

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: “Тип прив’язаності як предиктор емоційної близькості та психологічного благополуччя у романтичних стосунках”

Студентки 4 курсу групи ПС-41
першого (бакалаврського) рівня освіти
освітньо-професійної програми
“Психологія”
за спеціальністю 053 - ПСИХОЛОГІЯ
Сумська А. Д.

Керівник: доцент кафедри прикладної психології
факультету психології Павленко Г. В.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії: _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ.....	5
1.1 Типи прив'язаності та їх вплив на романтичні стосунки.....	5
1.2 Емоційна близькість як компонент романтичних стосунків.....	8
1.3 Поняття психологічного благополуччя в контексті романтичних стосунків.....	12
Висновки до 1 розділу.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ.....	17
2.1 Мета, завдання та характеристика вибірки.....	17
2.2 Характеристика методів та процедури дослідження.....	18
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів.....	20
Висновки до 2 розділу.....	30
ВИСНОВКИ.....	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	34
ДОДАТКИ.....	39

ВСТУП

На сьогодні романтичні стосунки займають важливе місце в житті великої кількості людей. Наявність близьких та гармонійних відносин може мати значний вплив на загальне психологічне благополуччя, створюючи відчуття стабільності та емоційної безпеки. Однак важливо розуміти, що здатність будувати довірливі, теплі й стабільні стосунки має свої корені у ранньому досвіді взаємодії дитини зі значущими дорослими. Саме цей досвід формує базові моделі прив'язаності, які, у свою чергу, впливають на характер міжособистісної взаємодії в дорослому віці.

Сучасна психологічна наука продовжує активно досліджувати ранні дитячі взаємини, зберігаючи як теоретичний, так і практичний інтерес до цієї тематики. Особливу увагу привертають питання впливу раннього досвіду взаємодії з батьками та іншими близькими людьми на здатність дорослих формувати гармонійні стосунки з представниками протилежної статі. Протягом тривалого часу питання ролі типу прив'язаності, емоційної близькості та психологічного благополуччя у романтичних стосунках досліджували багато вчених, серед них: З. Фрейд, Дж. Боулбі, К. Г. Бріш, М. Ейнсворт, Г. Ньюфелд, С. Хазан, Ф. Шейвер, К. Фрейлі

Актуальність теми зумовлена тим, що розуміння взаємозв'язку між типами прив'язаності та емоційною близькістю дозволяє не лише глибше усвідомити природу романтичних взаємин, а й розробляти ефективні психологічні підходи до покращення стосунків та зміцнення психологічного благополуччя. У рамках цієї роботи буде досліджено зв'язок між типами прив'язаності, рівнем емоційної близькості та психологічним благополуччям у контексті романтичних стосунків. Отримані результати можуть сприяти глибшому розумінню впливу ранніх моделей прив'язаності на якість дорослих стосунків, що є важливим для психологічної практики та підтримки гармонійних взаємин.

Метою кваліфікаційної роботи є дослідити взаємозв'язок між типом прив'язаності, емоційною близькістю та рівнем психологічного благополуччя в романтичних стосунках.

Об'єкт дослідження - романтичні стосунки.

Предмет дослідження - тип прив'язаності як предиктор емоційної близькості та психологічного благополуччя у романтичних стосунках.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення типів прив'язаності, емоційної близькості та психологічного благополуччя в контексті романтичних стосунків.
2. Визначити типи прив'язаності у респондентів.
3. Вивчити особливості емоційної близькості та психологічного благополуччя у романтичних стосунках.
4. Здійснити аналіз типу прив'язаності як предиктора емоційної близькості та психологічного благополуччя в романтичних стосунках.

Для реалізації визначених завдань та досягнення мети дослідження використовувалися наступні методи:

- Теоретичні: аналіз, порівняння, систематизація;
- Емпіричні: “Досвід близьких стосунків” (авт. С. Джонсон, перекладена Х. Цьомик), опитувальник “Тріада кохання” (авт. Р. Стернберг), Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності», Шкала «кохання і симпатії», методика “Шкала задоволеності життям”, опитувальник "Шкала позитивних і негативних переживань (SPANE)".
- Методи обробки даних: критерій узгодженості Колмогорова — Смирнова, критерій Манна - Уїтні та Краскела - Уолліса, кореляційний аналіз Спірмена, множинний лінійний регресійний аналіз, медіаційний аналіз.

Вибірка: У емпіричному етапі дослідження були залучені 50 респондентів, відібраних за принципом добровільної участі через онлайн-анкетування, а саме Google Forms. Загальна вибірка була поділена на дві групи: 25 осіб на момент проходження анкетування перебували в романтичних стосунках; 25 осіб ідентифікували себе як вільні у сфері романтичних стосунків. Вік досліджуваних знаходиться в межах від 17 до 38 років. Середній вік респондентів становить 21,5 роки.

Практична значущість: отримані нами результати можуть бути застосовані для оптимізації психологічного консультування та психотерапевтичної практики, спрямованих на зміцнення емоційної близькості та покращення психологічного благополуччя у романтичних стосунках. Також результати дослідження можна використати для створення психоедукаційних програм, що сприятимуть підвищенню обізнаності партнерів про вплив типу прив'язаності на стиль комунікації, емоційну компетентність та стабільність стосунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

1.1 Типи прив'язаності та їх вплив на романтичні стосунки

Вміння вибудовувати гармонійні міжособистісні стосунки формується ще на ранніх етапах життя кожної людини. Ця думка виникла ще з перших років психоаналізу, коли З. Фрейд акцентував увагу на значущості раннього досвіду. Якщо ж звертатися до сучасних теоретиків, то більшість з них вважає, що вирішальними є стосунки з матір'ю або з людиною, яка її заміняла. Якість цих стосунків безумовно впливає на розвиток відносин з іншими людьми у майбутньому [15].

На відміну від психоаналітичної думки З. Фрейда, британський психіатр та психоаналітик Дж. Боулбі, який є автором теорії прив'язаності, вважає, що немовля не перебуває в тісному злитті зі своєю матір'ю та сприймає себе окремо від неї. Спираючись на цю ідею, він стверджує, що вже з перших хвилин життя дитина починає будувати свої перші та найбільш взірцеві стосунки, що стають для неї прикладом в подальшому. Беручи за основу дану теорію, К. Г. Бріш вбачає в системі прив'язаності певну мотиваційну складову, яка закладена на генетичному рівні та починає формуватися у дитини одразу після її народження. Основна роль системи полягає у забезпеченні контакту дитини з найближчою людиною на цьому етапі життя - матір'ю, що гарантує їй виживання [15].

Загалом такі зарубіжні вчені, як М. Ейнсворт, Дж. Боулбі, Г. Ньюфелд, вважають, що одним з найбільш важливих факторів, які мають вплив на побудову й розвиток романтичних стосунків в майбутньому, є тип прив'язаності особистості, який починає формуватися ще в ранньому дитинстві. Наприкінці 1980-х р. американські психологи С. Хазан й Ф. Шейвер адаптували ідеї теорії прив'язаності до дорослих, які мають романтичні стосунки. Вони зробили висновок про те, що взаємодія між партнерами певною мірою нагадує стосунки між дітьми та дорослими.

Тип прив'язаності - це певні патерни поведінки під час міжособистісної взаємодії, які визначаються реакцією людини на емоційну близькість та дії партнера.

Прихильність також розглядається у контексті емоційного зв'язку між особами, що зумовлює взаємні сподівання щодо емоційного задоволення, почуття близькості [9]. Дж. Боулбі визначає прихильність як інстинктивну поведінку, в основі якої лежить прагнення зберегти єдність з “об’єктом прихильності”, тобто людиною, яка може надати допомогу та захист, для більшості людей такою особою є мати. В психології виділяються первинні та вторинні об’єкти прихильності. Первинними об’єктами виступають родичі, а вторинними - інші люди. Якщо ж трапляється так, що первинний об’єкт не в змозі задовольнити потреби індивіда, ця роль переноситься на вторинний об’єкт [2].

Теорія прив’язаності Дж. Боулбі не лише висуває теоретичні гіпотези, але й була доведена емпірично. Першою дослідницею, що підтвердила ідею даної теорії, була Мері Ейнсворт. Вона розробила експериментальну методикку, яка досліджує типи прив’язаності, що має назву “незнайома ситуація”. В цьому практичному дослідженні спостерігалася реакція дитини на розлуку з матір’ю. Відповідно до результатів автори виділили декілька типів прив’язаності, серед яких - надійний (тобто найбільш здоровий), унікаючий, тривожно-амбівалентний та дезорганізований типи прив’язаності [15].

