власних досліджень. Автори розглядали поняття прихильностi мiж партнерами та проводили аналіз серед жiнок [11].

У сучасній психологiї романтична прихильнiсть розглядається не лише як вiдносно стабiльна особистiсна характеристика, але й як динамiчна система, що змiнюється під впливом життєвого досвiду, контекстуальних обставин і терапевтичних впливiв. Mikulincer та Shaver (2016) зазначають, що ключовими чинниками такої змiни можуть бути досвiд стабiльних підтримувальних стосункiв, психотерапевтична робота з травматичними подiями дитинства або переосмислення попереднiх сценарiїв близькостi [12].

Поряд із класичною триадою стилiв прихильностi (безпечний, тривожний, уникаючий), у лiтературi все частiше описуються пiдтипи або комбiнованi стилi, якi вiдображають бiльш складнi патерни емоцiйного реагування:

- Амбівалентний стиль (Timm & Keiley, 2011) поєднує риси тривожної та унікальної поведінки, при якій особа водночас прагне близькості, але боїться її наслідків [13].
- Дисфункційний стиль (Sibley & Overall, 2008) характеризується неузгодженістю між власними потребами в емоційній підтримці та здатністю надавати її партнеру, що призводить до циклів нестабільності у стосунках [14].
- Сексуально-обумовлений стиль прихильності (Birnbau et al., 2019) вивчає, як сексуальні мотивації і задоволення впливають на формування прихильності, зокрема, у короткострокових і довготривалих романтичних взаємодіях [15].

Окрему увагу дослідники приділяють крос-культурному аспекту. Наприклад, метааналіз, проведений Schmitt та співавторами (2022), охопив дані з 18 країн і підтвердив універсальність базових стилів романтичної прихильності, однак виявив суттєві відмінності у їхній частотності та гендерному розподілі. Це вказує на необхідність врахування соціокультурного контексту при оцінюванні прихильності та розробці міжкультурних інтервенцій [16].

Романтична прихильність у дорослих відображає складну психологічну конструкцію, яка включає не лише емоційну залежність, але й низку функцій, що формують базис емоційного та міжособистісного благополуччя. Згідно з моделлю, запропонованою Fraley, Heffernan, Vicary & Brumbaugh (2011), структура романтичної прихильності охоплює чотири основні функціональні компоненти:

1. Емоційна підтримка та безпека.

Романтичний партнер стає фігурою «безпечної гавані», до якої індивід звертається в ситуаціях емоційної нестабільності. Такий зв'язок виконує функцію афективної стабілізації та забезпечує відчуття емоційного прийняття, що особливо важливо у стресових ситуаціях.

2. Регуляція афекту.

Взаємодія з фігурою прихильності сприяє зниженню тривожності, гніву чи збудження - партнер діє як зовнішній регулятор емоційного стану. Високий рівень взаєморозуміння між партнерами дозволяє ефективно справлятися з внутрішніми конфліктами та психологічними труднощами.

3. Сексуальна близькість.

Інтеграція сексуального компоненту є характерною саме для романтичної (а не лише дитячо-батьківської) прихильності. Вона не лише задовольняє фізіологічні потреби, а й підтримує інтимність, зміцнює зв'язок, підсилює відчуття єдності й значущості для партнера.

4. Формування ідентичності та спільного "Я".

У стабільних стосунках партнери створюють ментальну модель «ми», яка включає спільні цілі, цінності та взаємну підтримку. Це сприяє розвитку особистісної ідентичності, зміцнює самооцінку та формує відчуття емоційної інтеграції [17].

Завдяки цим функціям, романтична прихильність не існує у вакуумі, а активно взаємодіє з іншими психологічними утвореннями. Наприклад, здатність забезпечувати підтримку і бути емоційно доступним пов'язана з рівнем емоційного інтелекту, а вміння співпереживати — із розвиненою емпатією. Ефективне виконання функцій романтичної прихильності часто спирається на сформовані комунікативні навички, здатність до відкритого вираження почуттів і до конструктивного вирішення конфліктів.

Ці зв'язки будуть детальніше розглянуті в підрозділі 1.3, а також підтверджені емпіричними результатами дослідження у другій частині роботи.

1.2. Гендерні особливості романтичної прихильності та стратегій підтримки стосунків

Романтична прихильність як психологічний конструкт проявляється по-різному в осіб різної статі, що зумовлено як біологічними чинниками, так і соціокультурними очікуваннями щодо гендерних ролей. Гендерні відмінності в прихильності пов'язані із специфікою афективного реагування, стилями комунікації, очікуваннями у стосунках та моделями регуляції емоцій.

Різниця в стилях романтичної прихильності між чоловіками й жінками значною мірою зумовлена біологічними та еволюційними механізмами, які визначають не

лише фізіологічну реактивність на емоційні стимули, але й поведінкові стратегії, пов'язані з виживанням і репродукцією.

Біохімічні фактори

Одним із ключових біологічних чинників є гормональний фон, який модулює інтенсивність емоційного реагування та чутливість до соціальних сигналів:

- Окситоцин, що активніше продукується у жінок, особливо в моменти фізичного контакту (обійми, сексуальна близькість), посилює довіру, емпатію та потребу в емоційній близькості.
- Тестостерон, переважно чоловічий гормон, асоціюється з поведінковою автономією, конкурентністю та зниженою потребою в емоційній виразності.
- Естрогени, гормони, що відіграють значну роль у формуванні емпатійних та комунікативних здібностей, мають помітно вищі рівні у жінок [18].

Ці фізіологічні відмінності спричиняють підвищену соціальну чутливість та відкритість до прихильності у жінок, тоді як чоловіки, як правило, демонструють емоційне стримування та орієнтацію на дистанціювання.

Еволюційні засади

Еволюційна психологія пояснює гендерні патерни прихильності як адаптаційні реакції, що забезпечували виживання й репродуктивний успіх:

Жінки, історично будучи основними носіями турботи про потомство, схилилися до стійких емоційних зв'язків, які гарантували доступ до ресурсів і захист. Це сформувало тенденцію до розвитку безпечної або тривожної прихильності [19].

Чоловіки, у свою чергу, частіше реалізовували стратегії уникання, що дозволяли зберігати мобільність і шукати кількох партнерів, оптимізуючи передачу генів. Уникаюча прихильність, таким чином, знижувала ризик емоційної вразливості в умовах непостійних зв'язків [20].

Гендерні ролі, що передаються через сім'ю, школу, ЗМІ та ширше суспільство, суттєво формують "внутрішні робочі моделі" стосунків й впливають на прояв романтичної прихильності.

Від раннього дитинства дівчаток заохочують до емпатії, турботи та емоційної відкритості, тоді як хлопчиків до стриманості, самодостатності і рішучості,

формуючи різні міжособистісні сценарії [21]. Таке виховання закладає базу для майбутніх патернів взаємодії: жінкам властивий тривожний або безпечний стиль прихильності, орієнтований на емоційну близькість, тоді як чоловіки частіше обирають унікаючу стратегію, спрямовану на автономію.

Інша сторона — мети емоційного внеску в стосунки. Дослідження показують, що жінки інвестують емоційні ресурси у підтримку якості взаємин, вираження почуттів, турботу. Чоловіки більше зосереджені на створенні структури стосунків — спільні цілі, правила, виконання ролей і відповідальність [22].

В Україні поняття гендерної соціалізації та ролей активно досліджується. Зокрема:

- Усеохопний огляд підкреслює, що чоловіків і жінок соціалізують за різними "рольовими очікуваннями": у приватній сфері важливі емпатія, чуйність, а у публічній — агресія, амбіції, незалежність
- Гендерна соціалізація включає освоєння статевих стереотипів і ролей, які формуються із дитинства внаслідок моделі поведінки, очікувань та ідентифікації
- Булгак (Онучанський університет) довела, що жінки зазвичай мають вищу емпатію й емоційну чутливість, чоловіки демонструють нижчий рівень емпатії і прагнення до незалежності [23].

Результати міжкультурних та локальних досліджень підтверджують наявність статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками у показниках романтичної прихильності. Ці відмінності стосуються як вимірів тривожності та уникання, так і типових рольових позицій у парі.

У масштабному крос-культурному дослідженні, проведеному Schmitt et al. (2022) у 18 країнах, було виявлено наступне:

- Жінки демонстрували вищий рівень тривожної прихильності. Вони частіше переживають страх втрати партнера, емоційну залежність, переживання щодо власної цінності у стосунках.
- Чоловіки мали вищі показники уникання, що свідчить про їхню схильність до збереження емоційної дистанції, самостійності та меншої виразності емоційної прив'язаності.

Ці патерни спостерігалися незалежно від культури, хоча їхня інтенсивність варіювалася в залежності від соціальних норм, рівня гендерної рівності та моделі родинної взаємодії.

Del Giudice у своєму метааналізі довів, що стать є стабільним предиктором стилю прихильності. Особливо значущі гендерні відмінності виявляються у довготривалих стосунках:

- Жінки частіше демонструють високу емоційну залученість і очікування турботи.
- Чоловіки демонструють більшу автономію, навіть у стабільних зв'язках, що може іноді сприйматися партнеркою як емоційна холодність.

Ці висновки підтверджують припущення теорії внутрішніх робочих моделей, які формуються на основі досвіду прихильності з дитинства та відтворюються у дорослих романтичних стосунках.

У межах дослідження О. С. Кочарян та Н. В. Барінової (2020), що проводилося серед українських пар, було виявлено наступні закономірності:

- Жінки частіше ідентифікують себе як фігури турботи. Вони беруть на себе емоційне утримання стосунків, ініціюють обговорення проблем, прагнуть до емоційної відкритості.
- Чоловіки, у свою чергу, сприймають себе як фігури стабільності. Їхній внесок у стосунки полягає у забезпеченні структури, відповідальності, ресурсної підтримки.

Такі результати вказують на співвідношення традиційних гендерних ролей із типами романтичної прихильності та підтверджують гіпотезу про взаємозв'язок стилю прихильності та соціокультурного контексту [24].

Романтичні стосунки — це складна психологічна система, яка потребує постійної підтримки для збереження емоційної близькості, стабільності та взаємної задоволеності. Стратегії підтримки стосунків (англ. *relational maintenance strategies*) — це способи поведінки, комунікативні практики та емоційні дії, за допомогою яких партнери зберігають і поглиблюють зв'язок один з одним.

Одну з найвпливовіших типологій запропонували D. Canary та L. Stafford, які виявили п'ять ключових стратегій, притаманних функціональним і довготривалим стосункам.

1. Позитивність

Це демонстрація дружелюбності, доброзичливості, оптимізму та емоційного тепла у спілкуванні. Партнери, які активно використовують цю стратегію, прагнуть уникати конфліктів, зберігати позитивний емоційний фон, підтримувати гумор та доброзичливу атмосферу в щоденній взаємодії.

Приклад: заохочення, усмішка, жарти, похвала, компліменти, вміння підтримувати легку розмову.

2. Відкритість

Це готовність до щирого обговорення власних почуттів, бажань, цінностей, планів. Вона включає емоційну чесність, здатність говорити про вразливість, обговорювати конфліктні ситуації конструктивно. Відкритість створює відчуття безпеки у відносинах.

Приклад: обговорення очікувань, проговорення страхів або переживань, діалог щодо майбутнього пари.

3. Запевнення

Це вербальне й невербальне підтвердження відданості, значущості партнера, готовності підтримувати стосунки. Запевнення сприяє підвищенню довіри та зниженню тривоги щодо стабільності відносин.

Приклад: слова «я тебе люблю», часте торкання, спільне планування майбутнього, вираження вдячності партнеру.

4. Спільна діяльність

Ця стратегія пов'язана з активною участю обох партнерів у повсякденному житті пари: розподіл обов'язків, організація побуту, координація планів. Вона знижує напругу та сприяє відчуттю справедливості та взаємності.

Приклад: спільне приготування їжі, догляд за дітьми, ведення бюджету, планування вільного часу.

5. Соціальні мережі

Це включення партнера в коло важливих соціальних зв'язків: друзів, родини, колег. Важливими є як спільні соціальні активності, так і схвалення відносин із боку значущих інших. Ця стратегія підсилює відчуття «вкоріненості» відносин у ширшому соціальному контексті.

Приклад: знайомство з батьками, спільні зустрічі з друзями, участь у родинних святах, включення партнера в соціальні події [25].

Дослідження у сфері міжособистісної комунікації та гендерної психології вказують на сталі відмінності між чоловіками та жінками у застосуванні стратегій підтримки романтичних стосунків. Ці відмінності зумовлені як біопсихологічними, так і соціокультурними чинниками, зокрема впливом гендерної соціалізації, що формує різні очікування щодо ролі партнерів у стосунках [26].

Жінки, зазвичай, демонструють вищий рівень емоційної експресивності та емпатії, що сприяє більш частому використанню стратегій, спрямованих на підтримання емоційного контакту:

- Відкритість — схильність до обговорення почуттів, переживань, планів, а також до регулярного емоційного зворотного зв'язку з партнером.
- Запевнення — часте вербалізування значущості стосунків: фрази підтримки, слова любові, підтвердження прихильності.
- Емоційна підтримка — чутливість до змін у настрої партнера, співпереживання, готовність до слухання та розуміння.

