

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота

**«ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ
У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи П-46
Тарас Юлії Любомирівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
доктор філософії із психології (Ph.D) ,
доцент кафедри психології розвитку та
консультування
Слободянюк Ольга Леонідівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
практичний психолог
відділу у справах молоді
ТНПУ ім. Володимира Гнатюка
Соломія ВЕРШИГОРА

Тернопіль – 2026

АНОТАЦІЯ

Тарас Ю.Л. Особливості прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентської молоді. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2026. 84 с.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентської молоді. Розглянуто основні наукові підходи до вивчення прив'язаності, охарактеризовано її типи та їх вплив на формування міжособистісних взаємин. Проаналізовано психологічний зміст романтичних стосунків, вікові та соціально-психологічні особливості студентської молоді, а також чинники формування здорових партнерських взаємин. Результати емпіричного дослідження засвідчили переважання серед студентської молоді характеристик безпечного типу прив'язаності, що сприяють формуванню емоційної близькості, довіри та стабільності романтичних стосунків. Встановлено взаємозв'язки між типами прив'язаності та особливостями функціонування романтичних взаємин. Виявлено, що тривожний та уникаючий типи прив'язаності негативно впливають на якість романтичних взаємин.

Ключові слова: прив'язаність, романтичні стосунки, студентська молодь, довіра, емоційна близькість,

ABSTRACT

Taras Y. Attachment Styles in Romantic Relationships among University Students: Features of Their Manifestation. Bachelor's thesis for the BA degree in the specialty 053 Psychology. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Ternopil, 2026. 84 p.

The qualification thesis presents a theoretical analysis and an empirical study of the characteristics of attachment styles in romantic relationships among university students. The main scientific approaches to the study of attachment are examined, its types are characterized, and their influence on the formation of interpersonal relationships is analyzed. The psychological essence of romantic relationships, the age-related and socio-psychological characteristics of university students, as well as the factors contributing to the development of healthy partner relationships are explored. The results of the empirical study revealed the predominance of secure attachment characteristics among university students, which contribute to emotional closeness, trust, and stability in romantic relationships. Significant relationships were identified between attachment styles and the functioning of romantic relationships, particularly regarding levels of trust, emotional intimacy, and relationship satisfaction. It was found that anxious and avoidant attachment styles negatively affect the quality of romantic relationships.

Keywords: attachment, romantic relationships, university students, trust, emotional intimacy, interpersonal relationships.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ	
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	8
1.1. Теоретичні підходи до вивчення прив'язаності в психології.....	8
1.2. Типи прив'язаності та їх психологічна характеристика	13
1.3. Романтичні стосунки як предмет психологічного аналізу	18
1.4. Вікові та соціально-психологічні особливості студентської молоді.....	22
1.5. Чинники формування здорових романтичних стосунків	26
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ	
ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ	
СТУДЕНТІВ.....	31
2.1. Організація, вибірка та методи дослідження	31
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	38
2.3. Дослідження взаємозв'язку типів прив'язаності та характеристик	
романтичних стосунків.....	48
2.4. Психологічні рекомендації щодо гармонізації романтичних стосунків	
студентської молоді	55
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах розвитку суспільства проблема міжособистісних взаємин та емоційної близькості набуває особливого значення, оскільки саме характер взаємодії з іншими людьми значною мірою впливає на психологічне благополуччя особистості, її емоційну стабільність та здатність до побудови гармонійних стосунків. Особливої уваги потребує студентська молодь, адже студентський вік є важливим етапом особистісного розвитку, у межах якого активно формуються уявлення про партнерські взаємини, моделі емоційної прив'язаності, способи встановлення близьких контактів і навички конструктивної взаємодії у романтичних стосунках. Тип прив'язаності визначає особливості емоційної близькості, довіри, залежності, тривожності, уникнення та способів реагування у міжособистісній взаємодії, що безпосередньо відображається на якості романтичних стосунків молоді. Разом з тим сучасні соціальні трансформації, зміна комунікативних моделей, емоційна нестабільність та зростання психологічного навантаження у молодіжному середовищі зумовлюють необхідність поглибленого дослідження особливостей прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентської молоді.

Проблема прив'язаності, типів прив'язаності, романтичних стосунків та міжособистісної взаємодії особистості висвітлювалася у працях зарубіжних і вітчизняних дослідників. Зокрема, теоретичні аспекти прив'язаності та її типів досліджували Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, К. Бартолом'ю, Л. Хоровітц, М. Мікулінчер, М. Гречаник, О. Лисенко, Т. Завада та ін., психологічні особливості романтичних стосунків і партнерської взаємодії вивчали К. Васюк, І. Семків, О. Вонс, Г. Пирог, Ю. Горнович, М. Крюкова, В. Терзі, З. Крижановська та ін., а вікові та соціально-психологічні характеристики студентської молоді розглядали І. Мартинюк, Л. Жданюк, В. Пісоцький, А. Горянська, Н. Савелюк, С. Ревенко, Н. Коструба, З. Поліщук та ін.

Водночас проблема особливостей прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентської молоді залишається недостатньо висвітленою у сучасних психологічних дослідженнях, що й обумовлює актуальність та доцільність обраної теми кваліфікаційної роботи.

Об'єкт дослідження – романтичні стосунки студентської молоді.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентської молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентської молоді.

Відповідно до мети було визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення прив'язаності у психології та охарактеризувати основні її типи.
2. Розкрити сутність романтичних стосунків як предмета психологічного аналізу та визначити чинники їх здорового формування.
3. Висвітлити вікові та соціально-психологічні особливості студентської молоді.
4. Емпірично дослідити особливості прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентів.
5. Розробити психологічні рекомендації щодо гармонізації романтичних стосунків студентської молоді.

Методи дослідження. Для реалізації мети та виконання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів дослідження:

1. *Теоретичні методи:* аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукових підходів і психологічних концепцій, що дало можливість розкрити сутність прив'язаності, охарактеризувати типи прив'язаності, особливості романтичних стосунків та соціально-психологічні характеристики студентської молоді.

2. *Емпіричні методи*: опитування, анкетування та психодіагностичне тестування із використанням стандартизованих методик, які були використані для дослідження особливостей прояву типів прив'язаності і характеристик романтичних стосунків студентської молоді:

- «Опитувальник стилів прив'язаності ОСП-22» (Attachment Style Questionnaire, ASQ – Я. ван Ауденговен, А. Гофстра, Л. Баккер), в адаптації В. Кучиної;
- «Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Experiences in Close Relationships Questionnaire, ECR – К. Бреннан, К. Кларк, Ф. Шейвер);
- методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (Relationship Questionnaire, RQ – К. Бартолом'ю, Л. Горовіц);
- методика «Структура стосунків» (Experiences in Close Relationships–Relationship Structures, ECR-RS – Р. Фралі, М. Геффернан, А. Вікарі, К. Брамбо).

3. *Статистичні методи*: описова статистика (середнє значення, стандартне відхилення, рівневий розподіл показників), коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, що дало можливість встановити взаємозв'язки між типами прив'язаності та особливостями романтичних стосунків студентської молоді.

База та вибірка дослідження. Дослідження проводилося на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. У дослідженні взяли участь 46 студентів віком від 19 до 25 років, які перебувають у романтичних стосунках та є здобувачами вищої освіти. Емпіричні дані збиралися за допомогою сервісу Google Forms.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у теоретичному узагальненні та емпіричному дослідженні особливостей прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентської молоді. У роботі уточнено психологічні особливості прояву різних типів прив'язаності у міжособистісній взаємодії студентів, а також встановлено взаємозв'язок між типами прив'язаності та характеристиками романтичних стосунків студентської молоді.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання результатів дослідження у практичній діяльності психологів, психологічних служб закладів вищої освіти, а також у процесі психологічного консультування студентської молоді. Розроблені психологічні рекомендації можуть бути використані з метою гармонізації романтичних стосунків, розвитку навичок конструктивної міжособистісної взаємодії та підвищення рівня емоційного благополуччя студентської молоді.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 81 сторінка друкованого тексту. Основний зміст роботи викладено на 81 сторінках. Робота містить 6 таблиць, 4 рисунки та 6 додатків. Список використаних джерел налічує 58 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення прив'язаності в психології

Феномен прив'язаності посідає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки розкриває механізми формування емоційних зв'язків між людьми та їх роль у розвитку особистості. Дослідження цього явища пов'язане з аналізом глибинних психологічних процесів, що забезпечують виникнення, підтримання та трансформацію близьких міжособистісних відносин упродовж життя. Особлива увага у науковій літературі приділяється з'ясуванню психологічної природи прив'язаності, визначенню її основних характеристик, а також умов, за яких вона формується та проявляється у різних сферах соціальної взаємодії. У межах психологічної теорії сформувалася низка підходів, які по-різному інтерпретують походження, структуру та функції прив'язаності, що зумовлює необхідність їх систематизації та узагальнення. Вивчення цих підходів дозволяє глибше зрозуміти закономірності розвитку емоційних зв'язків і визначити теоретичні засади подальшого вивчення прив'язаності у міжособистісних, стосунках.

Вагомий внесок у формування теоретичних засад дослідження прив'язаності зробили зарубіжні дослідники, які поєднали етологічний, еволюційний і клінічний підходи до аналізу емоційних зв'язків. Дж. Боулбі та К. Лоренц обґрунтували біологічну доцільність прив'язаності як вродженої системи пошуку захисту, а експериментальні дослідження Г. Гарлоу та М. Ейнсворт сприяли емпіричному підтвердженню ролі емоційної близькості та формуванню базової типології поведінкових реакцій. Подальший розвиток концепції відбувся у працях М. Мейн і Дж. Соломон, які виокремили

дезорганізований тип прив'язаності, тоді як психодинамічні інтерпретації Е. Еріксона акцентували значення внутрішніх образів взаємодії у формуванні довіри та ідентичності. Розширення теорії на сферу стосунків пов'язане з дослідженнями та моделлю К. Бартолом'ю і Л. Хоровітца, що ґрунтується на когнітивних уявленнях про себе й інших. Сучасні підходи також охоплюють нейробіологічні механізми підтримання емоційних зв'язків і адаптивну природу системи прив'язаності, що відображено у працях Дж. Коана, Р. Фельдман, П. Кріттенден та М. Мікулінчера [51, с. 198–199; 11, с. 223; 9, с. 52].

Поняття «прив'язаність» у психологічній науці розглядається як фундаментальний феномен, що відображає систему емоційних зв'язків між людиною та значущими іншими. Вітчизняні дослідники, зокрема М. Гречаник визначає прив'язаність як наскрізний психологічний феномен, який виступає основою формування емоційного зв'язку та забезпечує переживання відчуття безпеки [14]. У працях А. Берестюк і Т. Федотової підкреслюється, що цей конструкт відіграє важливу роль у підтриманні психічного благополуччя та впливає на розвиток когнітивних і особистісних характеристик [4].

Необхідність чіткого розмежування прив'язаності та патологічної залежності підкреслюється у працях С. Галушко, який розглядає відкрите вираження потреби в емоційному зв'язку як прояв психологічного благополуччя та природної потреби особистості у близькості. У межах теоретичного аналізу феномен прив'язаності характеризується низкою специфічних ознак, що відрізняють його від інших форм соціальної взаємодії [10, с. 23–24]:

- специфічність – спрямованість емоційного зв'язку на конкретну значущу особу, яка виступає джерелом підтримки та безпеки;
- тривалість – відносна стабільність і збереження емоційного зв'язку протягом тривалого часу;
- емоційна заангажованість – інтенсивність емоційних переживань, що виникають у процесі взаємодії або у разі зміни характеру взаємин;

– онтогенетична зумовленість – формування системи прив’язаності на ранніх етапах розвитку з подальшим впливом на структуру міжособистісних відносин.

Загалом у сучасній психології стиль прив’язаності розглядається як динамічна система адаптації, що ґрунтується на внутрішніх робочих моделях, які визначають уявлення людини про себе, інших та характер міжособистісної взаємодії. О. Лисенко та Т. Завада підкреслюють, що такі моделі формуються під впливом досвіду взаємодії з близьким оточенням і надалі виступають основою інтерпретації соціальних ситуацій [32, с. 20].

А. Ганошина звертає увагу на значення психоаналітичних ідей М. Малер та М. Кляйн, у яких глибокий емоційний зв’язок розглядається як важливий чинник становлення самосвідомості. Накопичений досвід значущих міжособистісних взаємодій виступає підґрунтям формування характерологічних особливостей і ціннісних орієнтацій особистості. У концепції А. Адлера акцентується значення найближчого соціального оточення у розвитку соціальної спрямованості, автономії та орієнтації на досягнення. Такі положення демонструють взаємозв’язок між раннім досвідом взаємодії та особливостями міжособистісного функціонування [32, с. 20; 11, с. 222].

Типи емоційного зв’язку відображають рівень довіри, відкритості та характер очікувань у взаємодії з іншими людьми. К. Гавриловська, Г. Пирог та А. Паламар підкреслюють, структура прив’язаності безпосередньо впливає на спосіб побудови близьких стосунків і сприйняття партнерської взаємодії. Ідеї класичної теорії були поширені на сферу міжособистісних зв’язків С. Хейзаном та П. Шейвером, які виявили подібність між ранніми моделями прив’язаності та емоційними проявами у близьких стосунках. У межах цієї концепції виокремлюється кілька основних патернів прив’язаності, які ґрунтуються на уявленнях людини про себе та інших: надійний, тривожно-амбівалентний, унікаючий, дезорганізований [9, с. 50–52].

Сучасні дослідження прив’язаності розглядають цей феномен як складну систему емоційних зв’язків, що забезпечує стабільність міжособистісної

взаємодії та підтримання психологічної рівноваги. М. Ткалич та М. Гречаник підкреслюють, що прив'язаність виконує важливу функцію емоційної регуляції, впливаючи на способи реагування людини на стресові ситуації [51, с. 198]. У наукових розвідках також звертається увага на те, що формування емоційних зв'язків пов'язане з певними психофізіологічними механізмами, які підтримують сталість взаємодії між людьми. Зокрема, Р. Фельдман описує роль нейронних процесів, які забезпечують узгодженість емоційних реакцій у взаємодії. Це дозволяє розглядати прив'язаність як адаптивний механізм, який сприяє підтриманню емоційної стабільності та ефективної соціальної взаємодії [51, с. 201; 37, с. 104].

Прив'язаність також розглядається як система внутрішніх уявлень і моделей взаємодії, які формуються на основі попереднього досвіду міжособистісних стосунків. М. Гречаник підкреслює, важливу роль у функціонуванні цієї системи відіграє здатність людини осмислювати власні переживання та інтерпретувати поведінку інших, що сприяє зміні й уточненню внутрішніх моделей прив'язаності. П. Фонеджі пов'язує розвиток здатності людини усвідомлювати та інтерпретувати психічні стани з досвідом емоційно безпечної взаємодії, яка створює умови для формування стабільних моделей міжособистісного контакту. С. Бордін, своєю чергою, підкреслює значення емоційного зв'язку та узгодженості цілей взаємодії як важливих чинників підтримання конструктивних міжособистісних відносин. Узагальнення цих теоретичних положень дозволяє виокремити кілька напрямів дослідження прив'язаності у сучасній психології [13]:

1. Класичний – зосереджується на вивченні формування «безпечної бази» як основи стабільних емоційних зв'язків.
2. Когнітивний – розглядає прив'язаність через систему внутрішніх уявлень людини про себе та інших.
3. Інтегративний – поєднує різні підходи та розглядає міжособистісні стосунки як систему, у якій відображаються моделі прив'язаності.

Окрему увагу у сучасних дослідженнях приділяють чинникам, які впливають на якість емоційної взаємодії. С. Мащак та В. Калітинська пов'язують ефективність міжособистісних зв'язків із процесами емоційної адаптації та взаємного пристосування у взаємодії. Узагальнення теоретичних положень дозволяє визначити низку факторів, які впливають на характер формування та підтримання емоційних зв'язків [36, с. 973–974; 12, с. 107]:

- індивідуально-психологічні особливості особистості;
- рівень довіри та емоційної відкритості у взаємодії;
- наявність страхів, пов'язаних із відторгненням або втратою контролю;
- розвиненість емоційної компетентності та навички конструктивної комунікації.

Прив'язаність у сучасних теоретичних підходах розглядається як динамічна система, що здатна змінюватися під впливом життєвого досвіду. О. Мазяр та Л. Недзельська підкреслюють її здатність до трансформації у процесі розвитку особистості. К. Хорні розглядала цей феномен як основу формування моделей взаємодії із соціальним середовищем. А. Лашко та Н. Грисенко зазначають, що порушення емоційних зв'язків може ускладнювати становлення психологічної автономії, тоді як Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд пов'язують розвиток автономності з формуванням зрілої особистості [33; 29].

Таким чином, теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення прив'язаності свідчить про багатовимірний характер цього феномену. У психології прив'язаність розглядається як система емоційних зв'язків, яка забезпечує переживання безпеки, регуляцію емоційного стану та стабільність міжособистісної взаємодії. У межах різних теоретичних підходів вона інтерпретується як вроджений механізм пошуку підтримки, як сукупність внутрішніх робочих моделей, що визначають уявлення людини про себе та інших, а також як динамічна структура, здатна змінюватися під впливом життєвого досвіду. Разом з тим структура прив'язаності виявляється у характерних патернах емоційного реагування та способах побудови близьких

стосунків, а її формування зумовлюється комплексом психологічних чинників, серед яких важливе значення мають індивідуально-психологічні особливості особистості, рівень довіри, емоційна відкритість і здатність до конструктивної взаємодії.

1.2. Типи прив'язаності та їх психологічна характеристика

Система емоційних зв'язків між людьми характеризується різноманітністю форм прояву, що зумовлюється індивідуальними особливостями особистості, досвідом міжособистісної взаємодії та сформованими уявленнями про себе й інших. У психологічній науці значна увага приділяється дослідженню стійких моделей емоційного реагування та поведінки, які визначають характер побудови близьких стосунків і способи підтримання міжособистісної близькості. Такі моделі відображають специфіку переживання довіри, безпеки, залежності або дистанціювання у взаємодії з іншими людьми. Розгляд таких моделей емоційної взаємодії дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми формування емоційних зв'язків, а також окреслити особливості функціонування прив'язаності у структурі міжособистісних відносин.