Надійний тип прив’язаності характеризується прихильністю та позитивним ставленням дитини до матері. В моменти, коли мати на певний час відлучається, дитині притаманні почуття суму, туги, плач. Однак тільки по мати повертається ці емоції замінюються на більш позитивні: дитина одразу відчуває спокій, а також може поділитися тим, що відчувала за її відсутності. Особам з таким типом прив’язаності у дорослому віці характерні високий рівень довіри до людей, здатність любити та будувати глибокі довготривалі стосунки. М. Ейнсворт вважає, що передумовою формування безпечної, надійної прихильності є чутливість та емпатійність матері до потреб дитини, а також вчасне реагування на них ще на першому році життя.

Для унікаючого типу прив’язаності характерна певна байдужість дитини до присутності або відсутності матері. Тобто, коли мати відходить на певний час, дитина не проявляє яскраво вираженого смутку, а з повернення не спостерігається

радості. Під час проведення експерименту було помічено, що за відсутності матері на фізіологічному рівні дитина мала ознаки стресу, але зовні це не проявлялося. В дорослому житті унікаючий тип прив'язаності може проявлятися як потреба у втечі або дистанціювання від партнера. Таким людям не характерне швидке зближення та високий рівень емоційної близькості з оточуючими. Аналізуючи дослідження М. Ейнсворт можна зробити висновок, що на формування унікаючого типу прихильності значною мірою впливає емоційна відстороненість та холодність матері. Недостатність чуйності, тепла та уваги з її боку змушує дитину адаптуватися до умов, де її потреби не є до кінця задоволеними.

Тривожно-амбівалентному типу прив'язаності притаманні досить двоякі та неоднозначні почуття. Дитина з таким типом прив'язаності має потребу в матері та відчуває любов до неї, але з іншого боку - має сильне почуття злості та образи. В експерименті спостерігалось, що коли мати відходила, малеча дуже сильно сумувала і страждала без неї, але з поверненням немовля починає злитись на маму та відштовхує її. Більшість дослідників вважають, що основною причиною формування даного типу прихильності є тривожність і амбівалентність самої матері. Під час взаємодії з дитиною мати може проявляти надмірну кількість уваги до дитини, бавитися з нею, але як тільки вона відчуває втому, або ж з'являються інші справи - дитина залишається відкинутою. Таким людям у дорослому віці зазвичай складно підпускати когось надто близько до себе, присутня недовіра. Але, не дивлячись на це, у міцних відносинах вони можуть проявляти тривожність, наприклад, підозрюючи партнера у зраді, боятись близькості, але при цьому вимагати більше уваги, а також підтвердження того, що їх люблять.

Дезорганізований тип прив'язаності був виділений дослідниками трохи пізніше, на основі результатів досліджень. Люди з дезорганізованим типом прив'язаності можуть поводитися дещо непередбачувано та навіть імпульсивно. У дітей це проявляється таким чином, що вони одночасно тягнуться до матері, але в той же час відштовхують її від себе через страх. На формування цього типу впливають залякування від батьків.

Вчений К. Фрейлі виділив дві абсолютно полярні точки зору, які поширюються серед дослідників феномену прихильності. Одна з них вказує на те, що вже сформовані уявлення про близькі стосунки мають змогу змінюватися під впливом нового досвіду. Інша, протилежна точка зору, вказує на незмінність цього процесу, тобто уявлення про взаємини, що виникли на першому році життя дитини зберігаються протягом усього подальшого життя та мають вплив на поведінку у відносинах.

Основними причинами зміни типу прив'язаності є стресові події, такі як смерть, розлучення батьків або небезпечно для життя захворювання самого індивіда чи його рідних. Окрім ситуаційних чинників, існує також індивідуальна схильність до змін, що пов'язана з факторами ризику, зокрема особистісними розладами або зростанням у неповній сім'ї. Загалом дослідження свідчать про стабільність типу прив'язаності з часом, хоча можливі зміни внаслідок психотерапії, позитивного досвіду у міжособистісних стосунках або підвищення самооцінки [7].

Отже, можна зробити висновок, що прив'язаність відіграє значну роль упродовж всього життя індивіда. Якщо первинний об'єкт прив'язаності створив для дитини безпечно середовище, приділяючи достатньо часу її потребам та інтересам, це сприятиме розвитку надійного типу прив'язаності. В такому разі особистість в подальшому зможе з легкістю встановлювати контакт та будувати відносини із вторинними об'єктами, такими як однолітки, вчителі, романтичні партнери. За умови формування ненадійного типу прихильності, в майбутньому у дитини можливі певні труднощі з побудовою довірливих, безпечних взаємовідносин. Розглядаючи роль типу прихильності у романтичних стосунках, можна зазначити, що за наявності надійної прихильності пара буде свої стосунки на основі довіри та свободи, тож такі стосунки є комфортними та безпечними для обох. Підтримка та відчуття безпеки стають ключовими чинниками сімейного благополуччя[2].

1.2 Емоційна близькість як компонент романтичних стосунків

Емоційна близькість являється однією з фундаментальних складових романтичних стосунків, що забезпечує їх стабільність та гармонійність. Емоційна близькість не лише сприяє побудові сильного емоційного зв'язку, а й формує

відчуття прийняття, підтримки та довіри, що є важливими конструктами для психологічного благополуччя обох партнерів. Емоційний зв'язок дедалі частіше розглядається науковцями як базова потреба особистості, що сприяє побудові стабільних довготривалих взаємостосунків з партнерами.

Досліджуючи ранні стосунки та їх вплив на розвиток особистості, З. Фрейд вважав, що стосунки між дитиною та матір'ю слід розглядати як основу для формування емоційної близькості. На його думку, первинні сексуальні бажання та самі відносини з матір'ю закладають підґрунтя для побудови емоційних зв'язків в подальшому [6].

Розробник транзактного аналізу Е. Берн зауважував, що на формування емоційної близькості впливають стосунки дитини не лише з матір'ю, а загалом із батьками. Дослідниця О. В. Осика, аналізуючи роботи Е. Берна вважає, що емоційний зв'язок - це відвертий обмін емоціями, що не має на меті отримати чогось навзаєм [14].

Е. Еріксон визначає близькість як потаємне відчуття, яке виникає по відношенню до партнера у романтичних стосунках. Він розглядає її як здатність об'єднати свою ідентичність з ідентичністю іншої людини без страху втратити частину себе. Також вчений зауважує, що на першому етапі емоційного розвитку людини формується здатність покладатися на інших та відчуття довіри загалом [6]. Виходячи з цього, варто зауважити, що наявність або ж відсутність тісного емоційного зв'язку в дитячому періоді є основою для психічного розвитку особистості та подальших стосунків з соціумом.

Аналізуючи праці засновника теорії прив'язаності Дж. Боулбі, було виявлено, що емоційний зв'язок є важливим фактором емоційно-психологічного розвитку дітей. Становлення емоційної близькості є біологічно обумовленим та має адаптивну функцію, яка націлена на збереження прив'язаності дитини до батьків. Це дає їй відчуття захищеності та безпеки. Вчений у своїх роботах підкреслює, що рівень емоційного зв'язку між батьками й дитиною має безпосередній вплив на формування у дитини безпечного типу прихильності. Також Дж. Боулбі наголошує

на тому, що саме концепція безпечного типу прив'язаності являється ключовою для розвитку здорових емоційних зв'язків [6].

М. Мікулінсер і Ф. Шейвер розглядають емоційні зв'язки як поняття, що тісно пов'язане з визначенням "прихильність". Вони звертають увагу на те, що тип прихильності визначає як люди будують та підтримують стосунки з близькими для них особами. Також дослідники зазначають, що цей чинник являється визначальним у формуванні романтичних відносин, дружби та інших видів соціальної взаємодії [19].

Такі зарубіжні вчені, як Н. Л. Коллінз і Б. С. Фінні також вважають, що поняття емоційної близькості є тісно пов'язаним з теорією прихильності. У своїх працях вони досліджували наявність впливу типів прихильності на вміння встановлювати тісні взаємини, а також зберігати в них емоційну близькість. Н. Л. Коллінз та Б. С. Фінні зазначали, що наявність підтримки в парі сприяє емоційному благополуччю, підвищує рівень довіри між партнерами та допомагає краще розуміти потреби один одного. Це, в свою чергу, значно знижує кількість конфліктів у романтичних стосунках та підвищує рівень задоволеності відносинами. Виходячи з цього, можемо зробити висновок про те, що підтримка у стосунках, за дослідженнями вчених, є основним фактором, що сприяє як емоційному благополуччю, так і емоційній близькості між партнерами [6].