Також жінки частіше рефлексують над якістю стосунків, схильні аналізувати зміни у партнерській динаміці та ініціювати розмови про проблеми. У конфліктних ситуаціях вони, як правило, звертаються до вербальних стратегій залагодження: обговорення, аргументація, прохання тощо.

На противагу, чоловіки частіше застосовують інструментальні та дієві стратегії, які орієнтовані не стільки на емоційний аспект стосунків, скільки на функціональність та стабільність взаємодії:

- Спільна діяльність — участь у повсякденних обов'язках, допомога в побуті, реалізація спільних планів.

- Структурна підтримка — збереження стабільності в розподілі ролей, виконання очікуваних функцій у парі (захист, забезпечення, вирішення проблем).

Чоловіки, як правило, менше схильні до відкритої емоційної комунікації, натомість демонструють прихильність через конкретні дії: турбота у вигляді вчинків, надання допомоги, прояви відповідальності.

У конфліктах вони можуть уникати обговорення емоцій або демонструвати прагнення до швидкого вирішення проблеми без заглиблення в почуття, що може іноді інтерпретуватися партнеркою як емоційна відстороненість [27].

Ці відмінності є наслідком гендерної соціалізації, описаної в підрозділі 1.2. Жінки з дитинства отримують підкріплення для емоційної експресивності, турботи, вербального обговорення почуттів. Натомість чоловіки привчаються до емоційної стриманості, автономії та вирішення проблем через дію, а не через мову. Це формує різні внутрішні робочі моделі стосунків, які зумовлюють відмінні підходи до підтримання партнерства.

У дослідженнях Stafford, Dainton & Haas жінки значно частіше використовували такі стратегії, як запевнення та відкритість, тоді як чоловіки надавали перевагу спільній діяльності. Також було виявлено, що ефективність стратегій залежить від узгодженості стилів прихильності: наприклад, поєднання емоційно відкритої жінки та емоційно дистанційованого чоловіка може викликати конфлікти через невідповідність очікувань [28].

1.3. Емоційний інтелект у структурі романтичної прихильності

Емоційний інтелект (EI) — це складна інтегративна здатність, яка включає в себе розпізнавання, розуміння, вираження, регуляцію та використання емоцій у міжособистісній взаємодії. Вперше концепція EI була запропонована Пітером Саловейом та Джоном Майером як форма соціального інтелекту, що дозволяє ефективно орієнтуватися у власних емоційних процесах і емоціях інших людей

(Mayer, Salovey, & Caruso, 2008). Вони трактували ЕІ як когнітивну здатність, яка проявляється у чотирьох основних компонентах:

Усвідомлення емоцій - розпізнавання власних емоцій і емоцій оточуючих за мімікою, інтонацією, поведінкою;

Емоційне розуміння - здатність аналізувати причини емоцій, передбачати їх наслідки та зв'язок із поведінкою;

Регуляція емоцій - контроль над емоційними реакціями, їх пом'якшення або посилення відповідно до контексту ситуації;

Емоційне використання - застосування емоцій для покращення мислення, прийняття рішень, креативності та розв'язання міжособистісних задач [29].

У контексті романтичних стосунків емоційний інтелект відіграє ключову роль, оскільки романтична прихильність за своєю природою є емоційно насиченим процесом, що включає близькість, довіру, турботу, чутливість до емоцій партнера, а також вміння спільно долати труднощі. Саме тому ЕІ є не просто супутнім фактором, а структурним компонентом ефективної емоційної взаємодії у парі.

Вплив емоційного інтелекту на стосунки.

Люди з високим ЕІ мають вищу здатність розпізнавати власні емоції та емоції партнера, приймати їх та адекватно реагувати. Це створює умови, коли партнери відчуваються емоційно відкритими, не бояться висловити вразливість чи попросити підтримку. У такій динаміці формується стиль прихильності «безпечний», коли обидві сторони довіряють одне одному, не уникають близькості й не живуть у страху відторгнення.

Партнери з високим ЕІ краще справляються з емоційними викликами: вони можуть помітити зростання тривоги або дистанціювання, звернути увагу на сигнали партнера, регулювати власну емоцію (наприклад, гнів, роздратування, страх) та допомагати партнерові зробити те саме. Це знижує ймовірність емоційно деструктивної поведінки, уникання проблем або драматичних вибухів. Таким чином ЕІ виступає як ресурс, що стабілізує стосунки в моменти напруги. Дослідження Zysberg, Kelmer & Mattar показало, що ЕІ опосередковує зв'язок між стилем прихильності та задоволеністю стосунками [30].

ЕІ включає компонент емпатії — здатність відчувати або зрозуміти емоційний стан партнера, реагувати на нього, адаптувати взаємодію. У романтичних стосунках це означає: не тільки «я знайшов/зрозумів свої почуття», але й «я помітив/сприйняв почуття партнера і реагую так, щоби підтримати». Така взаємність створює глибшу близькість, знижує ризик емоційної ізоляції.

Завдяки високому ЕІ партнер може чітко усвідомлювати власні емоції та комунікувати їх: наприклад, «я зараз відчуваюся невпевнено», «мені потрібно, щоб ти проявив/ла». Водночас він/вона здатен/на побачити, коли партнер потребує підтримки, і запропонувати її. Це зменшує кількість непорозумінь, емоційного дистанціювання чи конфліктів, коли потреби залишаються невираженими. Таким чином партнери створюють середовище, яке підтримує емоційну інтеграцію і зміцнює прихильність [31].

Висновки до розділу 1

У першому розділі було проаналізовано теоретичні засади вивчення романтичної прихильності як ключового психологічного конструкта, що відіграє фундаментальну роль у формуванні та підтримці міжособистісних стосунків. Спираючись на класичну теорію прихильності Дж. Боулбі та її подальші інтерпретації у працях С. Hazan, Р. Shaver, С. Brennan, М. Mikulincer та ін., визначено, що романтична прихильність у дорослому віці функціонує як внутрішньо структурована система, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона виконує такі функції, як забезпечення емоційної підтримки, афективна регуляція, сексуальна інтеграція та формування спільної ідентичності пари.

Особливу увагу було приділено гендерним відмінностям у стилях прихильності та стратегіях підтримки стосунків, які зумовлені біологічними (гормональний фон, еволюційні стратегії) та соціокультурними (гендерна соціалізація, стереотипні ролі) чинниками. Жінки частіше орієнтовані на емоційну відкритість, турботу та запевнення, тоді як чоловіки — на автономію, інструментальність та стабільність структури стосунків. Ці відмінності проявляються як у характері романтичної прихильності, так і в обраних способах підтримання партнерства.

У завершальному підрозділі було обґрунтовано, що емоційний інтелект є важливим психологічним ресурсом, який значною мірою впливає на якість романтичної взаємодії, забезпечуючи здатність до емпатії, афективної регуляції та конструктивної комунікації. Емоційний інтелект опосередковує вплив стилю прихильності на задоволеність стосунками та знижує ймовірність деструктивних сценаріїв взаємодії.

Одержані теоретичні положення формують концептуальну основу для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення предикторів стратегій підтримки романтичних стосунків у жінок і чоловіків з різними стилями прихильності та рівнем емоційного інтелекту.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ РОМАНТИЧНОЇ ПРИХИЛЬНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПРЕДИКТОРІВ СТРАТЕГІЙ ПІДТРИМКИ СТОСУНКІВ У ЖІНОК І ЧОЛОВІКІВ

2.1. Обґрунтування вибору методик дослідження

Вибір методичного інструментарію зумовлений метою та завданнями дослідження, які полягають у виявленні гендерних відмінностей у сприйнятті романтичної прихильності та стратегіях підтримки стосунків. Враховуючи складну багаторівневу природу досліджуваного феномену, доцільним є застосування комплексу психодіагностичних методик, що дозволяють охопити когнітивно-емоційний, поведінковий та особистісно-регулятивний рівні функціонування індивіда у системі романтичних взаємин.

Романтична прихильність, як показано у теоретичному розділі, є інтегрованим утворенням, яке включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Її структура відображає як глибинні моделі взаємодії, сформовані в дитинстві (Боулбі, Hazan & Shaver, 1987), так і сучасні патерни емоційної близькості та довіри у стосунках. Тому для адекватного емпіричного вимірювання цього феномену необхідно використовувати інструменти, що дозволяють оцінити не лише інтенсивність емоційних переживань, а й способи їхньої регуляції та поведінкові прояви в міжособистісній взаємодії.

Вибраний методичний комплекс поєднує кількісні підходи, які забезпечують надійність, валідність і статистичну порівнянність результатів. Це особливо важливо для виявлення гендерних закономірностей, адже лише стандартизовані психодіагностичні інструменти дозволяють коректно порівнювати показники чоловіків і жінок, мінімізуючи вплив суб'єктивних факторів самооцінки чи соціальної бажаності.

Крім того, зазначені методики дозволяють дослідити не лише окремі аспекти романтичної взаємодії, а й взаємозв'язки між ними, зокрема, між стилем

прихильності, рівнем емоційного інтелекту та домінуючими стратегіями подолання труднощів у відносинах.

1. *Опитувальник Досвід близьких стосунків (ECR-R, Experiences in Close Relationships - Revised, Brennan, Clark & Shaver, 1998; українська адаптація О. С. Кочарян, Є. В. Фролової, М. Ю. Такмакової).*

Опитувальник ECR-R є одним із найвизнаніших та найчастіше використовуваних інструментів для вимірювання романтичної прихильності у дорослому віці. Його теоретичною основою є дводименсійна модель прихильності, запропонована Крістофером Бреннаном, Клер Кларк і Філіпом Шейвером (1998), відповідно до якої міжособистісна поведінка у близьких стосунках описується за двома незалежними вимірами - тривожністю прихильності (anxiety) та униканням близькості (avoidance).

Тривожність відображає ступінь занепокоєння щодо стабільності та надійності партнера, страх бути відкинутим чи покинутим, підвищену потребу в емоційній близькості.

Уникання, своєю чергою, характеризує дискомфорт, пов'язаний із надмірною інтимністю, схильність дистанціюватися, зберігати автономію та контролювати емоційне залучення.

Поєднання цих двох параметрів дозволяє визначити індивідуальний стиль романтичної прихильності, який проявляється у стабільності емоційного контакту, способах реагування на конфлікти, очікуваннях від партнера та рівні довіри у стосунках. Залежно від поєднання показників тривожності та уникання виокремлюють чотири типи прихильності:

- безпечний (низька тривожність і низьке уникання) — тип прихильності, що складається у людей, що приймають взаємозалежність і усвідомлюють при цьому свою самодостатність. Це добровільна, комфортна, саморегулююча форма залежності людини, що реалізує потреби як в афіліації, так і в індивідуації.
- тривожний (висока тривожність, низьке уникання) — тип прихильності, при якому особистість визнає факт залежності в близьких стосунках, проте

заперечує незалежність, як свою, так і партнера. Це тривожно-маніпулятивна, змушуюча, симбіотична форма стосунків, при якій підлегле становище є наслідком обмеження власної свободи, а не наслідком залежності.

- унікаючий (низька тривожність, високе уникання) — тип прихильності, при якому особистість не сприймає жодної форми залежності і перебільшує значення незалежності; характеризується дистанціюванням і демонстративною самодостатністю.
- дезорганізований (високі обидва показники) — тип прихильності, що формується у особистості з негативною установкою як на взаємозалежність, так і на самодостатність. Пасивно-безпорадний тип стосунків, в яких ні сам індивід, ні його партнери не здатні вплинути на реалізацію його потреб в афіліації і в індивідуації.

Дана методика є особливо доречною для вивчення гендерних відмінностей, оскільки вимірює не лише рівень емоційної залежності чи автономії, а й характер реакцій на близькість, що часто відрізняється у чоловіків та жінок. Наприклад, високі показники тривожності прихильності зазвичай асоціюються з емоційною чутливістю та страхом втрати партнера, тоді як високі показники уникання частіше відображають прагнення до самостійності та меншу виразність емоційних потреб.

Оригінальна версія опитувальника ECR-R містить 36 тверджень, з яких 18 належать до шкали тривожності, а 18 - до шкали уникання. Розподіл на типи прихильності встановлюється за медіаною кожної шкали, яка була емпірично обчислена для вибірки, що брала участь у дослідженні.

Повний текст методики, інструкцію та ключ наведено в ДОДАТКУ А.

2. *Опитувальник Brief-COPE (Carver, 1997; адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського, 2023).*

Для вивчення стратегій підтримки романтичних стосунків у даному дослідженні використано опитувальник Brief-COPE. Це скорочена версія класичної методики COPE Inventory (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Вона призначена для оцінювання копінг-стратегій, тобто способів, якими людина реагує на стресові чи емоційно напружені ситуації, прагнучи відновити психологічну рівновагу.