Слід зазначити, що у психологічній науці значна увага приділяється аналізу стійких моделей емоційної взаємодії, які формуються у процесі розвитку особистості та визначають особливості побудови близьких стосунків. У цьому контексті поняття «типи прив'язаності» розглядається як сформована система емоційних і поведінкових реакцій, що відображає спосіб встановлення та підтримання емоційного зв'язку між людьми. Такі моделі ґрунтуються на базовій потребі людини у близькості й безпеці та впливають на здатність до емоційної саморегуляції, формування довіри до себе й інших, а також на характер міжособистісної взаємодії [32, с. 19–20; 48, с. 258].

Засновник теорії прив'язаності Дж. Боулбі розглядав прив'язаність як механізм, який забезпечує підтримання почуття безпеки через взаємодію з іншими людьми. Подальший емпіричний розвиток цієї концепції пов'язаний із дослідженнями М. Ейнсворт, яка виокремила основні типи емоційного зв'язку та запропонувала їх класифікацію, серед яких [32, с. 19; 48, с. 255–256; 40, с. 246]:

- безпечний тип – характеризується довірою до значущої особи та відчуттям емоційної підтримки, сприяє впевненості у взаємодії та відкритості до навколишнього світу;
- дистантний тип – проявляється у прагненні зберігати емоційну дистанцію, стриманості у вираженні почуттів і схильності до самодостатності;
- тривожно-амбівалентний тип – пов'язаний із підвищеною потребою у підтвердженні значущості взаємин, емоційною нестійкістю та залежністю від уваги іншої людини.

Подальші дослідження розширили уявлення про психологічні особливості формування різних типів прив'язаності. М. Чорна та М. Яцюк підкреслюють, якість емоційного зв'язку суб'єктивно переживається як відчуття безпеки або небезпеки, що значною мірою залежить від здатності значущої особи адекватно реагувати на потреби у взаємодії. Результати досліджень М. де Вольф та М. ван Ізендорна підтверджують, чутливість і підтримка у міжособистісних стосунках сприяють формуванню стабільних моделей емоційного зв'язку, тоді як Е. Гессе та М. Мейн звертають увагу на існування дезорганізованого типу прив'язаності, який характеризується суперечливими поведінковими реакціями та нестійкістю очікувань у взаємодії [53, с. 223–227].

Подальший розвиток класифікації типів прив'язаності пов'язаний із моделлю, запропонованою К. Бартолом'ю та Л. Горовіцем, у якій структура прив'язаності пояснюється через поєднання двох когнітивних параметрів – уявлень про себе та уявлень про інших. Взаємодія цих вимірів формує чотири

основні типи прив'язаності, що відображають специфіку емоційного реагування та побудови близьких стосунків [2, с. 20]:

1. Надійний тип – для якого характерне позитивне ставлення до себе й інших, поєднання здатності до близькості з відчуттям особистісної автономії.
2. Тривожний тип – який формується за умов негативного образу себе та позитивного образу інших і проявляється у підвищеній залежності від міжособистісних взаємин.
3. Уникаючий тип – якому притаманне позитивне сприйняття себе при водночас недовірливому або дистанційованому ставленні до інших.
4. Дезорганізований тип – який характеризується нестійкими уявленнями про себе та інших, суперечливими очікуваннями у взаємодії та труднощами у встановленні стабільних емоційних зв'язків.

Серед окреслених типів прив'язаності особливе місце посідає надійний тип, який пов'язується з більшою емоційною стабільністю та здатністю до конструктивної міжособистісної взаємодії. О. Лисенко та Т. Завада зазначають, що він супроводжується нижчим рівнем переживання самотності та ефективнішою емоційною регуляцією, які своєю чергою розширюють можливості особистості у подоланні складних життєвих ситуацій [32, с. 20].

Г. Складорова описує такий тип емоційного зв'язку як своєрідну «тиху гавань», яка сприяє відновленню психологічної рівноваги та інтеграції пережитого досвіду [48, с. 256]. Водночас Г. Найдьонова, Г. Афузова та В. Кротенко підкреслюють, надійна прив'язаність пом'якшує вплив стресових факторів на фізичний і психологічний стан людини, тоді як ненадійні типи прив'язаності, за М. Мікулінцером та П. Шейвером, можуть супроводжуватися невпевненістю у взаємодії та труднощами у встановленні стабільних міжособистісних зв'язків [37, с. 100–104].

Подальші дослідження прив'язаності засвідчують, що типи емоційного зв'язку тісно пов'язані з особливостями емоційного реагування та психологічної адаптації особистості. Н. Бамбурак-Кречківська та М. Бригадир звертають увагу на те, що тривожні та уникаючі типи прив'язаності можуть

супроводжуватися підвищеною емоційною напруженістю та труднощами у регуляції переживань, де зазначене узгоджується з положеннями моделі міжособистісної дисфункції К. Хаммена. У межах теорії прив'язаності також виокремлюються принципи, які відображають значення емоційного зв'язку для збереження психологічної рівноваги, серед яких [1, с. 104–105]:

- емоційний баланс як умова цілісного самовідчуття та внутрішньої стабільності;
- безпечний емоційний зв'язок як джерело підтримки та особистісних ресурсів;
- усвідомлення потреби у близькості як природної основи міжособистісної взаємодії;
- можливість зміни внутрішніх когнітивних моделей у результаті нового досвіду взаємодії.

Вплив прив'язаності на формування поведінкових і емоційних патернів проявляється також у когнітивній сфері особистості. За висновками Ю. Железнякової, характер емоційного зв'язку впливає на способи мислення, прийняття рішень і здатність людини покладатися на власні ресурси у складних ситуаціях. Спираючись на ідеї Л. Козоліно, дослідниця підкреслює, що досвід ранньої взаємодії формує психологічні передумови подальшої стійкості особистості. Л. Паш своєю чергою зазначає, що емоційна підтримка у близьких стосунках виступає важливим чинником переживання безпеки та стабільності, яка сприяє ефективному подоланню складних життєвих переживань [19, с. 52–55; 40, с. 248].

І. Штаталович вказує, дезорганізований тип прив'язаності характеризується суперечливістю емоційних реакцій і нестабільністю поведінкових стратегій у міжособистісній взаємодії. У межах такого типу навколишній світ часто сприймається як потенційно небезпечний або загрозливий, що формує підвищену настороженість та невпевненість у взаєминах. Поведінкові прояви можуть мати непослідовний і хаотичний характер, поєднуючи прагнення до близькості з одночасним уникненням

емоційного контакту. Це зумовлює труднощі у встановленні стабільних емоційних зв'язків і підтриманні передбачуваної міжособистісної взаємодії [54, с. 323].

У процесі розвитку особистості система прив'язаності може змінюватися, де це пов'язано з поступовим розширенням соціального досвіду та формуванням автономності. О. Мазяр та Л. Недзельська зазначають, що такі трансформації нерідко супроводжуються емоційною амбівалентністю та тимчасовим дистанціюванням від емоційного зв'язку, який виступає одним із механізмів становлення самостійності. Посилаючись на праці Дж. Аллена, В. Прайора та Д. Глейзера, дослідники також звертають увагу на те, що характер прив'язаності може впливати на емоційний стан особистості та визначати особливості переживання у складних життєвих ситуаціях [33]. Важливим у межах аналізу типів прив'язаності є також розмежування емоційної близькості та емоційної залежності. П. Меллоді підкреслює, що при здоровій прив'язаності зберігаються особистісні межі та здатність людини самостійно організовувати власне життя, тоді як залежність супроводжується знеціненням власної особистості та надмірною залежністю від іншої людини [48, с. 257–258].

Отже, типи прив'язаності відображають стійкі моделі емоційної взаємодії, які формуються у процесі розвитку особистості та визначають особливості побудови близьких міжособистісних стосунків. У психологічній науці вони розглядаються як система емоційних і поведінкових реакцій, що впливає на рівень довіри, здатність до емоційної саморегуляції, характер переживання безпеки та способи реагування у складних життєвих ситуаціях. Теоретичні підходи до класифікації прив'язаності, дозволяють виокремити різні типи емоційного зв'язку, кожен із яких характеризується специфічними когнітивними уявленнями про себе й інших, а також особливостями поведінки у взаємодії. Водночас надійний тип прив'язаності пов'язується з більшою емоційною стабільністю та ефективною адаптацією, тоді як ненадійний тип може супроводжуватися труднощами у встановленні довірливих стосунків і регуляції переживань. Разом з тим система прив'язаності не є незмінною,

оскільки може трансформуватися під впливом нового досвіду взаємодії, що підкреслює її динамічний характер.

1.3. Романтичні стосунки як предмет психологічного аналізу

Міжособистісні взаємини, що ґрунтуються на емоційній близькості, прихильності та взаємній підтримці, посідають важливе місце у структурі соціального життя людини. У психологічній науці значна увага приділяється аналізу таких форм взаємодії, оскільки вони відображають особливості емоційного зв'язку, способи встановлення довіри та характер переживання близькості між партнерами. Подібні взаємини виступають складною системою психологічних процесів, у межах якої поєднуються емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти взаємодії. Психологічний аналіз романтичних стосунків дозволяє глибше зрозуміти закономірності формування емоційної прихильності, механізми підтримання міжособистісної близькості та психологічні чинники, що впливають на стабільність і розвиток партнерських взаємин.

Романтична взаємодія посідає важливе місце у системі міжособистісних відносин, оскільки значною мірою впливає на загальну якість життя та формування подальших сценаріїв особистісного розвитку [8, с. 76–79]. К. Васюк підкреслює, що феномен кохання може розглядатися у двох взаємопов'язаних вимірах: як внутрішнє переживання особистості та як міжособистісний процес, який передбачає встановлення близького емоційного контакту між партнерами [6, с. 104]. В сучасних умовах ставлення до романтичних почуттів формується також під впливом соціального середовища, зокрема інформаційного простору, соціальних мереж і популярної культури, це нерідко змінює уявлення про характер і значення романтичних стосунків [5].

Б. Буняк зазначає, для більшості людей кохання виступає складним емоційно-психологічним станом, який виникає у процесі взаємодії з іншою

особою та супроводжується інтенсивними почуттями й переживаннями [5]. Одночасно І. Власенко та Ю. Скорих наголошують, що досвід перших романтичних переживань формує своєрідну модель майбутніх партнерських стосунків, оскільки ранні успіхи або розчарування впливають на подальше ставлення людини до близьких взаємин [8, с. 76].

Здатність особистості будувати та підтримувати конструктивні романтичні стосунки значною мірою пов'язана з попереднім досвідом емоційної взаємодії. Дослідники І. Семків та О. Вонс підкреслюють, що основи таких взаємин формуються на основі внутрішніх моделей прив'язаності, які виникають у ранньому міжособистісному контакті. Таким чином, сформовані уявлення про близькість, довіру та підтримку надалі виступають своєрідним орієнтиром для побудови дружніх і романтичних взаємин [46, с. 48–49].

Г. Пирог та Ю. Горнович розглядають любов як важливий психологічний ресурс, який допомагає долати відчуття ізолюваності та водночас зберігати внутрішню цілісність особистості. У межах теорії прив'язаності підкреслюється, що ранній досвід емоційного зв'язку має значення для подальших інтимних контактів, оскільки саме на його основі формуються моделі близькості, довіри та взаємної підтримки. У цьому контексті прив'язаність розглядається як система емоційних зв'язків, яка об'єднує людей у просторі та часі, а також виступає підґрунтям для розвитку близьких взаємин [39, с. 27; 46, с. 48].

Формування здатності до романтичних почуттів відбувається поступово і пов'язане з етапами особистісного розвитку. О. Грінцова підкреслює, становлення цього почуття розпочинається з ранніх уявлень про сімейні взаємини та поступово трансформується у більш складні форми емоційної взаємодії. Умовно процес формування романтичних стосунків можна розглянути через кілька послідовних етапів [15, с. 236–237]:

1. Засвоєння первинних уявлень про взаємини – формування уявлень про партнерські ролі та сімейні стосунки на основі прикладу близького оточення.

2. Поява перших емоційних симпатій – виникнення інтересу до інших людей та перших переживань закоханості.

3. Посилення потреби в емоційній близькості – прагнення до взаєморозуміння, підтримки та формування більш глибоких міжособистісних зв'язків.

Досвід першого кохання відзначається значною емоційною насиченістю та складністю особистісних переживань, оскільки супроводжується формуванням нових смислів і усвідомленням власної автономності. О. Зінсу підкреслює, поведінкові моделі, які закріплюються у цей період, здатні впливати на подальший характер романтичних стосунків. Разом з тим С. Ренке наголошує, що любов не зводиться лише до біологічного потягу, а формується у процесі засвоєння моральних і комунікативних норм взаємодії. У межах психосексуальної соціалізації становлення відповідної ролі відбувається поступово та включає кілька послідовних етапів [20, с. 281; 44, с. 254]:

- усвідомлення статевих відмінностей – формування уявлень про існування двох статей та їхні характерні ознаки;
- самоідентифікація за статевою належністю – віднесення себе до відповідної статевої категорії та прийняття пов'язаної з нею соціальної ролі;
- регуляція поведінки відповідно до статевої ідентичності – спрямування поведінки згідно з прийнятою роллю та очікуваннями соціального середовища.

Психологічний аналіз романтичних стосунків передбачає також розмежування їхніх складових і форм прояву, оскільки близькі за змістом емоційні переживання нерідко сприймаються як тотожні. К. Васюк звертається до трикомпонентної теорії Р. Стернберга, відповідно до якої структура романтичних стосунків може бути описана через три взаємопов'язані компоненти: близькість, пристрасть та обов'язок]. Таким чином, зміст романтичних стосунків можна описати через кілька основних змістових категорій [7, с. 84–85]:

- довіра й підтримка – формують основу стабільних і надійних стосунків, сприяють відчуттю безпеки та взаємної опори між партнерами;
- близькість і прив'язаність – проявляються у прагненні підтримувати контакт, бути поруч і зберігати емоційний зв'язок;
- емоційна залученість – відображає інтенсивність почуттів, взаємну зацікавленість та значущість партнера у житті людини;
- морально-ціннісні орієнтири – включають вірність, взаємну повагу, відповідальність і духовну єдність партнерів.

О. Столярчук, А. Вожадай та А. Дружиніна зазначають, що уявлення щодо майбутнього партнера нерідко формуються під впливом соціальних очікувань і гендерних стереотипів, які задають певні моделі поведінки та рольові уявлення у стосунках. Практика міжособистісної взаємодії демонструє, що стабільність романтичних стосунків значною мірою спирається на низку пріоритетних характеристик партнера, серед яких взаємна емоційна прихильність, здатність підтримувати психологічно комфортну атмосферу взаємодії, а також особистісна зрілість і надійність, які створюють основу для довіри, взаємної підтримки та тривалості стосунків [49, с. 59–62].

Отже, романтичні стосунки становлять складну систему міжособистісної взаємодії, у межах якої поєднуються емоційні переживання, когнітивні уявлення та поведінкові прояви партнерів. Психологічний аналіз цього феномену демонструє, що їх характер формується під впливом індивідуального досвіду, соціального середовища та раніше сформованих моделей емоційної взаємодії. Значну роль у цьому процесі відіграють внутрішні моделі прив'язаності, які визначають особливості переживання близькості, довіри та підтримки у взаємодії з партнером. Водночас здатність до побудови таких стосунків розвивається поступово й пов'язана з особистісним становленням, формуванням уявлень про взаємини та засвоєнням соціально-комунікативних норм. Структура романтичних стосунків включає низку взаємопов'язаних компонентів, серед яких особливе значення мають емоційна близькість, довіра, взаємна підтримка, морально-ціннісні орієнтири та емоційна залученість

партнерів. Узагальнення теоретичних положень дозволяє розглядати романтичні стосунки як важливий об'єкт психологічного аналізу, оскільки вони відображають особливості емоційного зв'язку між людьми та виступають значущим чинником особистісного розвитку і соціальної взаємодії.

1.4 Вікові та соціально-психологічні особливості студентської молоді

Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується інтенсивними змінами у різних сферах життєдіяльності молодої людини. Саме на цьому етапі відбувається активне формування особистісної ідентичності, становлення системи цінностей, розвиток соціальних ролей та поглиблення міжособистісної взаємодії. Психологічний аналіз цього вікового етапу дозволяє розкрити специфіку особистісного розвитку, особливості соціалізації та характер емоційних і комунікативних процесів, що визначають поведінку молоді у навчальному та міжособистісному середовищі. Розуміння цих характеристик створює підґрунтя для глибшого осмислення психологічних закономірностей взаємодії та особистісного становлення у студентському середовищі.

У контексті аналізу вікової специфіки періоду молодості важливим є окреслення його соціально-психологічних характеристик. Поняття «молодь» у науковій літературі визначається – як соціальна група, яка поступово набуває ознак спільноти та вирізняється сукупністю соціальних, психологічних і культурних характеристик, включно зі специфічним способом життя та активним процесом соціалізації [34, с. 58].

У межах вікової періодизації цей період зазвичай охоплює етап переходу від пізньої юності до ранньої дорослості, що приблизно відповідає віковому інтервалу 17–23 (інколи до 25) років, характерному для студентської молоді, тоді як у ширшому соціально-демографічному розумінні верхня межа молодості може сягати 29–30 років [50, с. 259–260]. З позицій функціонального підходу молодь розглядається як генерація, яка активно опановує освітні,

професійні та культурні компетентності. Таким чином, молодість постає проміжним етапом життєвого розвитку, у межах якого відбувається поступовий перехід від залежних форм життєдіяльності до самостійного дорослого життя [21, с. 58; 23, с. 289].

Студентство трактується як соціальна спільнота, якій притаманні високий рівень активності та поєднання інтелектуальної й соціальної зрілості. І. Мартинюк підкреслює здатність студента виступати самостійним суб'єктом діяльності, який організовує власний навчальний процес і несе відповідальність за його результати [35]. Водночас Л. Жданюк характеризує «студентство» – як групу осіб, об'єднаних спільними освітніми цілями, мотивами та близьким за тривалістю періодом перебування у статусі здобувачів освіти. Для представників цієї спільноти типовими є систематичне засвоєння знань, розвиток навчальних умінь та активний інформаційний пошук [18].

Студентський період розглядається як важливий етап соціального і особистісного становлення, у межах якого відбувається опанування нових соціальних ролей, засвоєння суспільно значущих норм та формування якостей, необхідних для подальшої професійної діяльності. Залученість до навчальної та професійно орієнтованої діяльності сприяє поступовому входженню молодшої людини в одну з ключових соціальних ролей, яка має визначений статус і суспільну значущість. Саме в академічному середовищі формуються умови для розвитку особистісних і професійних характеристик, які забезпечують готовність до подальшої самореалізації в обраній сфері діяльності [16, с. 24].