Уявлення Е. Фромма про концепцію емоційної близькості має відмінність від поглядів його колег. Він вважав, що такі поняття як прихильність, особистісний розвиток та любов, тісно пов'язані між собою та відносяться до об'ємної концепції "емоційний зв'язок". Порівняно з іншими дослідниками, Е. Фромм стверджував, що з емоційною близькістю найближче пов'язана саме любов, що має різні види, зокрема романтичну, материнську, братерську тощо. Дослідник неодноразово наголошував на тому, що будь-які стосунки потребують праці та зусиль, тож психологічна близькість ґрунтується на прагненні підтримувати, чути та розуміти партнера. Тож, аналізуючи праці психоаналітика, можемо побачити, що він розглядає концепцію емоційної близькості як безперервний і взаємодіючий процес, який

вимагає багато зусиль, а не лише як явище, що ґрунтується на етапах розвитку, закладених батьками в дитинстві [6].

Дослідниця Х. Б. Цьомик розглядає в цілому зв'язок між партнерами у романтичних відносинах з точки зору емоційної значущості. Вона наголошує, що сприйняття партнера як цінну особистість сприяє підтриманню емоційної близькості та стимулює до більш конструктивного вирішення конфліктів. Також науковиця зазначає про взаємозв'язок між рівнем емоційної значущості та ступенем розвитку емоційного інтелекту в обох партнерів. Адже вміння усвідомлювати та екологічно проживати свої емоції є вкрай важливим для побудови міцних надійних стосунків. На думку Х. Б. Цьомик, емоційна зрілість особистості визначається вмінням рефлексувати, проявляти емпатію, а також усвідомлювати і приймати власні емоції та партнера. Саме ці компоненти становлять базу для здорових та зрілих відносин [17].

Українська науковиця Г. Р. Єщенко досліджувала феномен емоційної близькості в подружніх парах, а саме питання того, чи впливає емоційний зв'язок у парі на психологічне благополуччя особистості. Розглядаючи зв'язок між емоційною близькістю та відчуттям безпеки і підтримки, вона стверджує, що міцний емоційний зв'язок є основним чинником, що визначає психологічне благополуччя у подружній діаді, а також здатність до ефективної взаємодії [3].

В рамках своєї концепції “Тріада кохання” Р. Дж. Стернберг визначає поняття емоційної близькості як одну з трьох основних складових любові, що знаходяться на одному рівні із відданістю й пристрасстю. Автор даної концепції зауважує, що ці три елементи властиві ставленню особи до партнера у різному ступені. Оцінивши співставлення між ступенями прояву кожного з названих елементів, можна визначити властивий особистості вид любові, а саме це може бути любов-дружба, романтична, досконала любов [20].

Таким чином, проаналізувавши все вищесказане, ми дійшли до висновку, що емоційна близькість є важливим компонентом для побудови довготривалих, гармонійних та стабільних романтичних стосунків. Це, в свою чергу, забезпечує комфорт та психологічне благополуччя для обох партнерів. Дослідники розглядають

формування емоційної близькості переважно через призму відносин дитини з батьками на ранніх етапах її розвитку, а також вважають цей феномен тісно пов'язаним із теорією прив'язаності, любов'ю та рівнем емоційного інтелекту партнерів. Також слід зауважити, що емоційна близькість являється динамічним процесом, тож потребує чимало зусиль та залученості з боку обох партнерів.

1.3 Поняття психологічного благополуччя в контексті романтичних стосунків

Романтичні стосунки займають важливе місце в нашому житті, тож задоволеність цими відносинами може мати прямий вплив на рівень психологічного благополуччя особистості. Гармонійні відносини забезпечують відчуття емоційної стабільності, сприяють особистісному розвитку та внутрішній гармонії. На противагу цьому наявність конфліктів у стосунках, непорозуміння, відсутність поваги та інші фактори навпаки можуть значно знижувати психологічне благополуччя людини.

Вчені протягом значного часу вивчають феномен психологічного благополуччя особистості, намагаючись дослідити його ключові елементи та чинники впливу. У різних наукових теоріях воно трактується або як суб'єктивне відчуття щастя, внутрішньої рівноваги та життєвої задоволеності, або як об'єктивний стан, що включає в себе емоційну стійкість, особистісний ріст і гармонійні соціальні зв'язки. Не дивлячись на певні розбіжності в інтерпретаціях, більшість науковців мають спільну думку про те, що психологічне благополуччя є ключовим чинником, який визначає якість життя людини.

Саме поняття “психологічне благополуччя” було введено Н. М. Бредберном, який охарактеризував його як суб'єктивне відчуття щастя та загальну задоволеність життям. На думку вченого, психологічне благополуччя є одним з основних компонентів психологічного та психічного здоров'я, а також виступає фактором, який визначає рівень якості життя людини [6].

Розглядаючи психологічне благополуччя у контексті романтичних відносин, варто зауважити, що воно тісно пов'язане з відчуттям задоволення від спілкування з партнером. Якщо потреби й бажання обох людей задовольняються, вони відчують

комфорт, підтримку та розуміння. Основними чинниками, що визначають рівень задоволеності відносинами, є зовнішні та внутрішні. До зовнішніх науковці відносять матеріальні та духовні умови, тобто рівень економічного розвитку, а також політичну стабільність, що забезпечує відчуття безпеки. Внутрішні ж фактори включають особистісні характеристики індивідів, родинні зв'язки між членами сім'ї, ціннісні переконання пари, а також мотивацію обох партнерів для вступу у подружнє життя [10].

Дослідниця К. Д. Ріфф розробила модель психологічного благополуччя, яка базується на уявленнях про комплексність та багатогранність цього феномену [5]. Вона вважає, що психологічне благополуччя включає різні сторони життя особистості. Важливе місце в концепції займає компонент позитивних стосунків з іншими, який вимірює здатність людини будувати глибокі, емоційно стабільні та гармонійні взаємини з близькими. В контексті романтичних стосунків ця складова набуває особливої значущості, так як вміння будувати партнерство на основі взаєморозуміння, турботи та урахування потреб іншого не лише приносять задоволення від стосунків, а й зміцнюють психологічний стан обох партнерів.

Американський вчений Р. Дж. Стернберг запропонував трикутну теорію кохання, в якій йдеться про те, що для побудови та розвитку довготривалих надійних відносин мають бути наявні наступні компоненти: пристрасть, інтимність, відданість. Під інтимністю розуміється близькість між партнерами, тобто тісний емоційний зв'язок, взаємопідтримка й партнерство. Пристрасть проявляється через сексуальну поведінку, тоді як відданість - це про стійкість почуттів та їх зосередженості на одній людині [8].

Науковиця С'ю Джонсон, яка є авторкою концепції емоційно фокусованої терапії, зауважує, що надійні гармонійні стосунки мають містити три основні елементи, а саме: емоційну включеність, чуйність і доступність [8]. Також вчена зазначає, що щасливі відносини будуються на глибокому переконанні, що романтичні партнери цінні один для одного і завжди готові прийти на допомогу й бути поряд у важливий момент. Вірні та стійкі стосунки створюють відкритий простір для взаємного обміну емоційними відгуками [8].

Аналізуючи роботу Дж. Готтмана, який вивчав складові щасливого шлюбу, хочемо зазначити, що, на його погляд, основним елементом, який підвищує рівень психологічного благополуччя у романтичних стосунках, є домінування позитивних емоцій. Мається на увазі, що важливими є позитивні думки закоханих один про одного та про їх відносини в цілому, які, в свою чергу, можуть заміщувати негативні. Такі стосунки він називає емоційно-інтелектуальним, а задоволені партнери - це, в першу чергу, близькі друзі. Тобто, на перший план у щасливих стосунках вчений ставить взаємоповагу та радість від того, що поряд з людиною знаходиться саме цей партнер. Важливими в гарних стосунках є обмін думками про свої плани, цілі на життя, мрії, уподобання та реакції на різні життєві обставини [8].

Український вчений В. А. Сисенко висловлював думку про те, що рівень задоволеності людиною власних основних потреб тісно пов'язаний із якістю її романтичних стосунків. Зокрема, саме ступінь задоволення цих потреб значною мірою визначає стабільність і стійкість шлюбу. Стійкість шлюбу - це стабільність взаємодії між подружжям, а також ефективність їх спільної діяльності, спрямованої на досягненні певних цілей [10]. Задоволеність власних потреб партнерів визначається тим, наскільки реальність шлюбу співвідноситься із очікуваннями. Гармонійні стосунки транслюють атмосферу емоційного комфорту та позитиву [1].

Психологиня Дж. Давіла також активно досліджувала аспект романтичних стосунків. Вона висловила думку, що чинні програми, які сприяють налагодженню відносин, не є ефективними, так як їх починають застосовувати тоді, коли проблема вже наявна. Вона ввела термін "романтична компетентність", що означає модель здорових стосунків, засновану на розвитку певних навичках. Вона складається з трьох компонентів. Перший - вміння рефлексувати про стосунки, враховуючи при цьому взаємність та причинно-наслідкові зв'язки. Другий - навичка приймати обдумані рішення й поводитися так, щоб зберігати повагу й турботу як до себе, так і до інших. Третій включає в себе вміння контролювати власні емоції та поведінку в різних життєвих ситуаціях [18].