У контексті романтичних стосунків копінг-поведінка розглядається як система поведінкових і когнітивних механізмів регуляції взаємин, що визначають, як особистість підтримує емоційну стабільність у стосунках, долає непорозуміння та вирішує конфлікти. Саме тому Brief-COPE дає змогу інтерпретувати результати не лише з точки зору загальної стресостійкості, а й у межах стратегій підтримки відносин (Canary & Stafford, 1994), виявляючи гендерні особливості поведінкової регуляції у парах.

Опитувальник Brief-COPE складається з 28 тверджень, що об'єднані у 14 шкал (по два твердження на кожен). Респондент оцінює частоту використання кожної поведінкової стратегії за 4-бальною шкалою Лайкерта (від 1 — «Я зазвичай цього не робив/не робила» до 4 — «Це саме те, що я зазвичай робив/робила»).

Для кожної шкали підраховується середній бал (сума двох пунктів / 2). Результати групуються у три узагальнені типи копінг-стратегій:

Проблемно-орієнтовані (адаптивні) стратегії

До цієї групи належать активне вирішення проблем, планування, пошук соціальної підтримки та позитивне переосмислення. Їхня спільна характеристика полягає у свідомій, конструктивній спрямованості на розв'язання проблеми та збереження психологічної рівноваги через дію. проблемно-орієнтовані стратегії вважаються найбільш ефективними, оскільки сприяють активному вирішенню конфліктів і зменшенню рівня емоційної напруги. Дослідження показують, що жінки частіше використовують пошук емоційної підтримки, тоді як чоловіки - активні та планувальні стратегії.

Емоційно-орієнтовані (умовно адаптивні) стратегії

До цієї групи відносяться використання емоційної підтримки, релігійність, гумор і прийняття. Їх основна функція полягає у зниженні внутрішньої напруги та регуляції емоційного стану без безпосереднього втручання у проблему.

Хоча ці стратегії не завжди безпосередньо усувають причину проблеми, вони допомагають підтримувати психологічну рівновагу, зменшують ризик емоційного виснаження та сприяють збереженню відносин у складних обставинах. Жінки,

зазвичай, частіше звертаються до емоційно-орієнтованих стратегій, що пов'язано з вищою емпатійністю та потребою в соціальній підтримці.

Деадаптивні (унікальні або деструктивні) стратегії

Ця група охоплює заперечення, поведінкове уникання, вживання психоактивних речовин і самозвинувачення. Їх спільною рисою є уникнення активного розв'язання проблеми та зниження напруги шляхом відходу від реальності або самокритики. Деадаптивні стратегії мають короточасний знеболювальний ефект, але у перспективі посилюють емоційне виснаження, підвищують ризик конфліктів і зниження задоволеності відносинами. Згідно з результатами попередніх досліджень, чоловіки частіше демонструють поведінкове уникання, тоді як жінки - схильність до самозвинувачення [32].

Повний текст методики, інструкцію та ключ наведено в ДОДАТКУ Б.

3. *Тест емоційного інтелекту ТМЕІ (Hall, 1999; адаптація М.А. Манойлова, 2004).*

Емоційний інтелект (EI) є однією з ключових детермінант ефективної міжособистісної взаємодії, зокрема у сфері романтичних стосунків. Під емоційним інтелектом розуміють інтегративну властивість особистості, яка охоплює здатність усвідомлювати, розуміти, контролювати власні емоції та адекватно інтерпретувати емоційні стани інших людей. У міжособистісній взаємодії високий рівень емоційного інтелекту забезпечує гнучкість поведінки, толерантність до емоційного напруження, розвиток емпатії та ефективне вирішення конфліктів.

Вибір тесту емоційного інтелекту ТМЕІ зумовлений його теоретичною та практичною релевантністю до завдань дослідження. Методика дозволяє комплексно оцінити ключові компоненти емоційної компетентності, такі як самоусвідомлення, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички, які безпосередньо впливають на якість міжособистісної взаємодії та стабільність романтичних стосунків. Тест ТМЕІ забезпечує можливість виявлення індивідуальних та гендерних відмінностей у рівні розвитку емоційного інтелекту, що є важливим для розуміння специфіки емоційного реагування чоловіків і жінок у ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Опитувальник ТМЕІ складається із 30 тверджень, що охоплюють основні компоненти емоційного інтелекту, визначених у моделі Д. Гоулмана (Goleman, 1995), адаптованій Р. Холлом (Hall, 1999). Ці компоненти відображають ключові аспекти емоційної компетентності особистості, які визначають ефективність саморегуляції, комунікації та міжособистісних взаємин.

Інтегральні індекси:

1. Внутрішньоособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до усвідомлення і прийняття своїх почуттів, самоконтроль): сума балів за 1 і 2 шкалами.

2. Міжособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до розпізнавання, розуміння та впливу на емоційні стани інших людей): сума балів за 3 і 4 шкалами.

3. Інтегральний показник емоційного інтелекту: сума балів за всіма шкалами опитувальника.

Діапазон балів за кожною шкалою: min - мінус 20 балів; max - плюс 20 балів.

Шкала 1. Усвідомлення своїх почуттів і емоцій.

Високі показники характеризуються розвиненою емоційною самосвідомістю та здатністю жити в гармонії з власним емоційним станом. Такі індивіди добре розуміють роль емоцій як у міжособистісній взаємодії, так і в професійній діяльності. Вони мають адекватне уявлення про емоційні характеристики, психологічні особливості різних емоційних станів і їхній вплив на ефективність спілкування. Високий рівень емоційного інтелекту також виявляється у сильній потребі пізнати самого себе, у сформованій і обґрунтованій самооцінці власних здібностей, а також у розумінні того, як їх сприймають інші учасники взаємодії.

Цим людям притаманна розвинена рефлексія, тобто здатність не лише усвідомлювати внутрішні переживання, але й відтворювати образ партнера зі спілкування, мислити з його позиції. Такий рівень розуміння дозволяє досягати емоційного резонансу та глибокого взаєморозуміння. Рефлексивні здібності тісно пов'язані із загальною психологічною зрілістю особистості та схильністю до самопізнання.

Крім того, високі показники емоційного інтелекту супроводжуються інтуїцією, гнучкістю й емоційною активністю, наприклад здатністю швидко орієнтуватися в

динаміці подій, адаптуватися до змін і знаходити ефективні рішення в складних ситуаціях. Значну роль у цьому відіграє самоспостереження, що забезпечує контроль і регуляцію емоційних станів. Увага до внутрішнього емоційного світу формує високий рівень внутрішньоособистісної інтегрованості й сприяє духовному розвитку, який, у свою чергу, слугує основою для глибокої, конгруентної та довірчої взаємодії з партнером

Низькі показники вказують на слабку здатність розуміти значення емоцій у власному житті, діяльності й спілкуванні. Такі особи зазвичай мають поверхневе або фрагментарне уявлення про емоційні й психологічні особливості емоційних станів, а також про їхній вплив на взаємодію. Потреба в самопізнанні в них невиражена; самооцінка власних здібностей часто занижена або неадекватна, що супроводжується спотвореним уявленням про те, як їх сприймають інші.

Слабко сформована рефлексія призводить до труднощів у розумінні емоційних станів і мотивів інших людей, що часто стає причиною непорозуміння, конфліктів і взаємного відчуження. Відсутність самоспостереження унеможливорює ефективну емоційну саморегуляцію. Інтуїція не використовується як ресурс для прийняття рішень або налагодження комунікації, а поведінка таких людей часто характеризується пасивністю, негнучкістю та ригідністю.

Такі особи мають обмежений інтерес до внутрішнього світу та духовного зростання, що ускладнює як розвиток глибоких романтичних стосунків, так і здатність бути психологічно доступними у парній взаємодії.

Шкала 2. Управління своїми почуттями та емоціями.

Високі показники. Людина здатна ефективно керувати власними емоціями й почуттями, усвідомлено приймаючи їх і спрямовуючи в конструктивне русло. Вона може використовувати емоційні переживання як ресурс для досягнення особистих і професійних цілей. Їй притаманний високий рівень самоконтролю та глибоке розуміння власного психоемоційного стану в поточний момент, а також здатність зчитувати емоційний фон навколишнього середовища.

Такі особи відзначаються високою толерантністю — прийняттям себе, власних емоційних реакцій і права інших на іншу точку зору. Вони демонструють сформовану

настанову на позитив: у їхньому мисленні переважають оптимістичні уявлення про себе, інших і світ, а труднощі сприймаються як виклики, які можна подолати.

Розвинена саморегуляція проявляється також у вмінні зберігати внутрішню рівновагу в напружених ситуаціях, а висока спостережливість дозволяє помічати навіть незначні емоційні сигнали партнера по взаємодії — міміку, інтонації, зміну тембру голосу тощо. Такі люди вміють тонко налаштуватися на емоційний стан інших, що сприяє ефективній комунікації та емоційній підтримці у стосунках.

Низькі показники. Часто має труднощі з контролем власних емоцій: імпульсивність, афективні спалахи чи емоційне пригнічення заважають досягненню цілей і викликають напруження в міжособистісній взаємодії.

Недостатній самоконтроль поєднується з низьким рівнем усвідомлення власного емоційного стану, що ускладнює регуляцію поведінки в складних або конфліктних ситуаціях. Такі особи часто не помічають або не розпізнають емоційних сигналів інших, що знижує ефективність взаємодії.

Нетерпимість до відмінних поглядів, цінностей або стилю життя інших людей, а також низька емоційна спостережливість, зумовлюють труднощі у побудові глибоких, довірливих стосунків. Люди з низьким рівнем емоційного інтелекту зазвичай мають песимістичне або фрагментарне сприйняття себе, інших і світу, що позначається на загальній емоційній атмосфері у стосунках та ускладнює процес особистісного й міжособистісного розвитку.

Шкала 3. Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей.

Особи з високим рівнем демонструють здатність легко розпізнавати емоції інших людей, точно ідентифікувати їхній емоційний стан та адекватно інтерпретувати невербальні сигнали. Їм притаманна глибока емпатійна чутливість, яка включає вміння зрозуміти внутрішній світ партнера та адаптувати власну поведінку відповідно до цього розуміння.

Ключову роль у цьому процесі відіграє механізм ідентифікації, що активується за наявності емоційного зв'язку та уважного ставлення до іншого. Співпереживання як емоційна відповідність партнеру виявляється в гуманному, підтримувальному ставленні, бажанні допомогти, емоційній відкритості. Такі особи, як правило,

демонструють високий рівень міжособистісної симпатії, що проявляється у дружелюбності, легкості у встановленні контактів, здатності викликати довіру та створювати позитивну атмосферу у спілкуванні.

Розвинене вміння прогнозувати емоційну реакцію співрозмовника дозволяє не лише налаштуватися на переживання партнера, але й керувати динамікою взаємодії. Така здатність стає ресурсом у конструктивному вирішенні конфліктів, у збереженні психологічного комфорту в парі або колективі, а також у формуванні глибоких, стабільних стосунків.

Цілісне сприйняття іншої людини передбачає не лише розуміння її почуттів, але й здатність формувати комплексний образ партнера, який інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові характеристики. Така інтеграція залежить від загального світогляду особистості, її гуманістичних настанов, рівня психологічної зрілості та готовності до емоційного діалогу.

Шкала 4. Управління почуттями та емоціями інших людей.

Високі показники. Передбачає не лише ефективну саморегуляцію, але й здатність впливати на емоційний стан іншої людини гуманістичним і етично коректним способом. Це управління здійснюється з метою запобігання дистресу, зниження емоційної напруги, підтримки внутрішньої рівноваги партнера по взаємодії, а також збереження його працездатності та психологічного благополуччя.

Особистість із розвиненою здатністю до емоційного впливу виявляє повагу до кордонів іншого, не порушуючи його автономії та не ущемляючи власних інтересів. Така взаємодія ґрунтується на глибокому розумінні почуттів партнера, на емпатійній відкритості та усвідомленні спільності людського емоційного досвіду. Людина демонструє високу психологічну гнучкість, що дозволяє їй адаптувати стиль поведінки до конкретної ситуації, неупереджено оцінювати обставини і обирати адекватну стратегію взаємодії.

Об'єктивність у ставленні до інших є ще однією важливою рисою такої особистості. Вона виступає показником впевненості в собі, внутрішньої стабільності

та зрілості, що дозволяє уникати імпульсивних реакцій і деструктивних форм взаємодії навіть у складних або конфліктних ситуаціях.

Такі особи також мають високу прогностичну здатність. Вони можуть передбачити розвиток емоційної динаміки у взаєминах, оцінити потенційні ризики та заздалегідь адаптувати свою поведінку відповідно. Крім того, невербальна поведінка (пози, міміка, жести, інтонації) у них добре контрольована й може цілеспрямовано використовуватись для впливу на партнера, створення відчуття безпеки, довіри та підтримки [33].