Психологічні особливості діяльності студентів демонструють поступове ускладнення її структури в процесі навчання, яка пов'язана зі змінами у мотиваційно-цільовій сфері. В. Пісоцький та А. Горянська відзначають, що розвиток мотиваційної сфери супроводжується формуванням здатності до цілепокладання, планування власних дій, вибору адекватних засобів досягнення результатів та усвідомлення зв'язку між мотивами і діяльністю. У цьому процесі зростає значення самоконтролю та саморегуляції, які забезпечують

організованість навчальної активності та її узгодженість із поставленими цілями [41, с. 137].

Соціально-психологічні особливості студентської молоді значною мірою пов'язані з формуванням автономності, здатності до самовираження та реалізації власного потенціалу у навчальній діяльності. У цей період посилюється роль цілеспрямованості, розвитку творчих можливостей та активної позиції у взаємодії з соціальним оточенням. Важливого значення набувають позитивні міжособистісні контакти, відчуття власної ефективності та здатність самостійно організовувати діяльність, що сприяє становленню відповідальності й самостійності студентів [47, с. 56].

Важливою характеристикою розвитку студентської молоді виступає формування адекватного ставлення до себе та усвідомлення власної індивідуальності. Н. Савелюк та С. Ревенко підкреслюють, що прийняття власної унікальності, усвідомлення особистісної цінності й упевненість у власних можливостях сприяють гармонізації міжособистісної взаємодії та формуванню позитивної соціальної ідентичності. У цьому контексті значущими стають переживання соціальної належності, здатність встановлювати взаємини з іншими та прагнення відповідати власним уявленням про ідеальний образ [45; 43].

Соціально-психологічний розвиток студентів тісно пов'язаний із результативністю навчальної діяльності та процесом професійного становлення. В. Омелянська зазначає, що сформованість навчальної мотивації, психологічна стійкість та здатність долати труднощі сприяють ефективному засвоєнню професійних знань і навичок. Натомість невідповідність обраної освітньої траєкторії здібностям або зниження мотивації можуть ускладнювати процес адаптації до навчального середовища та впливати на активність у навчальній діяльності [38].

Окрему роль у становленні особистості студента відіграє прагнення до розкриття власного потенціалу та досягнення балансу між соціальними очікуваннями й збереженням індивідуальності. В. Дяченко підкреслює, що

важливими характеристиками цього періоду виступають позитивне ставлення до себе, усвідомлення власного життєвого досвіду, здатність до емпатії та встановлення довірливих міжособистісних контактів, які забезпечують поступове входження молодшої людини у систему професійних і соціальних відносин [17, с. 99].

Окрім навчальної діяльності, важливе значення у становленні студентської молоді мають умови життєвого середовища та рівень особистісної зрілості. Н. Коструба та З. Поліщук пов'язують відчуття внутрішньої стабільності студентів з переживанням безпеки, емоційної підтримки та комфортності найближчого соціального оточення, а також із переконаністю у власній здатності досягати значущих цілей і долати труднощі [25, с. 60]. Разом з тим В. Крамченкова та О. Чурсіна зазначають, що процеси сепарації від батьківської сім'ї та поступове зростання особистісної самостійності впливають на формування автономності, здатності до управління власним життям і визначення життєвих цілей, які відображають важливі характеристики соціально-психологічного розвитку студентів [26, с. 34].

Соціально-психологічні характеристики студентської молоді виявляються також у системі ціннісних орієнтацій і особистісної спрямованості. А. Харченко зазначає, що для студентів із гуманістичною спрямованістю характерними є позитивні взаємини з оточенням, задоволеність життям та здатність до ефективної взаємодії із соціальним середовищем. Прагматична спрямованість пов'язується з орієнтацією на досягнення життєвих цілей, розвитком автономності та задоволенням базових потреб, тоді як екзистенційна спрямованість відображає прагнення до особистісного зростання і самоприйняття [52].

Таким чином, студентська молодь постає специфічною соціально-віковою групою, розвиток якої відбувається у період переходу від юності до ранньої дорослості та супроводжується інтенсивними змінами у сфері особистісного і соціального становлення. Для цього етапу характерними є активне опанування нових соціальних ролей, включення у навчально-професійну діяльність,

формування ціннісних орієнтацій і розвиток мотиваційно-цільової сфери. Важливими характеристиками студентського періоду виступають становлення автономності, розвиток саморегуляції та здатності до планування власної діяльності, а також формування позитивного ставлення до себе і усвідомлення власної індивідуальності. Разом з тим значущу роль у соціально-психологічному розвитку відіграють умови освітнього середовища, підтримка соціального оточення, процеси сепарації від батьківської сім'ї та формування життєвих цілей. Сукупність цих чинників визначає особливості адаптації студентської молоді до навчального середовища, сприяє становленню відповідальності, самостійності та поступовому входженню у систему професійних і соціальних відносин.

1.5. Чинники формування здорових романтичних стосунків

Міжособистісна взаємодія у близьких партнерських зв'язках формується під впливом комплексу психологічних, соціальних і особистісних чинників, які визначають характер переживання близькості, способи комунікації та стабільність взаємин між партнерами. У психологічній науці значна увага приділяється аналізу умов, за яких такі взаємини набувають конструктивного та гармонійного характеру, оскільки саме вони створюють підґрунтя для взаємної підтримки, довіри й емоційної безпеки у парі. Осмислення цих чинників дозволяє глибше зрозуміти механізми становлення партнерської взаємодії та визначити психологічні передумови, які сприяють розвитку стабільних і функціонально зрілих близьких стосунків.

Формування конструктивних партнерських взаємин пов'язане з розвитком особистісних якостей, які забезпечують здатність до взаєморозуміння, підтримки та прийняття іншої людини. К. Васюк підкреслює, основою успішної взаємодії виступає прагнення до взаємної поваги, підтримки та прийняття партнера, що сприяє розширенню сфери близьких стосунків і

гармонійній інтеграції особистості [7]. Важливе значення у цьому процесі має афективна саморегуляція, оскільки здатність усвідомлювати власні емоційні реакції та адекватно їх виражати створює передумови для ефективної комунікації та задоволення потреб обох партнерів [2, с. 12–14]. Також підґрунтям стабільних і тривалих взаємин виступає надійний тип прив'язаності, який характеризується відчуттям безпеки, довірою та можливістю відкрито обговорювати власні переживання.

М. Крюкова та В. Терзі розглядають емоційну безпеку як одну з базових умов стабільності партнерського зв'язку, адже саме вона дозволяє партнерам залишатися відкритими і вразливими без страху осуду чи відторгнення. В межах запропонованого ними виокремлюють низку чинників, які сприяють зміцненню довіри у взаємодії, зокрема [28]:

- усвідомлення і конструктивне вираження глибинних емоцій замість імпульсивних реакцій гніву;
- активне формування емоційного контакту через уважне слухання та підтримку партнера;
- зміна деструктивних моделей взаємодії на конструктивні способи спілкування;
- дотримання спільних ритуалів взаємодії і взаємних обіцянок, які зміцнюють відчуття надійності у парі.

У дослідженнях Н. Портницької та І. Долінчук підкреслюється, що ефективна адаптація партнерів у близьких стосунках значною мірою залежить від узгодженості уявлень про взаємодію та відповідального ставлення до власних почуттів і переживань [42, с. 169]. З. Крижановська також зазначає, що здатність будувати стабільні емоційні зв'язки часто ґрунтується на досвіді безпечної прив'язаності, який сприяє розвитку довіри до себе та інших [27, с. 233–234]. Засвоєні внутрішні робочі моделі взаємодії зберігають вплив упродовж життя та значною мірою визначають характер побудови романтичних стосунків.

Рівень задоволеності у романтичній сфері відображає здатність особистості до відповідального ставлення до взаємин і прагнення підтримувати гармонію у взаємодії з партнером. Благополуччя у близьких стосунках пов'язане з низкою критеріїв, які формують якість емоційного зв'язку та характер партнерської взаємодії, серед яких [6, с. 108–109]:

- пріоритетність тривалих і стабільних взаємин з одним партнером – передбачає орієнтацію на сталість і взаємну відповідальність у стосунках;
- перевага щирих почуттів над раціональним розрахунком або корисливістю – відображає домінування емоційної близькості та взаємної прихильності у взаємодії;
- здатність до прийняття та прощення недоліків іншої людини – характеризує готовність партнерів зберігати взаємини попри наявність індивідуальних відмінностей;
- поєднання пристрасті з глибокою дружбаю та товариськістю – вказує на гармонійне поєднання емоційної близькості, підтримки та взаємної симпатії.

Н. Левус підкреслює, що формування міцної прихильності неможливе без забезпечення у взаєминах психологічної безпеки, емпатії та взаємної турботи, які створюють умови для відкритої емоційної взаємодії [30, с. 17–18]. Ю. Кашпур та Х. Цьомик доповнюють, що становленню емоційної значущості партнера сприяє не лише спільний життєвий досвід, але й подібність ціннісних орієнтацій і життєвих уявлень [24]. Саме спільність поглядів та ідеалів виступає важливим підґрунтям збереження стабільності романтичних взаємин у складних життєвих ситуаціях.

Важливою умовою здорового функціонування романтичних стосунків є здатність відрізнити щиру емоційну близькість від емоційної залежності, яка може виникати під впливом ранніх неадаптивних моделей взаємодії. А. Широка зазначає, що наявність саморуйнівних сценаріїв, зокрема страху покинення або недовіри, здатна суттєво ускладнювати міжособистісну взаємодію. До станів,

які перешкоджають формуванню зрілих і стабільних взаємин, дослідниця відносить [55, с. 149, 153]:

- інтенсивну сепараційну тривогу та страх розлуки – проявляється у постійному переживанні втрати партнера та надмірній емоційній залежності;
- потребу у постійному підтвердженні прихильності – характеризується прагненням регулярно отримувати запевнення у значущості для партнера;
- надмірне підлаштування власних планів під очікування іншого – виявляється у зниженні особистісної автономії та ігноруванні власних потреб;
- відчуття безпорадності та спустошення під час конфліктів – супроводжується труднощами у конструктивному вирішенні суперечностей у взаєминах.

Важливим чинником формування гармонійних романтичних стосунків виступає особистісна задоволеність власним життям та відсутність виражених суперечностей між бажаним і дійсним, що сприяє внутрішній стабільності особистості та її здатності до конструктивної взаємодії з партнером [31, с. 100, 106]. О. Зінсу також наголошує на значущості досвіду першого кохання, який формує у психічній дійсності людини певні етичні та естетичні орієнтири взаємин [20, с. 280–283]. Здатність адекватно переживати перші успіхи та розчарування без спотворення системи цінностей сприяє становленню зрілої моделі партнерської взаємодії та створює передумови для формування етичних і відповідальних романтичних стосунків у майбутньому.

Важливим аспектом здорових взаємин є також сформованість психологічної автономії особистості. Психологічне становлення людини передбачає здатність брати відповідальність за власну поведінку та переживання, не перекладаючи їх на оточення. Л. Березовська виокремлює низку ознак, які можуть свідчити про недостатній рівень психологічної відособленості та схильність до деструктивної залежності у стосунках [3, с. 31–32]:

- неспроможність самотійно приймати рішення – проявляється у постійній потребі у зовнішніх порадах або схваленні партнера;
- згода з позицією партнера через страх відторгнення – відображає залежність від оцінки іншої людини та уникнення можливого конфлікту;
- сприйняття себе або партнера у крайніх категоріях – характеризується тенденцією оцінювати взаємини лише у полярних оцінках, без урахування їх складності;
- готовність виконувати небажані дії заради уваги або схвалення – виявляє прагнення підтримувати стосунки через самопожертву та знецінення власних потреб.

Таким чином, формування здорових романтичних стосунків зумовлюється поєднанням низки взаємопов'язаних психологічних чинників, які охоплюють як особистісні характеристики партнерів, так і особливості їхньої взаємодії. Важливе значення у цьому процесі мають здатність до емоційної саморегуляції, наявність безпечної прив'язаності, відкритість у вираженні почуттів та формування атмосфери психологічної безпеки і довіри у взаєминах. Суттєву роль відіграють також узгодженість ціннісних орієнтацій, орієнтація на тривалі та стабільні стосунки, взаємна підтримка, емпатія і здатність приймати індивідуальні особливості партнера. Одночасно важливими передумовами зрілої партнерської взаємодії виступають особистісна задоволеність життям, сформованість психологічної автономії та здатність адекватно переживати життєвий досвід близьких взаємин. Сукупність зазначених чинників створює підґрунтя для розвитку гармонійних і стабільних романтичних стосунків, які сприяють особистісному розвитку партнерів та підтриманню психологічного благополуччя у взаємодії.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація, вибірка та методи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентської молоді та встановлення взаємозв'язків між характеристиками прив'язаності і особливостями функціонування близьких міжособистісних взаємин. Організація дослідження ґрунтувалася на комплексному підході, який передбачав поєднання валідних психодіагностичних методик для всебічного вивчення досліджуваного феномену. Такий підхід забезпечив можливість отримання багатовимірної інформації щодо особливостей емоційної близькості, тривожності, уникнення та специфіки міжособистісної взаємодії у романтичних стосунках студентів.

Збір емпіричних даних здійснювався у дистанційному форматі за допомогою сервісу Google Forms. До участі в дослідженні залучалися студенти, які перебувають у романтичних стосунках, шляхом поширення посилання на онлайн-опитування через соціальні мережі. Перед початком участі респондентів було поінформовано про мету дослідження, добровільний характер участі, гарантування анонімності та конфіденційності отриманих даних, а також про можливість припинити участь на будь-якому етапі без пояснення причин. Використання стандартизованої онлайн-форми забезпечило однакові умови проходження опитування для всіх учасників, сприяло мінімізації впливу зовнішніх чинників на процедуру збору даних та дозволило оперативно отримати необхідний емпіричний матеріал.

Важливою умовою організації емпіричного дослідження було дотримання етичних принципів психологічної науки. У процесі проведення дослідження

забезпечувалися повага до особистості учасників, добровільність участі, відповідальне ставлення до отриманої інформації та недопущення будь-яких дій, які могли б завдати психологічного дискомфорту респондентам. Реалізація етичних вимог сприяла створенню безпечних умов дослідження та підвищенню достовірності отриманих результатів.

База та вибірка емпіричного дослідження: дослідження було проведено на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка; у дослідженні взяли участь 46 здобувачів першого рівня вищої освіти, які на момент опитування перебували в романтичних стосунках. За статевим складом вибірка була переважно жіночою: жінки становлять 91,3 % опитаних (42 особи), чоловіки – 8,7 % (4 особи). Вік учасників коливався від 19 до 25 років, а середній віковий показник складав близько 21 року.

Вибірka була представлена представниками студентського віку, молодими людьми періоду ранньої дорослості. За віковим розподілом найчисленнішими були групи 20 років – 30,4 % (14 осіб) і 21 рік – 34,8 % (16 осіб), на які разом припадало 65,2 % опитаних; решта вікових позицій представлена меншими частками: 19 років – 10,9 % (5 осіб), 22 роки – 10,9 % (5 осіб), 13,0 % – інші вікові категорії. Дана вікова однорідність вибірки цілком відповідала предмету дослідження, оскільки саме в студентські роки активно формуються моделі емоційної прив'язаності і уявлення про партнерську взаємодію.

Характеристика вибірки за тривалістю романтичних стосунків засвідчила доволі широкий діапазон – від близько одного місяця до восьми з половиною років, середня тривалість – приблизно два з половиною роки. Розподіл за цим параметром мав такий вигляд: стосунки тривалістю до одного року мали 19,6 % опитаних (9 осіб), від одного до трьох років – 43,5 % (20 осіб), від трьох до п'яти років – 23,9 % (11 осіб), понад п'ять років – 13,0 % (6 осіб). Отже, переважна більшість учасників (80,4 %) перебувала у стосунках тривалістю від року й довше, а понад третина (36,9 %) – у стосунках, які тривали три роки і більше.

Перед проходженням стандартизованих методик респондентам було запропоновано у вільній формі описати, як вони розуміють поняття «здорові романтичні стосунки»; запитання мало на меті зафіксувати суб'єктивні повсякденні уявлення учасників ще до впливу структурованого психодіагностичного інструментарію. Якісний аналіз відповідей засвідчив, що в уявленнях молоді здорові стосунки постають насамперед як простір взаємності та психологічної рівноправності, а їхній опис вибудовується довкола кількох наскрізних змістових категорій.

Найчастіше згадуваними виявилися взаєморозуміння та здатність розуміти потреби партнера (45,7 % відповідей), взаємоповага (43,5 %), підтримка (39,1 %), відкрита комунікація, передусім уміння говорити і чути одне одного (37,0 %), а також довіра (32,6 %). Прикметно, що учасники описували здорові стосунки переважно через процесуальні, а не статусні або матеріальні ознаки: йшлося про спосіб взаємодії, манеру спілкування та якість емоційного контакту. Наглядним було формулювання учасників на кшталт «взаємодія двох людей, у якій обидва партнери почуваються у безпеці, повазі та підтримці, і водночас можуть залишатися собою» та опис здорових стосунків як «простору, де кожен може бути собою, рости, відчувати підтримку й безпеку».

Поряд із названими категоріями добре вирізнялася змістова лінія, яка стосувалася збереження особистісної автономії в межах стосунків: близько 28,3 % учасників наголошували на потребі поважати особисті межі, мати власний простір і «залишатися собою», не розчиняючись у партнерові. Помітне місце посідали також емоційна безпека (19,6 %), прийняття партнера таким, яким він є, спільність цінностей і життєвих орієнтирів, а також щирість і чесність. Частина опитаних (23,9 %) свідомо протиставляла здорові стосунки уявленню про ідеальні і безконфліктні взаємини, трактуючи їх не як відсутність суперечностей, а як здатність розв'язувати труднощі конструктивно, без приниження, тиску та знецінення.

Отримані описи анкетування виявили виразну змістову близькість до загальних теоретичних уявлень про прив'язаність: акценті на безпеці, довірі,

підтримці та прийнятті, а також поєднанні прагнення близькості з повагою до автономії, що відповідає психологічному змісту надійного типу прив'язаності. Водночас невелика частина відповідей була стислою або невизначеною: декілька учасників обмежилися загальними словами на кшталт «взаємність» або «радість, розуміння», що може вказувати на різний рівень рефлексії партнерського досвіду. Загалом суб'єктивні уявлення студентської молоді про здорові романтичні стосунки узгоджуються з теоретичною основою дослідження та створюють змістове підґрунтя для подальшого аналізу зв'язку між типами прив'язаності і характеристиками романтичних взаємин.