Проаналізувавши різні наукові підходи, можемо зазначити, що психологічне благополуччя відіграє особливу роль у романтичних відносинах, визначає їх

гармонійність та стійкість. Вчені наголошують на тому, що задоволеність стосунками обох партнерів має неабиякий вплив на емоційний стан особистості та визначають рівень суб'єктивного благополуччя. Важливими факторами благополуччя виступають як зовнішні фактори, так і внутрішні особистісні особливості партнерів.

Висновки до 1 розділу

На підставі проведеного аналізу робіт зарубіжних та українських авторів ми зробили висновок, що такі поняття як тип прив'язаності, емоційна близькість та психологічне благополуччя, є тісно пов'язаними між собою в контексті романтичних відносин. Більшість дослідників, серед яких З. Фрейд, Дж. Боулбі, К. Г. Бріш, М. Ейнсворт, Г. Ньюфелд, С. Хазан, Ф. Шейвер, висловлюють думку, що типи прив'язаності формуються ще в ранньому дитинстві під час взаємодії з батьками та можуть мати довготривалий вплив на емоційні й соціальні взаємини людини протягом подальшого життя.

Емоційна близькість є основним фактором щасливих та гармонійних романтичних відносин, що сприяє психологічному благополуччю. Такі науковці як Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, М. Мікулінсер, Ф. Шейвер, Н. Коллінз, Б. Фіні підкреслюють її зв'язок із теорією прихильності та раннім досвідом взаємодії малечі з батьками. Емоційна близькість в парі певним чином залежить від рівня емоційного інтелекту обох партнерів, здатності до емпатії та готовності працювати над відносинами. Таким чином, емоційна близькість визначається не лише раннім досвідом дитини, а й потребує активних зусиль для її підтримки в романтичних стосунках.

Психологічне благополуччя у сфері романтичних відносин є визначальним фактором якості стосунків та загального емоційного стану людини. У своїх роботах Н. М. Бредберн, К. Д. Ріфф, Р. Дж. Стернберг, С'ю Джонсон, Дж. Готтман та інші дослідники висловлюють думку, що рівень задоволеності відносинами має прямий вплив на загальний психологічний стан особистості.

Отже, аналізуючи опрацьовану нами наукову літературу, можна зробити висновок, що розмаїття психологічних теорій та підходів до вивчення феномену

романтичних стосунків, зокрема питань типу прив'язаності, емоційного зв'язку в парі і психологічного благополуччя партнерів свідчить про багатогранність та важливість цього аспекту.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

2.1 Мета, завдання та характеристика вибірки

Метою нашого дослідження є вивчення взаємозв'язку між типами прив'язаності, рівнем емоційної близькості та показниками психологічного благополуччя.

Для досягнення мети кваліфікаційної роботи були поставлені наступні задачі:

1. Визначити типи прив'язаності у респондентів.
2. Вивчити особливості емоційної близькості та психологічного благополуччя у романтичних стосунках.
3. Здійснити аналіз типу прив'язаності як предиктора емоційної близькості та психологічного благополуччя в романтичних стосунках.

Виходячи з поставлених задач нами було виділено декілька гіпотез:

Нульова гіпотеза (H₀): Тип прив'язаності не має значущого впливу на рівень емоційної близькості та психологічного благополуччя у романтичних стосунках.

Альтернативна гіпотеза 1 (H₁): Надійний тип прив'язаності сприяє більшій емоційній близькості в романтичних стосунках та вищому рівню психологічного благополуччя.

Альтернативна гіпотеза 2 (H₂): Особи, які перебувають у романтичних стосунках, характеризуються вищим рівнем психологічного благополуччя порівняно з тими, хто не має пари.

Альтернативна гіпотеза 3 (H₃): Емоційна близькість має посередницьку роль між типом прив'язаності та психологічним благополуччям у романтичних стосунках.

У емпіричному етапі дослідження були залучені 50 респондентів, відібраних за принципом добровільної участі через онлайн-анкетування, а саме Google Forms. Загальна вибірка була поділена на дві групи: 25 осіб на момент проходження анкетування перебували в романтичних стосунках, 25 осіб ідентифікували себе як

вільні у сфері романтичних стосунків. Вік досліджуваних знаходиться в межах від 17 до 38 років. Середній вік респондентів становить 21,5 роки.

2.2 Характеристика методів та процедури дослідження

Для дослідження взаємозв'язку між типом прив'язаності, емоційної близькості та психологічного благополуччя у романтичних стосунках ми впорядкували діагностичний комплекс, який містить в собі такі методики:

1. Опитувальник “Досвід близьких стосунків” (авт. С. Джонсон, перекл. Х. Цьомик).

Методика вимірює особливості емоційної залученості та індивідуального типу прив'язаності людини в контексті близьких взаємин. У її адаптованій версії міститься 28 тверджень, які респондент має оцінити, зазначивши ступінь своєї згоди. На основі відповідей формуються два окремі показники: рівень схильності до уникнення глибоких емоційних контактів (шкала уникнення) та інтенсивність тривожних переживань щодо надійності партнера у стосунках (шкала тривожності). Кожна шкала відображає аспекти емоційного реагування особистості у значущих міжособистісних взаємодіях, що дозволяє здійснити поглиблений аналіз її досвіду близькості. Під час адаптації опитувальник пройшов комплексну апробацію, що включала оцінку валідності та надійності інструментів. Результати свідчать про високий рівень цих показників, що дозволяє нам використовувати дану методику в дослідженні [4].

2. Опитувальник «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» М. Бартолом'ю та Л. Горовіца.

Опитувальник спрямований на вивчення генералізованого типу прив'язаності особистості шляхом самовизначення у структурі міжособистісних відносин. Основою діагностики є чотири описи стилів взаємин, що базуються на теорії внутрішніх робочих моделей, сформульованій К. Бартолом'ю на основі досліджень М. Ейнсворт. Респонденту пропонують ознайомитися з характеристиками чотирьох стилів прив'язаності, а саме: надійний, тривожно-суперечливий, відсторонено-уникаючий, боязкий. У першій частині завдання респонденту

пропонується обрати той варіант, який найкраще його характеризує. У другій частині оцінює кожен із чотирьох описів за 7-бальною шкалою відповідності до себе. Опитувальник було адаптовано для української вибірки, емпірична перевірка проводилася на групі молодих людей на базі українського університету. Результати показали, що відповідний рівень надійності та валідності підтвердився. Таким чином, методика дозволяє отримати як якісний (первинний вибір), так і кількісний (ступінь вираженості кожного типу) показник прив'язаності [4].

3. Методика “Тріада любові” Р. Стернберга.

Дана методика ґрунтується на теорії кохання Р. Стернберга, яка розглядає любов як багатовимірне явище, що складається з трьох взаємозалежних елементів: інтимності, пристрасті та зобов'язання. Інтимність характеризує глибину емоційної близькості, довіру та взаємну підтримку у стосунках; пристрасть відображає рівень емоційного збудження, романтичного потягу та сексуального бажання; компонент зобов'язання пов'язаний із свідомим наміром зберігати та розвивати стосунки на тривалу перспективу, навіть у складних обставинах.

Опитувальник складається з 45 тверджень, які оцінюють ступінь вираженості кожного з трьох компонентів у конкретних партнерських стосунках. Учаснику пропонується оцінити наведені висловлювання за дев'ятибальною шкалою. Методика є валідним інструментом для аналізу особливостей емоційної взаємодії в романтичних та подружніх стосунках, що дозволяє використовувати її в нашому дослідженні [16].

4. Опитувальник “Шкала кохання і симпатії” Ц. Рубіна.

Дана методика призначена для оцінки емоційного компоненту міжособистісних взаємин. Опитувальник складається з 14 тверджень, які респондент має оцінити, виходячи з власного досвіду у стосунках зі своїм партнером або партнеркою. В основі методики лежить концептуальне розмежування двох емоційних конструкцій – любові та симпатії – кожна з яких представлена окремою шкалою.

Отримані бали за двома шкалами дозволяють визначити переважаючу емоційну складову у стосунках, а також оцінити загальний рівень емоційної

залученості у партнерській діаді, що є особливо важливим у нашому дослідженні. Перевірка психометричних характеристик даної методики підтверджує доцільність її використання в рамках нашої роботи [13].

5. Методика “Шкала задоволеністю життям” (автор – Е. Дінер; адаптація – В. Олефір, В. Боснюк).

Опитувальник призначений для дослідження когнітивного компоненту суб’єктивного благополуччя особистості. Завдяки даному опитувальнику ми можемо визначити рівень загальної задоволеності респондентів своїм життям як цілісним явищем, незалежно від окремих емоційних переживань.