Інтерпретація результатів проводиться за трьома рівнями розвитку емоційного інтелекту:

- Високий рівень EI. Характеризується розвинутою емоційною усвідомленістю, здатністю до ефективної саморегуляції, емпатійним розумінням інших людей та сформованими соціальними навичками. Такі особи здатні підтримувати емоційний баланс і конструктивну взаємодію у міжособистісних стосунках.
- Середній рівень EI. Свідчить про достатній рівень емоційного функціонування, однак може супроводжуватися певними труднощами у регуляції афекту чи встановленні емоційного контакту в умовах підвищеного стресу.
- Низький рівень EI. Вказує на недостатній розвиток емоційної чутливості, труднощі у розпізнаванні власних і чужих емоцій, імпульсивність та низьку здатність до контролю емоційних реакцій. Це може ускладнювати побудову гармонійних романтичних взаємин і спричиняти міжособистісні конфлікти.

Повний текст методики, інструкцію та ключ наведено в ДОДАТКУ В.

2.2. Характеристика вибірки та процедура дослідження

Для збирання емпіричних даних у дослідженні використовувалися методи: тестування; статистичний аналіз отриманих даних та кореляційний аналіз. Дослідження проходило у декілька етапів:

1. Відбір респондентів;

2. Відбір методик дослідження;
3. Власне тестування, опитування;
4. Аналіз результатів.

Участь у дослідженні взяли 61 респондент віком від 20 до 59 років, які перебувають у стабільних романтичних стосунках тривалістю не менше 6 місяців. Такий часовий критерій дозволяє забезпечити достатній рівень сформованості емоційного зв'язку між партнерами та достовірність самооцінок щодо прихильності й стратегій підтримки взаємин. Більш детально віковий діапазон наведено на рис. 2.1.

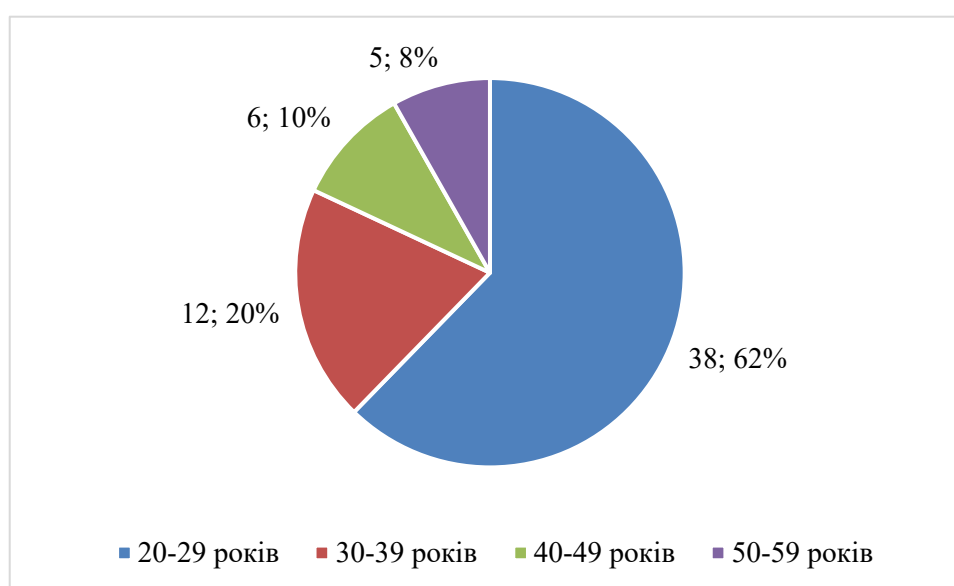


Рис. 2.1 Віковий діапазон респондентів

Таким чином, найбільша кількість респондентів знаходиться у віці від 20 до 29 років, натомість найменше у віці до 59 років.

З усіх респондентів 29 людей жіночої статі та 32 – чоловічої, що дозволяє забезпечити гендерний баланс і можливість порівняльного аналізу за статтю.

Детальний розподіл наведений у рис. 2.2.

Ваша стать

61 відповідь

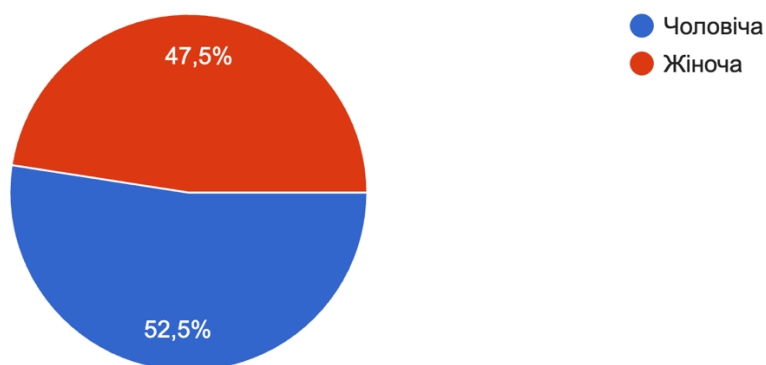


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за статтю

Щодо тривалості їх відносин, то варто також відобразити цей показник графічним шляхом (див. Рис. 2.3).

Скільки часу ви у стосунках?

61 відповідь

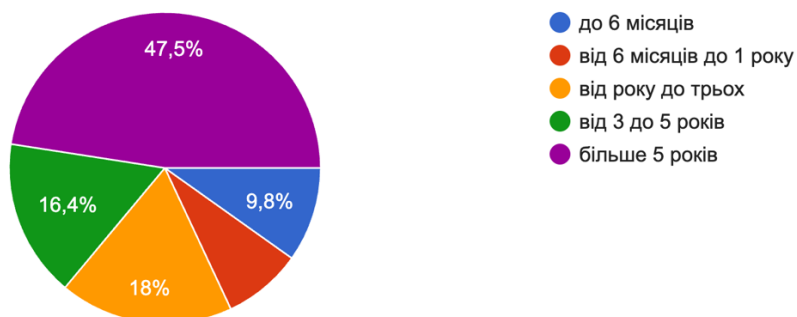


Рис. 2.3 Кількість часу у стосунках

Анкетування проходило за допомогою Google-форм, було повністю анонімним (для зручності обробки даних використовувалися псевдоніми), добровільним та передбачало індивідуальне проходження тестування. Учасники були проінформовані про мету за завдання дослідження. Респонденти виконували завдання індивідуально, без часових обмежень, у спокійній атмосфері, що мінімізувало вплив зовнішніх факторів на відповіді.

Перевірка нормальності розподілу вибірки проводилася за допомогою тестів Шапіро-Вілка та графічного аналізу гістограм і Q-Q-плотів. Отримані результати показали, що всі змінні (тривожність, уникнення, копінг-стратегії та показники емоційного інтелекту) мають нормальний або максимально близький до нормального розподіл, що дало змогу застосовувати параметричні методи статистичного аналізу (t-тест для незалежних вибірок, множинну лінійну регресію).

Наприклад, як видно з гістограми (рис. 2.4), показники тривожності мають нормальний розподіл. Це свідчить про відсутність виражених асиметрій чи екстремальних значень у вибірці, що дає підстави для застосування параметричних методів аналізу.

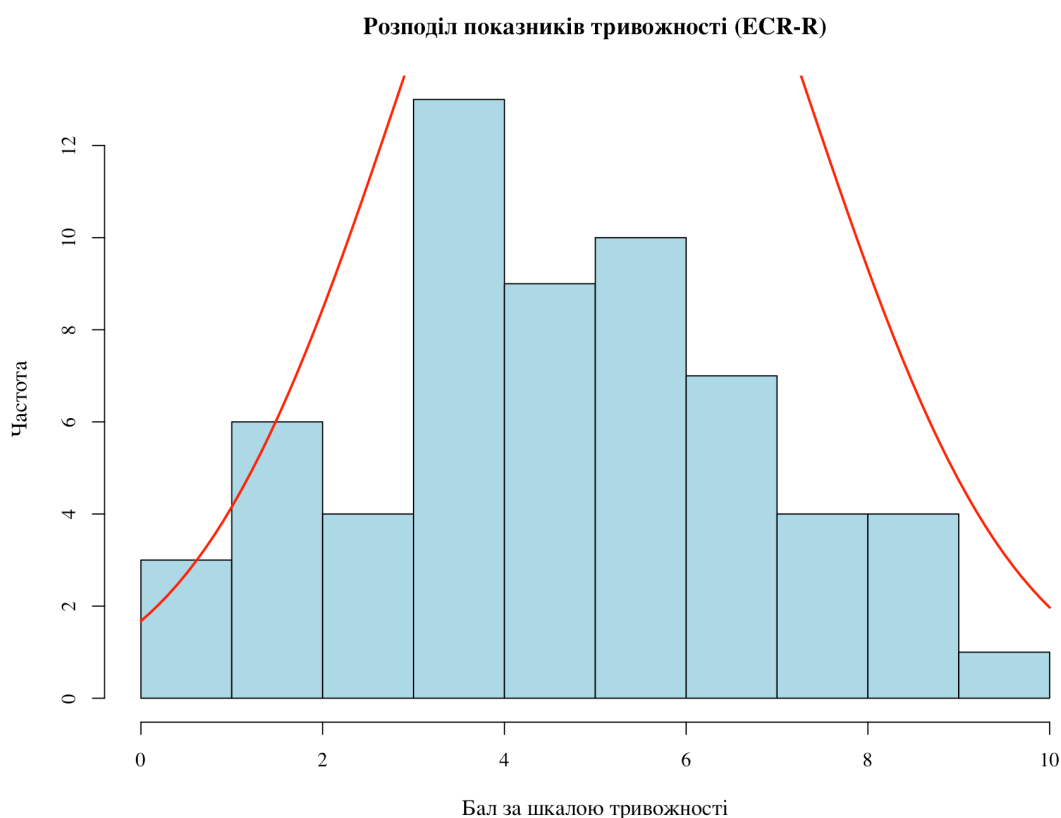


Рис. 2.4. Розподіл показників тривожності за опитувальником ECR-R

Аналіз графічного представлення даних (гістограма та Q-Q-плот) засвідчив, що емпіричний розподіл показників тривожності відповідає нормальному. Більшість точок на Q-Q-плоті розташовані вздовж діагональної лінії, що підтверджує відсутність суттєвої асиметрії чи відхилень. Таким чином, розподіл даних можна вважати нормальним.

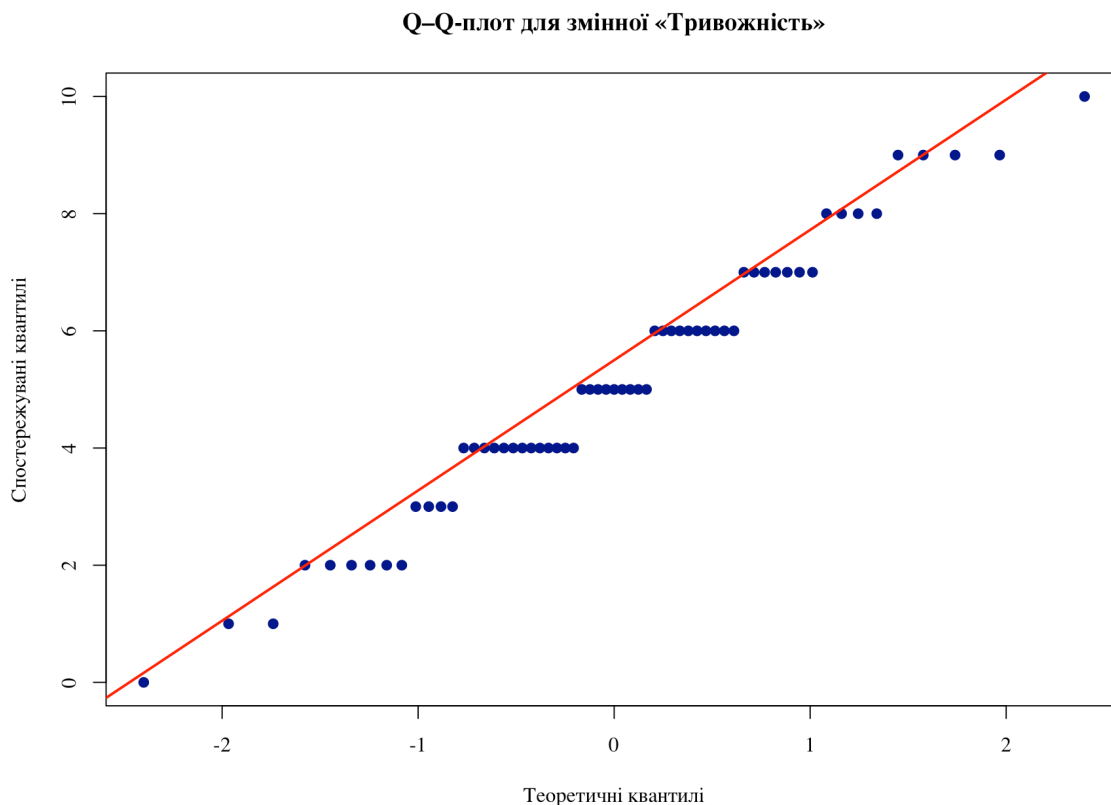


Рис. 2.5. Q-Q-плот перевірки нормальності розподілу показників за змінною «Тривожність»

2.3. Методи математико-статистичної обробки даних

Для опрацювання та інтерпретації емпіричних результатів було використано комплекс методів математико-статистичної обробки, які забезпечують об'єктивність, точність і надійність отриманих висновків. Статистичний аналіз здійснювався за допомогою програмного забезпечення RStudio та Microsoft Excel, що дозволило провести описову, порівняльну та кореляційну обробку даних.

На початковому етапі обчислювалися показники *описової статистики* такі, як середні арифметичні значення (M), стандартні відхилення (SD), мінімальні та максимальні значення, мода та медіана. Це дало змогу визначити загальний рівень вираженості кожної з досліджуваних змінних (тривожність і уникання за ECR-R,

копінг-стратегії за Brief-COPE, рівень емоційного інтелекту за ТМЕІ) і встановити розподіл результатів у вибірці.

Також було перевірено нормальність розподілу вибірки за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова (K-S). Отримані результати підтвердили можливість використання параметричних методів аналізу.

Для перевірки гіпотези про наявність *гендерних відмінностей* у показниках романтичної прихильності, копінг-стратегій і рівня емоційного інтелекту застосовувався t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Цей метод дозволяє виявити статистично значущі відмінності між середніми значеннями двох груп (чоловіків і жінок) за кожним із досліджуваних параметрів. Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p \leq 0,05$, а для більш суворої перевірки — $p \leq 0,01$.

Результати порівняльного аналізу будуть представлені у третьому розділі у вигляді таблиць і діаграм, що відображають різницю між показниками чоловіків та жінок.

Для виявлення взаємозв'язків між основними психологічними змінними (типом романтичної прихильності, копінг-стратегіями та компонентами емоційного інтелекту) було використано *коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r)*.

Цей метод дозволив визначити:

- як рівень тривожності або уникання у стосунках пов'язаний із вибором копінг-стратегій;
- якою мірою емоційний інтелект корелює зі схильністю до певного стилю прихильності;
- які елементи емоційної компетентності (емпатія, саморегуляція, соціальні навички) пов'язані з адаптивними чи дезадаптивними формами поведінкової регуляції у стосунках.

Інтерпретація сили кореляцій здійснювалася за традиційними критеріями:

$r = 0,10-0,29$ — слабкий зв'язок;

$r = 0,30-0,49$ — помірний;

$r \geq 0,50$ — сильний зв'язок.

Для оцінки впливу стилю романтичної прихильності та рівня емоційного інтелекту на застосовувані копінг-стратегії було проведено *множинний регресійний аналіз*. Цей метод дозволяє виявити, які саме змінні (предиктори) роблять найбільший внесок у варіацію залежної змінної — тобто, які риси емоційної сфери та стилю прихильності найбільшою мірою визначають стратегії підтримки стосунків.

Для всіх аналізів рівень статистичної значущості приймався на рівні $p \leq 0,05$, що відповідає стандартам психологічних досліджень. Додатково враховувався коефіцієнт детермінації R^2 , який відображає відсоток поясненої варіації між змінними.

Це дозволяє не лише підтвердити або спростувати основну гіпотезу, але й окреслити систему взаємозв'язків між емоційною компетентністю, стилем романтичної прихильності та стратегіями підтримки стосунків.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено методологічні основи емпіричного дослідження гендерних відмінностей у сприйнятті романтичної прихильності та стратегіях підтримки стосунків. Здійснено обґрунтування вибору психодіагностичних методик, описано характеристики вибірки, умови проведення та методи математико-статистичної обробки даних.

Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємодоповнювальних інструментів:

- опитувальник ECR-R (Brennan, Clark & Shaver, 1998) для вивчення когнітивно-емоційних аспектів романтичної прихильності та визначення рівнів тривожності й уникання у стосунках;

- опитувальник Brief-COPE (Carver, 1997) для виявлення провідних копінг-стратегій як поведінкових механізмів підтримки взаємин;

- тест емоційного інтелекту TMEI (Hall, 1999) для оцінки рівня розвитку емоційної компетентності як особистісно-регулятивного чинника взаємодії.

Вибір цих методик обумовлений їхньою валідністю, надійністю, адаптованістю до українського контексту та можливістю виявлення як окремих, так і взаємопов'язаних аспектів досліджуваного феномену.

Емпірична база дослідження охоплює 61 респондента (32 чоловіків і 29 жінок) віком від 20 до 59 років, які перебувають у стабільних романтичних стосунках. Процедура дослідження відповідала етичним вимогам, забезпечувала добровільність участі, анонімність та достовірність відповідей.

Аналіз графічного представлення даних (гістограма та Q–Q-плот) засвідчив, що емпіричний розподіл показників тривожності відповідає нормальному.

Для статистичної обробки даних використано методи описової статистики, t-критерій Стюдента для незалежних вибірок, кореляційний аналіз Пірсона та множинний регресійний аналіз, що дозволяє встановити як відмінності між групами, так і взаємозв'язки між досліджуваними змінними.

Застосована методологічна стратегія забезпечує комплексний підхід до аналізу даних.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТИПІВ РОМАНТИЧНОЇ ПРИХИЛЬНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗІ СТРАТЕГІЯМИ ПІДТРИМКИ СТОСУНКІВ У ЖІНОК І ЧОЛОВІКІВ

3.1. Аналіз отриманих даних щодо гендерних відмінностей у прихильності

Першою методикою, яку було використано є опитувальник «Досвід близьких відносин» (ECR-R) К. Бренена та Р.К. Фралея. Результати діагностики відображаються на шкалі тривожність у відносинах прихильності, уникнення близькості у відносинах. Результати дослідження розподілені відповідно 2 шкалам та залежно від відповідей кожного з учасників.

Таблиця 3.1 Узагальнені результати опитування «Досвід близьких відносин»

Стать	Тривожність (M ± SD)	Уникання (M ± SD)
Жіноча	5.72 ± 3.53	3.83 ± 2.48
Чоловіча	3.84 ± 2.75	4.59 ± 2.11

Для перевірки статистичної значущості виявлених відмінностей між чоловіками та жінками за показниками романтичної прихильності було застосовано *t*-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Цей метод дозволяє встановити, чи відрізняються середні значення двох вибірок настільки, щоб різницю можна було вважати не випадковою, а статистично обґрунтованою.

Таблиця 3.2 Результати *t*-тесту

Шкала	<i>t</i> -значення	<i>p</i> -значення	Висновок
Тривожність	2,3	0,03	Різниця статистично значуща ($p < 0,05$)
Уникання	-1,29	0,2	Різниця статистично незначуща ($p > 0,05$)

Отримані результати підтвердили, що за шкалою *тривожності* між чоловіками та жінками існують статистично значущі відмінності ($t = 2,3$; $p = 0,03$). Це свідчить про те, що жінки загалом мають вищий рівень тривожності у романтичній

прихильності, ніж чоловіки. Вони частіше відчують страх втрати партнера, потребують емоційного підтвердження близькості та схильні до переживання невпевненості у стабільності взаємин.

Натомість за шкалою *уникання* близькості статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками не виявлено ($t = -1,29$; $p = 0,2$). Це означає, що хоча середні показники уникання у чоловіків дещо вищі, ця різниця може бути випадковою і не відображає стабільної закономірності.

Результати t-тесту підтверджують загальну тенденцію, згідно з якою жінки більш схильні до тривожної прихильності, тоді як чоловіки частіше демонструють елементи уникання, проте останні відмінності не є статистично значущими.

Другою методикою, використаною у дослідженні, став *опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE* (С. Carver, 1997), спрямований на виявлення основних способів подолання стресових ситуацій у міжособистісній взаємодії. Методика дозволяє оцінити, які саме стратегії поведінкової адаптації переважають у респондентів у ситуаціях емоційного напруження чи конфлікту у стосунках.

Результати діагностики розподілено за трьома шкалами: *копінг, фокусований на проблемі, копінг, фокусований на емоціях та уникаючий копінг*.

Кожна шкала відображає певний напрям психологічного реагування на труднощі: активне вирішення проблем, регуляцію емоцій або схильність до уникання стресових ситуацій. Для кожного респондента обчислювався середній бал за кожною з трьох шкал. Далі дані було згруповано за статтю. Узагальнені результати подано у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 Середні показники копінг-стратегій у чоловіків та жінок (за Brief-COPE)

Стать	Проблемно-орієнтований копінг (M ± SD)	Емоційно-орієнтований копінг (M ± SD)	Уникаючий копінг (M ± SD)
Жіноча	2,97 ± 0,42	2,68 ± 0,48	2,27 ± 0,53
Чоловіча	2,95 ± 0,44	2,48 ± 0,39	2,09 ± 0,47

Як видно з таблиці, середні значення за всіма трьома видами копінгу в обох статевих групах знаходяться в інтервалі 2,0–3,0 бала, що свідчить про помірну вираженість усіх трьох стратегій подолання. Тобто ні в чоловіків, ні в жінок не спостерігається ні різко вираженого уникання, ні домінування виключно проблемно-орієнтованого підходу. Можемо зробити висновок, що учасники дослідження використовують змішану, гнучку систему реагування на стрес у стосунках.

Жодна зі стратегій не має патологічного чи деструктивного характеру. Навпаки, структура копінгу вказує на переважно адаптивний стиль подолання труднощів у більшості респондентів, що може бути зумовлено віковими особливостями вибірки (молоді дорослі) та достатньою тривалістю їхніх романтичних стосунків.

Для перевірки статистичної значущості виявлених відмінностей між чоловіками та жінками за показниками трьох типів копінг-стратегій було використано *t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок*.

Таблиця 3.4 Результати *t*-тесту для незалежних вибірок за показниками копінг-стратегій (Brief-COPE)

Шкала	t-значення	p-значення	Висновок
Проблемно-орієнтований копінг	0,22	0,83	Різниця статистично незначуща ($p > 0,05$)
Емоційно-орієнтований копінг	1,7	0,1	Тенденція до відмінностей, але статистично незначуща ($p > 0,05$)
Уникаючий копінг	1,4	0,17	Різниця статистично незначуща ($p > 0,05$)

Отримані результати свідчать, що статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за рівнем використання різних типів копінг-стратегій не виявлено. Однак за шкалою емоційно-орієнтованого копінгу спостерігається тенденція до вищих показників у жінок ($p = 0,1$), що узгоджується з якісним аналізом: жінки частіше використовують емоційні форми реагування на стрес, такі як звернення по підтримку, прийняття, вербалізація почуттів.

Можемо зробити висновок, що отримані результати не дають підстав говорити про суттєві кількісні відмінності між чоловіками та жінками.

Третьою методикою, використаною у дослідженні, став *тест емоційного інтелекту TMEI*. Даний інструмент спрямований на вимірювання рівня розвитку емоційної компетентності особистості — здатності розпізнавати, розуміти, контролювати та використовувати емоції у процесі міжособистісної взаємодії.

Згідно з ключем, тест включає чотири шкали, кожна з яких має прямі та зворотні запитання. Розрахунок проводиться за формулою $A - B$, де A — сума балів за прямими пунктами, B — за зворотними.

I шкала — усвідомлення власних почуттів і емоцій;

II шкала — управління своїми почуттями та емоціями;

III шкала — усвідомлення емоцій інших людей;

IV шкала — управління почуттями та емоціями інших людей.

Додатково розраховуються три інтегральні показники:

1. Внутрішньоособистісний аспект емоційного інтелекту — сума шкал I та II;
2. Міжособистісний аспект — сума шкал III та IV;
3. Інтегральний показник емоційного інтелекту — сукупний результат за всіма шкалами.

Отримані результати середніх значень і стандартних відхилень для чоловіків і жінок подано в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5 Середні показники емоційного інтелекту у чоловіків і жінок (за методикою TMEI)

Показник	Жінки (M ± SD)	Чоловіки (M ± SD)
Усвідомлення своїх емоцій	4,38 ± 4,35	2,34 ± 3,76
Управління своїми емоціями	-3,38 ± 2,29	-2,31 ± 4,18
Усвідомлення емоцій інших	3,03 ± 3,62	1,81 ± 3,28
Управління емоціями інших	2,56 ± 3,72	1,41 ± 3,12
Внутрішньоособистісний аспект	1,00 ± 5,18	0,03 ± 5,45
Міжособистісний аспект	5,59 ± 6,02	3,22 ± 4,47
Інтегральний показник емоційного інтелекту	6,59 ± 8,74	3,25 ± 8,37

Як видно з таблиці 3.5, у всіх без винятку показниках жінки продемонстрували вищі середні значення, ніж чоловіки. Це свідчить про те, що в жіночій підвибірці загалом емоційний інтелект розвинений більш гармонійно, а емоційна сфера є гнучкішою та стабільнішою.

Для перевірки статистичної значущості виявлених відмінностей між чоловіками та жінками за показниками емоційного інтелекту було застосовано *t*-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Таблиця 3.6 Результати *t*-тесту

Шкала	t-значення	p-значення	Висновок
Усвідомлення своїх емоцій	1,95	0,06	Тенденція до відмінностей (p < 0,10)
Управління своїми емоціями	-1,25	0,22	Різниця статистично незначуща (p > 0,05)
Усвідомлення емоцій інших	1,38	0,17	Різниця статистично незначуща (p > 0,05)
Управління емоціями інших	1,24	0,22	Різниця статистично незначуща (p > 0,05)
Внутрішньоособистісний аспект	0,71	0,48	Різниця статистично незначуща (p > 0,05)
Міжособистісний аспект	1,73	0,08	Тенденція до відмінностей (p < 0,10)
Інтегральний показник емоційного інтелекту	1,52	0,13	Різниця статистично незначуща (p > 0,05)

Отримані результати свідчать, що жінки мають тенденцію до вищих показників за шкалами «усвідомлення своїх емоцій» та «міжособистісного аспекту емоційного інтелекту», однак виявлені відмінності не досягають рівня статистичної достовірності.

Для більш глибокого розуміння взаємозв'язків між досліджуваними показниками було проведено *кореляційний аналіз*, спрямований на визначення

зв'язків між типами романтичної прихильності, показниками емоційного інтелекту та стратегіями підтримки стосунків.

Кореляційний аналіз виконано окремо для групи жінок і групи чоловіків, що дозволило врахувати можливі гендерні відмінності у структурі психологічних взаємозв'язків.

До аналізу включалися лише ті змінні, за якими у t-тестах були виявлені статистично значущі відмінності або тенденції до них ($p < 0,10$). Такий підхід дав змогу зосередитися на найбільш інформативних показниках, що потенційно відображають різні механізми емоційної взаємодії у романтичних стосунках.

Кореляційний аналіз здійснювався за допомогою коефіцієнта Пірсона (r), оскільки більшість змінних мали розподіл, близький до нормального. Для кожної групи респондентів обчислено коефіцієнти кореляції та відповідні рівні статистичної значущості (p).

У таблиці 3.7 подано результати кореляційного аналізу для групи жінок. У таблиці наведено коефіцієнти кореляції Пірсона (r) між змінними, які демонстрували статистично значущі або тенденційні відмінності. Жирним шрифтом позначено значущі зв'язки ($p < 0,05$), курсивом — тенденційні ($0,05 \leq p < 0,10$).

Таблиця 3.7. Кореляційна матриця показників типів романтичної прихильності, емоційного інтелекту та стратегій підтримки стосунків у групі жінок

Показники	Тривожність	Емоційно-орієнтований копінг	Усвідомлення своїх емоцій	Міжособистісний аспект
Тривожність	1	0,38 (p = 0,04)	-0,18 (p = 0,36)	-0,18 (p = 0,34)
Емоційно-орієнтований копінг		1	0,03 (p = 0,87)	0,18 (p = 0,36)
Усвідомлення своїх емоцій			1	0,69 (p < 0,001)
Міжособистісний аспект				1

У групі жінок виявлено статистично значущий прямий зв'язок між рівнем тривожності у романтичній прихильності та емоційно-орієнтованими стратегіями копіngu ($r = 0,38, p = 0,04$). Це свідчить про те, що *жінки з вищим рівнем тривожності у прихильності* схильні частіше використовувати стратегії, спрямовані на емоційне опрацювання переживань, пошук підтримки, вербалізацію почуттів і близькість з партнером. Такий тип поведінки є природним проявом прагнення до емоційного контакту і підтверджує роль емоційної чутливості у процесі підтримання стосунків. Зазвичай жінки, які демонструють підвищену тривожність у прихильності, відчують більшу потребу в підтвердженні значущості для партнера, тому емоційна відкритість та звернення по підтримку виступають для них механізмом зниження внутрішньої напруги і способом збереження почуття безпеки у взаєминах.

Крім того, виявлено сильний позитивний зв'язок між показниками усвідомлення власних емоцій та міжособистісного аспекту емоційного інтелекту ($r = 0,69, p < 0,001$). Це свідчить про взаємозумовленість внутрішньоособистісної і міжособистісної емоційної компетентності: жінки, які краще розуміють і усвідомлюють власні почуття, мають і вищу здатність розпізнавати емоційні стани інших, підтримувати емпатійну взаємодію та ефективно регулювати емоційний клімат у стосунках. Така закономірність підтверджує цілісність емоційного інтелекту як системи, у якій саморефлексія та соціальна емпатія функціонують у взаємозв'язку, забезпечуючи стабільність і гармонійність міжособистісних відносин.

Отже, отримані результати свідчать, що для жінок *характерною є орієнтація на емоційне опрацювання труднощів і підтримання близькості через вербальні та афективні канали спілкування*.

У таблиці 3.8 наведено результати кореляційного аналізу для групи чоловіків, які демонструють особливості взаємозв'язків між типами романтичної прихильності, показниками емоційного інтелекту та стратегіями підтримки стосунків.

Таблиця 3.8. Кореляційна матриця показників типів романтичної прихильності, емоційного інтелекту та стратегій підтримки стосунків у групі чоловіків

Показники	Триво жність	Емоційно- орієнтований копінг	Усвідомлення своїх емоцій	Міжособистісний аспект
Тривожність	1	-0,09 ($p = 0,61$)	-0,33 ($p = 0,06$)	-0,18 ($p = 0,33$)
Емоційно-орієнтований копінг		1	0,39 ($p = 0,03$)	0,34 ($p = 0,06$)
Усвідомлення своїх емоцій			1	0,52 ($p = 0,002$)
Міжособистісний аспект				1

У групі чоловіків спостерігається дещо інша структура взаємозв'язків між показниками романтичної прихильності, емоційного інтелекту та стратегій підтримки стосунків. На відміну від жінок, рівень тривожності у прихильності не має статистично значущих зв'язків із копінг-стратегіями, що свідчить про нижчу емоційну залученість чоловіків у процес підтримання відносин та тенденцію до раціональнішої регуляції емоційних станів. Водночас виявлено тенденційний обернений зв'язок між тривожністю у прихильності та усвідомленням власних емоцій ($r = -0,33$, $p = 0,06$), який можна трактувати як схильність чоловіків із вищою тривожністю уникати емоційної саморефлексії, що є типовим проявом захисної емоційної дистанційованості.

Разом з тим, виявлено низку *значущих прямих зв'язків між компонентами емоційного інтелекту*. Так, показник усвідомлення власних емоцій позитивно корелює з емоційно-орієнтованим копінгом ($r = 0,39$, $p = 0,03$) та міжособистісним аспектом емоційного інтелекту ($r = 0,52$, $p = 0,002$). Це свідчить, що чоловіки, які краще розуміють власні емоції, більш ефективно розпізнають емоційні стани інших і здатні використовувати емоційну чутливість для конструктивної взаємодії у

стосунках. Взаємозв'язок між внутрішньоособистісним і міжособистісним аспектами емоційного інтелекту демонструє інтегрованість емоційної сфери та поступове відходження від стереотипу «емоційної стриманості» чоловічої ролі.

Таким чином, отримані результати свідчать, що *для чоловіків характерна більша когнітивно-рефлексивна модель емоційної регуляції*, у якій усвідомлення власних емоцій та здатність розуміти емоції інших виступають ключовими чинниками ефективної поведінки у стосунках.

3.2. Аналіз зв'язку стилю прихильності та поведінкових стратегій у стосунках

Після вивчення особливостей романтичної прихильності, копінг-стратегій та емоційного інтелекту окремо, наступним етапом емпіричного дослідження став *регресійний аналіз*, який дозволяє дослідити характер взаємозв'язку між виявленими змінними та оцінити ступінь їхнього зв'язку.

До регресійних моделей включалися лише ті змінні, за якими на попередніх етапах дослідження (t-тест та кореляційний аналіз) були виявлені статистично значущі або тенденційні зв'язки ($p < 0,10$), що забезпечує надійність і змістовну релевантність побудованих моделей.

Основною метою цього етапу дослідження було з'ясування зв'язку типів романтичної прихильності та компонентів емоційного інтелекту та вибору емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, які особистість використовує у ситуаціях емоційної напруги чи міжособистісного конфлікту. Такий підхід дозволяє розкрити, наскільки рівень тривожності у романтичній прихильності та показники емоційної компетентності (усвідомлення власних емоцій та міжособистісний аспект емоційного інтелекту) сприяють схильності до емоційно-афективного або раціонально-рефлексивного реагування у взаєминах.

У теоретичному контексті дослідження передбачається, що стиль романтичної прихильності виступає фундаментальною психологічною детермінантою

поведінкових стратегій, які людина обирає у процесі взаємодії з партнером. Особи з високим рівнем тривожності у прихильності схильні до підвищеної емоційної чутливості, переживання невпевненості у стабільності стосунків, страху втрати партнера, що може зумовлювати домінування емоційно-орієнтованих копінг-стратегій (пошук підтримки, вербалізація почуттів або емоційне реагування). Поряд із цим важливу роль у виборі способів реагування на стресові міжособистісні ситуації відіграє емоційний інтелект, який забезпечує розпізнавання, усвідомлення та регуляцію власних і чужих емоцій. Водночас високий рівень розвитку емоційного інтелекту, особливо таких його компонентів, як усвідомлення власних емоцій та міжособистісний аспект, може сприяти більш усвідомленому, регульованому та конструктивному використанню емоційно-орієнтованого копінгу. [36].

Очікується, що тривожність у романтичній прихильності та показники емоційного інтелекту виступатимуть значущими предикторами варіацій у використанні емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. регресійний аналіз дозволяє визначити, які саме компоненти емоційної сфери — емоційна залежність, усвідомлення власних почуттів або здатність розуміти емоції інших — мають найвираженіший вплив на вибір стратегій подолання у контексті романтичних стосунків. Отримані результати дадуть змогу зробити висновки про роль стилю романтичної прихильності та емоційного інтелекту як чинників емоційної адаптивності особистості у системі міжособистісних взаємин.

Для побудови моделі було використано метод множинної лінійної регресії, який дозволяє одночасно оцінити внесок кількох незалежних змінних у варіацію однієї залежної. Обчислення було проведено за допомогою програмного середовища R, що забезпечує розширені можливості для статистичного аналізу.

У групі жінок аналіз спрямований на визначення того, як тривожність у романтичній прихильності та показники емоційного інтелекту (усвідомлення своїх емоцій і міжособистісний аспект) пов'язані зі схильністю до використання емоційно-орієнтованого копінгу — тобто стратегій, що передбачають активне вираження, усвідомлення та обговорення емоцій у стосунках.

Рівняння регресійної моделі для жінок має такий вигляд:

$$\text{Емоційно-орієнтований копінг} = \beta_0 + \beta_1(\text{Тривожність}) + \beta_2(\text{Усвідомлення своїх емоцій}) + \beta_3(\text{Міжособистісний аспект}) + \varepsilon$$

де:

- β_0 — константа (вільний член);
- β_1 – β_3 — стандартизовані коефіцієнти регресії, що показують силу і напрям впливу кожного предиктора;
- ε — залишкова похибка моделі.

Результати розрахунку наведено у таблиці 3.9, яка відображає стандартизовані коефіцієнти β , стандартні похибки (SE), t-статистики та рівні значущості (p) для кожного предиктора.

Таблиця 3.9 Результати множинної регресії для жінок

Предиктор	β (Estimate)	Стандартна помилка	t	p	Висновок
(Константа)	25,65	2,91	8,83	< 0,001	–
Тривожність	0,69	0,29	2,36	0,026	Статистично значущий позитивний вплив
Усвідомлення своїх емоцій	-0,12	0,22	-0,54	0,595	Незначущий предиктор
Міжособистісний аспект	0,34	0,24	1,41	0,170	Незначущий предиктор
Параметри моделі: $R^2 = 0.17$, $Adjusted R^2 = 0.11$					

$R^2 = 0.17$, $Adjusted R^2 = 0.11$ → модель пояснює близько 11% варіації емоційно-орієнтованого копінгу, що є типовим для психологічних досліджень із невеликими вибірками. Це означає, що предиктори мають помірний, але значущий вплив на залежну змінну.

Попри те, що загальна модель не досягла високого рівня статистичної значущості ($p = 0,096$), вона демонструє тенденцію до пояснювальної здатності, що є

типовим для досліджень у сфері особистісної та міжособистісної психології, особливо за невеликого обсягу вибірки. Такий рівень детермінації вказує на наявність психологічно важливого, але не домінуючого впливу аналізованих чинників на схильність жінок до використання емоційно-орієнтованих стратегій підтримки стосунків. Поведінкові патерни, пов'язані з подоланням стресових ситуацій у романтичних взаєминах, зазвичай формуються не під впливом одного окремого параметра, а як результат інтеграції кількох психологічних процесів — емоційної чутливості, саморегуляції, емпатії, рівня особистісної зрілості тощо.

Результати регресійного аналізу засвідчили, що *тривожність у романтичній прихильності є єдиним статистично значущим предиктором* емоційно-орієнтованого копіngu серед жінок ($\beta = 0,69$, $p = 0,026$). Це означає, що саме схильність до тривожності у взаєминах з партнером, підвищена чутливість до загроз розриву та потреба у постійному підтвердженні близькості зумовлюють більш активне використання емоційно забарвлених стратегій поведінки — таких, як вербалізація почуттів, звернення по підтримку, демонстрація емоцій та підвищена рефлексивність у стосунках.