Мета емпіричного дослідження полягала у виявленні особливостей прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентської молоді та встановленні взаємозв'язків між характеристиками прив'язаності і особливостями функціонування романтичних взаємин.

Для досягнення поставленої мети було визначено наступні завдання:

1. Дослідити особливості прояву типів прив'язаності у студентської молоді, яка перебуває у романтичних стосунках.
2. Визначити рівень вираженості тривожності та уникнення у близьких міжособистісних стосунках студентів.
3. Встановити особливості функціонування романтичних стосунків за показниками емоційної близькості, довіри, залежності та міжособистісної взаємодії.
4. Здійснити порівняльний аналіз характеристик романтичних стосунків у студентів із різними типами прив'язаності.
5. Виявити статистично значущі взаємозв'язки між показниками прив'язаності та характеристиками романтичних стосунків студентської молоді.
6. Узагальнити отримані результати та визначити психологічні особливості прояву різних типів прив'язаності у романтичних стосунках студентів.

Статистична обробка результатів була спрямована на виявлення особливостей прояву типів прив'язаності та характеристик романтичних стосунків студентської молоді. Для цього застосовувалися методи описової статистики, зокрема рівневий аналіз, визначення частотного та відсоткового розподілу показників, що дозволило охарактеризувати структуру вибірки та встановити поширеність окремих психологічних характеристик. З метою перевірки взаємозв'язків між досліджуваними показниками використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який є доцільним для аналізу психологічних даних, отриманих за допомогою опитувальників та дає можливість встановити напрям і силу статистичних зв'язків між змінними. Використання зазначених методів забезпечило об'єктивність інтерпретації результатів і дозволило отримати емпірично обґрунтовані висновки щодо особливостей прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентів.

Відповідно до мети, завдань і логіки емпіричного дослідження було сформовано програму психодіагностичного обстеження, реалізація якої здійснювалася за допомогою комплексу взаємодоповнювальних стандартизованих методик, використання яких забезпечило можливість отримання емпіричних даних щодо різних аспектів прив'язаності та подальшого встановлення їх взаємозв'язків із характеристиками романтичних взаємин:

1. «Опитувальник стилів прив'язаності ОСП-22» (Attachment Style Questionnaire, ASQ – Я. ван Ауденговен, А. Гофстра, Л. Баккер), в адаптації В. Кучиної (див. дод.А) [57, с. 6].

Для дослідження особливостей емоційної прив'язаності та характерних способів побудови близьких міжособистісних взаємин було використано даний опитувальник. Методика містить 22 твердження, які оцінюються респондентами за п'ятибальною шкалою від «Повністю не погоджуюсь» до «Абсолютно погоджуюсь». Структура опитувальника охоплює чотири стилі прив'язаності: безпечний, унікаючий, тривожний та дезорганізований. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів за кожною

шкалою відповідно до ключа. Інтерпретація отриманих показників дозволяє визначити рівень вираженості окремих типів прив'язаності та встановити особливості міжособистісної взаємодії респондентів.

2. «Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Experiences in Close Relationships Questionnaire, ECR – К. Бреннан, К. Кларк, Ф. Шейвер) (див. додаток Б) [22, с. 46–47].

Вивчення специфіки функціонування прив'язаності у близьких взаєминах здійснювалося за допомогою даної методики. Опитувальник містить 28 тверджень, які відображають переживання, очікування та поведінкові прояви особистості у значущих стосунках. Відповіді надаються у форматі «Так» або «Ні», а підрахунок результатів передбачає визначення показників за двома шкалами: «Тривожність у стосунках прив'язаності» та «Уникнення близькості у стосунках прив'язаності». Окрім того, розраховується загальний показник прив'язаності у близьких стосунках. Використання методики дало можливість оцінити особливості емоційного функціонування респондентів у романтичних взаєминах та виявити характерні тенденції переживання близькості.

3. Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (Relationship Questionnaire, RQ – К. Бартолом'ю, Л. Горовіц) (див. додаток В) [58; 56],

З метою визначення суб'єктивних уявлень особистості про власний тип прив'язаності було застосовано дану методику. Опитувальник складається з 4 описів міжособистісних стосунків, кожен із яких відповідає певному типу прив'язаності: надійному, боязкому, тривожному та уникливо-відстороненому. Респонденти оцінюють ступінь відповідності кожного опису власному досвіду за семибальною шкалою. Кожне твердження розглядається як окрема шкала, а отримані результати дозволяють встановити домінуючий тип прив'язаності та особливості сприйняття себе та інших у міжособистісних взаєминах.

4. Методика «Структура стосунків» (Experiences in Close Relationships – Relationship Structures, ECR-RS – Р. Фралі, М. Геффернан, А. Вікарі, К. Брамбо), (див. додаток Г) [22, с. 48].

Для більш детального вивчення проявів прив'язаності у значущих міжособистісних стосунках використовувалася зазначена методика. Опитувальник містить 9 тверджень, що оцінюються за дихотомічною шкалою відповідей «Так» або «Ні». Обробка результатів передбачає визначення показників за двома шкалами – «Уникнення близькості у стосунках прив'язаності» та «Тривожність у стосунках прив'язаності», а також розрахунок загального показника прив'язаності у близьких стосунках. Отримані результати дозволяють охарактеризувати особливості переживання емоційної близькості, довіри та безпеки у значущих взаєминах і поглибити аналіз індивідуальних особливостей прив'язаності студентської молоді.

Після завершення збору емпіричних даних було здійснено їх попередню перевірку, систематизацію та уніфікацію. На цьому етапі аналізувалися повнота заповнення анкет, коректність відповідей та відповідність отриманих результатів вимогам обраних психодіагностичних методик. Респонденти з великою кількістю пропущених відповідей були виключені з подальшого аналізу, що дало змогу підвищити надійність отриманих даних. Уніфікація результатів передбачала переведення первинних відповідей у стандартизовані показники відповідно до ключів обробки методик, що забезпечило можливість їх подальшого порівняння та комплексного аналізу.

Процедура емпіричного дослідження була організована і передбачала послідовну реалізацію взаємопов'язаних етапів, кожен із яких забезпечував отримання, обробку та інтерпретацію емпіричних даних. У структурі дослідження було виокремлено такі етапи:

1. Організаційний етап – на цьому етапі було визначено мету, завдання та програму дослідження, здійснено добір психодіагностичного інструментарію, сформовано вибірку досліджуваних та підготовлено онлайн-форму для збору емпіричних даних.

2. Діагностичний етап – передбачав безпосереднє проведення емпіричного дослідження шляхом онлайн-опитування студентської молоді за допомогою комплексу психодіагностичних методик. На цьому етапі

здійснювався збір первинної інформації щодо особливостей прив'язаності та характеристик романтичних стосунків респондентів.

3. Аналітичний етап – полягав у перевірці, систематизації та статистичній обробці отриманих результатів. Аналізувалися показники надійної та ненадійних форм прив'язаності, рівні тривожності та уникнення у близьких стосунках, а також особливості функціонування романтичних взаємин. Для встановлення розподілу досліджуваних показників використовувалися рівневий аналіз і відсотковий розподіл результатів, а для виявлення взаємозв'язків між змінними застосовувався коефіцієнт рангової кореляції.

4. Інтерпретаційний етап – на завершальному етапі було здійснено узагальнення та інтерпретацію отриманих результатів, визначено особливості прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентської молоді, а також сформульовано загальні висновки.

Отже, організація емпіричного дослідження забезпечила необхідні методологічні умови для вивчення особливостей прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентської молоді. Сформована вибірка відповідала меті та предмету дослідження, а використання комплексу валідних стандартизованих психодіагностичних методик дозволило отримати різнобічну інформацію щодо типів прив'язаності, рівнів тривожності та уникнення у близьких стосунках, а також особливостей функціонування романтичних взаємин. Поетапна реалізація процедури дослідження та застосування адекватних методів статистичної обробки даних створили підґрунтя для подальшого аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Емпірична перевірка поставлених дослідницьких завдань передбачала послідовний аналіз отриманих результатів з метою виявлення особливостей прояву прив'язаності у романтичних стосунках студентської молоді.

Узагальнення та статистична обробка емпіричних даних дали можливість охарактеризувати досліджувані показники, простежити специфіку їх вираженості у вибірці та встановити наявність взаємозв'язків між окремими психологічними характеристиками. Інтерпретація отриманих результатів здійснювалася відповідно до логіки дослідження та обраних теоретико-методологічних засад, що забезпечило можливість формулювання емпірично обґрунтованих висновків щодо особливостей прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентів. Зведена таблиця емпіричних даних за всіма шкалами діагностичних методик подана у Додатку Д.

Для вивчення особливостей прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентської молоді було використано «Опитувальник стилів прив'язаності ОСП-22» (ASQ). Результати діагностики за даною методикою наведено в табл. 2.1 та на рис. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати діагностики респондентів за методикою визначення типів прив'язаності, ASQ

Шкала	Рівень	Кількість респондентів	Відсоток
Безпечний тип прив'язаності	Низький	0	0,0%
	Середній	9	19,6%
	Високий	37	80,4%
Уникаючий тип прив'язаності	Низький	0	0,0 %
	Середній	24	52,2%
	Високий	22	47,8%
Тривожний тип прив'язаності	Низький	11	23,9%
	Середній	22	47,8%
	Високий	13	28,3%
Дезорганізований тип прив'язаності	Низький	9	19,6%
	Середній	13	28,3%
	Високий	24	52,2%

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що найбільш поширеним серед респондентів виявився безпечний тип прив'язаності: високий рівень його

вираженості було зафіксовано у 80,4 % досліджуваних, тоді як середній рівень виявлено у 19,6 %, а низький не зафіксовано взагалі. Уникаючий тип прив'язаності характеризувався високим рівнем у 47,8 % студентів та середнім рівнем у 52,2 %, при цьому низькі показники також були відсутні. Для тривожного типу прив'язаності найбільш характерним виявився середній рівень вираженості (47,8 %), високий рівень було встановлено у 28,3 % респондентів, а низький – у 23,9 %. Разом з тим дезорганізований тип прив'язаності продемонстрував високі показники у 52,2 % учасників дослідження, середні – у 28,3 %, а низькі – у 19,6 % випадків.

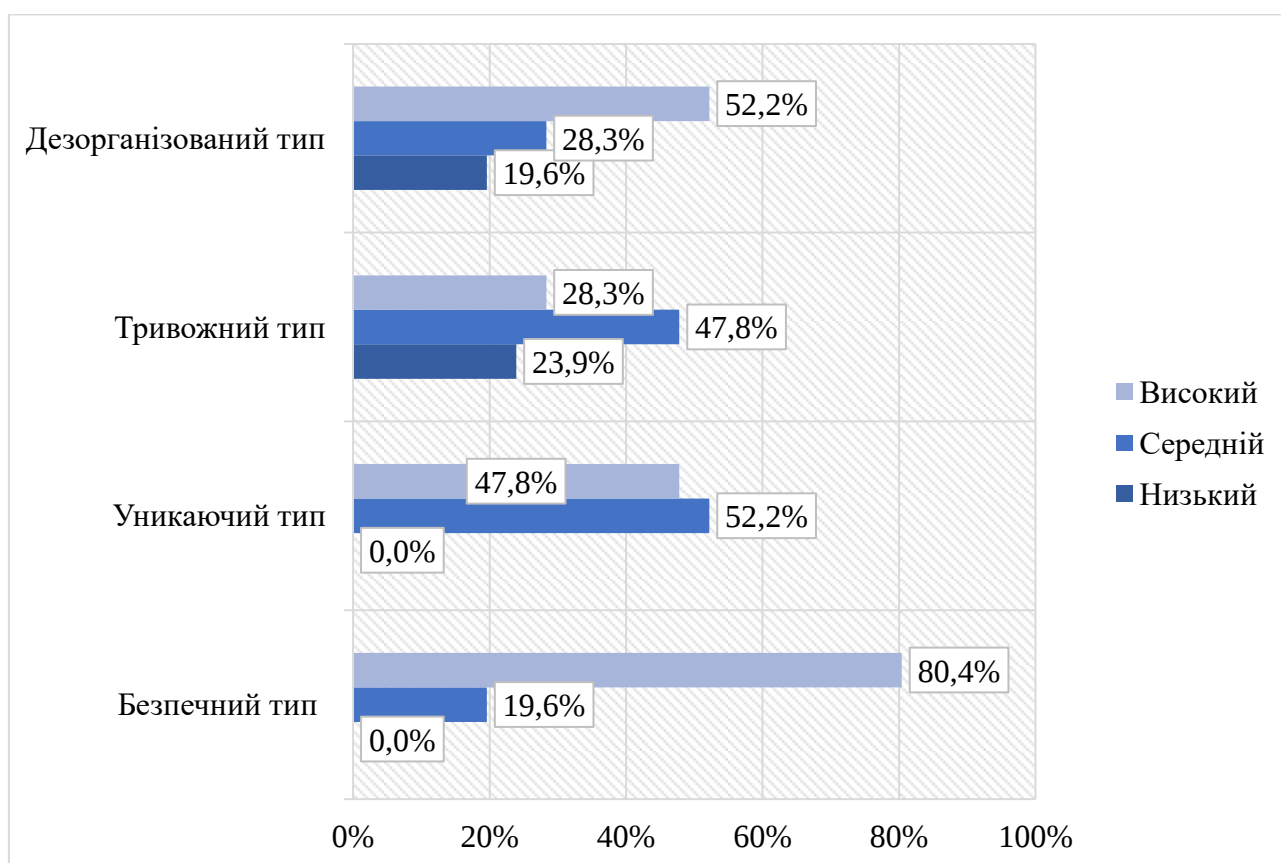


Рис. 2.1. Розподіл рівнів вираженості типів прив'язаності респондентів за методикою ASQ

Отримані результати вказують на те, що для більшості студентської молоді характерним є високий рівень безпечного типу прив'язаності, який відображає здатність до формування емоційно близьких, довірливих і

стабільних романтичних стосунків. Одночасно поряд із вираженими показниками безпечної прив'язаності значна частина респондентів продемонструвала високі показники уникаючого та дезорганізованого типів прив'язаності. Дана особливість може свідчити про неоднорідність механізмів побудови романтичних взаємин, коли прагнення до емоційної близькості поєднується з труднощами довіри, побоюванням психологічної вразливості або суперечливими моделями взаємодії з партнером.

Переважання середнього рівня тривожного типу прив'язаності вказує на те, що для більшості досліджуваних переживання невпевненості або страху втрати партнера не є домінуючими характеристиками романтичних стосунків, однак залишаються присутніми як окремий компонент емоційного досвіду. Загалом отриманий розподіл результатів відображає поєднання тенденції до формування безпечних романтичних взаємин із наявністю окремих проявів ненадійних типів прив'язаності, що потребує подальшого детальнішого аналізу.

Для більш детального вивчення особливостей функціонування прив'язаності у романтичних стосунках було використано методику «Опитувальник “Досвід близьких стосунків”» (ECR). Результати діагностики за визначеною методикою наведено в табл. 2.2 та на рис. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностики респондентів за методикою визначення особливостей прив'язаності у близьких стосунках, ECR

Шкала	Рівень	Кількість респондентів	Відсоток
Тривожність у стосунках прив'язаності	Низький	23	50,0%
	Середній	18	39,1%
	Високий	5	10,9%
Уникнення близькості у стосунках прив'язаності	Низький	38	82,6%
	Середній	7	15,2%
	Високий	1	2,2%
Прив'язаність у близьких стосунках (загальний показник)	Низький	34	73,9%
	Середній	12	26,1%
	Високий	0	0,0%

За шкалою «Тривожність у стосунках прив'язаності» у половини респондентів (50,0 %) було встановлено низький рівень, у 39,1 % – середній, тоді як високий рівень виявлено лише у 10,9 % досліджуваних. За шкалою «Уникнення близькості у стосунках прив'язаності» переважали низькі показники, які були зафіксовані у 82,6 % студентів, середній рівень встановлено у 15,2 %, а високий – лише у 2,2 % випадків. Аналіз загального показника прив'язаності у близьких стосунках вказав на домінування низького рівня, який був характерний для 73,9 % респондентів, тоді як середній рівень виявлено у 26,1 % учасників дослідження. Високих значень за загальним показником прив'язаності у близьких стосунках зафіксовано не було.

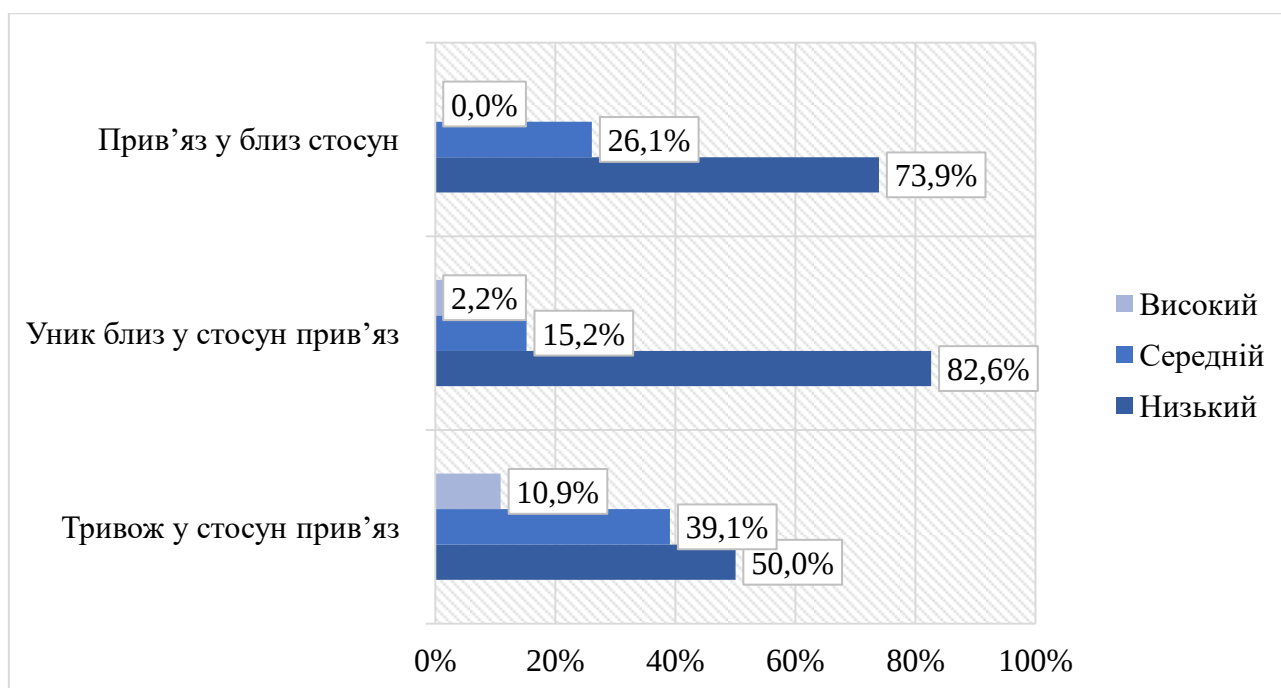


Рис. 2.2. Розподіл рівнів прив'язаності у близьких стосунках респондентів за методикою ECR

Зіставлення отриманих показників дозволяє встановити, що для більшості студентської молоді характерний достатньо сприятливий емоційний досвід у романтичних стосунках. Зокрема, переважання низьких показників тривожності вказує на відносно невисоку схильність до надмірних переживань щодо

стабільності взаємин, страху відкидання або втрати емоційної близькості з партнером. Разом з тим домінування низького рівня уникнення близькості відображає готовність більшості респондентів до емоційної відкритості, довіри та підтримання психологічної близькості у романтичних взаєминах.