Методика налічує п’ять тверджень, які досліджуваний оцінює за 7-бальною шкалою. Запропоновані висловлювання відображають як теперішню оцінку життєвого досвіду, так і ретроспективне осмислення прожитого. Сума балів за всіма твердженнями інтерпретується як показник загального рівня життєвої задоволеності. Методика є короткою, але психометрично надійною і може використовуватись як окремий діагностичний інструмент, так і як частина комплексного дослідження [11].

6. Опитувальник "Шкала позитивних і негативних переживань (SPANE)".

Тест має на меті вимірювання афективного компонента суб’єктивного благополуччя. SPANE передбачає окрему оцінку двох незалежних вимірів – позитивних переживань і негативних. Кожна субшкала містить по шість прикметників, що описують загальні або конкретні емоційні переживання, які респондент оцінює відповідно до частоти їх виникнення протягом останніх чотирьох тижнів. Відповіді фіксуються за п’ятибальною шкалою. Сума балів за цими шкалами дозволяє розрахувати баланс афекту, що визначається як різниця між позитивними та негативними переживаннями. При адаптації даного опитувальника були перевірені надійність та валідність інструменту, що дозволяє вважати його психологічно обгрунтованим засобом вимірювання суб’єктивного благополуччя [12].

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів

На етапі попередньої обробки емпіричних даних було здійснено перевірку їх відповідності нормальному розподілу. В результаті було виявлено, що з 18

показників лише 2 відповідають закону нормального розподілу (див. додаток А). Виходячи з цього, ми прийняли рішення використовувати непараметричні методи аналізу для подальших розрахунків.

Для перевірки гіпотези про те, що особи, які перебувають у романтичних стосунках, характеризуються вищим рівнем психологічного благополуччя порівняно з тими, хто не має пари ми, за допомогою критерію Манна-Уїтні, провели порівняння цих груп. За результатами аналізу було встановлено статистично значущу різницю між групами за показником задоволеності життям ($p = 0,005$; див. додаток Б. 2)

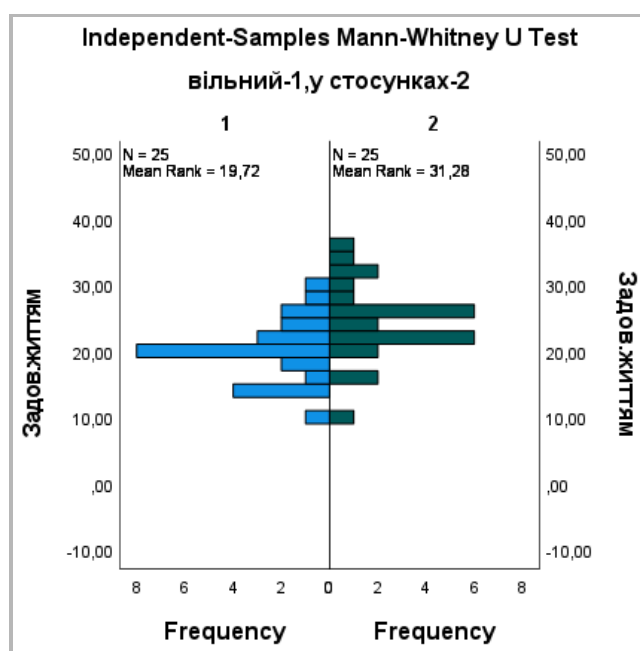


Рис. 2.1 Відмінність між групами за шкалою “Задоволеність життям”

На рисунку 2.1 ми бачимо результати порівняння, які свідчать про те, що респонденти, які перебувають у романтичних стосунках, мають значно вищий рівень задоволеністю життям. Це може бути пов’язано з тим, що романтичні стосунки часто забезпечують емоційну підтримку, відчуття близькості та соціальну стабільність, що позитивно впливає на загальне психологічне благополуччя та задоволеність життям. Згідно з моделлю Карол Ріфф, одна зі шести ключових складових щасливого життя – «позитивні стосунки з іншими» [5]. Романтичні стосунки дають можливість відчувати емпатію, прийняття та розвиватися разом, що прямо корелює з високим рівнем психологічного благополуччя.

На рисунку 2.2 помітна відмінність між групами за показником негативних

переживань ($p = 0,10$; див. додаток Б. 3), що превалюють у осіб, які не мають пари. Ми пояснюємо такі результати тим, що відсутність стосунків може супроводжуватися відчуттям самотності, браком соціальної підтримки, що в подальшому викликає виразну присутність негативних переживань. Крім того, перебуваючи у гармонійних, близьких відносинах, людина має можливість поділитися своїми труднощами з партнером, розраховуючи на його допомогу та підтримку, що значно полегшує емоційне реагування на складні події.

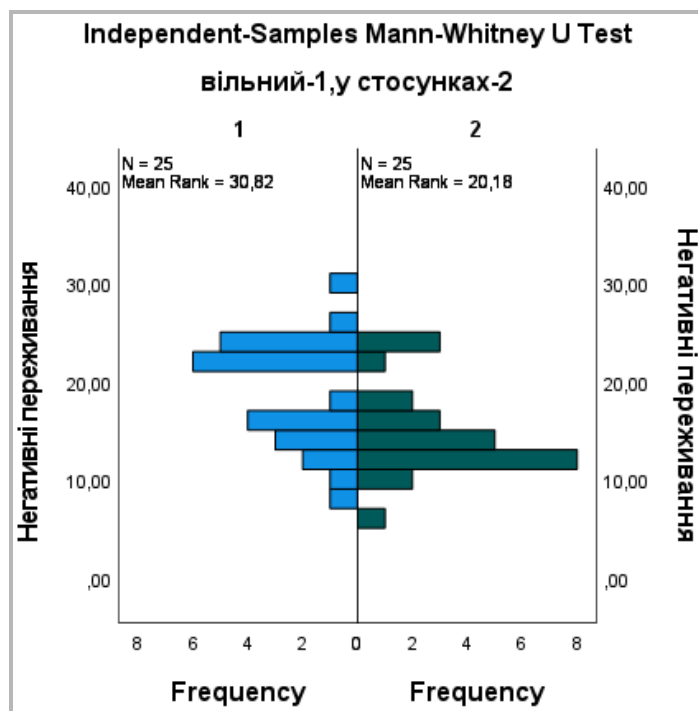


Рис. 2.2 Відмінність між групами за шкалою “Негативні переживання”

Результати, подані на рисунку 2.3, свідчать про наявність різниці між групами за шкалою балансу афектів ($p = 0,012$; див. додаток Б. 4). Учасники, які мають партнера переживають загалом більше позитивних емоцій у порівнянні з тими, хто вільний. Наявність партнера забезпечує відчуття емоційної підтримки, стабільності та приналежності. Романтичні взаємини здатні задовольняти певні базові психологічні потреби, що має важливе значення у формуванні позитивного емоційного фону.

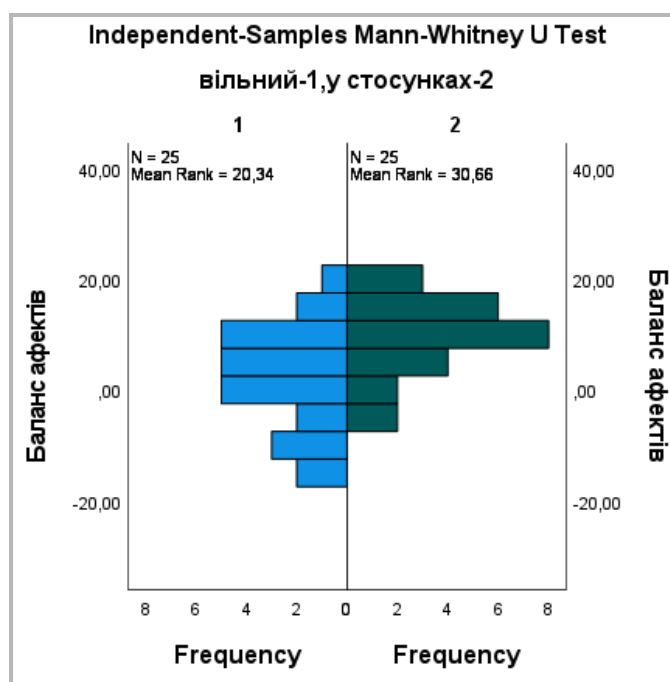


Рис. 2.3 Відмінність між групами за шкалою “Баланс афектів”

Таким чином, нашу гіпотезу можна вважати підтвердженою. Результати дослідження показали, що люди, які мають романтичні стосунки характеризуються вищим рівнем психологічного благополуччя. Це можна пояснити тим, що емоційна близькість, відчуття прийняття, підтримка у відносинах виступають важливими факторами для задоволеності життям та емоційної стабільності. Варто зауважити, що напружені чи конфліктні стосунки можуть мати негативний вплив на загальне самопочуття людини, тому важливою є якість цих стосунків, а не лише наявність. У рамках нашого дослідження ми запропонували респондентам оцінити рівень задоволеності їхніми відносинами за п'ятибальною шкалою (див. додаток Б. 5). Середній бал склав 4,2, що вказує на цілком позитивне сприйняття своїх романтичних стосунків. Тож, позитивні та емоційно близькі романтичні взаємини можуть виступати в ролі ресурса для психологічного благополуччя.