Інакше кажучи, жінки з тривожним типом прихильності сприймають емоційне залучення у стосунках як спосіб збереження психологічної безпеки й стабільності зв'язку з партнером. У стресових або конфліктних ситуаціях вони прагнуть зменшити невизначеність через емоційне спілкування, пошук взаємного розуміння чи підтвердження значущості з боку іншого. Такий патерн поведінки узгоджується з теоретичними положеннями Дж. Боулбі та М. Мікулінсера, згідно з якими підвищена тривожність у прихильності активує систему наближення й стимулює посилене емоційне реагування.

Компоненти емоційного інтелекту — *усвідомлення власних емоцій та міжособистісний аспект* — не виявили статистично значущого впливу на залежну змінну ($p > 0,05$). Це свідчить, що, хоча емоційна компетентність відіграє важливу роль у підтриманні міжособистісної взаємодії, домінуючим чинником поведінкової реакції жінок у контексті емоційної напруги виступає саме емоційна залежність від партнера та страх втрати близькості, а не усвідомлені навички регуляції емоцій.

Отже, отримані результати підтверджують, що для жінок емоційна сфера взаємин є провідним каналом адаптації та самовираження, тоді як когнітивно-рефлексивні елементи емоційного інтелекту мають другорядне значення.

З метою з'ясування специфіки детермінації копінг-поведінки у чоловіків було проведено окремий регресійний аналіз, спрямований на виявлення ролі компонентів емоційного інтелекту та стилів романтичної прихильності у прогнозуванні використання емоційно-орієнтованих стратегій подолання. До моделі для чоловічої вибірки було включено три предиктори: *усвідомлення власних емоцій, міжособистісний аспект емоційного інтелекту та тривожність у романтичній прихильності*. Залежною змінною, як і у попередньому випадку, виступав показник *емоційно-орієнтованого копінгу*, який відображає схильність особистості до використання емоційного вираження, емпатійного спілкування й пошуку психологічної підтримки у ситуаціях стресу чи міжособистісної напруги.

Рівняння регресійної моделі для чоловіків має такий вигляд:

$$\text{Емоційно-орієнтований копінг} = \beta_0 + \beta_1(\text{Усвідомлення своїх емоцій}) + \beta_2(\text{Міжособистісний аспект}) + \beta_3(\text{Тривожність}) + \varepsilon$$

де:

- β_0 — константа (вільний член),
- β_1 – β_3 — стандартизовані коефіцієнти регресії,
- ε — залишкова похибка моделі.

Результати розрахунку наведено у таблиці 3.10, яка відображає стандартизовані коефіцієнти β , стандартні похибки (SE), t-статистики та рівні значущості (p) для кожного предиктора.

Таблиця 3.10 Результати множинної регресії для чоловіків

Предиктор	β (Estimate)	Стандартна помилка	t	p	Висновок
(Константа)	26,03	2,3	11,34	< 0,001	–
Усвідомлення своїх емоцій	0,29	0,2	1,43	0,16	Незначущий предиктор
Міжособистісний аспект	0,2	0,2	0,96	0,35	Незначущий предиктор
Тривожність	0,07	0,31	0,22	0,83	Незначущий предиктор
Параметри моделі: $R^2 = 0.18$, $Adjusted R^2 = 0.09$					

Модель пояснює близько 18 % варіації емоційно-орієнтованого копінгу серед чоловіків ($R^2 = 0,18$; $Adjusted R^2 = 0,09$), що свідчить про відсутність впливу емоційного інтелекту та тривожності на вибір емоційних стратегій подолання.

Результати регресійного аналізу для чоловічої вибірки засвідчили, що жоден із включених предикторів (усвідомлення власних емоцій, міжособистісний аспект емоційного інтелекту та тривожність у романтичній прихильності) *не має статистично значущого впливу* на рівень емоційно-орієнтованого копінгу ($p > 0,05$). Це означає, що у чоловіків вибір емоційно забарвлених стратегій подолання не пов'язаний із досліджуваними аспектами емоційної сфери або з особливостями їхньої романтичної прихильності.

Крім того, модель у цілому не продемонструвала статистичної значущості ($F = 2,03$; $p = 0,132$), а її пояснювальна здатність залишається низькою ($Adjusted R^2 = 0,09$). Це свідчить про те, що сукупність включених змінних не дозволяє передбачити варіації емоційно-орієнтованого копінгу у чоловіків навіть на тенденційному рівні. Іншими словами, модель не описує структурних закономірностей у чоловічій підвибірці й не може бути використана для інтерпретації механізмів емоційного реагування в контексті романтичних стосунків.

З огляду на це було прийнято рішення застосувати покрокову регресію, яка є оптимальним інструментом для уточнення моделі й дозволяє визначити мінімальну,

але статистично значущу комбінацію предикторів, що реально впливають на залежну змінну.

Таблиця 3.11. Результати покрокової регресії назад для чоловіків

Предиктор	Estimate (β)	Std. Error	t	p	Висновок
(Константа)	27,12	1,41	19,29	< 0,001	
Усвідомлення своїх емоцій	0,37	0,16	2,3	0,028	Статистично значущий позитивний предиктор
Параметри моделі: $R^2 = 0.15$, $Adjusted R^2 = 0.12$					

Після застосування покрокової регресії (регресії назад) для чоловічої вибірки було отримано значущу однофакторну модель, у яку увійшов лише один предиктор — *усвідомлення власних емоцій*. Модель виявилася статистично значущою ($F = 5,30$; $p = 0,028$), а включений предиктор продемонстрував позитивний вплив на емоційно-орієнтований копінг ($\beta = 0,37$; $p = 0,028$).

Отримані результати свідчать, що серед чоловіків саме здатність усвідомлювати власні емоції є ключовим фактором, який визначає схильність до використання емоційно забарвлених стратегій подолання. Інші показники (міжособистісний аспект емоційного інтелекту та тривожність у романтичній прихильності) не покращували модель і були автоматично виключені алгоритмом.

Хоча коефіцієнт детермінації моделі є помірним ($Adjusted R^2 = 0,12$), він свідчить, що усвідомлення власних емоцій пояснює близько 12% варіації емоційно-орієнтованого копінгу. Модель є статистично валідною й дозволяє робити змістовні висновки щодо предикторів копінг-поведінки у чоловічій групі.

Отже, можна зробити висновок, що стратегія емоційного реагування у чоловічій вибірці значною мірою визначається *внутрішньою емоційною саморефлексією*, тоді як інші аспекти емоційної сфери та прихильності, досліджені в цій роботі, не виступають релевантними предикторами. Це підкреслює важливість диференційованого підходу до аналізу емоційної поведінки та вказує на потенційну роль інших, не досліджених в даній моделі чинників — наприклад, особистісними

рисами, рівнем стресу, соціальними нормами маскулінності чи характером взаємодії у конкретній парі.

Отримані результати розширюють уявлення про механізми регуляції емоцій у міжособистісній сфері та можуть бути використані у практичній психології, зокрема, у програмах розвитку емоційної компетентності та гармонізації стосунків у молоді.

3.3 Гендерна специфіка емоційно-поведінкових стратегій у романтичних взаєминах

Порівняння даних, отриманих за трьома використаними методиками (ECR-R, Brief-COPE, TMEI), дозволяє сформувати цілісну картину гендерних відмінностей у способах сприйняття та підтримки романтичних стосунків.

Отримані дані показали, що чоловіки та жінки відрізняються не стільки рівнем емоційного залучення у стосунки, скільки механізмами його прояву — тобто структурою емоційно-поведінкових стратегій, за допомогою яких вони підтримують партнерську взаємодію.

Для *жінок* провідним чинником, що визначає вибір емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, є *тривожність* у романтичній прихильності ($\beta = 0,69$, $p = 0,026$). Підвищена потреба в емоційному підтвердженні значущості стосунків, страх відкидання та невпевненість у стабільності зв'язку зумовлюють більш активне використання стратегій, спрямованих на емоційне реагування, пошук підтримки та вербалізацію почуттів.

Жінки з тривожним стилем прихильності сприймають емоційне спілкування як основний механізм стабілізації стосунків: через обговорення почуттів і пошук взаєморозуміння вони знижують власну емоційну напругу та підтримують психологічну безпеку у взаєминах. Для них емоційний контакт виступає головним механізмом стабілізації стосунків, а відвертість у почуттях — засобом збереження близькості [37].

Високий рівень емпатії й здатність до емоційного співпереживання дозволяють жінкам більш ефективно реагувати на емоційний стан партнера, що підвищує рівень гармонії у стосунках і знижує ризик конфліктів. Крім того, саме жінки у вибірці частіше демонструють схильність до “емоційного лідерства” у стосунках — ініціюють розмови про почуття, прагнуть до глибшого розуміння мотивів поведінки партнера та виступають емоційними “регуляторами” взаємодії в парі.

Отже, для жінок характерна стратегія “емоційного залучення” — переважання афективно забарвлених форм взаємодії, схильність до вербалізації емоцій і відкритого пошуку підтримки. Хоча показники емоційного інтелекту (усвідомлення власних емоцій, міжособистісний аспект) не виявили статистично значущого впливу, вони можуть виступати модераторами у системі емоційної регуляції, посилюючи здатність до конструктивного самовираження в межах тривожного стилю прихильності.

Для чоловіків, на відміну від жінок, первинна регресійна модель не виявила статистично значущого впливу жодного з включених предикторів на використання емоційно-орієнтованого копінгу ($p > 0,05$). Проте застосування покрокової регресії дало змогу виокремити один значущий чинник: *усвідомлення власних емоцій*, яке продемонструвало статистично значущий позитивний вплив на емоційно-орієнтований копінг ($p = 0,028$). Це свідчить, що саме здатність чоловіків розпізнавати та усвідомлювати власні емоції може передбачати їхній вибір емоційно забарвлених стратегій подолання у міжособистісних ситуаціях.

Факт того, що лише один показник емоційного інтелекту увійшов до оптимальної моделі, узгоджується з даними досліджень, які підкреслюють, що чоловіча копінг-поведінка менше залежить від емоційної уразливості та романтичної прихильності, і більшою мірою визначається індивідуальною здатністю до внутрішньої емоційної рефлексії (Nolen-Hoeksema, 2012) [32]. У чоловіків вибір стратегій часто обумовлений ситуативними факторами або соціальними нормами маскулінності, що передбачають стриманість та орієнтацію на поведінкові дії, а не на зовнішнє емоційне вираження.

Важливо зазначити, що виявлені гендерні відмінності не є проявом протиставлення чи дисбалансу, а радше відображають доповнюваність чоловічих і жіночих стратегій.

Емоційна чуйність, відкритість і схильність до підтримки, властиві жінкам, створюють атмосферу довіри й безпеки у стосунках, тоді як раціональність, стриманість і орієнтація на дію, більш типові для чоловіків, забезпечують стабільність, передбачуваність і здатність до вирішення конфліктів.

Така взаємодоповнюваність сприяє формуванню *динамічної рівноваги* у партнерських стосунках, де емоційне розуміння поєднується з когнітивним контролем, а чутливість — із рішучістю. Саме баланс цих компонентів створює умови для гармонійного розвитку стосунків, підвищення задоволеності партнерством і психологічного благополуччя обох учасників взаємодії.

Узагальнюючи, можна сказати, що гендерні відмінності у стратегіях підтримки стосунків відображають не лише біологічні та психологічні особливості чоловіків і жінок, а й соціокультурну еволюцію моделей емоційної поведінки. Як показує порівняльний аналіз, сучасні тенденції вказують на поступове зближення гендерних моделей емоційної поведінки. Жінки дедалі частіше поєднують емоційну експресивність із когнітивною гнучкістю, а чоловіки демонструють більшу відкритість до емоційного спілкування та здатність до емпатії. Це свідчить про еволюцію традиційних уявлень про “фемінінність” і “маскулінність” у напрямі партнерської інтеграції, де емоційна чутливість і раціональна стабільність взаємодоповнюють одна одну.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було проведено емпіричне дослідження гендерних відмінностей у сприйнятті романтичної прихильності, емоційній регуляції та стратегіях підтримки стосунків. Для реалізації поставлених завдань використано опитувальник ECR-R (Brennan, Clark & Shaver, 1998), Brief-COPE (Carver, 1997) та тест емоційного інтелекту TMEI (Hall, 1999).

Аналіз показав, що *істотні гендерні відмінності в показниках романтичної прихильності були виявлені лише за шкалою «тривожність»*, де жінки демонструють значно вищі значення порівняно з чоловіками. Це свідчить про підвищену емоційну чутливість, потребу у стабільній емоційній близькості та схильність до більшої залежності від підтвердження значущості стосунків. Водночас рівень уникнення у чоловіків і жінок статистично не відрізняється, що може відображати загальну тенденцію до більш збалансованої прихильності серед сучасної молоді.

За даними методики *Brief-COPE*, статистично є тенденція до того, що жінки частіше використовують *емоційно-орієнтовані копінг-стратегії*, тоді як чоловіки переважно застосовують *проблемно-орієнтовані* або *нейтральні стратегії* подолання. Проте результати t-тесту не виявили статистично значущих гендерних відмінностей у загальних показниках копіngu, що свідчить про широкий індивідуальний розподіл стратегій у межах обох груп.