Особливо показовим є те, що високі показники уникнення були виявлені лише в поодиноких випадках, де це дозволяє говорити про загальну орієнтацію досліджуваних на підтримання емоційного контакту з партнером. У сукупності отримані результати характеризують вибірку як таку, для якої більшою мірою властиві конструктивні моделі функціонування романтичних стосунків, засновані на довірі, прийнятті та психологічній доступності партнерів один для одного.

Наступним кроком було дослідження генералізованих типів прив'язаності студентської молоді за допомогою методики «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (RQ). Результати, отримані за даною методикою, наведено в табл. 2.3 та на рис. 2.3.

Таблиця 2.3

**Результати діагностики респондентів за методикою визначення
генералізованого типу прив'язаності, RQ**

Шкала	Рівень	Кількість респондентів	Відсоток
Надійна прив'язаність	Низький	11	23,9%
	Середній	26	56,5%
	Високий	9	19,6%
Боязка прив'язаність	Низький	13	28,3%
	Середній	28	60,9%
	Високий	5	10,9%
Тривожна прив'язаність	Низький	16	34,8%
	Середній	26	56,5%
	Високий	4	8,7%
Уникливо-відсторонена прив'язаність	Низький	12	26,1%
	Середній	29	63,0%
	Високий	5	10,9%

Як видно з наведених результатів. за шкалою «Надійна прив'язаність» у більшості студентів було виявлено середній рівень вираженості (56,5 %), тоді як високий рівень зафіксовано у 19,6 %, а низький – у 23,9 % опитаних. Подібний розподіл спостерігався і за шкалою «Боязка прив'язаність»: середній рівень був характерний для 60,9 % молодих людей, низький – для 28,3 %, а високий – для 10,9 %. За шкалою «Тривожна прив'язаність» переважали середні показники (56,5 %), тоді як низький рівень встановлено у 34,8 % студентів, а високий – лише у 8,7 %. Найбільша частка середніх значень була зафіксована за шкалою «Уникливо-відсторонена прив'язаність» – 63,0 %, тоді як низький рівень виявлено у 26,1 %, а високий – у 10,9 % досліджуваної молоді.

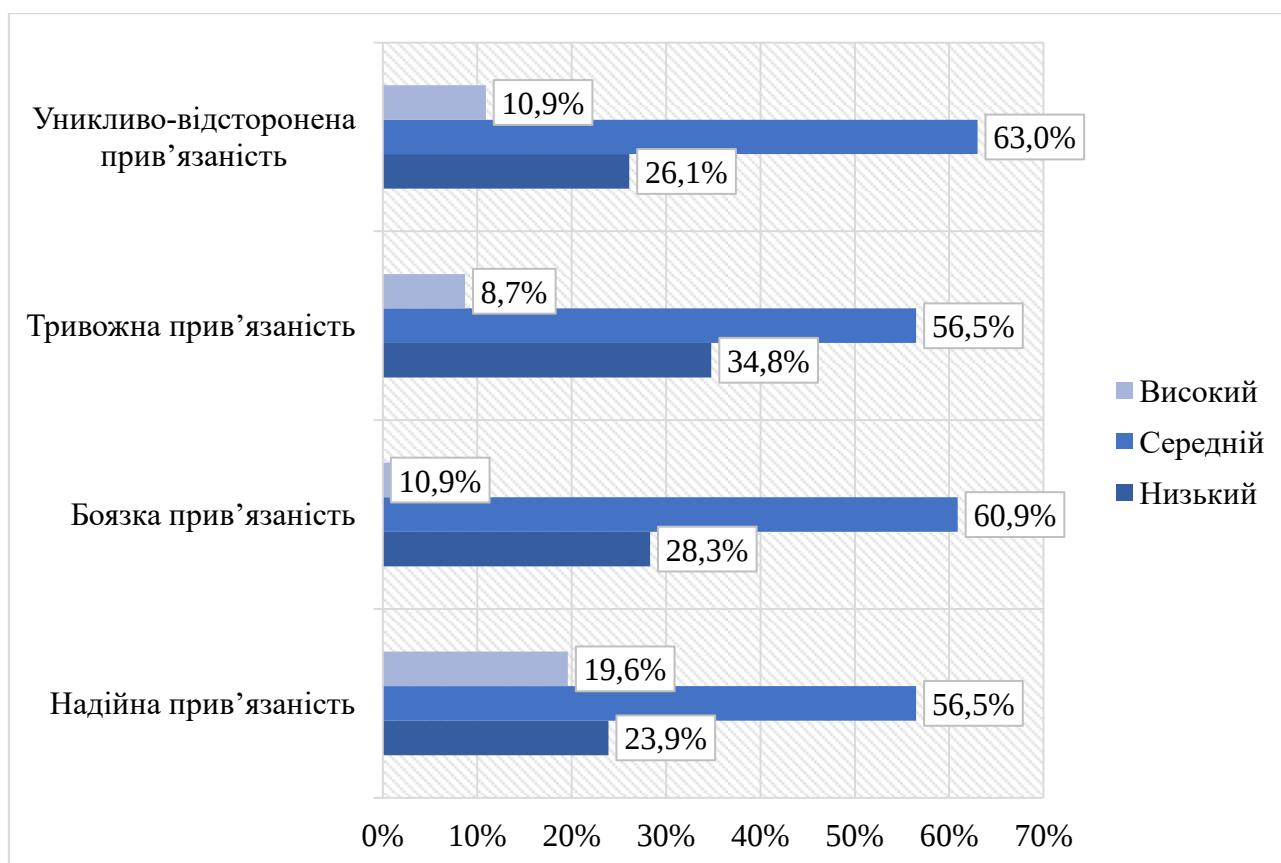


Рис. 2.3. Розподіл рівнів генералізованих типів прив'язаності респондентів за методикою RQ

Наведений розподіл результатів відображає переважання серед студентської молоді середнього рівня вираженості всіх досліджуваних типів прив'язаності. Така особливість вказує на відсутність різко виражених тенденцій у сприйнятті себе та партнера в романтичних стосунках, що є характерним для періоду молодого дорослого віку, коли уявлення про близькі взаємини продовжують уточнюватися під впливом власного партнерського досвіду.

Дещо вищі показники надійної прив'язаності порівняно з високими рівнями боязкої, тривожної та уникливо-відстороненої прив'язаності дозволяють говорити про переважання у більшості студентів орієнтації на довіру, емоційну близькість і підтримання стабільних романтичних стосунків. Проте наявність середніх показників ненадійних типів прив'язаності засвідчує, що частина молодих людей може періодично переживати невпевненість у взаєминах, труднощі з відкритим вираженням почуттів або суперечливе ставлення до емоційної близькості. Як наслідок, отримані результати характеризують романтичні стосунки студентської молоді як відносно стабільні, проте не позбавлені окремих проявів внутрішньої невпевненості та коливань, притаманних процесу становлення близьких партнерських взаємин.

Завершальним етапом діагностики стало вивчення особливостей структури прив'язаності у близьких романтичних стосунках за допомогою методики «Структура стосунків» (ECR-RS). Результати дослідження за даною методикою наведено в табл. 2.4 та на рис. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати діагностики респондентів за методикою визначення структури прив'язаності у близьких стосунках, ECR-RS

Шкала	Рівень	Кількість респондентів	Відсоток
Уникнення близькості у стосунках прив'язаності	Низький	40	87,0%
	Середній	5	10,9%
	Високий	1	2,2%
Тривожність у стосунках	Низький	26	56,5%

прив'язаності	Середній	15	32,6%
	Високий	5	10,9%
Прив'язаність у близьких стосунках (загальний показник)	Низький	36	78,3%
	Середній	9	19,6%
	Високий	1	2,2%

Відповідно до одержаних даних, за шкалою «Уникнення близькості у стосунках прив'язаності» переважна більшість студентів продемонструвала низький рівень (87,0 %), тоді як середній рівень було виявлено у 10,9 %, а високий – лише у 2,2 % молодих людей. За шкалою «Тривожність у стосунках прив'язаності» низький рівень був характерний для 56,5 % студентів, середній – для 32,6 %, а високий – для 10,9 %. Аналіз загального показника прив'язаності у близьких стосунках засвідчив домінування низького рівня, який було встановлено у 78,3 % опитаних студентів. Середній рівень зафіксовано у 19,6 % випадків, тоді як високий рівень виявлено лише у 2,2 % молодих людей.

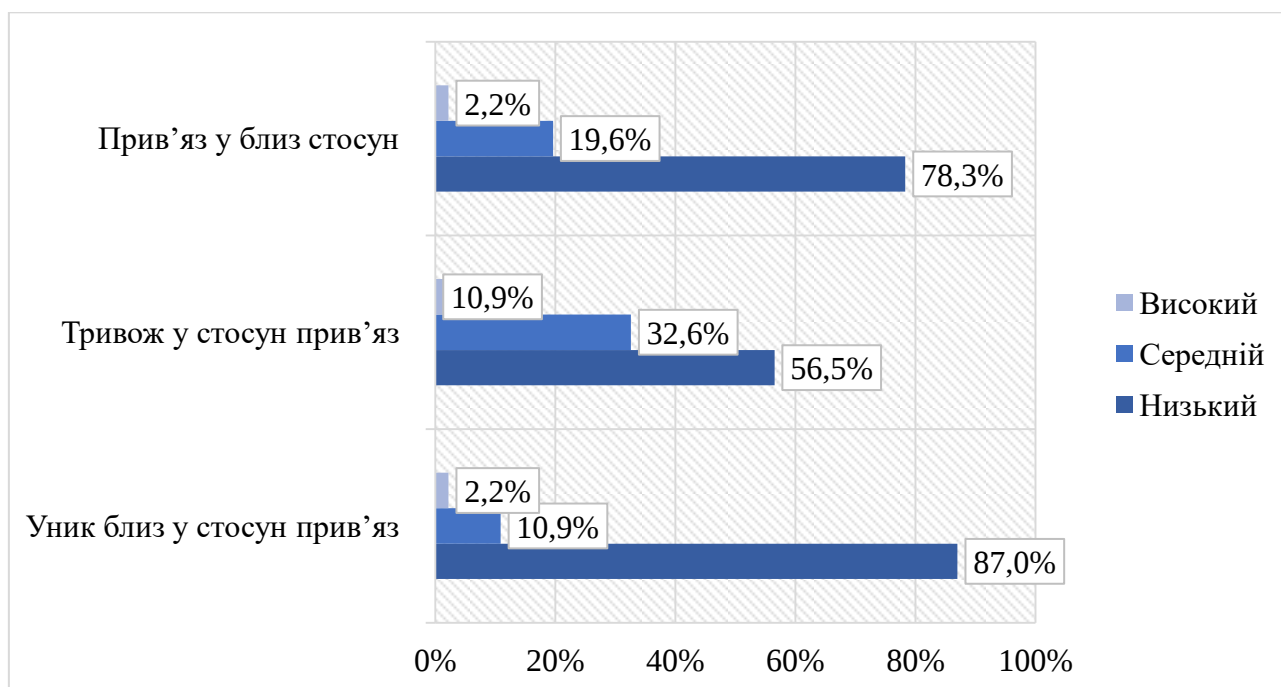


Рис. 2.4. Розподіл рівнів прив'язаності у близьких стосунках респондентів за методикою ECR-RS

Розгляд отриманих показників дозволяє встановити, що для більшості студентів характерне достатньо комфортне переживання емоційної близькості у

романтичних стосунках. Особливо показовим є переважання низького рівня уникнення близькості, яке відображає готовність молодих людей до емоційного контакту, відкритого спілкування та підтримання близьких взаємин із партнером. Низькі показники тривожності також вказують на відносно невисоку схильність студентів до надмірного занепокоєння щодо стабільності стосунків, можливого відкидання або втрати значущої особи.

Характерно, що високі значення як за шкалою уникнення, так і за загальним показником прив'язаності траплялися поодинокі, які свідчать про незначну поширеність виражених труднощів у сфері близьких романтичних взаємин. Як наслідок, отримані результати відображають переважання серед студентської молоді таких особливостей прив'язаності, які сприяють підтриманню емоційної близькості, взаємної довіри та психологічної залученості у романтичних стосунках.

Таким чином, результати емпіричного дослідження засвідчили переважання серед студентської молоді характеристик типів прив'язаності, які сприяють формуванню емоційно близьких, довірливих і відносно стабільних романтичних стосунків. Більшість студентів продемонстрували низькі показники тривожності та уникнення близькості, готовність до підтримання емоційного контакту з партнером, а також орієнтацію на взаємну довіру та психологічну доступність у романтичних взаєминах. Проте встановлено наявність і окремих проявів ненадійних типів прив'язаності, які відображають схильність частини молодих людей до невпевненості у стосунках, суперечливого ставлення до близькості або труднощів у повному емоційному саморозкритті. Загалом отримані результати дозволяють охарактеризувати романтичні стосунки студентської молоді як такі, що переважно ґрунтуються на прагненні до близькості та взаємної підтримки, проте зберігають окремі особливості, пов'язані з процесом становлення особистісної та міжособистісної зрілості.

2.3. Дослідження взаємозв'язку типів прив'язаності та характеристик романтичних стосунків

Поглиблене розуміння особливостей прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках потребує не лише аналізу окремих показників, але й встановлення характеру зв'язків між ними. З цією метою було здійснено статистичне опрацювання отриманих емпіричних даних, що дало можливість виявити особливості взаємозв'язку між типами прив'язаності та характеристиками романтичних стосунків студентської молоді. Аналіз результатів дозволив оцінити напрям і силу виявлених зв'язків, а також уточнити роль окремих проявів прив'язаності у функціонуванні романтичних взаємин.

Для більш глибокого розуміння особливостей прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентської молоді було здійснено аналіз середніх значень і стандартних відхилень досліджуваних показників. Застосування описової статистики дозволило охарактеризувати рівень вираженості окремих типів прив'язаності та оцінити ступінь індивідуальних відмінностей у межах вибірки. Узагальнені результати представлені в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Описова статистика показників діагностичних методик (середні значення та стандартні відхилення)

	Мін.	Макс.	Середнє	Стандартне відхилення
Безпечний стиль ASQ	21,00	35,00	28,0870	3,24432
Унікаючий стиль ASQ	9,00	19,00	14,4348	2,55301
Тривожний стиль ASQ	4,00	18,00	11,8913	3,68919
Дезорганізов стиль ASQ	6,00	26,00	18,4348	4,64113
Тривож у стосун прив'яз ECR	,00	9,00	3,6739	2,48600
Уник близ у стосун прив'яз ECR	,00	10,00	3,3261	2,30992
Прив'яз у близ стосун ECR	1,00	18,00	7,0000	3,66970
Надійна прив'язаність RQ	1,00	7,00	3,9565	1,75064
Боязка прив'язаність RQ	1,00	7,00	3,8261	1,70365
Тривожна прив'язаність RQ	1,00	7,00	3,2391	1,59422
Уник відсторон прив'язаність RQ	1,00	7,00	3,5870	1,58572
Уник близ у стосун прив'яз ECR RS	,00	5,00	,8478	1,05340
Тривож у стосун прив'яз ECR RS	,00	3,00	,7174	1,00362
Прив'яз у близ стосун ECR RS	,00	8,00	1,5652	1,51514

Аналіз середніх значень і стандартних відхилень дозволив оцінити рівень вираженості досліджуваних показників та ступінь їх індивідуальної варіативності у вибірці студентської молоді. Серед показників методики ASQ найвище середнє значення характерне для безпечного типу прив'язаності ($M = 28,09$; $SD = 3,24$), тоді як найнижче – для тривожного типу прив'язаності ($M = 11,89$; $SD = 3,69$). Достатньо високими виявилися також показники дезорганізованого типу прив'язаності ($M = 18,43$; $SD = 4,64$) та уникаючого типу прив'язаності ($M = 14,43$; $SD = 2,55$). Серед типів прив'язаності, визначених за методикою RQ, найвище середнє значення зафіксовано за шкалою надійної прив'язаності ($M = 3,96$; $SD = 1,75$), тоді як найнижче – за шкалою тривожної прив'язаності ($M = 3,24$; $SD = 1,59$). Водночас боязка ($M = 3,83$; $SD = 1,70$) та уникливо-відсторонена прив'язаність ($M = 3,59$; $SD = 1,59$) характеризувалися близькими середніми значеннями.

Особливу увагу привертають показники методик ECR та ECR-RS, які безпосередньо відображають функціонування прив'язаності у романтичних стосунках. За обома методиками середні значення тривожності та уникнення залишалися відносно невисокими, що вказує на помірну вираженість переживань, пов'язаних зі страхом втрати близькості або схильністю до емоційного дистанціювання від партнера. Найбільша варіативність була характерна для загального показника прив'язаності у близьких стосунках за методикою ECR ($M = 7,00$; $SD = 3,67$), тоді як показники ECR-RS характеризувалися меншою мінливістю, що вказує на відносно однорідний характер переживання близьких романтичних взаємин серед студентської молоді.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що в структурі прив'язаності студентської молоді переважають характеристики, пов'язані з надійним типом прив'язаності та готовністю до підтримання емоційної близькості у романтичних стосунках. проте наявність помітних показників ненадійних типів прив'язаності та варіативності окремих шкал відображає неоднорідність індивідуального досвіду молодих людей у сфері романтичних

взаємин. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між типами прив'язаності та характеристиками романтичних стосунків за допомогою кореляційного аналізу.