Для перевірки гіпотези про те, що надійний тип прив'язаності пов'язаний із вищим рівнем емоційної близькості та психологічного благополуччя у романтичних стосунках, ми спочатку використали критерій Краскела - Уолліса. Нами було порівняно чотири групи з різними типами прив'язаності, а саме: надійний тип (n=10), тривожно-суперечливий (n=10), відсторонено-уникаючий (n=16) та боязкий (n=14).

Результати статистичного аналізу показали наявність значущої різниці між групами за трьома шкалами, що вимірюють показник психологічного благополуччя: “позитивні переживання”, “негативні переживання”, “баланс афектів”. Але попарні порівняння з урахуванням поправки Бонферроні показали значущі відмінності лише для шкал “негативні переживання” та “баланс афектів”. Не дивлячись на те, що за шкалою “позитивні переживання” є загальна варіативність між групами, жодна окрема пара не має достовірної відмінності за цим показником (див. додаток В. 2).

На рисунку 2.4 видно, що найбільш помітна різниця наявна між групами з боязким та відсторонено - уникаючим типом прихильності ($p = 0,003$; див. додаток В. 3). Негативні емоції значно переважають у групі людей, які мають боязкий тип прив’язаності. Такі результати можна пояснити тим, що особи з боязким типом прихильності поєднують в собі характеристики як тривожності, так і уникнення. Вони, з одного боку тяжіють до емоційної близькості у стосунках, проте, водночас побоюються відторгнення, або ж втрати контролю над стосунками, тому часто тримають дистанцію. Така внутрішня суперечність може викликати низку негативних переживань, зокрема, емоційну напругу, відчуття нестабільності, а також підвищену чутливість до будь-яких змін у стосунках. Натомість люди з вираженим відсторонено - уникаючим типом прив’язаності можуть мати схильність до пригнічення емоційних реакцій. Вони не звикли розраховувати на підтримку рідних людей, тому зазвичай ухиляються від близьких контактів, тим самим пригнічуючи власні переживання, аби уникнути залежності від інших чи вразливості.

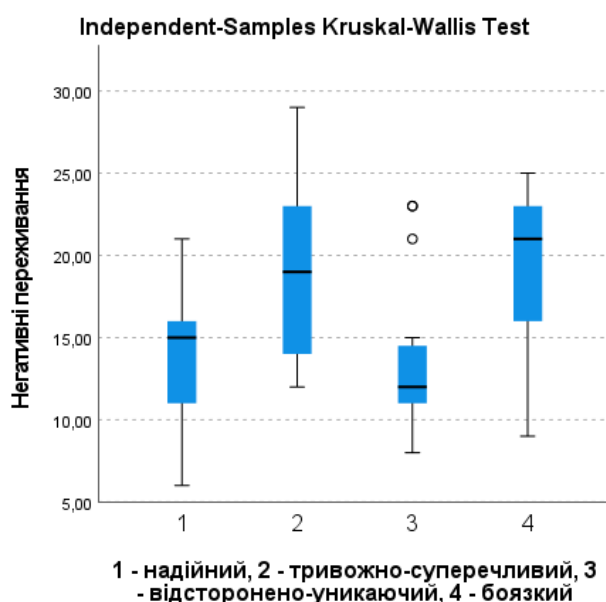


Рис. 2.4 Відмінність між групами з різними типами прив'язаності за шкалою “Негативні переживання”

Проаналізувавши рисунок 2.5, ми виявили, що за шкалою “баланс афектів” найбільш значущою є відмінність між групами з відсторонено - уникаючим та боязким типом прив'язаності ($p = 0,004$) і групами осіб, які мають надійний та боязкий типи ($p = 0,009$; див. додаток В. 4). Учасники, що мають відсторонено - уникаючий та надійний типи прихильності характеризуються вищим рівнем балансу афектів. Це означає, що їх емоційний фон більш стабільний, а також позитивні переживання мають перевагу над негативними. Ми інтерпретуємо це так, що особи із відсторонено - уникаючим типом менш схильні до надмірного хвилювання щодо своїх стосунків, так як потреба в емоційному зближенні для них не є пріоритетною. Такі люди навпаки намагаються уникати тісних емоційних контактів, що є своєрідним захисним механізмом. Їхнє дистанціювання від партнера дозволяє зберігати умовний контроль над ситуацією, навіть якщо це супроводжується витісненням справжніх потреб у емоційній близькості. Таким чином, завдяки придушенню внутрішніх бажань та переживань рівень балансу афектів може мати досить високий показник. Надійний тип прив'язаності, як і очікувалось, також вказує на високий рівень балансу афектів. Індивіди з таким типом зазвичай демонструють здатність легше долати труднощі, а також більш реально оцінювати ситуацію у відносинах. Тобто, вони достатньо близькі зі своїми партнерами, але при

цьому не потребують максимального злиття. Таким чином, саме баланс між близькістю та самостійністю забезпечує стабільний емоційний фон та конструктивне переживання як позитивних, так і негативних переживань. На противагу цьому, боязкий тип прихильності демонструє низький рівень балансу афектів. Такі результати можна співвіднести з тим, що люди з даним типом переживають досить багато амбівалентних почуттів, через що відчувають дисбаланс в емоційній сфері. Крім того, вони характеризуються негативним уявленням про себе та інших, що посилює негативні переживання.

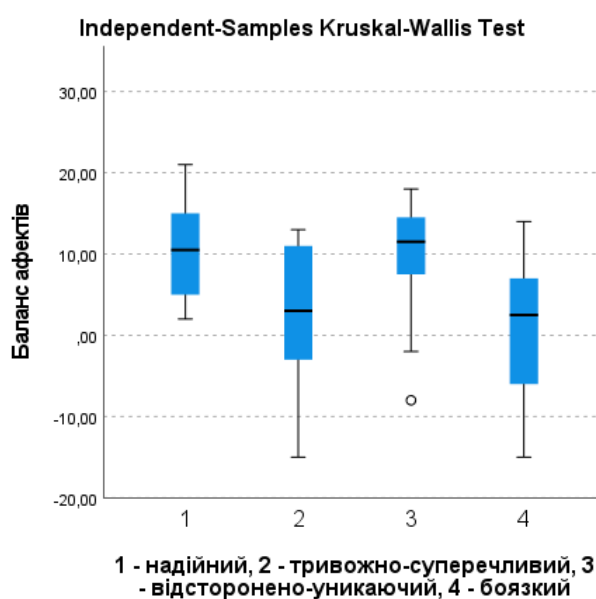


Рис. 2.5 Відмінність між групами з різними типами прив'язаності за шкалою “Баланс афектів”

Тож, аналізуючи, описані вище результати, можемо зробити висновок про те, що респонденти з надійним та відсторонено - уникаючим типами прив'язаності характеризуються вищим рівнем балансу афектів і нижчим рівнем негативних переживань. Тоді як боязкий тип демонструє схильність до негативних емоцій. Домінування позитивних переживань у житті може сприяти підвищенню рівня психологічного благополуччя та загального самопочуття особистості.

Задля аналізу взаємозв'язків між змінними ми вважаємо доцільним застосувати кореляційний аналіз Спірмена. Нами було виявлено, що негативні переживання позитивно пов'язані із тривожно - суперечливою прив'язаністю ($r = 0,440$, $p < 0,001$) та шкалою тривожності ($r = 0,530$, $p < 0,001$), (таблиця 2.1). Це вказує

на те, що люди з яскраво вираженим тривожним типом прихильності частіше відчувають негативні переживання, що може ускладнювати їх психологічне благополуччя. Також була помічена зворотня кореляція між балансом афектів та шкалою тривожності ($r = -0,494$, $p < 0,001$) і тривожно - суперечливою прив'язаністю ($r = -0,377$, $p = 0,007$), що може свідчити про схильність таких людей до переважання у їх житті негативних емоцій. Між шкалою тривожності та близькістю наявний обернений зв'язок ($r = -0,374$, $p = 0,008$), що може вказувати на певні труднощі у встановленні тісних взаємин, а негативна кореляція із позитивними переживаннями ($r = -0,296$, $p = 0,037$) підкреслює меншу схильність до переживання позитивних емоцій.

Таблиця 2.1

Взаємозв'язок між типом прив'язаності та показниками психологічного благополуччя

Змінні	Близькість	Позитивні переживання	Негативні переживання	Баланс афектів
Шкала тривожності	-0,374	-0,296	0,530	-0,494
Тривожно - суперечливий тип			0,440	-0,377

*значення $p < 0,005$

У таблиці 2.2. висвітлено, що шкала відсторонено - уникаючого типу прив'язаності демонструє кореляцію з емоційною палітрою ($r = -0,319$, $p = 0,024$) і емоційною близькістю ($r = -0,441$, $p = 0,001$). Шкала уникнення також має статистично значущі негативні зв'язки з багатьма показниками: близькістю ($r = -0,499$, $p < 0,001$), що може вказувати на уникання емоційної близькості у романтичних стосунках; емоційною палітрою ($r = -0,486$, $p < 0,001$), що свідчить про меншу вираженість різноманітних станів; емоційною близькістю ($r = -0,406$, $p = 0,003$), що можна інтерпретувати як труднощі у формуванні глибоких, довірливих стосунків із партнерами; балансом афектів ($r = -0,333$, $p = 0,018$), що означає менше переживання позитивних емоцій та більшу наявність негативних станів. Також був помічений позитивний зв'язок із негативними переживаннями ($r = 0,329$, $p = 0,020$), що вказує на підвищену схильність до більш частого переживанням негативних станів.

Таблиця 2.2

**Взаємозв'язок між типом прив'язаності та показниками емоційної
близькості та психологічного благополуччя**

Змінні	Близькість	Емоційна палітра	Емоційна близькість	Негативні переживання	Баланс афектів
Шкала уникнення	-0,499	-0,486	-0,406	-0,329	-0,333
Відсторонено унікаючий тип	-	-0,319	-0,441		

*значення $p < 0,005$

Отож, результати кореляційного аналізу показують, що тривожний та унікаючий типи прихильності є пов'язаними із рівнем емоційної близькості у романтичних відносинах та психологічним благополуччям. Ці типи прив'язаності відіграють переважно негативну роль, зокрема тривожний тип прив'язаності має зв'язок з негативними переживаннями, а також обернено пов'язаний із близькістю. А унікаючий тип негативно корелює зі шкалами, що відповідають позитивним переживанням та емоційній близькості в парі.

Для перевірки наявності впливу типу прив'язаності на рівень емоційності близькості та психологічного благополуччя ми використали множинний регресійний аналіз. У ролі незалежної змінної виступали типи прив'язаності, а залежними змінними - сукупні бали за шкалами емоційної близькості і психологічного благополуччя відповідно.

Результати, що подані у таблиці 2.3 показали, що лише один предиктор виявляє статистично підтверджений вплив на емоційну близькість, а саме шкала уникнення ($p = 0,013$). Тобто, чим яскравіше виражений у людини унікаючий тип прихильності, тим нижчий рівень емоційної близькості наявний у романтичних стосунках ($B = -0,132$). Інші предиктори, зокрема "надійний тип" не показали статистично значущого впливу ($p > 0,05$). Тож, виходячи з цього, робимо висновок про те, що гіпотеза про вплив надійного типу прив'язаності на емоційну близькість не підтвердилася статистично.

Таблиця 2.3

Коефіцієнти множинної лінійної регресії для предикторів емоційної близькості

Предиктор	B	Sig.
Шкала уникнення	-0,132	0,013

Наступним кроком була перевірка впливу типу прив'язаності на рівень психологічного благополуччя, де залежною змінною виступала шкала “негативні переживання” (таблиця 2.4). Результати показали, що тривожна прихильність є суттєвим предиктором зростання негативних переживань ($B = 0,889$, $p = 0,003$). Це означає, що вищі показники тривожної прив'язаності супроводжуються більш інтенсивними негативними емоціями. Крім того, надійний тип прив'язаності продемонстрував тенденцію до зменшення негативних емоцій (див. додаток Г. 2), але цей ефект не зміг досягти рівня статистичної значущості.

Таблиця 2.4

Коефіцієнти множинної лінійної регресії для предикторів психологічного благополуччя

Предиктор	B	Sig
Шкала тривожності	0,889	0,003

Також в ролі залежної змінної в нас виступала шкала балансу афектів, і було встановлено, що лише тривожна прихильність достовірно впливає на цей показник ($B = -1,174$, $p = 0,02$). Результати вказують на негативний вплив тривожної прив'язаності на баланс афектів, тобто, чим вищий рівень тривожної прив'язаності, тим гірше співвідношення позитивних та негативних переживань (таблиця 2.5.). Інші типи прив'язаності, включно з надійним (див. додаток Г. 3), не показали значущого впливу на баланс афекту.

Таблиця 2.5

Коефіцієнти множинної лінійної регресії для предикторів психологічного благополуччя

Предиктор	В	Sig.
Шкала тривожності	-1,174	0,02

У підсумку, можна зробити висновок про те, що тривожний тип прив'язаності відіграє вагомий роль у формуванні негативного емоційного стану і дисбалансу афектів, а уникаючий тип прив'язаності – у зниженні рівня емоційної близькості. Водночас вплив надійної прив'язаності на показники емоційної близькості та благополуччя вимагає подальшого вивчення.

З метою перевірки гіпотези щодо посередницької ролі емоційної близькості між типом прив'язаності та психологічним благополуччям, ми провели серію медіаційних аналізів (див. додаток Д). До моделі було включено шість предикторів - різні типи прив'язаності, а також змінні емоційної близькості як посередника та психологічного благополуччя у стосунках як залежної змінної.

Аналіз показав, що у жодному з випадків опосередковані ефекти не досягли статистичної значущості, тому гіпотеза про медіаційну роль емоційної близькості не є підтвердженою. Проте, емоційна близькість демонструвала стабільно високий рівень зв'язку із залежною змінною, що свідчить про його важливу роль у визначенні психологічного благополуччя в контексті романтичних відносин. Таким чином, хоча припущення про медіаційний механізм не знайшло емпіричного підтвердження, отримані результати розкривають перспективність подальших досліджень цієї змінної.

Висновки до 2 розділу

Проаналізувавши отримані результати, ми зробили низку важливих висновків щодо впливу типів прив'язаності на емоційну близькість та психологічне благополуччя в контексті романтичних взаємин.

При порівнянні груп респондентів, які перебувають у романтичних стосунках і тих, хто не має партнера, було виявлено, що учасники у відносинах

характеризуються вищим рівнем психологічного благополуччя, зокрема нижчим рівнем негативних переживань. Це дозволяє вважати наявність стосунків потенційним ресурсом психологічної стабільності.

Порівняння груп з різними типами прив'язаності показало статистично значущу відмінність між групами з боязким типом та відсторонено - уникаючим й надійним. Респонденти, що мають відсторонено - уникаючий та надійний тип прив'язаності демонструють значно вищий рівень балансу афектів і нижчий рівень негативних переживань. Особи з боязким типом навпаки характеризуються схильністю до негативних переживань.

Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що тривожний та уникаючий типи прив'язаності обернено взаємопов'язані з показниками емоційної близькості, емоційної палітри, балансу афектів та рівнем позитивних переживань. Також була помічена роль тривожного типу у формуванні нестійкого афективного стану, що проявляється як у частоті негативних емоцій, так і в дефіциті позитивних.

Завдяки проведенню регресійного аналізу, нам вдалося дослідити, що саме уникаючий тип прив'язаності є значущим фактором, який знижує рівень емоційної близькості в парі. А тривожний тип прив'язаності пов'язаний з суттєвим переважанням негативних станів та погіршенням балансу емоційного фону. Надійний тип прихильності, в свою чергу, демонстрував тенденцію до позитивного впливу, однак статистично це не підтвердилося. Ми припускаємо, що це пов'язано з нерівномірно розподіленою кількістю респондентів у групах. Це обмеження важливо враховувати при інтерпретації результатів, так як можлива вірогідність того, що за умови більш збалансованої вибірки гіпотеза могла б отримати емпіричне підтвердження. У подальших дослідженнях доцільно забезпечити рівномірний розподіл учасників, аби уникнути подібного впливу на результати.

Таким чином, результати емпіричного дослідження частково підтвердили висунуті нами гіпотези. Деадаптивні типи прихильності значною мірою знижують якість емоційної взаємодії у романтичних взаєминах і супроводжуються погіршенням психологічного благополуччя. Натомість вплив надійного типу прихильності виявився менш однозначним і потребує подальших досліджень.

ВИСНОВКИ

1. Аналізуючи теоретичний матеріал наукових джерел було виявлено, що поняття типу прив'язаності, емоційної близькості та психологічного благополуччя тісно пов'язані між собою, а також мають важливе значення в контексті романтичних стосунків. Узагальнення концепцій зарубіжних та українських науковців дозволило дійти висновку, що типи прив'язаності формуються на основі раннього дитячого досвіду взаємодії із батьками і можуть мати суттєвий вплив на побудову емоційних зв'язків у дорослому віці. Емоційна близькість є важливим психологічним чинником, що забезпечує стабільність і задоволення у стосунках. Її формування передбачає усвідомлену взаємодію партнерів, здатність до емпатії, взаємної підтримки та готовності до спільного особистісного розвитку. Психологічне благополуччя розглядається як комплексний показник внутрішнього стану особистості, який значною мірою зумовлений якістю міжособистісних взаємин та здатністю підтримувати емоційні зв'язки з близькими.
2. Тип прив'язаності чинить суттєвий вплив на емоційне благополуччя та якість романтичних стосунків. Зокрема, тривожний і унікаючий типи прив'язаності пов'язані з нижчим рівнем емоційної близькості та частішими негативними емоційними реакціями, що підтверджує їхній деструктивний вплив на психологічне благополуччя особистості.
3. Емоційна близькість є важливим чинником, який сприяє задоволеності стосунками та емоційній стабільності. Водночас наявність романтичних стосунків пов'язана з вищими показниками психологічного благополуччя, що підтверджує важливу роль соціальної підтримки та міжособистісних зв'язків для збереження психічного здоров'я.
4. Аналіз типу прив'язаності як предиктора емоційної близькості та психологічного благополуччя показав, що різні типи прив'язаності здатні по-різному впливати на емоційний стан індивідів. Унікаючий тип прив'язаності пов'язаний зі зниженим рівнем емоційної близькості, а тривожний тип - з частішими негативними емоційними реакціями та

порушенням афективного балансу. Ці результати вказують на важливість врахування типів прив'язаності у процесі психологічного консультування пар для запобігання емоційним конфліктам та зміцнення стосунків.

Виходячи з отриманих результатів, подальші дослідження можна зосередити на вивченні взаємодії різних типів прив'язаності з особистісними рисами задля формування більш комплексного розуміння їх впливу на емоційну стабільність у романтичних стосунках. Окрім того, доцільним є поглиблений аналіз ролі надійного типу прив'язаності, оскільки в межах цього дослідження його вплив не отримав однозначного підтвердження. Це відкриває перспективи для детальнішого дослідження механізмів, через які надійний тип прив'язаності може сприяти формуванню емоційної близькості та психологічного благополуччя в романтичних відносинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Горбунова В. В., Булуй Т. В. Відчуття психологічного благополуччя та задоволеності сімейними стосунками: параметри аналізу. *Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції*, Житомир, 2021. С. 185.
2. Марушевська Л. В. Вплив типу прихильності на стосунки у парі: ЧНУ імені Петра Могили, кафедра психології. Миколаїв, 2022, с. 8 - 12. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2257/1/%D0%94%D0%98%D0%9F%D0%9B%D0%9E%D0%9C%20%28%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0..%29.pdf>
3. Єщенко Г. Р. Дослідження емоційної близькості у подружній діаді. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2018. № 1. С. 47–51. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nvmdups_2018_1_10.pdf
4. Казанжи М., Вторнікова Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Science and Education*, № 4. 2020, с. 47 - 48 URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2022/4_2022/8.pdf.
5. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *"Наука і освіта"*, №3. 2015, с. 49.
6. Квятковська О. М. Особливості емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного часу: ВНУ імені Лесі Українки, факультет психології. Луцьк, 2024. С. 14-17
7. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї. *Психологічний інструментарій*. Київ : Главник, 2006. 128 с.
8. Колеснікова О. Ю. Чинники психологічного благополуччя партнерів у романтичних стосунках у віці ранньої дорослості: КМА, кафедра психології та педагогіки. Київ, 2023. 19 с.
9. Колода М. С. Вплив образу батька на вибір майбутнього партнера у дівчат юнацького віку. *Стан здоров'я: медичні, психолого-педагогічні і соціальні аспекти*, Слов'янськ. 2018. С. 456–457.

10. Маринкевич С. М. До питання про задоволеність шлюбом як індикатор функціонування сімейної системи. *Філософія. Культура. Життя*. 2013. Вип. 39. С. 252-262.
11. Олефір В. О., Боснюк В. Ф. Адаптація українськомовної версії шкали задоволеності життям Е. Дінера. *Наука і освіта*, № 2. 2024. С. 69.
12. Олефір В. О., Боснюк В. Ф., Малофейкіна К. О. Валідизація і вимірювальна інваріантність української версії шкали позитивних і негативних переживань (SPANЕ). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2021. С. 42. URL: <https://doi.org/DOI 10.26565/2225-7756-2021-71-04>.
13. Опитувальник "Шкала кохання і симпатії". *Studfiles*. URL: <https://studfile.net/preview/8956886/page:3/>.
14. Осика О. В. Трансактний аналіз Е. Берна у психокорекційній роботі зі студентами. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*, 2014. № 24. С. 564-574.
15. Семків І. І., Вонс О. С. Психологічні особливості романтичних стосунків осіб із різним типом прив'язаності в юнацькому та зрілому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, випуск 3, 2020. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-6>.
16. Цьомик Х. Б. Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин: УДУ імені Михайла Драгоманова. Київ, 2023. 197 с.
17. Цьомик Х. Б. Теоретичний аналіз проблеми емоційної значущості у психологічній науці. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021, № 2. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/18>. с.103-105
18. Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J., Feinstein, B., Eaton, N., Zhou, J. Romantic competence, health relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships*, 2017, с. 162-184. <https://doi.org/10.1111/pere.12175>
19. Mikulincer, M., Shaver, P. R. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. *The Guilford Press*, 2007, с. 19 - 20. URL:

https://www.academia.edu/34596672/Attachment_in_Adulthood_Structure_Dynamics_and_Change_Mario_Mikulincer_PhD_Phillip_R_Sharp

20. Robert J. Sternberg, «Triangulating Love», *The Altruism Reader*, 2007, c. 332

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі досліджено тип прив'язаності як предиктор емоційної близькості та психологічного благополуччя в контексті романтичних стосунків. Актуальність теми зумовлена зростанням інтересу до чинників, які мають вплив на якість міжособистісних взаємин, емоційну стабільність та психічне здоров'я особистості. Теоретичний розділ охоплює аналіз концепції прив'язаності, механізмів формування емоційної близькості та чинників психологічного благополуччя. Проаналізовано підходи вітчизняних і зарубіжних дослідників, зокрема Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, С. Хазана, Ф. Шейвера, С. Джонсон, Н. Коллінз та ін.

У другому розділі представлено дані, отримані в ході емпіричного дослідження, проведеного із залученням респондентів ($n = 50$), що перебувають або не перебувають у романтичних стосунках. Використано методи: опитувальник типів прив'язаності, шкали емоційної близькості та психологічного благополуччя. Застосовано критерій Манна – Уїтні та Краскела - Уолліса, множинний лінійний регресійний аналіз, медіаційний аналіз та кореляційний аналіз Спірмена.

Результати свідчать, що тривожний і унікаючий типи прив'язаності негативно пов'язані з рівнем емоційної близькості, балансом афектів і загальним емоційним станом, а також впливають на показники емоційної близькості й психологічного благополуччя. Наявність партнера асоціюється з вищими показниками психологічного благополуччя. Надійний тип прив'язаності демонструє позитивні тенденції, але не завжди досягає статистичної значущості. Отримані дані можна використати у практиці психологічного консультування, психотерапії, освітніх програмах та подальших наукових дослідженнях в сфері психології стосунків.

ABSTRACT

The qualification work investigates the type of attachment as a predictor of emotional closeness and psychological well-being in the context of romantic relationships. The relevance of the topic is due to the growing interest in the factors that affect the quality of interpersonal relationships, emotional stability, and mental health of the

individual. The theoretical section covers the analysis of the concept of attachment, mechanisms of emotional intimacy formation and factors of psychological well-being. The approaches of domestic and foreign researchers, in particular J. Bowlby, M. Ainsworth, S. Hazan, F. Shaver, S. Johnson, N. Collins, and others, are analyzed.

The second section presents the data obtained in the course of an empirical study conducted with the involvement of respondents ($n = 50$) who are or are not in a romantic relationship. Methods used: attachment types questionnaire, emotional closeness and psychological well-being scales. The Mann-Whitney and Kruskal-Wallis criteria, multiple linear regression analysis, mediation analysis, and Spearman's correlation analysis were used.

The results indicate that anxious and avoidant attachment types are negatively related to the level of emotional closeness, affect balance, and general emotional state, as well as affecting indicators of emotional closeness and psychological well-being. Having a partner is associated with higher levels of psychological well-being. The secure type of attachment shows positive trends, but does not always reach statistical significance. The findings can be used in the practice of psychological counseling, psychotherapy, educational programs, and further research in the field of relationship psychology.