Дослідження емоційного інтелекту показало наявність кількох тенденцій, але не виявило значущих гендерних розбіжностей. Найближче до статистичної значущості опинилася шкала «усвідомлення своїх емоцій» ($p = 0,06$), де жінки демонструють дещо вищі значення. Це може свідчити про загальну тенденцію до більшої емоційної рефлексивності серед жінок, однак ця різниця не є формально підтвердженою.

Кореляційний аналіз виявив стійкі закономірності всередині статевих груп. У жінок встановлено значущий прямий зв'язок між тривожністю в прихильності та емоційно-орієнтованим копіngом, що свідчить про залежність їхньої поведінкової реакції від емоційної потреби у близькості. Для чоловіків, навпаки, кореляційні

зв'язки між емоційним інтелектом і копінг-стратегіями виявилися слабкими та статистично незначущими.

Регресійний аналіз також підтвердив суттєві гендерні відмінності у предикторах копінг-стратегій. У жінок єдиним статистично значущим предиктором емоційно-орієнтованого копінгу є *тривожність у романтичній прихильності*. Це свідчить, що саме емоційна залежність і потреба у стабільності зв'язку визначають їхню поведінку в ситуаціях міжособистісної напруги. Для чоловіків первинна багатофакторна модель не виявила жодного статистично значущого предиктора емоційно-орієнтованого копінгу; модель в цілому була статистично незначущою. Однак проведення покрокової регресії дозволило виокремити один значущий психологічний чинник — *усвідомлення власних емоцій*, яке передбачає використання чоловіками емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. Це свідчить, що поведінка чоловіків у ситуаціях міжособистісного напруження визначається не стилем романтичної прихильності чи міжособистісними компонентами емоційного інтелекту, а саме їхньою здатністю розуміти власні емоційні стани.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що *емоційно-поведінкова регуляція у романтичних взаєминах є гендерно специфічною*. Жінки більше покладаються на емоційне залучення й пошук підтримки, що зумовлено тривожністю в структурах їхньої прихильності. Чоловіки ж демонструють іншу модель емоційного реагування: їхня копінг-поведінка менш пов'язана із тривожністю та міжособистісними аспектами емоційного інтелекту і визначається передусім індивідуальною здатністю усвідомлювати власні емоції. Це свідчить про відмінні механізми емоційної адаптації, де чоловіки опираються на внутрішню емоційну саморефлексію, а не на емоційне залучення чи потребу в підтвердженні близькості.

Виявлена *доповнюваність гендерних стратегій* свідчить, що емоційна чуйність жінок та раціональність чоловіків утворюють баланс у партнерській взаємодії.

ВИСНОВКИ

1. У результаті аналізу науково-теоретичних підходів встановлено, що романтична прихильність розглядається як складна система емоційних, когнітивних і поведінкових проявів, що визначає характер міжособистісних стосунків у дорослому віці. На основі класичних концепцій Дж. Болбі, М. Ейнсворт, К. Бреннена, Р. Шейвера, а також сучасних досліджень, романтична прихильність трактується як динамічний процес формування емоційного зв'язку між партнерами, який зумовлює особливості реагування на близькість і дистанцію у стосунках. Узагальнення літератури показало, що гендер є важливим чинником варіативності моделей прихильності: жінки схильні до більшої емоційної чутливості та потреби у стабільності, тоді як чоловіки — до автономності та контролю емоційних проявів.

2. Порівняльний аналіз виявив окремі гендерні відмінності у структурі романтичної прихильності, емоційного інтелекту та стратегій підтримки стосунків. Жінки продемонстрували вищі показники тривожності у романтичній прихильності, тоді як рівні уникання у стосунках суттєво не відрізнялися між статями. У параметрах емоційного інтелекту статистично значущих гендерних розбіжностей не виявлено, за винятком окремих тенденцій до більшої емоційної рефлексивності серед жінок. Порівняння копінг-стратегій також не підтвердило значущих відмінностей за кількісними показниками.

3. У жінок виявлено значущий прямий зв'язок між тривожністю у романтичній прихильності та емоційно-орієнтованим копінгом, що вказує на залежність копінг-поведінки від емоційної чутливості та потреби у стабільній близькості. Також зафіксовано сильний зв'язок між усвідомленням власних емоцій і міжособистісним аспектом емоційного інтелекту, що свідчить про узгодженість внутрішніх та соціальних компонентів емоційної компетентності.

У чоловіків тривожність та інші показники романтичної прихильності не пов'язані зі стратегіями копінгу. Значущими виявилися лише внутрішні зв'язки всередині емоційного інтелекту: усвідомлення власних емоцій корелює як з емоційно-орієнтованим копінгом, так і з міжособистісним аспектом емоційного

інтелекту. Це свідчить, що у чоловіків саме компоненти емоційного інтелекту, а не структура прихильності, визначають особливості емоційного реагування у стосунках.

4. Результати регресійного аналізу продемонстрували суттєві гендерні відмінності у предикторах емоційно-орієнтованого копінгу. У жінок єдиним статистично значущим предиктором виступила тривожність у романтичній прихильності, що свідчить про залежність емоційних стратегій реагування від чутливості до стабільності та безпеки стосунків. Показники емоційного інтелекту не зробили значущого внеску в модель.

У чоловічій вибірці первинна модель виявилася незначущою, однак покрокова регресія дозволила виокремити один значущий чинник — усвідомлення власних емоцій. Це означає, що використання чоловіками емоційно-орієнтованих стратегій зумовлюється насамперед внутрішньою емоційною саморефлексією, а не особливостями романтичної прихильності чи міжособистісних компонентів емоційного інтелекту.

Таким чином, регресійний аналіз підтвердив, що *механізми формування емоційно-орієнтованого копінгу є гендерно специфічними*. Для жінок основним предиктором емоційно-орієнтованого копінгу є тривожність у романтичній прихильності, тоді як у чоловіків значущим прогностувальним чинником виступає лише усвідомлення власних емоцій. Це вказує на необхідність подальшого вивчення альтернативних предикторів копінг-поведінки у чоловіків та підкреслює багатofакторність процесів емоційної регуляції у романтичних стосунках.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Hazan C., Shaver P. R. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987. Vol. 52, №3. С 511–524.
2. Shaver P. R., Hazan C. Adult romantic attachment: Theory and evidence // In: Perlman D., Jones W. (Eds.). *Advances in Personal Relationships*. Vol. 4. London: Jessica Kingsley, 1993. P. 29–70.
3. Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154.
4. Tadros, E. (2024). Conceptualizing Couples Through Romantic Attachment and Love Language. *The Family Journal*, 33(4), 568-576.
5. Боулбі Дж. Прихильність і втрата: у 3 т. Нью-Йорк: Basic Books, 1969–1980.
6. Боулбі Дж. Надійна база: клінічне застосування теорії прихильності. Лондон: Рутледж, 1988.
7. Калмикова Є. С., Падун М. А., Смирнова Е. О. Психологія емоційних зв'язків у сім'ї. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2012.
8. Brennan K. A., Clark C. L., Shaver P. R. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. *Simpson J. A., Rholes W. S. (Eds.). Attachment theory and close relationships*. New York: Guilford Press, 1998. P. 46–76.
9. Олефір В. М. Українська адаптація опитувальника ECR-R. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. 2016. № 37(40). С. 128–133.
10. Калмикова Є. С., Падун М. А. Прихильність у структурі міжособистісної взаємодії. *Психологія емоційних зв'язків у сім'ї*. Київ: ІП НАПН України, 2012.
11. Кочарян О., Барінова Н., Свиначенко Ю. Характерологічна обумовленість партнерської прихильності у дівчат / жінок. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. . Серія «Психологія». 2016. № 29. С. 27–35.
12. Mikulincer M., Shaver P. R. *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2016.

13. Timm T. M., Keiley M. K. The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: A path analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2011. Vol. 37, №3. C. 206–223.
14. Sibley C. G., Overall N. C. Modeling the hierarchical structure of attachment representations: A test of domain differentiation. *Personality and Individual Differences*. 2008. Vol. 44, No. 1. P. 238–249.
15. Birnbaum G. E., Mikulincer M., Shaver P. R., et al. Is sex a safe haven? Understanding the links between sexual and attachment needs in committed relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2019. Vol. 116, №4. C. 582–601.
16. Schmitt D. P., International Sexuality Description Project. Universal features and cross-cultural variation in adult romantic attachment styles: Evidence from 18 nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2022. Vol. 53, No. 2. P. 123–143.
17. Fraley R. C., Heffernan M. E., Vicary A. M., Brumbaugh C. C. The Experiences in Close Relationships–Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 2011. Vol. 23, №3. C. 615–625.
18. Taylor S. E., Klein L. C., Lewis B. P., Gruenewald T. L., Gurung R. A. R., Updegraff J. A. Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*. 2000. Vol. 107, №3. P. 411–429.
19. Buss D. M., Schmitt D. P. Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*. 1993. Vol. 100, №2. P. 204–232.
20. Kirkpatrick L. A. Evolutionary approaches to understanding attachment. In: Mikulincer M., Goodman G. S. *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex*. New York: Guilford Press, 2002. P. 344–371.
21. Chodorow N. *The Reproduction of Mothering: Psychoanalysis and the Sociology of Gender*. Berkeley: University of California Press, 1999.
22. Canary D. J., Stafford L. Maintaining relationships through communication. In: Canary D. J., Stafford L. (Eds.). *Communication and Relational Maintenance*. San Diego: Academic Press, 1994.

23. Булгак Е. Д. Гендерні особливості прояву емпатії. *Гендерна конструкція соціуму: історія і сучасність: зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф.* Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2020.
24. Кочарян О. С., Барінова Н. В. Гендерні особливості прояву романтичної прихильності в парних стосунках. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 2, № 23. С. 61–68.
25. Свиначенко Ю. В. Особливості психологічної корекції характерологічної регуляції порушених типів партнерської прихильності у жінок. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 102–108.
26. Pleck J. H. The gender role strain paradigm: An update. In: Levant R. F., Pollack W. S. (Eds.). *A new psychology of men*. New York: Basic Books, 1995. P. 11–32.
27. Canary D. J., Hause K. S. Is there any reason to research sex differences in communication? *Communication Quarterly*. 1993. Vol. 41, No. 2. P. 129–144.
28. Stafford L., Dainton M., Haas S. M. Measuring routine and strategic relational maintenance: Scale revision, sex versus gender roles, and the prediction of relational characteristics. *Communication Monographs*. 2000. Vol. 67, №3. P. 306–323.
29. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517.
30. Zysberg, L. , Kelmer, G. and Mattar, L. (2019) Emotional Intelligence, Attachment and Satisfaction with Romantic Relationships among Young Adults: A Brief Report. *Psychology*, 10, 694-700
31. Brittany B. Jardine, Sarah Vannier, Daniel Voyer. Emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. Volume 196, 2022.
32. Кочарян А. С. Синдроми невротичної любові. *Вісник Харківського університету. Серія психологія*. 2000. № 498. С. 68–72.
33. Yablonska T., Vernyk O., Haivoronskyi H. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *The Psychological Dimensions of Society*. 2023. № 10. С. 66–89.
34. Марія Яцюк. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

35. Шебанова, В. І., & Діденко, Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2017. (39), 368–379.
36. Marshall, T.C. Gender, Peer Relations, and Intimate Romantic Relationships. In: Chrisler, J., McCreary, D. (eds) *Handbook of Gender Research in Psychology*, 2010. Springer, New York, NY.
37. Nolen-Hoeksema S. Emotion regulation and psychopathology: the role of gender. *Annu Rev Clin Psychol.* 2012;8:161-87.

Анотація. У кваліфікаційній роботі аналізуються типи романтичної прихильності та рівень емоційного інтелекту жінок і чоловіків у контексті їхніх стратегій підтримки стосунків. Теоретичний аналіз охоплює сучасні підходи до розуміння стилів прихильності, механізмів емоційної регуляції та копінг-поведінки у стосунках. Емпірична частина дослідження виконана на вибірці з 61 респондента з використанням методик ECR-R, Brief-COPE та TMEI. Регресійний аналіз підтвердив гендерну специфіку предикторів копінг-поведінки: для жінок значущим чинником є тривожність у романтичній прихильності, а для чоловіків — усвідомлення власних емоцій. Результати розширюють розуміння емоційної взаємодії у парах і можуть бути використані в психологічному консультуванні для формування ефективних стратегій підтримки стосунків з урахуванням гендерних особливостей.

Abstract. The qualification thesis examines the types of romantic attachment and the level of emotional intelligence in women and men in the context of their relationship maintenance strategies. The theoretical section covers contemporary approaches to understanding attachment styles, mechanisms of emotional regulation, and coping behavior in romantic relationships. The empirical study was conducted on a sample of 61 participants using the ECR-R, Brief-COPE, and TMEI methodologies. The regression analysis confirmed gender-specific predictors of coping behavior: for women, the significant factor was attachment-related anxiety, whereas for men it was emotional self-awareness. The findings enhance the understanding of emotional interaction within couples and can be applied in psychological counseling to support the development of effective relationship maintenance strategies with consideration of gender differences.