Для уточнення характеру взаємозв'язків між типами прив'язаності та характеристиками романтичних стосунків було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Застосування даного методу статистичної обробки дозволило встановити напрям, силу та статистичну значущість зв'язків між досліджуваними показниками, а також виявити особливості їх взаємного функціонування у структурі романтичних взаємин студентської молоді. Результати кореляційного аналізу представлені у Додатку Ж та табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Основні статистично значущі взаємозв'язки досліджуваних показників за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена

Група взаємозв'язків	Шкали, які корелюють	rs	p	Сила та напрям зв'язку
Узгодженість шкал тривожності між методиками	«Тривожність» (ECR) – «Тривожність» (ECR-RS)	0,688	< 0,01	помітний прямий
	«Тривожний стиль» (ASQ) – «Тривожність» (ECR-RS)	0,478	< 0,01	помірний прямий
Узгодженість шкал уникнення між методиками	«Уникаючий стиль» (ASQ) – «Уникливо-відсторонена» (RQ)	0,511	< 0,01	помітний прямий
	«Уникнення» (ECR) – «Уникнення» (ECR-RS)	0,483	< 0,01	помірний прямий
Надійний стиль та його обернені зв'язки з ненадійністю	«Безпечний стиль» (ASQ) – «Уникнення» (ECR)	-0,564	< 0,01	помітний обернений
	«Безпечний стиль» (ASQ) – «Прив'язаність, заг.» (ECR)	-0,429	< 0,01	помірний обернений
Поєднання ненадійних типів прив'язаності	«Тривожний стиль» (ASQ) – «Дезорганізований стиль» (ASQ)	0,712	< 0,01	високий прямий
	«Тривожний стиль» (ASQ) – «Боязка» (RQ)	0,644	< 0,01	помітний прямий
	«Дезорганізований стиль» (ASQ) – «Тривожність» (ECR-RS)	0,481	< 0,01	помірний прямий
протилежність уникнення й тривожності	«Уникаючий стиль» (ASQ) – «Тривожність» (ECR)	-0,336	< 0,05	помірний обернений
	«Тривожність» (ECR) – «Уникливо-відсторонена» (RQ)	-0,292	< 0,05	слабкий обернений

Узгодженість загальних показників прив'язаності у стосунках	«Прив'язаність, заг.» (ECR) – «Прив'язаність, заг.» (ECR-RS)	0,637	< 0,01	помітний прямий
---	--	-------	--------	-----------------

Кореляційний аналіз виявив статистично значущу узгодженість показників тривожності та уникнення, отриманих за різними методиками. Зокрема, встановлено помітний прямий зв'язок між показниками тривожності за ECR та ECR-RS ($r_s = 0,688$; $p < 0,01$), а також між показниками уникнення за ECR та ECR-RS ($r_s = 0,483$; $p < 0,01$). Окрім того, тривожний тип прив'язаності за ASQ позитивно корелює з тривожністю у стосунках прив'язаності ($r_s = 0,478$; $p < 0,01$), а уникаючий тип прив'язаності – з уникливо-відстороненою прив'язаністю ($r_s = 0,511$; $p < 0,01$). Це вказує на узгодженість проявів тривожності та уникнення у романтичних стосунках студентської молоді незалежно від способу їх діагностики.

Важливе значення мають взаємозв'язки безпечного типу прив'язаності з показниками ненадійної прив'язаності. Встановлено, що безпечний тип прив'язаності обернено пов'язаний з уникненням близькості ($r_s = -0,564$; $p < 0,01$) та загальним показником прив'язаності у близьких стосунках ($r_s = 0,429$; $p < 0,01$). Встановлені результати вказують на те, що зростання проявів безпечного типу прив'язаності супроводжується зниженням тенденцій до емоційного дистанціювання та інших ознак ненадійної прив'язаності у романтичних взаєминах студентів.

Найбільш тісні зв'язки були зафіксовані між окремими ненадійними типами прив'язаності. Зокрема, тривожний тип прив'язаності позитивно корелює з дезорганізованим типом ($r_s = 0,712$; $p < 0,01$) та боязкою прив'язаністю ($r_s = 0,644$; $p < 0,01$), а дезорганізований тип прив'язаності – з тривожністю у стосунках прив'язаності ($r_s = 0,481$; $p < 0,01$). Також було виявлено обернені зв'язки між окремими показниками тривожності та уникнення, що підтверджує відмінність психологічних механізмів функціонування цих типів прив'язаності у романтичних стосунках.

Загалом результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків між різними типами прив'язаності та характеристиками романтичних стосунків студентської молоді. Безпечний тип прив'язаності виявився пов'язаним зі зниженням проявів ненадійної прив'язаності, тоді як тривожний, уникаючий і дезорганізований типи утворюють взаємопов'язаний комплекс характеристик, що відображає специфіку переживання близькості, довіри та емоційної безпеки у романтичних взаєминах. Отримані результати підтверджують, тип прив'язаності виступає важливим психологічним чинником функціонування романтичних стосунків студентів.

Для уточнення характеру взаємозв'язків між типами прив'язаності та характеристиками романтичних стосунків студентської молоді було проведено додатковий кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона, який дозволяє виявити наявність та силу лінійних зв'язків між змінними. Результати кореляційного аналізу за Пірсоном загалом підтвердили дані, отримані за допомогою коефіцієнта Спірмена, що свідчить про стабільність виявлених закономірностей.

Таблиця 2.7

Кореляції Пірсона між показниками тривожності прив'язаності та загальним рівнем проблем у близьких стосунках

Показник	r (Пірсон)	p	Сила та напрям зв'язку
Безпечний стиль (ASQ)	-0,385	0,008	помірний обернений
Тривожний стиль (ASQ)	0,389	0,008	помірний прямий
Дезорганізований стиль (ASQ)	0,464	0,001	помітний прямий
Тривожна прив'язаність (RQ)	0,323	0,029	слабкий-помірний прямий

Аналіз показав, що тривожний та дезорганізований типи прив'язаності мають статистично значущі прямі позитивні зв'язки із загальним рівнем проблем у романтичних стосунках. Натомість безпечний стиль демонструє

помірний обернений зв'язок, що підтверджує його захисну функцію щодо емоційної стабільності партнерської взаємодії.

Для поглибленого вивчення впливу тривожності прив'язаності на функціонування романтичних стосунків було проведено лінійний регресійний аналіз. Залежною змінною виступав загальний показник прив'язаності у близьких стосунках, незалежними змінними – *показники тривожного стилю (ASQ) та безпечного стилю (ASQ) як основні предиктори.*

Таблиця 2.8

Результати лінійної регресійної моделі

Предиктор	B	SE	β	t	p
Константа	13,752	4,663	–	2,949	0,005
Тривожний стиль (ASQ)	0,345	0,131	0,389	2,635	0,012
Безпечний стиль (ASQ)	–0,386	0,149	–0,385	–2,595	0,013

Примітка: $R^2 = 0,266$; $Adj. R^2 = 0,232$; $F = 7,803$; $p = 0,001$

Отримана модель є статистично значущою та пояснює 26,6 % варіації загального показника проблем у близьких стосунках. Тривожний стиль прив'язаності виступає позитивним предиктором ($\beta = 0,389$), тоді як безпечний стиль – негативним ($\beta = -0,385$). Це свідчить про те, що підвищення рівня тривожності значною мірою сприяє зростанню емоційної нестабільності та зниженню задоволеності романтичними стосунками, тоді як надійна (безпечна) прив'язаність виконує буферну, захисну роль.

Для порівняльного аналізу було сформовано дві контрастні підгрупи респондентів:

- Підгрупа з високим рівнем тривожності (верхній кuartиль за шкалою «Тривожний стиль ASQ», $n=12$);
- Підгрупа з високим рівнем надійної прив'язаності (верхній кuartиль за шкалою «Безпечний стиль ASQ», $n=15$).

Порівняння підгруп за тривалістю романтичних стосунків виявило, що в підгрупі з високою тривожністю середня тривалість стосунків становила 1,8 роки, тоді як у підгрупі з надійною прив'язаністю – 3,1 року (різниця

статистично значуща на рівні тенденції, $p < 0,10$ за критерієм Манна-Уїтні). Крім того, у тривожній підгрупі частіше спостерігалися стосунки тривалістю до 1 року (41,7 % проти 13,3 % у надійній підгрупі). Це може свідчити про те, що підвищена тривожність ускладнює підтримання тривалих стабільних стосунків.

Важливою складовою гармонійних романтичних стосунків є довіра, яка забезпечує відчуття психологічної безпеки, емоційної близькості та стабільності взаємин. З метою визначення особливостей прояву довіри у студентської молоді було проаналізовано відповідні показники досліджуваних.

Отримані результати свідчать, що у більшості респондентів переважає середній та високий рівень довіри до партнера. Це дозволяє припустити, що для значної частини студентської молоді характерними є відкритість у спілкуванні, готовність до емоційного саморозкриття та позитивне сприйняття партнера як надійної особи.

Водночас у частини досліджуваних було виявлено нижчі показники довіри, що може свідчити про наявність певних труднощів у міжособистісній взаємодії, схильність до підозрілості, страху відторгнення або недостатню впевненість у стабільності стосунків. Такі особливості можуть бути пов'язані з проявами ненадійних типів прив'язаності та підвищеним рівнем тривожності у близьких взаєминах.

Загалом результати засвідчують, що довіра виступає важливим психологічним ресурсом підтримання романтичних стосунків студентської молоді та створює передумови для формування емоційної близькості, взаємної підтримки та задоволеності взаєминами.

Кореляційний аналіз показав, що безпечний тип прив'язаності позитивно пов'язаний із рівнем довіри до партнера ($r_s = \dots$; $p < 0,05$), тоді як тривожний та уникаючий типи прив'язаності демонструють негативний зв'язок із довірою ($r_s = \dots$; $p < 0,05$). Отримані результати підтверджують припущення про те, що особливості прив'язаності визначають характер переживання безпеки та надійності у романтичних взаєминах. Отримані результати дозволяють припустити, що довіра може виконувати медіаційну функцію у взаємозв'язку

між типом прив'язаності та якістю романтичних стосунків. Зокрема, безпечна прив'язаність сприяє формуванню вищого рівня довіри, яка, своєю чергою, забезпечує більшу емоційну близькість, задоволеність і стабільність взаємин. Натомість ненадійні типи прив'язаності можуть негативно впливати на якість стосунків через зниження рівня міжособистісної довіри.

Отже, отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями теорії прив'язаності та емпіричними даними сучасних досліджень, які вказують на негативний вплив тривожної прив'язаності на задоволеність, інтимність та стабільність романтичних стосунків. Водночас надійний тип прив'язаності виступає важливим ресурсом психологічного благополуччя у партнерській взаємодії.

Таким чином, результати описової статистики, кореляційного та регресійного аналізу, а також порівняння контрастних підгруп дозволили поглибити розуміння особливостей прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентської молоді. Виявлено, що тривожність прив'язаності є значущим негативним предиктором якості та стабільності романтичних стосунків, тоді як безпечний стиль виконує протективну функцію. Отримані дані підтверджують, що тип прив'язаності виступає одним із ключових психологічних чинників, який визначає характер емоційної близькості, довіри та загальної задоволеності студентської молоді у романтичних взаєминах.

2.4. Психологічні рекомендації щодо гармонізації романтичних стосунків студентської молоді

Результати проведеного дослідження продемонстрували, що у структурі прив'язаності студентської молоді переважають характеристики, пов'язані з надійним типом прив'язаності, проте поряд із ними виявлено окремі прояви тривожного, уникаючого та дезорганізованого типів прив'язаності. Встановлені взаємозв'язки між досліджуваними показниками підтвердили значущість типу

прив'язаності для особливостей переживання близькості, довіри та емоційної безпеки у романтичних стосунках. З огляду на отримані результати було розроблено психологічні рекомендації, спрямовані на гармонізацію романтичних взаємин студентської молоді, зміцнення емоційної близькості між партнерами та підтримання більш конструктивних моделей міжособистісної взаємодії.

Важливою умовою гармонійного розвитку романтичних стосунків є формування навичок відкритої емоційної комунікації. Здатність партнерів вільно висловлювати власні почуття, переживання та очікування сприятиме кращому взаєморозумінню і зменшуватиме ризик виникнення непорозумінь. Особливої актуальності це набуває для молодих людей, яким властиво уникати обговорення складних емоцій або приховувати власні переживання через побоювання негативної реакції партнера.

Суттєве значення для підтримання стабільних романтичних стосунків має розвиток атмосфери довіри та психологічної безпеки. Партнерам доцільно приділяти увагу послідовності власної поведінки, дотриманню домовленостей і взаємній підтримці у складних життєвих ситуаціях. Наявність відчуття надійності у взаєминах створює підґрунтя для емоційної близькості та сприяє зміцненню впевненості у стосунках.

Окрему увагу рекомендується приділяти усвідомленню власних особливостей прив'язаності та їх впливу на романтичні взаємини. Розуміння власних реакцій на близькість, розлуку, конфлікти або невизначеність дозволяє краще контролювати поведінку у стосунках та уникати автоматичного відтворення неефективних моделей взаємодії. Розвинена рефлексія сприяє більш усвідомленому ставленню до власних потреб та потреб партнера.

Не менш важливим чинником гармонізації романтичних стосунків виступає формування конструктивних способів розв'язання конфліктів. Виникнення суперечностей є природною складовою близьких взаємин однак їх продуктивне обговорення дозволяє зберігати взаємну повагу та підтримувати емоційний контакт між партнерами. З цією метою варто орієнтуватися на

пошук спільних рішень, уникати взаємних звинувачень і зосереджувати увагу на обговоренні проблеми, а не особистісних недоліків один одного.

Підтриманню гармонійних романтичних стосунків сприяє збереження балансу між емоційною близькістю та особистісною автономією. Молодим людям рекомендується поважати право партнера на власні інтереси, особистий простір та індивідуальні життєві цілі. Такий підхід дозволяє уникати надмірної залежності у стосунках і водночас підтримувати відчуття емоційної єдності та взаємної підтримки.

Зважаючи на наявність у частини студентів проявів тривожного типу прив'язаності, рекомендується приділяти увагу розвитку впевненості у собі та навичок конструктивного подолання емоційної напруги. Важливим є формування здатності відкрито обговорювати власні переживання, не очікуючи, що партнер самостійно здогадається про потреби або емоційний стан іншої людини. Це сприятиме зниженню рівня невизначеності у взаєминах та формуванню більшої емоційної стабільності.

За наявності схильності до уникнення близькості рекомендується поступово розширювати готовність до емоційної відкритості та саморозкриття у стосунках. Надмірне дистанціювання від партнера часто ускладнює формування довіри та перешкоджає розвитку глибокого емоційного контакту. У зв'язку з цим доцільно розвивати навички щирого обговорення власних почуттів, переживань і потреб, що сприятиме зміцненню міжособистісної близькості.

Особливої уваги потребує розвиток навичок емоційної саморегуляції. Молодим людям рекомендується вчитися розпізнавати власні емоційні реакції, контролювати імпульсивні поведінкові прояви та знаходити конструктивні способи подолання стресових ситуацій у романтичних стосунках. Розвинена здатність до саморегуляції дозволяє зменшувати негативний вплив ситуативних переживань на якість взаємин і сприяє більш усвідомленій взаємодії між партнерами.

Важливим напрямом гармонізації романтичних стосунків є підвищення рівня психологічної обізнаності щодо особливостей прив'язаності. Студентам рекомендується ознайомлюватися з психологічною літературою, брати участь у просвітницьких заходах або тренінгах, присвячених розвитку міжособистісних взаємин. Розуміння психологічних механізмів прив'язаності допомагає краще усвідомлювати власну поведінку у стосунках, своєчасно виявляти деструктивні тенденції та сприяє формуванню більш зрілих і гармонійних моделей романтичної взаємодії.

Отже, запропоновані психологічні рекомендації спрямовані на підтримання та розвиток особливостей взаємин, які сприяють формуванню більш гармонійних романтичних стосунків студентської молоді. Реалізація таких рекомендацій передбачає розвиток відкритої емоційної комунікації, зміцнення довіри та психологічної безпеки у взаєминах, усвідомлення власних особливостей прив'язаності, удосконалення навичок конструктивного розв'язання конфліктів, підтримання балансу між близькістю та особистісною автономією, зниження проявів тривожності і уникнення у стосунках, розвиток емоційної саморегуляції та підвищення рівня психологічної обізнаності щодо механізмів прив'язаності. Застосування зазначених рекомендацій може сприяти формуванню більш зрілих моделей партнерської взаємодії, зміцненню емоційної близькості та створенню сприятливих умов для розвитку стабільних і психологічно благополучних романтичних стосунків.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентської молоді. Отримані результати дослідження стали основою для формулювання наступних висновків:

1. На основі опрацьованих наукових джерел, було проведено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення прив'язаності у психології та охарактеризовано основні її типи. З'ясовано, що наукові підходи до вивчення прив'язаності вказують на багатовимірний характер цього феномену. У психології прив'язаність розглядається як система емоційних зв'язків, яка забезпечує переживання безпеки, регуляцію емоційного стану та стабільність міжособистісної взаємодії. У межах різних теоретичних підходів вона інтерпретується як вроджений механізм пошуку підтримки, як сукупність внутрішніх робочих моделей, що визначають уявлення людини про себе та інших, а також як динамічна структура, здатна змінюватися під впливом життєвого досвіду. Разом з тим структура прив'язаності виявляється у характерних патернах емоційного реагування та способах побудови близьких стосунків, а її формування зумовлюється комплексом психологічних чинників, серед яких важливе значення мають індивідуально-психологічні особливості особистості, рівень довіри, емоційна відкритість і здатність до конструктивної взаємодії.

Типи прив'язаності відображають стійкі моделі емоційної взаємодії, які формуються у процесі розвитку особистості та визначають особливості побудови близьких міжособистісних стосунків. У психологічній науці вони розглядаються як система емоційних і поведінкових реакцій, що впливає на рівень довіри, здатність до емоційної саморегуляції, характер переживання безпеки та способи реагування у складних життєвих ситуаціях. Теоретичні підходи до класифікації прив'язаності, дозволяють виокремити різні типи емоційного зв'язку, кожен із яких характеризується специфічними

когнітивними уявленнями про себе й інших, а також особливостями поведінки у взаємодії. Водночас надійний тип прив'язаності пов'язується з більшою емоційною стабільністю та ефективною адаптацією, тоді як ненадійний тип може супроводжуватися труднощами у встановленні довірливих стосунків і регуляції переживань. Разом з тим система прив'язаності не є незмінною, оскільки може трансформуватися під впливом нового досвіду взаємодії, що підкреслює її динамічний характер.

2. Розкрито сутність романтичних стосунків як предмета психологічного аналізу та визначено чинники їх здорового формування. Встановлено, що романтичні стосунки становлять складну систему міжособистісної взаємодії, у межах якої поєднуються емоційні переживання, когнітивні уявлення та поведінкові прояви партнерів. Психологічний аналіз цього феномену демонструє, що їх характер формується під впливом індивідуального досвіду, соціального середовища та раніше сформованих моделей емоційної взаємодії. Значну роль у цьому процесі відіграють внутрішні моделі прив'язаності, які визначають особливості переживання близькості, довіри та підтримки у взаємодії з партнером. Водночас здатність до побудови таких стосунків розвивається поступово й пов'язана з особистісним становленням, формуванням уявлень про взаємини та засвоєнням соціально-комунікативних норм. Структура романтичних стосунків включає низку взаємопов'язаних компонентів, серед яких особливе значення мають емоційна близькість, довіра, взаємна підтримка, морально-ціннісні орієнтири та емоційна залученість партнерів. Узагальнення теоретичних положень дозволяє розглядати романтичні стосунки як важливий об'єкт психологічного аналізу, оскільки вони відображають особливості емоційного зв'язку між людьми та виступають значущим чинником особистісного розвитку і соціальної взаємодії.

Формування здорових романтичних стосунків зумовлюється поєднанням низки взаємопов'язаних психологічних чинників, які охоплюють як особистісні характеристики партнерів, так і особливості їхньої взаємодії. Важливе значення у цьому процесі мають здатність до емоційної саморегуляції, наявність

безпечної прив'язаності, відкритість у вираженні почуттів та формування атмосфери психологічної безпеки і довіри у взаєминах. Суттєву роль відіграють також узгодженість ціннісних орієнтацій, орієнтація на тривалі та стабільні стосунки, взаємна підтримка, емпатія і здатність приймати індивідуальні особливості партнера. Одночасно важливими передумовами зрілої партнерської взаємодії виступають особистісна задоволеність життям, сформованість психологічної автономії та здатність адекватно переживати життєвий досвід близьких взаємин. Сукупність зазначених чинників створює підґрунтя для розвитку гармонійних і стабільних романтичних стосунків, які сприяють особистісному розвитку партнерів та підтриманню психологічного благополуччя у взаємодії.

3. Висвітлено вікові та соціально-психологічні особливості студентської молоді. Виявлено, що студентська молодь постає специфічною соціально-віковою групою, розвиток якої відбувається у період переходу від юності до ранньої дорослості та супроводжується інтенсивними змінами у сфері особистісного і соціального становлення. Для цього етапу характерними є активне опанування нових соціальних ролей, включення у навчально-професійну діяльність, формування ціннісних орієнтацій і розвиток мотиваційно-цільової сфери. Важливими характеристиками студентського періоду виступають становлення автономності, розвиток саморегуляції та здатності до планування власної діяльності, а також формування позитивного ставлення до себе і усвідомлення власної індивідуальності. Разом з тим значущу роль у соціально-психологічному розвитку відіграють умови освітнього середовища, підтримка соціального оточення, процеси сепарації від батьківської сім'ї та формування життєвих цілей. Сукупність цих чинників визначає особливості адаптації студентської молоді до навчального середовища, сприяє становленню відповідальності, самостійності та поступовому входженню у систему професійних і соціальних відносин.

4. Емпірично досліджено особливості прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентів. Організація емпіричного дослідження

забезпечила необхідні методологічні умови для вивчення особливостей прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентської молоді. Сформована вибірка відповідала меті та предмету дослідження, а використання комплексу валідних стандартизованих психодіагностичних методик дозволило отримати різнобічну інформацію щодо типів прив'язаності, рівнів тривожності та уникнення у близьких стосунках, а також особливостей функціонування романтичних взаємин. Поетапна реалізація процедури дослідження та застосування адекватних методів статистичної обробки даних створили підґрунтя для подальшого аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

Результати емпіричного дослідження засвідчили переважання серед студентської молоді характеристик типів прив'язаності, які сприяють формуванню емоційно близьких, довірливих і відносно стабільних романтичних стосунків. Більшість студентів продемонстрували низькі показники тривожності та уникнення близькості, готовність до підтримання емоційного контакту з партнером, а також орієнтацію на взаємну довіру та психологічну доступність у романтичних взаєминах. Проте встановлено наявність і окремих проявів ненадійних типів прив'язаності, які відображають схильність частини молодих людей до невпевненості у стосунках, суперечливого ставлення до близькості або труднощів у повному емоційному саморозкритті. Отримані результати дозволяють охарактеризувати романтичні стосунки студентської молоді як такі, що переважно ґрунтуються на прагненні до близькості та взаємної підтримки, проте зберігають окремі особливості, пов'язані з процесом становлення особистісної та міжособистісної зрілості.

Загалом результати описової статистики та кореляційного аналізу дозволили поглибити розуміння особливостей прояву типів прив'язаності у романтичних стосунках студентської молоді. Проведений аналіз засвідчив переважання показників, характерних для надійного типу прив'язаності, поряд із наявністю окремих проявів ненадійних типів прив'язаності. Встановлені взаємозв'язки підтвердили, що різні типи прив'язаності не функціонують ізольовано, а утворюють систему пов'язаних психологічних характеристик, які

визначають особливості переживання близькості, довіри та емоційної безпеки у романтичних взаєминах. Це дає підстави розглядати тип прив'язаності як один із ключових чинників, що впливає на характер функціонування романтичних стосунків студентів.

5. Розроблено психологічні рекомендації щодо гармонізації романтичних стосунків студентської молоді. Запропоновані психологічні рекомендації спрямовані на підтримання та розвиток особливостей взаємин, які сприяють формуванню більш гармонійних романтичних стосунків студентської молоді. Реалізація таких рекомендацій передбачає розвиток відкритої емоційної комунікації, зміцнення довіри та психологічної безпеки у взаєминах, усвідомлення власних особливостей прив'язаності, удосконалення навичок конструктивного розв'язання конфліктів, підтримання балансу між близькістю та особистісною автономією, зниження проявів тривожності і уникнення у стосунках, розвиток емоційної саморегуляції та підвищення рівня психологічної обізнаності щодо механізмів прив'язаності. Застосування зазначених рекомендацій може сприяти формуванню більш зрілих моделей партнерської взаємодії, зміцненню емоційної близькості та створенню сприятливих умов для розвитку стабільних і психологічно благополучних романтичних стосунків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бамбурак-Кречківська Н. М., Бригадир М. Б. Аналіз емоційних порушень із позиції теорії прив'язаності. *Габітус*, 2023. Вип. 52. С. 104–108.
2. Березовська Л. І., Бекар М. Я. Саморегуляція та міжособистісні стосунки у молоді: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. № 5 (75). С. 12–19.
3. Березовська Л. І., Сахон В. О., Павлик У. В. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. *Вісник Національного університету оборони України*, 2021. № 1 (59). С. 28–35.
4. Берестюк А., Федотова Т. До питання прив'язаності в психології. *Універсальна платформа для наукової спільноти Inforum*. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/31/124/896> (дата звернення: 12.03.2026).
5. Буняк Б. Ю. Ставлення молоді до кохання. Молодь в науці: дослідження, проблеми, перспективи : Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. інтернет-конфер. (м. Вінниця, 15-16 червня, 2025 р.). Вінниця, 2025. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/46752/180278.pdf?sequence=2&isAllowed=y> (дата звернення: 12.03.2026).
6. Васюк К. М. Гендерні особливості готовності до романтичних стосунків в юнацькому віці. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки*, 2023. С. 103–111.
7. Васюк К. М. Гендерні особливості уявлень про кохання в юнацькому віці. *Габітус*, 2020. Вип. 12, Т. 2. С. 81–85.
8. Власенко І. А., Скорих Ю. О. Подолання кризи втрати стосунків у юнацькому віці: програма психологічної допомоги. *Габітус. Серія : Психологія особистості*, 2021. Вип. 30. С. 75–79.
9. Гавриловська К., Пирог Г., Паламар А. Особливості сімейної взаємодії осіб із різними типами прив'язаності. *Журнал соціальної та практичної психології*, 2024. № 3. С. 50–55.

10. Галушко С. М. «Прив'язаність» як науковий психологічний термін та особистісна характеристика. *Проблеми сучасної психології*, 2019. № 2(16). С. 21–28.
11. Ганошина А. І. Прив'язаність до батьків як чинник подружніх стосунків. *Актуальні проблеми особистісного зростання: зб. наук. пр.*, 2019. С. 221–224.
12. Гончарова В. В., Шулдик Г. О. Вплив прив'язаності особистості на виникнення та прояв у неї страхів. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика: збірник матеріалів XI-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції (м. Умань, 10–11 жовтня 2022 р.)* / гол. ред. О. Д. Сафін. Умань, 2022. С. 104–107.
13. Гречаник М. І. Вплив стилів прив'язаності на формування робочого альянсу в процесі індивідуальної психотерапії. *Габітус*, 2025. Вип. 75, Т. 1. С. 206–212.
14. Гречаник М. І. Соціально-психологічні аспекти прив'язаності індивіда. *Габітус*, 2025. Вип. 72. С. 66–71.
15. Гріньова О. М. Теоретичні аспекти вивчення кохання особистості на етапах дорослішання. *Молодий вчений*, 2016. №12(39). С. 236–239.
16. Дегтярьова Г. С., Козяр М. М., Матійків І. М., Руденко Л. А., Шиделко А. В. *Психологічні аспекти професійної підготовки конкурентоздатних фахівців: монографія* / за ред. Л. А. Руденко. Київ : Львівський НПЦ професійно-технічної освіти НАПН України, 2012. 170 с.
17. Дяченко В. А. Психологічне благополуччя майбутніх психологів. *Восьмі Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали Всеукр. наук. конф.* / за ред. О. Ю. Дроздова. Чернігів : Десна Поліграф, 2018. С. 95–99.
18. Жданюк Л. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, 2017. Вип. 4–5. С. 28–40.
19. Железнякова Ю. В. Вплив типу прив'язаності на якість сексуального життя. *Журнал сучасної психології*, 2022. № 3 (26). С. 50–56.

20. Зінсу О. І. Роль та значення феномену першого кохання юнацького віку у формуванні правової (юридично значущої) поведінки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*, 2024. Вип. 82. Т. 3. С. 280–288.

21. Зоська Я. В., Матюхін Д. А., Стадник А. Г. Особливості та процес соціалізації як умова конструювання соціальних практик сучасної молоді. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*, 2021, Вип. 89. С. 56–68.

22. Казанжи М., Вторнікова Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Наука і освіта*, 2022. № 4. С. 41–48.

23. Каретна О. О., Сучасні підходи до визначення поняття «молодь». *Актуальні проблеми політики : збірник наукових праць / редкол.: С. В. Ківалов, Л. І. Кормич, М. А. Польовий та ін.; ОНЮА, Південноукр. центр гендер. проблем*. Одеса, 2009. Вип. 37. С. 287–291.

24. Кашпур Ю. М., Цьомик Х. Б. Чинники становлення емоційної значущості подружжя. *Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології: матеріали V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Київ, 21–22 квітня 2021 р.) / уклад.: І. С. Булах, Н. В. Гузій, Ю. М. Кашпур*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. С. 134–138.

25. Коструба Н., Поліщук З. Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи*, 2022. Вип. 40. С. 51–61.

26. Крамченкова В. О., Чурсіна О. В. Психологічне благополуччя студентів в умовах сепарації від батьківської сім'ї. *Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences*, 2020. Vol. 8 (43). С. 31–34.

27. Крижановська З., Бабак К. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. *Психологічні перспективи*, 2022. Вип. 39. С. 230–239.

28. Крюкова М. А., Терзі В. О. Особливості емоційної безпеки в структурі прив'язаності як проблема психологічної науки. *Габітус*, 2024. Вип. 65. С. 166–171.

29. Лашко А. О., Грисенко Н. В. Ненадійний тип прив'язаності як фактор схильності до співзалежних стосунків у студентів. *Journal of Psychology Research*, 2024. Vol. 30 (13). С. 80–89.

30. Левус Н., Карковська Р., Смолінська О., Мельникович В. Особистісні чинники прихильності партнерів у подружніх стосунках. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*, 2024. Вип. 20. С. 17–24.

31. Леонова І. Психологічні чинники соціальної, сімейної та романтичної самотності жінок. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*, 2021. Вип. 8. С. 100–109.

32. Лисенко О. О., Завада Т. Ю. Зв'язок стилів прив'язаності і переживання самотності у дорослому віці. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2025. Т. 36 (75), № 4. С. 18–27.

33. Мазяр О. В., Недзельська Л. В. Дослідження емоційного профілю прив'язаності. *Габітус*, 2021. Вип. 21. С. 155–159.

34. Маркова М. В. Статеве виховання і сексуальна освіта в Україні: дослідити неіснуюче, щоб створити справжнє. *Український вісник психоневрології*, 2024. Т. 32, Вип. 1 (118). С. 4–11.

35. Мартинюк І. А. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. *Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія* / Л. Афанасенко та ін.; за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : НУБіП України, 2019. С. 97–107.

36. Мащак С. О., Калітинська В. В. Характеристика міжособистісних стосунків пар із різними типами прив'язаності партнерів. *Наукові інновації та передові технології*, 2025. № 12(52). С. 968–980.

37. Найдьонова Г., Афузова Г., Кротенко В. Прив'язаність і психічне здоров'я: систематичний огляд. *Журнал соціальної та практичної психології*, 2024. № 3. С. 100–106.

38. Омелянська В. І. Психологічне благополуччя особистості студентської молоді в професійній підготовці. *Innovations technologies in science and practice: materials of VI International Scientific and Practical Conference (Haifa, Israel,*

February 15–18, 2022). URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/555958d7-d9e3-4acf-a514-bc0de352eee2> (дата звернення: 12.03.2026).

39. Пирог Г., Горнович Ю. Особливості зв'язку прив'язаності та задоволеності партнерськими стосунками в юнацькому та зрілому віці. *Психологічні дослідження : наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету* / за ред. Ю. Дем'янчук, Н. Портницької, І. Тичини. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. Вип. 15. С. 27–30.

40. Підчасов Є. В., Галушко С. М. Термінологічний аналіз поняття «прив'язаність» як соціально-психологічної категорії. *Харківський осінній марафон психотехнологій : матеріали наук.-практ. конф. (м. Харків, 27 жовтня 2018 р.)*. Харків : Діса плюс, 2018. С. 246–250.

41. Пісоцький В. П., Горянська А. М. *Теоретичні питання вікової психології: навч. посіб. для закл. вищої освіти*. 2-ге вид., випр. і допов, 2023. 233 с.

42. Портницька Н. Ф., Долінчук І. О. Образ майбутнього подружнього партнера у свідомості юнок з різним досвідом дошлюбних стосунків. *Young Scientist*, 2015. № 1 (16). С. 169–172.

43. Ревенко С. П. Соціально-психологічні особливості впливу зрілої ідентичності на психологічне благополуччя студентської молоді. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*, 2019. № 3(3). С. 277–288.

44. Ренке С. О. Психологія юнацького віку: проблеми статевої соціалізації та інтимних стосунків. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць*, 2019. № 1. С. 250-260.

45. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*, 2022. Вип. 39. С. 322–340.

46. Семків І. І., Вонс О.-М. С. Психологічні особливості романтичних стосунків осіб із різним типом прив'язаності в юнацькому та зрілому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*, 2020. Вип. 3. С. 46–56.

47. Сердюк Л. З. Фактори психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 2018. Т. 6. С. 51–59.

48. Скляр Г. Аналіз практики використання термінів «прихильність» та «прив'язаність» у науковій психологічній літературі. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2024. № 1 (73). С. 254–259.

49. Столярчук О., Вождай А., Дружиніна А. Чинники вибору шлюбного партнера у юнацькому віці. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*, 2019. Вип. 5. С. 58–64.

50. Ступак О. Ю. Молодь як соціально-демографічна група. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика: збірник наукових праць*, 2021. № 1 (100). Т. 1. С. 257–269.

51. Ткалич М. Г., Гречаник М. І. Теоретичне підґрунтя дослідження прив'язаності особистості: концепції та підходи. *Габітус*, 2025. Вип. 70. С. 198–204.

52. Харченко А. С. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*, 2021. № 4 (92). С. 175–178.

53. Чорна М. В., Яцюк М. В. Соціально-психологічні умови формування почуття прив'язаності. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічного супроводу педагогічних працівників в умовах безперервної освіти : матеріали наук.-практ. конф. (17 січня 2025 р. Вінниця)*, 2025. С. 223–229. URL:

https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1973/Чорна%20М.В._compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 12.03.2026).

54. Шаталович І. В. Дитяча прив'язаність як фактор навчальної успішності студентів вищої школи: перспективи дослідження. *Практична психологія у сучасному вимірі: XV Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей, (Дніпро, 26 березня 2024 р.)*. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2024. С. 322–325.

55. Широка А. О., Брух І. І. Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем. *Психологія і особистість*, 2021. № 2 (20). С. 143–158.

56. Bartholomew K., Horowitz L. M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991. Vol. 61. P. 226–244. URL: https://www.researchgate.net/publication/362960301_Attachment_Styles_Among_Young_Adults_A_Test_of_a_Four-Category_Model (дата звернення: 12.05.2026).

57. Kuchyna V. Attachment style questionnaire in Ukrainian language. *World Science*, 2025. № 1 (87). P. 1–6. URL: <https://rnpublisher.org/index.php/ws/article/view/3169/2764> (дата звернення: 12.05.2026).

58. Relationship Questionnaire (RQ). Psychological Scales & Instruments Database. URL: <https://db.arabpsychology.com/scales/relationship-questionnaire/> (дата звернення: 12.05.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

«Опитувальник стилів прив'язаності ОСП-22» (Attachment Style Questionnaire, ASQ – Я. ван Ауденговен, А. Гофстра, Л. Баккер), в адаптації В. Кучиної

ІНСТРУКЦІЯ. Будь ласка, оцініть кожен із наведених стилів стосунків відповідно до того, наскільки кожен опис відповідає Вашому особистому стилю стосунків. Оберіть варіант відповіді, керуючись шкалою:

- 1 – Повністю не погоджуюсь;
- 2 – Частково не погоджуюсь;
- 3 – Ставлюся нейтрально;
- 4 – Частково погоджуюсь;
- 5 – Абсолютно погоджуюсь.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я почуваюся вільно в емоційних стосунках.					
2	Я би хотів бути відкритим до інших, але відчуваю, що не можу довіряти іншим.					
3	Мені не комфортно, коли взаємини із іншими людьми стають ближче.					
4	Мені б хотілося мати близькі взаємовідносини із іншими людьми, але мені важко повністю їм довіряти.					
5	Я віддаю перевагу тому, щоб інші люди були незалежні від мене і я від них.					
6	Я часто задаюся питанням, чи подобаюсь я іншим людям.					
7	Я уникаю близьких зв'язків.					
8	У мене таке враження, що інші люди подобаються мені більше, ніж я їм.					
9	Я довіряю іншим людям і мені подобається, коли вони можуть на мене покластися.					
10	Я часто боюся, що не подобаюся іншим людям.					
11	Для мене важливо бути незалежним.					
12	Мені легко занурюватися у близькі взаємовідносини із іншими людьми.					
13	Я почуваюся невимушено в інтимних стосунках.					
14	Мені подобається бути самодостатнім.					
15	Я не переймаюся тим, чи подобаюся іншим людям чи ні.					
16	Я вважаю, що важливо, щоб люди могли один на одного покластися.					
17	Я не хвилююся через самотність: мені не потрібні інші люди так сильно.					
18	Я боюся бути обдуреним, якщо наближуся надто близько до інших людей.					
19	Мені здається, що інші люди цікавіші за мене.					
20	Я вірю, що інші люди будуть разом зі мною, коли вони будуть мені потрібні.					
21	Я обережно ставлюся до близьких стосунків, адже боюся, щоб мені не завдали болю.					
22	Мені важливо знати, чи подобаюся я іншим людям.					

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ. Оцінювання відповідей здійснюється за 5-бальною шкалою (від 1 до 5 балів). Процедура обробки передбачає розрахунок сумарного бала за кожною з чотирьох шкал шляхом простого підсумовування відповідей респондента за відповідними пунктами ключа. Обернених пунктів у методиці немає.

КЛЮЧ ДО ШКАЛ

Назва шкали (стилю прив'язаності)	Номери тверджень
Безпечний стиль	1, 3, 7, 9, 12, 13, 16, 20
Унікаючий стиль	5, 11, 14, 17
Тривожний стиль	2, 4, 18, 21
Дезорганізований стиль	6, 8, 10, 15, 19, 22

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ (рівні вираженості кожного стилю прив'язаності розраховано на основі нормативних процентильних значень)

Рівень вираженості	Безпечний стиль	Унікаючий стиль	Тривожний стиль	Дезорганізований
Високий	26–40	15–20	15–20	20–30
Середній (норма)	19–25	9–14	9–14	14–19
Низький	0–18	0–8	0–8	0–13

Додаток Б

«Опитувальник “Досвід близьких стосунків”» (Experiences in Close Relationships Questionnaire, ECR – К. Бреннан, К. Кларк, Ф. Шейвер)

ІНСТРУКЦІЯ. Згадайте, будь ласка, когось зі своїх близьких (кохану людину, батька або матір, родича або друга) і те, як складаються Ваші стосунки. Оцініть, чи відповідає кожне із наведених тверджень Вашим почуттям у цих відносинах. Оберіть варіант відповіді, керуючись шкалою:

- Так – твердження є правильним для Вас;
- Ні – твердження не є правильним для Вас.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

№	Твердження	Так	Ні
1	Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу партнеру.		
2	Я говорю своєму партнеру практично про все.		
3	Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я стаю тривожним та неспокійним.		
4	Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоротити дистанцію між нами надто сильно.		
5	Я боюся, що можу залишитись один.		
6	Ми з моїм партнером дійсно розуміємо одне одного.		
7	Я хочу бути ближчим зі своїм партнером, але щось у мені змушує триматися на відстані.		
8	Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не проводить зі мною багато часу.		
9	Звернення до партнера не завжди допомагає мені, коли я відчуваю труднощі.		
10	Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього.		
11	Коли мій партнер незадоволений мною, я втрачаю повагу до себе.		
12	Мене засмучує, якщо партнера немає поруч у потрібний момент.		
13	Я намагаюся не показувати партнерові, що відчуваю в глибині душі.		
14	Якщо я не можу добитися уваги з боку партнера, я засмучуюсь або злюся.		
15	Як тільки стосунки починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.		
16	Я часто переживаю через те, що можу втратити свого партнера.		
17	Я намагаюся уникати зайвої близькості до партнера.		
18	Мені часто хочеться стати з партнером єдиним цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.		
19	Мені легко відчувати свою залежність від партнера.		
20	Я намагаюся не завантажувати партнера своїми проблемами.		
21	Я волію зберігати кордони у відносинах із партнером.		
22	Іноді я відчуваю, що змушую партнера показувати сильніші почуття та більше відданості.		
23	Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися у собі.		
24	Мені важко бути відвертим зі своїм партнером.		
25	Я багато хвилююся через свої стосунки.		
26	Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене.		
27	Я іноді боюся, що, познайомившись зі мною ближче, партнер може		

	розчаруватись і відвернутися від мене.		
28	Я можу вільно попросити у партнера допомоги, підтримки чи поради.		

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ. Оцінювання відповідей за методикою здійснюється шляхом нарахування балів за збіг відповіді респондента з ключем (1 бал за кожен збіг). Остаточний варіант адаптованої методики містить 28 тверджень, 24 з яких складають дві рівноважні шкали.

- Для прямих тверджень нараховується: «Так» – 1 бал, «Ні» – 0 балів.
- Для обернених тверджень нараховується: «Ні» – 1 бал, «Так» – 0 балів.

КЛЮЧ ДО ШКАЛ

Назва шкали	Прямі пункти (відповідь «Так»)	Обернені пункти (відповідь «Ні»)
Тривожність у стосунках прив'язаності	3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26	–
Уникнення близькості у стосунках прив'язаності	4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27	2, 19

Прив'язаність у близьких стосунках (загальний показник) розраховується як сума балів обох шкал (максимум – 24 бали).

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ (рівні вираженості ознаки визначено в балах на основі нормативних значень адаптації для близьких стосунків)

Рівень вираженості	Тривожність у стосунках прив'язаності	Уникнення близькості у стосунках прив'язаності	Прив'язаність у близьких стосунках (загальний показник)
Високий	8–12	10–12	19–24
Середній	4–7	6–9	10–18
Низький	0–3	0–5	0–9

Додаток В

Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (Relationship Questionnaire, RQ – К. Бартолом'ю, Л. Горовіц)

ІНСТРУКЦІЯ. Будь ласка, оцініть кожен із наведених стилів стосунків відповідно до того, наскільки кожен опис відповідає Вашому особистому стилю стосунків. Оберіть варіант відповіді, керуючись шкалою:

- 1 – Зовсім не про мене;
- 2 – Не про мене;
- 3 – Скоріше не про мене;
- 4 – Важко сказати;
- 5 – Скоріше про мене;
- 6 – Про мене;
- 7 – Повністю про мене.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

№	Твердження (опис стилю стосунків)	1	2	3	4	5	6	7
1	Мені легко емоційно зближуватися з іншими людьми. Я відчуваюся комфортно, коли можу покладатися на них і коли вони можуть покладатися на мене. Я не хвилююся через те, що можу залишитися сам(а) або що мене можуть не прийняти.							
2	Мені некомфортно зближуватися з іншими. Я хочу мати емоційно близькі стосунки, але мені важко повністю довіряти іншим або покладатися на них. Я хвилююся, що мене можуть образити, якщо я дозволю собі надто зблизитися з кимось.							
3	Я прагну повної емоційної близькості з іншими, але часто помічаю, що інші не готові до такої близькості, як мені хотілося б. Мені некомфортно бути без близьких стосунків, і я інколи хвилююся, що інші цінують мене менше, ніж я ціную їх.							
4	Я відчуваюся комфортно без близьких емоційних стосунків. Для мене дуже важливо відчувати незалежність і самодостатність. Я надаю перевагу тому, щоб не залежати від інших і щоб інші не залежали від мене.							

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ. Кожне з чотирьох тверджень опитувальника розглядається як окрема шкала, що описує певний тип прив'язаності. Показник за кожною шкалою дорівнює балу, який респондент обрав для відповідного опису.

КЛЮЧ ДО ШКАЛ

Назва шкали (стиль прив'язаності)	Твердження	Характеристика
Надійна прив'язаність	1 (А)	Позитивне ставлення до себе та інших
Боязка прив'язаність	2 (В)	Негативне ставлення до себе та інших

Тривожна прив'язаність	3 (C)	Негативне ставлення до себе, позитивне до інших
Уникливо-відсторонена прив'язаність	4 (D)	Позитивне ставлення до себе, негативне до інших

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ (адаптовано до завдань дослідження)

Рівень вираженості прив'язаності	Бал за шкалою	Опис рівня
Високий рівень	6–7 балів	Стиль прив'язаності є домінуючим у міжособистісних стосунках респондента
Середній рівень	3–5 балів	Стиль прив'язаності проявляється ситуативно або частково відповідає досвіду респондента
Низький рівень	1–2 бали	Стиль прив'язаності зовсім не властивий респонденту

Додаток Г

Методика «Структура стосунків» (Experiences in Close Relationships – Relationship Structures, ECR-RS – Р. Фралі, М. Геффернан, А. Вікарі, К. Брамбо)

ІНСТРУКЦІЯ. Будь ласка, оцініть наведені твердження стосовно Ваших стосунків із близькою для Вас людиною (коханою людиною, батьком або матір'ю, родичем або другом). Оберіть варіант відповіді, керуючись шкалою:

- Так – твердження є правильним для Вас;
- Ні – твердження не є правильним для Вас.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

№	Твердження	Так	Ні
1	Мені допомагає звернутися до цієї людини у скрутний час.		
2	Я зазвичай обговорюю свої проблеми та хвилювання з цією людиною.		
3	Я можу поговорити з цією людиною про що завгодно.		
4	Мені легко залежати від цієї людини.		
5	Мені незручно відкриватися цій людині.		
6	Я вважаю за краще не показувати цій людині, що я відчуваю в глибині душі.		
7	Я часто хвилююся, що ця людина насправді байдужа до мене.		
8	Я боюся, що ця людина може залишити мене.		
9	Я переживаю, що ця людина не любитиме мене так сильно, як я його/її.		

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ. Оцінювання відповідей за методикою здійснюється шляхом нарахування балів за збіг відповіді респондента з ключем (1 бал за кожен збіг). Процедура обробки передбачає розрахунок результатів за двома шкалами та загальним показником.

- для прямих тверджень нараховується: «Так» – 1 бал, «Ні» – 0 балів.
- для обернених тверджень нараховується: «Ні» – 1 бал, «Так» – 0 балів

КЛЮЧ ДО ШКАЛ

Назва шкали	Прямі пункти (відповідь «Так»)	Обернені пункти (відповідь «Ні»)
Уникнення близькості у стосунках прив'язаності	5, 6	1, 2, 3, 4
Тривожність у стосунках прив'язаності	7, 8, 9	–
Прив'язаність у близьких стосунках (загальний показник)	5, 6, 7, 8, 9	1, 2, 3, 4

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ (рівні вираженості ознаки визначено в балах на основі нормативних значень адаптації для близьких стосунків)

Рівень вираженості	Уникнення близькості у стосунках прив'язаності	Тривожність у стосунках прив'язаності	Прив'язаність у близьких стосунках (загальний показник)
Високий	5–6	3	8–9
Середній	2–4	1–2	3–7
Низький	0–1	0	0–2

Додаток Д

Зведена таблиця емпіричних даних за всіма шкалами діагностичних методик

№ Респон дента	ASQ				ECR			RQ				ECR-RS		
	Безпеч ний стиль	Уніка ючий стиль	Триво жний стиль	Дезорг анізова ний стиль	Триво жність у стосун ках прив'я заності	Уникн ення близьк ості у стосун ках прив'я заності	Прив'я заність у близьк их стосун ках	Надійн а прив'я заність	Боязка прив'я заність	Триво жна прив'я заність	Уникл иво- відстор онена прив'я заність	Уникн ення близьк ості у стосун ках прив'я заності	Триво жність у стосун ках прив'я заності	Прив'я заність у близьк их стосун ках
1	30	19	10	13	4	2	6	1	1	1	6	1	1	2
2	26	14	15	22	9	4	13	5	5	5	3	1	3	4
3	26	14	14	24	6	4	10	5	5	3	3	0	2	2
4	23	13	11	24	4	7	11	1	5	2	4	2	1	3
5	30	17	13	21	0	1	1	3	6	3	5	0	0	0
6	33	16	8	14	3	2	5	2	2	1	3	0	0	0
7	29	15	7	16	6	2	8	6	2	3	4	1	0	1
8	32	9	12	20	1	2	3	4	5	3	2	0	0	0
9	30	12	11	17	1	1	2	4	2	2	2	0	0	0
10	27	16	11	16	3	3	6	2	5	3	4	1	1	2
11	25	18	4	13	3	6	9	6	1	1	5	2	0	2
12	24	9	12	24	8	4	12	4	2	5	2	0	1	1
13	25	18	8	11	0	2	2	1	2	1	4	1	0	1
14	27	14	8	13	1	4	5	4	2	2	4	1	0	1
15	31	9	13	20	9	3	12	2	4	5	1	1	2	3
16	26	12	18	26	7	4	11	5	5	7	5	0	3	3
17	29	15	15	24	3	5	8	4	5	2	2	1	0	1
18	28	15	16	20	4	2	6	2	5	3	3	1	2	3
19	29	18	16	18	0	2	2	7	7	5	6	1	0	1

20	27	13	13	13	2	8	10	5	5	3	4	1	0	1
21	28	14	17	23	3	7	10	5	4	2	5	3	0	3
22	27	14	14	22	3	1	4	4	3	3	5	1	0	1
23	30	12	13	21	4	1	5	3	3	5	2	0	1	1
24	29	14	15	22	5	1	6	2	5	4	3	0	3	3
25	23	16	15	24	7	5	12	5	5	7	3	0	3	3
26	35	10	14	19	8	1	9	5	6	6	4	0	1	1
27	21	13	18	26	5	8	13	3	7	6	3	4	1	5
28	24	16	14	21	3	4	7	4	3	3	2	1	1	2
29	29	18	11	20	3	3	6	6	2	2	3	1	0	1
30	26	13	8	14	5	3	8	1	5	2	2	0	0	0
31	30	17	4	13	1	2	3	6	1	2	6	1	0	1
32	23	15	8	15	1	4	5	4	4	3	5	1	0	1
33	30	13	12	19	5	1	6	2	5	4	4	1	1	2
34	28	11	5	10	1	1	2	7	2	4	1	0	0	0
35	29	17	11	20	0	5	5	5	3	3	7	1	0	1
36	35	14	10	20	3	2	5	6	5	4	3	1	0	1
37	29	17	16	22	5	4	9	3	5	5	4	0	1	1
38	27	17	8	15	4	3	7	5	3	5	3	0	0	0
39	30	16	15	20	1	6	7	5	5	1	7	1	0	1
40	29	17	15	20	2	1	3	3	3	3	5	0	0	0
41	32	16	4	12	5	0	5	7	1	2	1	0	0	0
42	21	16	13	19	4	7	11	3	6	3	5	1	0	1
43	31	14	14	14	4	1	5	2	5	4	1	2	0	2
44	32	11	10	6	1	2	3	7	1	1	1	0	1	1
45	27	13	13	23	4	2	6	3	5	3	4	0	1	1
46	30	14	15	19	8	10	18	3	3	2	4	5	3	8

Додаток Ж

Результати аналізу за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена

	Безпечний стиль ASQ	Унікаючий стиль ASQ	Тривожний стиль ASQ	Дезорганізований стиль ASQ	Тривож у стосун прив'яз ECR	Уник близ у стосун прив'яз з ECR	Прив'яз у близ стосун ECR	Надійна прив'язаність RQ	Боязка прив'язаність RQ	Тривожна прив'язаність RQ	Уник відсторон прив'язаність RQ	Уник близ у стосун прив'яз з ECR RS	Тривож у стосун прив'яз з ECR RS	Прив'яз у близ стосун н ECR RS
Безпечний стиль ASQ	1,000	-,090	-,119	-,306*	-,119	-,564**	-,429**	,103	-,158	-,138	-,167	-,195	-,154	-,311*
Унікаючий стиль ASQ	-,090	1,000	-,120	-,214	-,336*	,075	-,212	,054	-,174	-,323*	,511**	,213	-,324*	-,096
Тривожний стиль ASQ	-,119	-,120	1,000	,712**	,298*	,247	,395**	-,147	,644**	,451**	,113	,096	,478**	,504**
Дезорганізований стиль ASQ	-,306*	-,214	,712**	1,000	,401**	,303*	,481**	-,130	,512**	,457**	,025	-,036	,481**	,424**
Тривож у стосун прив'яз ECR	-,119	-,336*	,298*	,401**	1,000	,128	,768**	-,186	,203	,466**	-,292*	-,070	,688**	,505**
Уник близ у стосун прив'яз ECR	-,564**	,075	,247	,303*	,128	1,000	,707**	,049	,183	-,087	,247	,483**	,146	,453**
Прив'яз у близ стосун ECR	-,429**	-,212	,395**	,481**	,768**	,707**	1,000	-,090	,298*	,278	-,028	,268	,552**	,637**
Надійна прив'язаність RQ	,103	,054	-,147	-,130	-,186	,049	-,090	1,000	-,225	,065	,033	-,093	-,266	-,207
Боязка прив'язаність RQ	-,158	-,174	,644**	,512**	,203	,183	,298*	-,225	1,000	,522**	,115	,040	,241	,251

Тривожна прив'язаність RQ	-,138	-,323*	,451**	,457**	,466**	-,087	,278	,065	,522**	1,000	-,166	-,236	,421**	,220
Уник відсторон прив'язаність RQ	-,167	,511**	,113	,025	-,292*	,247	-,028	,033	,115	-,166	1,000	,319*	-,181	,094
Уник близ у стосун прив'яз ECR RS	-,195	,213	,096	-,036	-,070	,483**	,268	-,093	,040	-,236	,319*	1,000	-,098	,564**
Тривож у стосун прив'яз ECR RS	-,154	-,324*	,478**	,481**	,688**	,146	,552**	-,266	,241	,421**	-,181	-,098	1,000	,716**
Прив'яз у близ стосун ECR RS	-,311*	-,096	,504**	,424**	,505**	,453**	,637**	-,207	,251	,220	,094	,564**	,716**	1,000

* Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння)

** Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння)