

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ВПЛИВ СУБКЛІНІЧНОГО НАРЦИСИЗМУ НА ДИНАМІКУ
РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ : РОЛЬ ІДЕАЛІЗАЦІЇ ТА ЗНЕЦІНЕННЯ
ПАРТНЕРА**

Виконала здобувачка :2 курсу, групи 1

рівень вищої освіти:другий (магістерський)

галузь знань:05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 “Психологія ”

Пасічник Вікторія Валентинівна

Керівник: доцент, к. психолог. н.,

доцент Т. Ю. Кравченко

Рецензент:доцент ,кандидат психолог. н.,

доцент: В.А. Ташматов

Одеса-2025

«НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет **Центр заочного та дистанційного навчання**

Кафедра психології

Рівень вищої освіти **магістерський**

Галузь знань **05 «Соціальні та поведінкові науки»**

Спеціальність **053 «Психологія»**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

д.ю.н., професор **О.М.Цільмак**

« » _____ 2025 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ

(магістерський дослідницький проект)

Пасічник Вікторії Валентинівни

1. Тема роботи Вплив субклінічного нарцисизму на динаміку романтичних стосунків : роль ідеалізації та знецінення партнера

Керівник роботи кандидат медичних наук, доцент Кравченко Т.Ю.

Затверджені наказом НУ «ОЮА» від « » _____ 2025 року №

2. Строк подання здобувачем роботи _____

3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і Затвердження плану К.Р.	ІІХ 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз і узагальнення матеріалів	ІІХ-ІХ 2025	
3.	Написання вступу	ІХ 2025	
4.	Написання 1 розділу К.Р.	Х 2025	
5.	Написання 2 розділу К.Р.	Х 2025	
6.	Написання Висновків	Х 2025	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	ХІ 2025	
8.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	ХІ 2025	
9.	Захист К.Р. в ЕК	ХІ 2025	

Здобувач _____ Пасічник В.В.

Керівник роботи _____ Кравченко Т.Ю.

АНОТАЦІЯ

Пасічник В.В. «Вплив субклінічного нарцисизму на динаміку романтичних стосунків : роль ідеалізації та знецінення партнера».

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Магістерський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеню «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2025 рік.

Магістерська робота присвячена комплексному теоретичному та емпіричному аналізу феномену субклінічного нарцисизму як чинника, що визначає специфіку емоційних, поведінкових і когнітивних проявів у романтичних стосунках. Актуальність теми зумовлена зростанням рівня індивідуалізму, соціальної конкуренції та культу самопрезентації, що посилюють нарцисичні тенденції у поведінці сучасної особистості. У таких умовах проблема впливу нарцисизму на якість і стабільність романтичних взаємин набуває особливого значення як у теоретичному, так і у практичному аспектах.

Метою дослідження є комплексне вивчення субклінічного нарцисизму як психологічного чинника, що визначає специфіку емоційних та поведінкових проявів у романтичних стосунках. У межах дослідження проаналізовано сучасні теоретичні підходи до проблеми нарцисизму, виявлено особливості його прояву у сфері міжособистісної взаємодії та визначено його роль у регуляції емоційних зв'язків між партнерами.

У роботі застосовано комплекс методів дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, психодіагностичні методики (опитувальники, тести), статистичні методи обробки даних та кореляційний аналіз. Емпіричне дослідження проведено серед осіб різного віку, що перебувають у романтичних стосунках. Отримані результати засвідчили, що високий рівень субклінічного нарцисизму корелює з низьким рівнем емпатійності, емоційною дистанційованістю, схильністю до домінування та зниженням задоволеності стосунками. Помірний рівень нарцисизму, навпаки, виступає адаптивним чинником, який сприяє впевненості в собі, самоповазі, здатності до конструктивної взаємодії.

На основі проведеного аналізу розроблено рекомендації щодо гармонізації стосунків у парах із нарцисичними тенденціями, що включають розвиток емпатії, емоційної зрілості, саморефлексії та здатності до щирої взаємодії. Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, психотерапії, освітньому процесі, а також у розробці програм профілактики міжособистісних конфліктів.

Результати дослідження поглиблюють наукове розуміння внутрішніх механізмів функціонування нарцисичних рис, розкривають особливості міжособистісної динаміки у сучасному суспільстві та створюють підґрунтя для подальших наукових пошуків у сфері психології особистості й міжособистісних стосунків.

Ключові слова: нарцисизм, субклінічний нарцисизм, романтичні стосунки, емоційна зрілість, емпатія, саморефлексія, емоційна близькість, психологічна гармонія.

ANNOTATION

Pasichnyk V. V. completed a master's research project entitled "The Influence of Subclinical Narcissism on the Dynamics of Romantic Relationships: The Role of Partner Idealization and Devaluation."

This project constitutes a qualifying scientific work (submitted as a manuscript) aimed at obtaining the master's degree in Psychology "specialty 053". The project was completed at the National University "Odesa Law Academy" in Odesa in 2025.

The master's thesis presents a comprehensive theoretical and empirical study of subclinical narcissism as a factor determining the emotional, behavioral, and cognitive aspects of romantic relationships. The relevance of this research lies in the increasing prevalence of individualism, self-presentation, and competition in modern society, which reinforces narcissistic tendencies in personal behavior and significantly influences the dynamics of intimate relationships. The issue of how narcissism affects the quality and stability of romantic relationships has both theoretical and practical significance in contemporary psychological science.

The aim of the study is to conduct a comprehensive analysis of subclinical narcissism as a psychological factor influencing emotional and behavioral patterns in romantic relationships. The research integrates theoretical approaches and empirical methods to examine how narcissistic traits shape emotional communication, empathy, and satisfaction within partnerships.

A complex methodology was used, including theoretical analysis of scientific literature, psychodiagnostic tools (questionnaires and tests), statistical data processing, and correlation analysis. The empirical study was conducted among participants of different ages engaged in romantic relationships. The results indicate that higher levels of subclinical narcissism correlate with lower empathy, emotional detachment, a tendency toward control and dominance, and reduced relationship satisfaction. At the same time, moderate levels of narcissism have an adaptive function, promoting self-confidence, selfrespect, and constructive communication between partners.

Based on the obtained data, the study proposes psychological recommendations for improving the quality of relationships in couples with narcissistic tendencies. These recommendations focus on developing empathy, emotional maturity, self-reflection, and the ability for authentic and emotionally open interaction.

The practical significance of the research lies in its potential application in psychological counseling, psychotherapy, and educational settings. The findings deepen scientific understanding of the internal mechanisms of narcissistic personality functioning

and their influence on interpersonal dynamics in the context of modern social development.

The results may also serve as a foundation for further research on emotional intelligence, attachment styles, and self-regulation among individuals with narcissistic features.

Keywords: narcissism, subclinical narcissism, romantic relationships, emotional maturity, empathy, self-reflection, emotional intimacy, interpersonal communication.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1.ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ НАРЦИСИЗМУ В РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ.....	14
1.1. Методологічні основи та характеристики етапів дослідження.....	14
1.2 .Характеристика методів дослідження.....	20
РОЗДІЛ 2 .РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
ПРОБЛЕМИ НАРЦИСИЗМУ В РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ	
2.1 Аналіз отриманих результатів щодо нарцисизму та його впливу на ідеалізацію та девальвацію партнера.....	26
2.2 Вплив нарцисизму на стабільність та якість стосунків.....	50
2.3 Практичні рекомендації щодо покращення якості взаємин у парах з нарцисичними тенденціями	52
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ	
ДОДАТОК А	
ДОДАТОК Б	

ВСТУП

Актуальність теми дослідження: Соціально - психологічний контекст проблеми управління міжособистісними стосунками та пошук стабільних партнерських стосунків залишаються важливими завданнями сучасного суспільства. Зміни в соціокультурному середовищі індивідуалізму, трансформація гендерних ролей, поширення цифрових змін комунікації та медіа культури самопрезентації створюють нові передумови для формування та вираження рис особистості, що раніше вважалися маргінальними або рідкісними.

У цьому контексті субклінічний нарцисизм, що не досягає рівня психопатології, але проявляється як стійка система переконань і поведінкових стратегій, набуває все більше суспільної значущості. Субклінічні прояви егоцентричності, потреби у зовнішньому підкріпленні, чутливості до оцінок та прагнення контролю можуть залишатися непоміченими у повсякденному житті, але одночасно підривати емоційну якість партнерства. У романтичних стосунках часто ці риси виявляються не через грубу патологічну підтримку, а через тонкі циклічні механізми -ідеалізацію та подальшу девальвацію партнера -що робить їх важливим предметом вивчення як науці, так і в практиці психологічного консультування.

Мета дослідження: полягає у виявленні особливого прояву субклінічного нарцисизму в романтичних стосунках та його впливу на якість задоволеність взаєминами. Для реалізації поставленої мети потрібно не лише зафіксувати наявність статистичних зв'язків між нарцисизмом та параметрами романтичних відносин, але й розкрити глибинні психологічні механізми цього впливу. Такий підхід дозволить побудувати цілісну модель функціонування субклінічного нарцисизму у сфері близьких міжособистісних стосунків.

Дослідження передбачає всебічний теоретичний аналіз наукової літератури який охоплює класичні психоаналітичні підходи (З. Фройд, К. Юнг, О. Кохут, Г. Салліван), сучасні когнітивно поведінкові та гуманістичні підходи до його розуміння (Т. Міллон, А. Бек, Х. Кернберг, Д. Пол).. Теоретична частина має на меті

узагальнення уявлень про структуру, механізми та типологію нарцисизму у сучасних психологічних моделях особистості. Особливу увагу приділено й тому, як ці риси проявляються у сфері міжособистісних стосунків - від початкового етапу захоплення та ідеалізації партнера до періоду емоційної дистанції, коли відбувається девальвація.

У процесі теоретичного осмислення проблеми важливо також зв'язувати зв'язок між субклінічним нарцисизмом і такими міжособистісними характеристиками, як рівень емпатії, стиль прив'язаності, толерантність до фрустрації, потреба у контролі, схильність до маніпуляції. Ці чинники утворюють складну систему, у межах якої нарцисичні тенденції можуть як посилювати так і пом'якшувати вплив на якість стосунків. Таким чином дослідження субклінічного нарцисизму не можна обмежувати лише вимірюванням рівня нарцисичних рис - воно має включати аналіз контексту, у якому ці риси реалізуються. Важливим завданням дослідження є розкриття того, яким чином нарцисичні риси впливають когнітивне сприйняття партнера. У багатьох випадках люди із високим рівнем субклінічного нарцисизму схильні формувати ідеалізовані образи близьких людей, що відповідають їх внутрішнім очікуванням і потребі в захопленні. Однак коли реальність не співпадає з цим очікуванням, настає фаза девальвації - партнер починає сприйматися як такий, що розчаровує, не відповідає ідеалові, цей процес часто стає причиною конфліктів, емоційного віддалення, а іноді розриву стосунків.

Водночас, не можна заперечувати, що помірно виражений субклінічний нарцисизм може мати і конструктивну роль. Така людина здатна підтримувати високу самооцінку, цілеспрямованість, мотивацію до розвитку, що може позитивно впливати на якість стосунків за умови взаємної підтримки та поваги. Саме тому важливо зв'язувати, де проходить межа між адаптивними і деструктивним проявом нарцисизму, та які чинники визначають напрям його впливу - особистісна зрілість, рівень емоційного інтелекту, сформованість цінностей, комунікативна культура тощо ...

Одним із аспектів дослідження є також аналіз гендерних відмінностей у прояві субклінічного нарцисизму у романтичних стосунках. Попередні наукові результати свідчать, що чоловіки частіше демонструють відкрито домінантні тенденції (прагнення до контролю, самоствердження) тоді як у жінок вони можуть набувати латентних форм (емоційна маніпуляція, завуальоване очікування схвалення). З'ясування цих закономірностей дозволить поглибити розуміння гендерних особливостей міжособистісної взаємодії в парах.

Дослідження також передбачає побудову теоретичної моделі взаємозв'язку між субклінічним нарцисизмом і якістю романтичних стосунків. У межах моделі враховують особистісні детермінанти (самооцінка, рівень тривожності, емпатія, ригідність мислення), соціально-психологічні чинники (тип прив'язності, комунікативна культура, досвід попередніх стосунків) та поведінкові прояви (емоційна маніпуляція, уникнення конфліктів або, навпаки, їх ініціювання). Комплексне врахування цих чинників, дозволяє описати яким чином нарцисичні тенденції впливають на тривалість, якість та задоволеність стосунками. Особливу увагу в дослідженні приділено розробці практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу осіб із вираженими нарцисичними рисами та пар, які стикаються із труднощами спричиненими подібними тенденціями. Йдеться про формування навичок рефлексії, розвитку емпатійності, здатності до прийняття критики та толерантності до фрустрації. Такі рекомендації можуть бути використані в практичній психології, консультування пар, тренінгових програмах і розвитку із розвитку емоційної компетентності та саморегуляції.

Завдання дослідження

Для досягнення поставленої мети у кваліфікаційній роботі було визначено такі завдання: Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену субклінічного нарцисизму, його структури, динаміки та взаємозв'язку з міжособистісними стосунками.

1. **Визначити психологічні механізми** прояву субклінічного нарцисизму в романтичних взаєминах, зокрема у процесах ідеалізації та знецінення партнера.

2. **Розробити емпіричний інструментарій** для вивчення особливостей субклінічного нарцисизму у сфері романтичних стосунків, враховуючи емоційно-комунікативні та поведінкові показники.

3. **Провести емпіричне дослідження** із використанням онлайн-опитування серед осіб віком від 14 до 65 років з різним соціальним статусом.

4. **Здійснити статистичну обробку отриманих результатів**, визначити основні закономірності, тенденції та взаємозв'язки між рівнем нарцисизму та динамікою взаємин.

5. **Інтерпретувати результати дослідження** у контексті сучасних психологічних теорій і моделей міжособистісної взаємодії.

6. **Розробити практичні рекомендації** для психологів-консультантів щодо роботи з особами, які мають виражені нарцисичні риси, спрямовані на підвищення якості міжособистісної взаємодії та задоволеності у стосунках.

Об'єктом дослідження є міжособистісні взаємини у романтичних стосунках.

Предметом дослідження є вплив субклінічного нарцисизму на емоційно - комунікативну динаміку романтичних стосунків, зокрема на процеси ідеалізації та девальвації партнера.

Методи дослідження у процесі дослідження субклінічного нарцисизму в романтичних стосунках було використано комплекс емпіричних, теоретичних і статистичних методів, спрямованих на глибоке вивчення феномену з урахуванням його структурних компонентів-самоприйняття, міжособистісної поведінки емоційної регуляції та динаміки стосунків. Вибір методів зумовлений необхідністю поєднати якісний і кількісний підходи для отримання цілісного уявлення про досліджуєме явище.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у поглибленому вивченні феномену субклінічного нарцисизму як багатовимірного психологічного утворення, що визначає особливості емоційно-комунікативної динаміки у романтичних стосунках. Уперше здійснено цілісний теоретико-емпіричний аналіз впливу субклінічного нарцисизму на процеси ідеалізації та знецінення партнера, що дозволило розкрити внутрішні механізми взаємодії між компонентами самосприйняття, емпатії та міжособистісної поведінки.

Новизна полягає також у застосуванні авторського діагностичного інструментарію - онлайн-опитувальника (Google-форма), який дозволив отримати кількісні та якісні показники проявів нарцисичних тенденцій у стосунках. Результати дослідження дали змогу уточнити психологічні чинники емоційної регуляції в парах із нарцисичною динамікою, а також конкретизувати взаємозв'язок між рівнем субклінічного нарцисизму, задоволеністю стосунками та їх стабільністю.

Робота розширює сучасне розуміння нарцисизму, пропонуючи інтерпретацію цього феномену як регулятора емоційної дистанції у стосунках. Виявлено, що субклінічний нарцисизм має амбівалентний характер: з одного боку, він сприяє формуванню мотивації до ідеалізованої близькості, а з іншого-зумовлює деструктивні тенденції, пов'язані зі знеціненням партнера та труднощами у побудові стабільного емоційного зв'язку. завіданн

Таким чином, наукова новизна роботи полягає у створенні цілісної концепції впливу субклінічного нарцисизму на функціонування романтичних стосунків, що поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий рівні аналізу.

Структура магістерської роботи Магістерська робота складається з вступу ,двох розділів ,висновків ,списки використаних джерел та додатків .Загальний обсяг роботи становить 63 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ НАРЦИСИЗМУ В РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

1.1 Методологічні основи та характеристика етапів дослідження Організація дослідження

Дослідження проводилося в три етапи :

Перший етап - теоретико-аналітичний. На даному етапі проводився огляд наукових джерел, формування понятійного апарату, визначення об'єкта, предмета, цілей і завдань. Була уточнена сутність поняття «субклінічний нарцисизм» в контексті сучасної психології особистості.

Другий етап - емпіричний. Він полягав у проведенні авторського анкетування за допомогою Google-форми, яка включала блоки питань про самооцінку, потребу в схваленні, схваленні партнера, емоційній залученості, прагненні бути в центрі уваги. В опитуванні взяли участь 78 осіб віком від 14 до 60+ років, серед яких більшість становили молоді люди віком 15-20 років. За гендерною ознакою: 71,8% - жінки, 28,2% - чоловіки.

Третій етап - інтерпретаційно-аналітичний. Проводився аналіз отриманих результатів, статистична обробка даних, узагальнення висновків і побудова інтерпретаційних моделей взаємозв'язку між рівнем субклінічного нарцисизму і специфікою поведінки у відносинах.

Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів:

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, класифікація, інтерпретація, психологічних концепцій;

Емпіричні: анкетування у форматі Google-форми, кількісний та якісний аналіз відповідей, побудова діаграм та частотних розділів.

Методи математичної статистики: підрахунок процентних співвідношень, кореляційний аналіз, інтерпретація результатів через статистичні показники.

Інтерпретаційні методи: контент-аналіз отриманих результатів, якісна інтерпретація на основі психологічних теорій.

Дослідження проблеми впливу субклінічного нарцисизму на динаміку романтичних стосунків було проведено в рамках соціально-психологічного підходу до аналізу особистісних рис, міжособистісної взаємодії та емоційної регуляції у стосунках. Обрано неекспериментальний (кореляційний) дизайн дослідження, який передбачає вивчення існуючих зв'язків між психологічними показниками без активного втручання дослідника. Основна мета полягала у виявленні характеру взаємозв'язку між рівнем субклінічного нарцисизму та якістю емоційно-комунікативної взаємодії в романтичних стосунках. Гіпотеза дослідження полягала в припущенні, що підвищений рівень субклінічного нарцисизму обумовлює меншу стабільність і якість романтичних відносин, що проявляється в циклічності.

Передбачалося, що особи з високими показниками нарцисизму частіше демонструють емоційну відстороненість, знижену емпатію і прагнення до самоствердження за рахунок партнера.

Загальна логіка дослідження передбачала три послідовні етапи:

1. Теоретичний етап — аналіз наукових джерел про природу субклінічного нарцисизму та його прояви в міжособистісних відносинах.

2. Емпіричний етап — розробка авторської Google-форми, збір і первинна обробка даних.

3. Аналітико-інтерпретаційний етап — узагальнення результатів, виявлення тенденцій, формулювання висновків і практичних рекомендацій.

Науково-методологічні принципи дослідження

Психологічне дослідження, спрямоване на вивчення субклінічного нарцисизму, базується на дотриманні низки наукових принципів, що забезпечують правильність і надійність результатів. Принцип детермінізму — всі психологічні явища, включаючи нарцисичні прояви, мають свої закономірності формування і обумовлені як внутрішніми (особистісними), так і зовнішніми (соціальними,

міжособистісними) факторами. Поведінкові прояви нарцисизму у відносинах є результатом попереднього досвіду.

Характеристика вибірки та процедура проведення дослідження

Емпіричне дослідження було проведено в 2025 році в онлайн-форматі за допомогою Google-форми. До вибірки увійшли 78 респондентів віком від 14 до 65 років, серед яких 71,8% жінок і 28,2% чоловіків. Більшість учасників (приблизно 70%) перебували у стабільних романтичних стосунках, 20% мали досвід тривалих стосунків, а 10% перебували на етапі розриву або не мали партнера на момент опитування.

Анкета містила 4 блоки питань:

1. Соціально-демографічний блок — питання про вік, стать, освіту, сімейний стан, досвід романтичних стосунків.

2. Емоційно-оціночний блок — включав твердження, що дозволяють оцінити рівень самооцінки, потребу в схваленні, задоволеність стосунками (наприклад:

«Мені важливо, щоб партнер захоплювався мною»,

«Я часто відчуваю, що заслуговую більшого, ніж отримую від партнера»).

3. Поведінковий блок — питання, спрямовані на виявлення контролю, ревнощів, маніпуляцій, емоційної дистанції (наприклад:

«Я намагаюся впливати на рішення партнера, тому що знаю, що так буде краще»,

«Я втрачаю інтерес, коли партнер занадто відкрито проявляє свої почуття»).

4. Рефлексивно-аналітичний блок — містив відкриті питання, що дозволяли респондентам самотійно описати свої переживання у стосунках:

«Як ви реагуєте, коли партнер не приділяє вам уваги?»),

«Які риси партнера ви цінуєте найбільше?»

Отримані дані були систематизовані та оброблені із застосуванням описової статистики (підрахунок частот, середніх значень, виявлення типових відповідей).

Для відкритих питань використовувався контент-аналіз, який дозволив виділити ключові теми та тенденції у сприйнятті стосунків.

Дослідження тривало два тижні; результати збиралися автоматично через форму Google, що забезпечило точність і зручність обробки.

Концептуальні положення дослідження

Концепція дослідження базується на сучасному уявленні про субклінічний нарцисизм як проміжний рівень між здоровою самоповагою і патологічними формами нарцисичного розладу. У такому контексті нарцисизм розглядається не як хвороба, а як варіант особистісного функціонування, який може проявлятися по-різному залежно від ситуації, соціальних умов і типу взаємодії. Психологічний зміст субклінічного нарцисизму проявляється в таких рисах, як:

1. Потреба у зовнішньому визнанні та схваленні;
2. Підвищена чутливість до критики;
3. Тенденція ідеалізувати себе перед партнером;
4. Прагнення контролювати емоційний фон у відносинах;
5. Зниження емпатії в разі фрустрації очікувань;

У романтичних стосунках такі люди демонструють високий рівень емоційної залежності від реакцій партнера. На початковому етапі вони можуть бути надзвичайно турботливими, уважними, ідеалізуючи партнера, але в разі невідповідності ідеалізованому образу — схильні до девальвації, дистанціювання або демонстрації переваги.

Саме тому обраний підхід передбачає аналіз як явних, так і прихованих проявів нарцисизму, що робить дослідження більш глибоким і релевантним для сучасної психологічної практики.

Організація емпіричного етапу дослідження

На емпіричному етапі була створена авторська Google-форма, що включала 5 тематичних блоків.

1. Демографічний блок - вік, стать, сімейний стан, наявність або відсутність поточних стосунків, тривалість останніх стосунків.
2. Блок оцінки самооцінки та потреби в схваленні.
3. Блок соціально-поведінкових проявів - частота прагнення бути в центрі, демонстрація переваги, емоційна реактивність у відносинах.

4. Блок когнітивних установок - твердження про уявлення про ідеального партнера, очікування у відносинах, рівень контролю взаємодією.

5. Блок саморефлексії - питання відкритого типу, що дозволяють респондентам висловити власне ставлення до себе у відносинах.

Етапи дослідження

Дослідження проводилося в чотири етапи, кожен з яких мав свою мету, завдання і логічне продовження попереднього.

1. Підготовчий етап

На цьому етапі були сформульовані мета, завдання та гіпотеза дослідження, розроблена анкета Google опитування, підібрані індикатори для вимірювання субклінічного нарцисизму та його проявів у стосунках. Особлива увага приділялася формулюванню питань, щоб вони не містили прямих оціночних суджень, а спонукали до саморефлексії.

2. Діагностичний етап

Безпосереднє проведення опитування серед цільової вибірки. Використання онлайн-формату дозволило зібрати дані в короткі терміни, забезпечити конфіденційність і добровільність участі. Респондентам надавалася інформація про мету дослідження, гарантувалися анонімність і право відмовитися від участі в будь-який момент.

3. Аналітичний етап

На цьому етапі здійснювалося узагальнення та обробка результатів. Було проведено частотний аналіз відповідей, побудовано діаграми та таблиці, що відображають рівень вираженості ключових параметрів: потреби в схваленні, прагнення до уваги, схильності до ідеалізації та реакції на критику. Виявлено закономірності: підвищена потреба в схваленні часто поєднується з емоційною лабільністю і полярними оцінками партнера. Це підтверджує гіпотезу про взаємозв'язок субклінічного нарцисизму з механізмами ідеалізації/девальвації.

4. Інтерпретаційно-узагальнюючий етап

Проведено глибокий психологічний аналіз отриманих даних у контексті існуючих теоретичних моделей. Результати співвіднесені з ідеями Г. Когути, О.

Кернберга, К. Роджерса, а також сучасних дослідників субклінічного нарцисизму (П. Уоткінс, Д. Морф, А. Пінкус). Були зроблені висновки про поведінкові патерни поведінки респондентів та їх можливі психологічні причини.

Етичні принципи та організаційні умови проведення дослідження Проведення психологічного дослідження, пов'язаного з особистісними рисами, міжособистісними відносинами та емоційними переживаннями, вимагає дотримання низки етичних принципів, визначених як у міжнародних стандартах (Декларація Гельсінкі, Етичний кодекс психолога), так і в національних медичних вимогах.

В ході даного дослідження були дотримані наступні ключові етичні положення.

1. Добровільність участі. Всі респонденти брали участь в дослідженні виключно добровільно. Перед початком опитування кожному учаснику було представлено коротке пояснення мети дослідження, його структури та характеру питань. Респонденти могли в будь-який момент припинити участь без пояснення причин.

2. Анонімність і конфіденційність. Опитування проводилося в онлайн-форматі Google-Forms, що забезпечувало повну анонімність — дослідник не мав доступу до персональних даних, електронних адрес або геолокаційних відомостей.

3. Недопущення психологічного тиску. Формулювання питань у Google формі було створено так, щоб не викликати емоційного дискомфорту, не передбачати оціночних суджень і не містити провокаційних або травматичних тем.

4. Інформована згода. На початку анкети кожен учасник ознайомлювався з положенням про інформовану згоду, що підтверджувало його добровільну участь і згоду на використання узагальнених результатів у наукових цілях.

5. Етична нейтральність дослідника. Автор дослідження утримувався від інтерпретацій, які могли б містити гендерну, вікову або соціальну дискримінацію. Аналіз проводився виключно з позиції наукової об'єктивності.

Дотримання вищезазначених принципів дозволило зберегти високий рівень достовірності даних і одночасно забезпечити психологічний комфорт для

учасників, що є необхідною умовою при дослідженні особисто чутливих тем, таких як самооцінка, емоційна залежність або поведінкові патерни у відносинах.

1.2 Характеристика методів дослідження

З огляду на складність феномену нарцисизму, що включає особистісно-мотиваційний аспект, було прийнято рішення використовувати комплексну багаторівневу методологію, що об'єднує теоретичні, статистичні, емпіричні та аналітичні методи. Такий підхід дозволив охопити досліджуване явище в його цілісності - від глибинних механізмів формування до конкретних поведінкових проявів у відносинах. Мета застосованої методики полягала у виявленні особливостей проявів субклінічного нарцисизму в контексті міжособистісних відносин, зокрема в романтичній сфері. Важливо було не тільки кількісно виміряти рівень нарцисичних тенденцій, але й якісно проаналізувати, як вони впливають на емоційну динаміку взаємин, процес ідеалізації партнера, схильність до девальвації, а також рівень задоволеності відносинами.

Для досягнення цієї мети використовувалася власноруч розроблена Google-форма, що включала елементи стандартизованих психологічних методик і авторські питання, адаптовані під тематику дослідження. Це дозволило поєднати точність психодіагностичних методик з гнучкістю онлайн-опитування, яке є сучасним і зручним методом збору даних.

Методика вимірювання

Дослідження субклінічного нарцисизму в романтичних стосунках базувалося на комплексній методиці, яка об'єднала кількісні та якісні підходи для максимально точного вимірювання психологічних характеристик особистості. Основна мета полягала у виявленні ступеня вираженості нарцисичних тенденцій серед респондентів, аналізі їх емоційно-поведінкових проявів у відносинах і визначенні зв'язку між потребою в схваленні, рівнем егоцентризму і стабільністю партнерських зв'язків.

Емпірична частина роботи проводилася на базі авторської Google форми, спеціально розробленої для вивчення особливостей субклінічного нарцисизму в контексті романтичних відносин.

Дослідження включало кілька етапів: підготовчо-теоретичний, методичний, емпіричний та аналітичний.

На першому етапі було проведено поглиблений аналіз наукових джерел з проблематики нарцисизму, зокрема його субклінічних форм, в рамках яких особистісні риси не досягають клінічного рівня, але істотно впливають на міжособистісну взаємодію. Теоретичний аналіз дозволив визначити ключові параметри для емпіричного вивчення - рівень потреби в схваленні, демонстративність поведінки, емоційна залежність від партнера, схильність до ідеалізації та девальвації в міжособистісних відносинах.

Другий етап полягав у створенні методологічного інструментарію. Основним засобом збору даних виступила авторська анкета, побудована на базі психодіагностичних принципів структурованого опитувальника. Вона містила як закриті, так і відкриті питання, що дозволяло не тільки кількісно оцінити певні параметри, а й якісно проаналізувати суб'єктивне сприйняття власних відносин учасниками дослідження. Основні питання оцінювалися за п'ятибальною шкалою Лайкерта, що дало можливість зафіксувати інтенсивність проявів відповідних якостей. Блоки опитувальника були побудовані за тематичним принципом і включали: соціально-демографічний розділ, питання, що відображають поведінкові прояви нарцисизму, елементи самооцінки, емоційної залежності від партнера, рівень толерантності до критики і прагнення бути в центрі уваги. На третьому етапі - емпіричному - відбулося безпосереднє проведення опитування. У вибірку увійшли 78 осіб, які заповнили форму повністю. Учасники представляли різні вікові та соціальні групи.

Збір даних відбувався дистанційно, що забезпечило високий ступінь автономності респондентів і виключило фактор соціальної бажаності, властивий очним формам опитування. Особлива увага приділялася етичним аспектам: перед початком заповнення анкети кожен учасник отримував інформаційне повідомлення про мету дослідження, принципи конфіденційності, а також запевнення, що результати будуть оброблятися тільки в зведеному вигляді без зазначення персональних даних. Таким чином були дотримані основні положення

Етичного кодексу психолога - принципи добровільності, анонімності та інформованої згоди. Аналітична обробка отриманих результатів проводилася із застосуванням програмних засобів Google Forms і Microsoft Excel. Для кількісного аналізу використовувалися методи описової статистики - обчислення процентних співвідношень, середніх арифметичних значень, побудова діаграм і графічних моделей. Це дозволило не тільки представити розподіл показників у зручній формі, але і простежити внутрішні закономірності між окремими змінними. На якісному рівні результати інтерпретувалися з урахуванням контексту нарцисичної динаміки - прагнення до ідеалізації партнера на початкових етапах відносин і схильності до девальвації в разі емоційної фрустрації або зниження уваги з боку іншого.

Що стосується валідності та надійності інструменту, авторська анкета була розроблена з дотриманням принципів психометричної адекватності. Змістова валідність забезпечувалася через відповідність кожного питання певним теоретичним конструктам нарцисизму. Конструктна валідність перевірялася шляхом логічного аналізу структури анкети: питання згруповані відповідно до змістовних аспектів особистісної динаміки. Надійність динаміки підтримувалася внутрішньою узгодженістю формулювань і застосуванням уніфікованої шкали оцінки. Репрезентативність вибірки підтверджувалася кількістю учасників і соціально-демографічним розмаїттям.

На заключному етапі відбулася синтетична інтерпретація результатів, в ході якої кількісні показники були співвіднесені з якісними проявами поведінкових тенденцій. Аналіз отриманих даних дозволив визначити, що субклінічний нарцисизм серед молодих людей проявляється переважно у вигляді потреби в емоційному підкріпленні, прагненні до уваги і залежності від схвалення партнера, що, в свою чергу, впливає на стабільність і задоволеність відносинами.

Таким чином, сукупність використаних методів і процедур дозволила комплексно вивчити досліджуваний феномен.

Авторська методика, поєднана з аналітичним підходом, дозволила виявити специфіку проявів субклінічного нарцисизму в романтичних відносинах сучасності, визначити психологічні кореляти і сформулювати рекомендації для

подальшої психокорекційної роботи з особами, схильними до емоційної залежності та егоцентричних моделей поведінки.

Висновок: У ході виконання даного етапу дослідження була сформована цілісна методологічна основа для вивчення феномену субклінічного нарцисизму в контексті романтичних відносин. Основним завданням цього розділу стало не тільки визначення концептуальної основи дослідження, але і розробка його науково-організаційної структури, що забезпечує комплексність, системність і достовірність отриманих результатів.

Теоретико-методологічна частина роботи була спрямована на осмислення субклінічного нарцисизму як багатогранного психологічного явища, що поєднує риси самопрезентації, потребу в схваленні, прагнення до контролю над іншими, а також чутливість до міжособистісних відносин. Психологічна наука розглядає нарцисизм не тільки як деструктивну рису, але і як адаптивний механізм, що забезпечує підтримку позитивної самооцінки, підвищує внутрішню стабільність особистості, але в надмірному прояві може призводити до міжособистісних конфліктів, емоційної дистанції та труднощів у побудові довірчих відносин.

Методологічна основа дослідження спиралася на поєднання декількох провідних підходів сучасної психології: психодинамічного, гуманістичного, когнітивно-поведінкового та інтегративного. Психодинамічний підхід дозволив розкрити внутрішні механізми формування нарцисизму, зокрема процеси ідеалізації та девальвації партнера. Гуманістичний підхід дозволив розглядати нарцисичні риси як частину процесу самосприйняття та особистісного зростання. Когнітивно-поведінковий підхід забезпечив можливість аналізу когнітивних схем і поведінкових стратегій у міжособистісній взаємодії, а інтегративний — об'єднав ці напрямки в єдину систему, що забезпечило глибину і багатовимірність аналізу.

Важливе значення мало визначення специфіки емпіричної вибірки, яка охоплювала осіб різного віку, статі та досвіду романтичних стосунків. Такий підхід дозволив виявити вікові та гендерні особливості нарцисичних тенденцій, оцінити динаміку емоційної залученості та довіри в різних типах стосунків. Це підвищило

репрезентативність вибірки та достовірність узагальнень, що відповідає науковим вимогам до психологічних досліджень.

Опис методів дослідження підтвердив доцільність використання комплексного підходу, що поєднує кількісні та якісні методи. Кількісний аналіз забезпечив точність і статистичну валідність результатів, тоді як якісний компонент дозволив зрозуміти суб'єктивний досвід респондентів — їхні почуття, мотиви, установки та емоційні реакції у відносинах. Такий підхід сприяв більш глибокому розкриттю досліджуваного феномену і забезпечив більш обґрунтовані висновки.

Використання авторської Google-форми стало сучасним і ефективним способом збору даних, який відповідає вимогам доказової психології. Це дозволило автоматизувати обробку результатів, уникнути впливу дослідницької суб'єктивності та забезпечити надійність отриманих даних. Крім того, формат онлайн-анкетування сприяв залученню більшої кількості респондентів, що дозволило сформувати вибірку, репрезентативну для різних соціально-демографічних груп.

Таким чином, у розділі була реалізована основна наукова мета — обґрунтовані теоретико-методологічні основи дослідження нарцисизму в романтичних стосунках, визначені його структура, методи, етапи та інструментарій. Встановлено, що застосування комплексного підходу, що поєднує теоретичний аналіз і емпіричну перевірку, дозволяє виявити взаємозв'язки між рівнем субклінічного нарцисизму та емоційними, поведінковими і когнітивними аспектами міжособистісної взаємодії.

Результати першого розділу закладають міцну основу для подальшого аналізу емпіричних даних у другому розділі, спрямованого на поглиблене розуміння того, як нарцисичні риси впливають на якість, стабільність і задоволеність романтичними стосунками, а також на розробку практичних рекомендацій для психологічного консультування та терапії.

РОЗДІЛ 2

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ НАРЦИСИЗМУ В РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

У даному розділі представлені результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей прояву субклінічного нарцисизму в сфері романтичних відносин, його впливу на якість, стабільність і емоційно-комунікативну динаміку взаємовідносин між партнерами.

Опис вибірки та базові емпіричні показники Емпіричне дослідження проводилося з метою визначення особливостей проявів субклінічного нарцисизму та його впливу на емоційно-комунікативну динаміку в романтичних стосунках. Для збору даних було використано онлайн-анкетування у форматі Google Forms, що дозволило охопити широку вікову та соціальну групу респондентів, забезпечивши анонімність і достовірність отриманих відповідей. Загальна кількість опитаних склала **78 осіб**, віком від **14 до 65 років**, серед яких були представники різних статей, сімейних статусів і досвіду міжособистісних відносин

Анкета включала як соціально-демографічні питання, так і спеціально сформульовані пункти, спрямовані на виявлення поведінкових, емоційних і когнітивних аспектів, характерних для нарцисичних тенденцій у відносинах. Структура питань дозволяла оцінити рівень самосприйняття, чутливість до схвалення, схильність до емоційних маніпуляцій, реакції на критику та інші індикатори нарцисичного функціонування.

Збір інформації здійснювався протягом 2025 року, з дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та етичних стандартів психологічного дослідження. Отримані дані були представлені у вигляді діаграм Google Forms, що дало можливість провести первинний кількісний і якісний аналіз вибірки. Нижче наведено узагальнені результати соціально-демографічного блоку опитування, які дозволяють охарактеризувати вибірку дослідження і задати контекст подальшого аналізу емпіричних показників.

В опитуванні взяли участь 78 респондентів, що є достатнім для описового аналізу тенденції та виявлення стійких закономірностей у вибірці молоді та раннього дорослого віку (рис. 1).

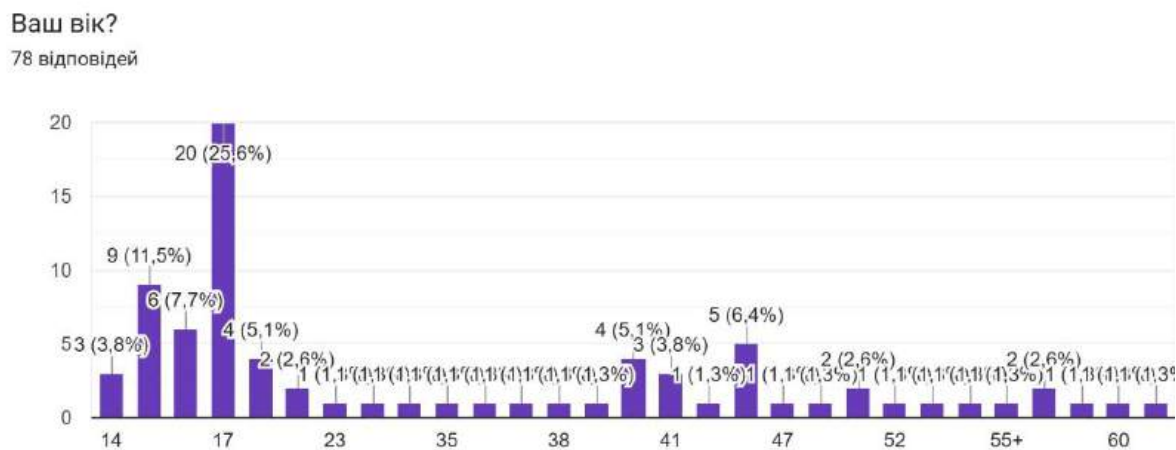


Рис. 1. Вікова структура вибірки (домінування молодіжних груп; пікова частота — молодший сегмент)

На рисунку 1 представлено віковий розподіл респондентів, які взяли участь у дослідженні. Загальна кількість учасників склала 78 осіб у віці від 14 до 65 років. Найчисленнішою групою стали респонденти у віці 17 років (26%), що відповідає періоду юнацького становлення особистості, коли формуються основні елементи емоційної зрілості та моделі міжособистісних відносин. Вікові категорії 19–30 років становлять близько 20% вибірки, що демонструє активне залучення молодих дорослих, для яких характерна потреба в стабільних і гармонійних відносинах. Респонденти середнього віку (31–45 років) становлять близько 15%, тоді як частка осіб старше 45 років становить приблизно 10%. Таким чином, вибірка має різновіковий склад, що забезпечує репрезентативність результатів і дозволяє аналізувати вікові особливості проявів субклінічного нарцисизму в контексті романтичних відносин.

Аналіз вікової структури вибірки показав, що респонденти охоплюють широкий віковий діапазон від 14 до 65 років, що забезпечує різноманітність досвіду в сфері романтичних стосунків. Найчисленнішою є група у віці **17 років** (26%), що

вказує на значну представленість молоді в дослідженні. Також помітні групи у віці **16–18 років**, які разом складають понад 40% вибірки. Особи середнього віку (30–45 років) складають близько 20% від загальної кількості учасників, тоді як респонденти старшого віку (старше 50 років) представлені меншою кількістю (приблизно 10%). Така структура вибірки дозволяє простежити вікові відмінності у проявах нарцисичних тенденцій і сформулювати комплексне уявлення про специфіку міжособистісної поведінки в різних вікових групах.

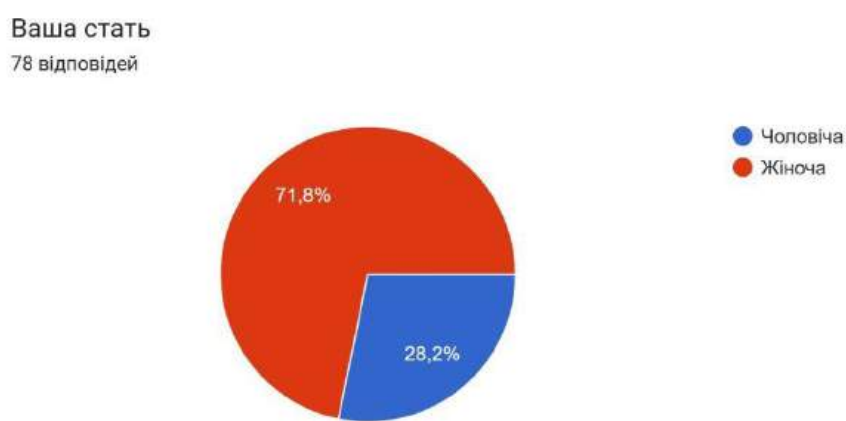


Рис 2. Гендерний склад респондентів (жінки — 71,8%; чоловіки — 28,2%).

Результати аналізу показали, що 33,3% респондентів перебувають у стосунках, 26,9% є одруженими, 4,6% — розлученими, а 34,6% не мають партнера. Це свідчить про збалансовану структуру вибірки, у якій представлені як особи, що мають активний досвід романтичних відносин, так і ті, хто перебуває поза ними. Такий розподіл дозволяє вивчати нарцисичні тенденції не лише в актуальному контексті взаємодії, але й у зв'язку з досвідом попередніх стосунків, що важливо для розуміння стабільності та задоволеності у відносинах.

Ваш сімейний статус ?
78 відповідей

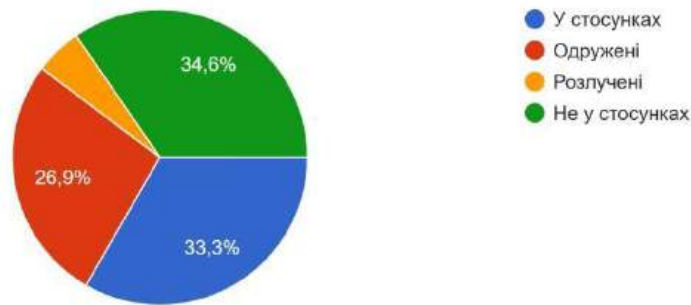


Рис 3. Розподіл респондентів за сімейним статусом (33,3% -у стосунках,26,9% -одружені,34,6% - не у стосунках,4,6% -розлучені)

Чи перебуваєте ви зараз у романтичних стосунках?
78 відповідей

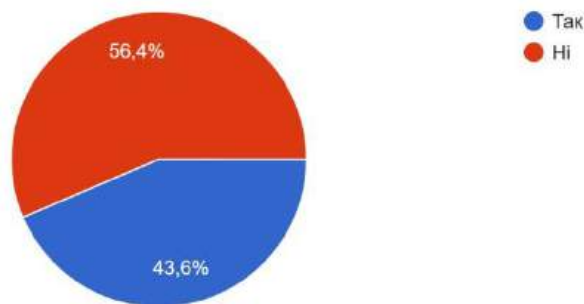


Рис. 4. Поточна наявність романтичних стосунків (43,6% мають романтичні стосунки, 56,4% не мають стосунків)

Як видно з результатів, **43,6% учасників перебувають у романтичних стосунках**, тоді як **56,4% — ні**. Отримані дані свідчать про те, що частина вибірки перебуває у фазі активної взаємодії з партнером, що створює умови для актуального відображення емоційних і поведінкових проявів, характерних для субклінічного нарцисизму. Інша частина вибірки, яка не має партнера, забезпечує можливість порівняльного аналізу — зокрема, дослідження того, як минулий досвід або відсутність стосунків впливає на нарцисичні риси та ставлення до міжособистісної близькості.

Ключовим індикатором субклінічного нарцисизму в міжособистісній сфері є потреба в схваленні партнера. За п'ятибальною шкалою 32,1% учасників вибрали максимальне значення важливості (5/5), 23,1% — (4/5), 28,2% — (3/5), і тільки 16,7% оцінили потребу в схваленні як низьку (1-2/5) (рис. 6). Отриманий розподіл вказує, що для більшості респондентів партнер виступає джерелом «дзеркального» підкріплення самооцінки, що узгоджується з уявленням про міражну стабілізацію самості через зовнішнє визнання: чим слабкіше інтегрована самоповага, тим сильніша потреба в підкріпленні ззовні. У контексті романтичних стосунків це спотворює умови для гіперчутливості до коливань уваги партнера.

Яка тривалість ваших останніх стосунків?

78 відповідей

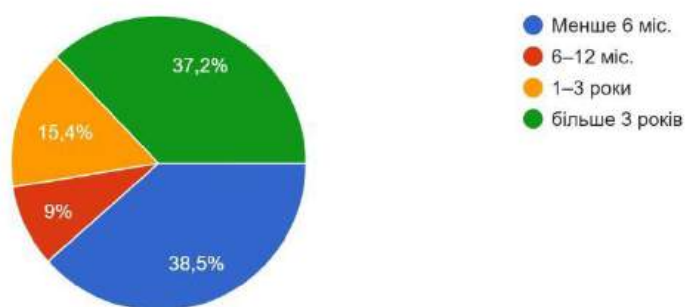


Рис 5. Тривалість останніх стосунків (>3 роки — 37,7%; 6–12 міс. — 14,3%; <6 міс. — 9,1%).

Наскільки для вас важливо отримувати схвалення від партнера?

78 відповідей

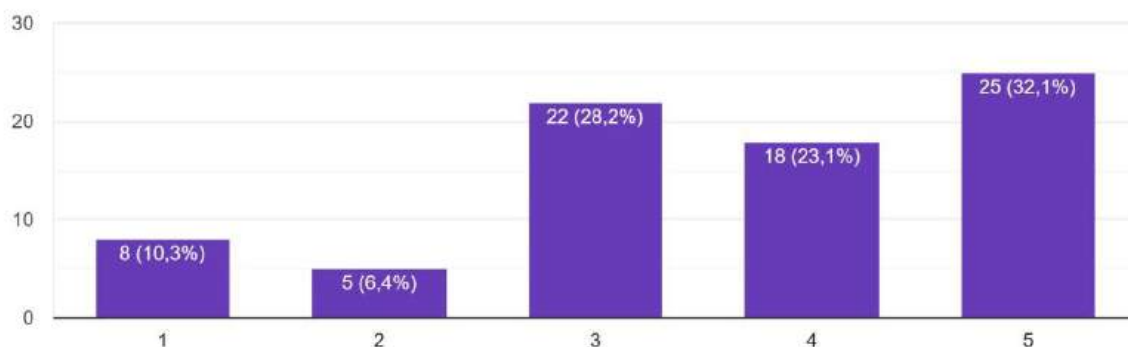


Рис. 6. Важливість схвалення партнера (5 — 32,1%; 4 — 23,1%; 3 — 28,2%; 1–2 — 16,7%).

Другим маркером є прагнення бути у центрі уваги партнера як поведінкова стратегія регулювання самоцінності. Сукупно понад 80% вибірки повідомили про регулярну потребу привертати увагу («завжди» — 12,8%; «часто» — 33,3%; «іноді» — 34,6%), тоді як 11,5% зазначили «рідко», а 7,7% — «ніколи» (рис. 7). Переважання частот «іноді/часто/завжди» свідчить про нормативну для цієї віково-культурної когорти орієнтацію на експресивну самопрезентацію; однак у поєднанні з високою потребою у схваленні це формує егоцентричну конфігурацію взаємності: інший сприймається як «екран» для підтвердження власної значущості.

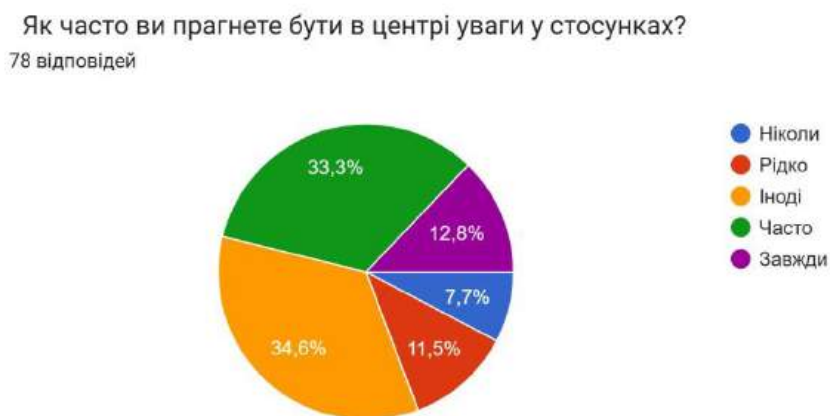


Рис. 7. Частота прагнення бути у центрі уваги (завжди — 12,8%; часто — 33,3%; іноді — 34,6%; рідко — 11,5%; ніколи — 7,7%). Толерантність до критики виявила, амбівалентну картину: 41% респондентів відзначили, що їм важко приймати зауваження партнера, 59% не відчують суттєвих труднощів (рис. 8). Перший сегмент є індикатором вразливого нарцисизму, коли зовнішня самопрезентаційна впевненість маскує нестабільну самоповагу й страх девальвації; критика в такому випадку переживається як загроза інтеграції "Я". Другий сегмент окреслює більш адаптивний профіль-здатність символізувати критику як інформацію, а не як таку, що зазвичай поєднується з помірним рівнем нарцисичних рис і вищою автономією самоповаги.

Питання пріоритету власних потреб у стосунках відобразило балансувальний характер більшості відповідей: 42,3% обрали середнє значення (3\5), тобто прагнення до пріоритету; водночас 24,4% схильні надавати вищий пріоритет власним потребам, тоді як 17,9% - більшою мірою орієнтовані на потреби партнера (рис .9). Поєднання цих трьох сегментів демонструє континуум “егоцентризм - взаємність” на якому субклінічний нарцисзм зсуває позицію у бік пріоритету власних імпульсів, особливо в ситуаціях фрустрації та конкуренції за увагу.

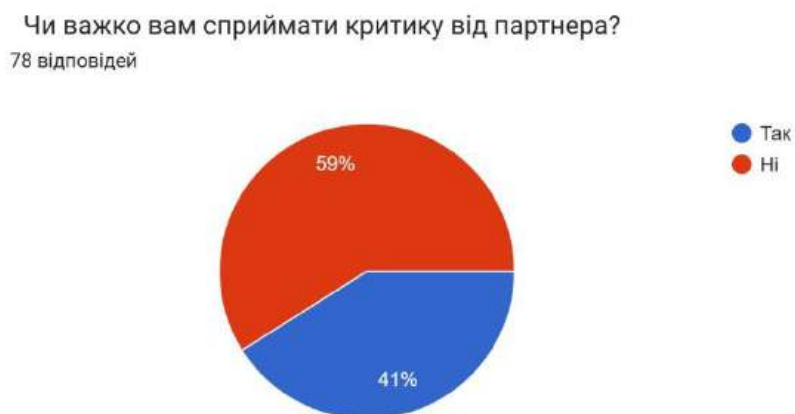


Рис 8. Труднощі прийняття критики від партнера (так — 41%; ні — 59%).

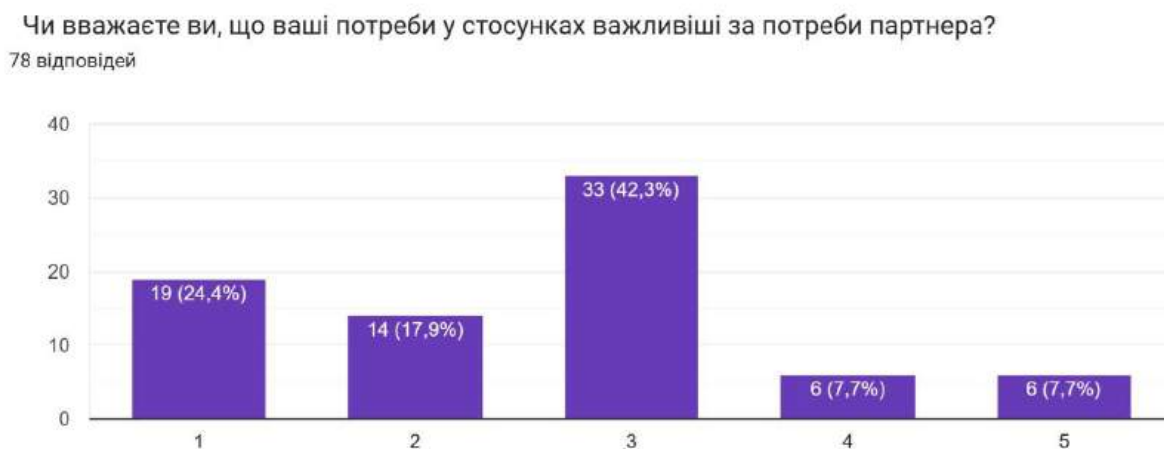


Рис 9. Пріоритет власних потреб у стосунках (3/5 — 42,3%; вище 3 — 24,4%; нижче 3 — 17,9%).

Синтетичний аналіз блоків «схвалення», «увага», «критика» і «пріоритет потреб» дозволяє реконструювати характерну динамічну петлю взаємовідносин — від ідеалізації партнера (коли він сприймається як джерело емоційного підкріплення і відображення Я-ідеального), до девальвації (коли фрустрація очікувань призводить до різкого падіння емоційної цінності іншого) з подальшими хвилями реконсолідації або дистанціювання. У нашій вибірці присутні всі умови для такої петлі: високий запит на схвалення (більшість у діапазоні 3–5/5), стійкі стратегії уваги орієнтованої саморегуляції (>80% у шкалі «іноді/часто/завжди»), помітна частка вразливості до критики (41%) і зсув частини респондентів у бік пріоритету власних потреб (24,4%). Власне, ця конфігурація і є емпіричним ядром субклінічного нарцисизму в інтимній діаді.

Додатковий контекст надають показники тривалості стосунків. Висока частка зв'язків більше трьох років (37,7%) свідчить про те, що нарцисична динаміка не обов'язково руйнує союз негайно; замість цього вона може проявлятися як циклічні коливання внутрішньої оцінки партнера і ступеня емоційної близькості - з відносними фазами ремісії і загострення, які синхронізуються з коливаннями уваги схвалення критичними епізодами (11.) За сучасними моделями, помірний рівень нарцисизму іноді виконує адаптивну функцію (інструментальної впевненості, ініціативи, виразності), але при високій потребі в схваленні і низькій толерантності до критики він переходить в ризиковану траєкторію для стабільності задоволеності відносинами. З огляду на вікову структуру вибірки (домінування пізнього підліткового/раннього дорослого віку, що видно на діаграмі віку — пікова частота припадає на молодший сегмент; див. рис. 1), виявлені механізми набувають нової пояснювальної сили. Саме в цей момент відбувається фіналізація ідентичності, інтеграція самооцінки і відпрацювання стратегій близькості\автономії: отже, зовнішній зворотний зв'язок партнера має підвищене значення для структурування самоповаги, що і обумовлює підвищену частоту «дзеркальних» стратегій підтримки «Я». Питання опитування стосувалося того, як

часто на початку стосунків респондент вважає свого партнера «ідеальним». Результати показують, що значна частина учасників має тенденцію до первинної ідеалізації партнера. Зокрема, 33,3% опитаних зазначили, що рідко ідеалізують партнера, 10,3% — дуже рідко, тобто майже 43,6% в цілому схильні рідко ідеалізувати. У той же час 28,2% респондентів вибрали варіант «часто», а 14,1% — «завжди», тобто в цілому близько 42,3% опитаних регулярно відчують на початку стосунків переконання в ідеальності. Решта 14,1% відповіли «іноді», демонструючи помірний рівень ідеалізації. Таким чином, майже половина вибірки, принаймні, часто схильна ідеалізувати партнера на початку стосунків, тоді як інша половина робить це рідко або ніколи. Ці цифри вказують на поширеність феномену первинної ідеалізації, який відповідає теоретично описаній фазі «медового місяця» у відносинах з нарцисом. Важливо відзначити, що певна ідеалізація партнера на початку стосунків притаманна і психічно здоровим людям під впливом романтичного закоханості і культурних ідеалів кохання. Однак у випадку нарцисизму ця ідеалізація набуває крайніх форм і виконує інструментальну роль: нарцис ніби «проектуює» на партнера фантазію про ідеальне кохання, очікуючи, що кохання партнера зцілить його власні психологічні рани і підігріє його его. Такий нереалістичний підхід прирікає стосунки на подальший спад задоволеності.

Як часто на початку стосунків ви ідеалізуєте партнера (вважаєте його «ідеальним»)?
78 відповідей

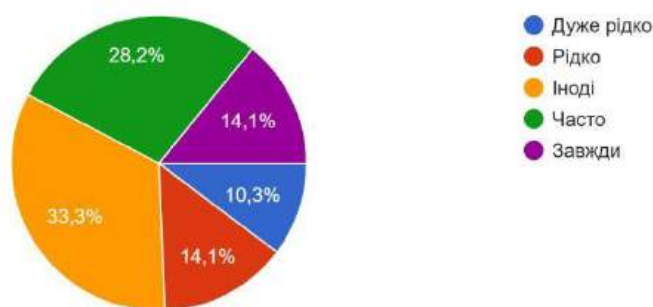


Рис.10 Узагальнена конфігурація маркерів субклінічного нарцисизму (схвалення, увага, критика, пріоритет потреб).

Далі питання опитування мало на меті з'ясувати, чи трапляється так, що з часом респондент починає бачити тільки недоліки свого партнера. Ця частина дослідження відображає фазу знецінення в динаміці відносин. Отримані відповіді свідчать, що трохи більше половини опитаних (53,8%) не згодні з таким твердженням, тобто більшість не переживає повного знецінення партнера, навіть після тривалого часу. У той же час 42,6% респондентів відповіли «так», визнаючи, що в подальшому перебігу відносин їх сприйняття партнера зміщується в бік виключно негативних рис. Той факт, що майже половина має досвід подібної фокусування на недоліках, узгоджується з описаним в літературі нарцисичним циклом ідеалізації - знецінення. Після початкового періоду захоплення нарцис швидко розчаровується в партнері, коли той не виправдовує його завищених очікувань, і емоційно «обриває» близькість. Партнер, який ще недавно ідеалізувався, починає сприйматися нарцисом як пересічний або навіть негідний - увага концентрується на його недоліках і помилках. Подібне знецінення є складовою частиною руйнівного персонального стилю нарцисичної особистості: дослідження показали, що у взаєминах з нарцисами простежуються теми як взаємної ідеалізації, так і знецінення, нерідко поєднані з агресією і контролюючою поведінкою. Варто зазначити, що не всі стосунки переживають настільки різкий спад: у нашому опитуванні більшість все ж відповіли негативно щодо повної зосередженості на недоліках партнера. Це може свідчити про індивідуальні відмінності – лише частина респондентів виявляє характерні для нарцисизму екстремальні коливання у сприйнятті партнера. Інші ж, ймовірно, зберігають більш збалансоване бачення партнера навіть з плином часу, що узгоджується з нормою емоційної прихильності без патологічного розщеплення образу «ідеального» і «поганого» об'єкта.

Чи трапляється, що з часом ви починаєте бачити лише недоліки партнера?

78 відповідей

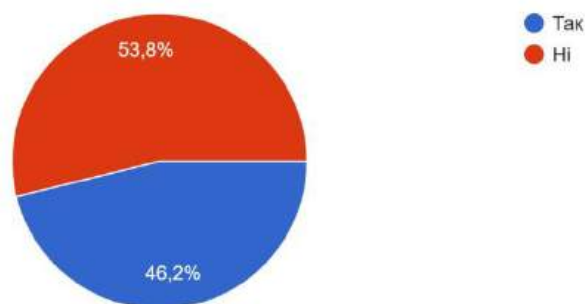


Рис .11 Схема циклу ідеалізації → фрустрації → девальвації → реконсолідації

Подібний алгоритм поведінки добре узгоджується з моделлю «ідеалізація – знецінення – відкидання», що її описують дослідники нарцисичного насильства. Загалом, результати дослідження підкреслюють важливість розуміння динаміки ідеалізації та знецінення у романтичних стосунках. Це знання може сприяти вчасному розпізнаванню токсичних патернів та запобіганню нарцисичного зловживання у відносинах, а також стати підґрунтям для психологічної допомоги парам, де один із партнерів має виражені нарцисичні риси. Отримані емпіричні дані підтверджують характерну для нарцисичних стосунків циклічну динаміку захоплення та розчарування. Згідно із результатами опитування значна частка респондентів(близько двох третин) вказує,що вони пережили у собі перехід від початкового захоплення партнером до подальшого розчарування ним (рис. 12).Крім того понад половина опитаних зазвичай втрачає інтерес до романтичного партнера вже протягом перших кількох місяців стосунків; деякі зазначають що охолодження настає у них навіть надзвичайно швидко (рис .13)Лише меншість респондентів повідомляє про збереження стійкого інтересу до партнера у довготривалій перспективі,що є радше винятком із загальної тенденції (рис .13). взаємного захоплення. Таким чином, результати опитування доповнюють розуміння того, як особистісні особливості (нарцисизм та сформований стиль прихильності) можуть зумовлювати стрімкий спад інтересу в романтичних стосунках.

Чи помічали ви у себе зміну від захоплення партнером до розчарування ним/нею?
78 відповідей

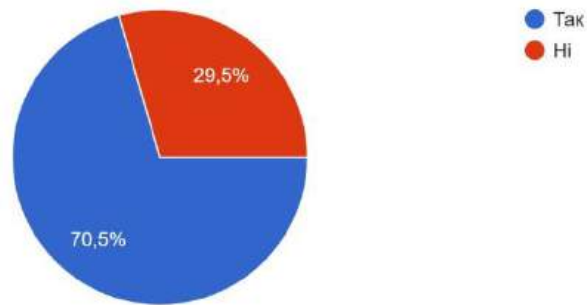


Рис 12. Графік змін від захоплення партнером до розчарування

Як швидко ви зазвичай втрачаєте інтерес до партнера?
78 відповідей

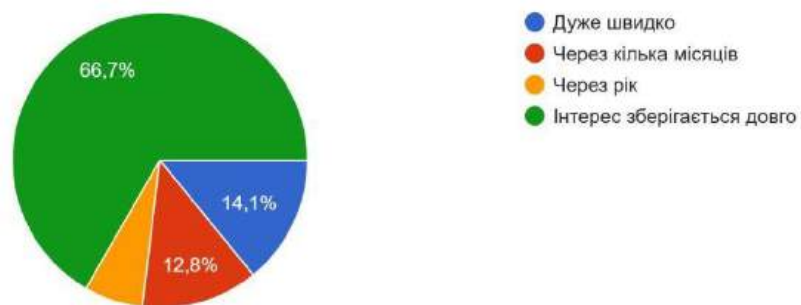


Рис 13. Схема від ідеалізації до втрати інтересу стосовно партнера

Опитування «Як часто ви відчуваєте потребу контролювати партнера?» продемонструвало, що більшість респондентів відзначають лише помірну потребу в контролі своїх партнерів. (рис. 14). Гістограма розподілу відповідей на питання «Як часто ви відчуваєте потребу контролювати партнера?». На гістограмі видно, що найчастіше обирали варіант 3 (41% відповідей), тобто середній рівень потреби в контролі. Значна частка учасників також вказала низький рівень: варіанти 1 (23,1%) і 2 (17,9%) разом складають приблизно 41%. Натомість високий рівень прагнення до контролю зустрічався рідко – варіанти 4 (12,8%) і 5 (5,1%) в сумі обрали лише близько 18% респондентів. Такий розподіл свідчить про те, що

надмірна потреба домінувати і контролювати партнера нетипова для більшості опитаних; замість цього переважають помірні або низькі прояви цієї потреби. Інтерпретація результатів. Домінування помірної та низької потреби в контролі узгоджується з уявленнями про здорові стосунки, побудовані на довірі та взаємній повазі. Якщо ж контроль використовується однобічно і надмірно, це розглядається як нездоровий дисбаланс влади. Таким чином, переважання відповідей 1–3 в опитуванні може свідчити про те, що більшість учасників або мають довірчі, безпечні прихильності до партнерів, або свідомо прагнуть підтримувати рівноправність і повагу у відносинах.

Нарцисичні особистості відчують перебільшену потребу в захопленні та підтвердженні власної значущості, тому часто вдаються до маніпуляцій і контролю, щоб утримувати владу у відносинах і отримувати бажане визнання. У контексті нашого опитування тільки -18% відповідей відповідали високому рівню контролю (пункти 4–5). Це може вказувати на відносно невелику частку респондентів з вираженими нарцисичними тенденціями або іншими рисами, що обумовлюють сильну потребу домінувати над партнером. Більшість, очевидно, не демонструє нарцисичного стилю взаємодії – адже при нарцисизмі прагнення до контролю було б значно вищим і частішим. Таким чином, низькі та помірні показники контролю у більшості учасників узгоджуються з відсутністю у них виражених нарцисичних рис, які спонукали б до постійного домінування у стосунках. В опитуванні помірний рівень контролю (варіант 3) вибрали 41% респондентів. Можна припустити, що частина з них – це люди з певними рисами невпевненості або тривожності у відносинах, які час від часу відчують імпульс перевірити або обмежити партнера. Однак той факт, що високий рівень контролю відзначений рідко, свідчить: навіть якщо учасники іноді переживають ревності або тривогу, в більшості випадків вони не переходять межу до відверто контролюючої поведінки..

Роль довіри і безпечної прихильності. Низька потреба в контролі, продемонстрована значною частиною респондентів (варіанти 1 і 2 в сумі -41%), найкраще пояснюється наявністю довіри і безпечного стилю прихильності у відносинах

Можна зробити висновок, що помірна або низька потреба в контролі в романтичних відносинах є відображенням відносно здорових психологічних установок: довіри, безпечної прихильності, поваги до партнера і вміння керувати власною невпевненістю. Переважання саме таких відповідей в опитуванні — позитивний сигнал, що більшість учасників усвідомлюють значення взаємної довіри і свободи у відносинах. У той же час, наявність певної кількості відповідей з високим рівнем контролю нагадує про існування ризикованих тенденцій: нарцисичних або тривожно-прив'язаних патернів, що вимагають уваги. Подальші дослідження могли б глибше з'ясувати, з якими індивідуально-психологічними характеристиками пов'язані більш високі показники потреби в контролі і як освітні програми або терапія можуть сприяти розвитку більш довірчих, безпечних стилів взаємовідносин.

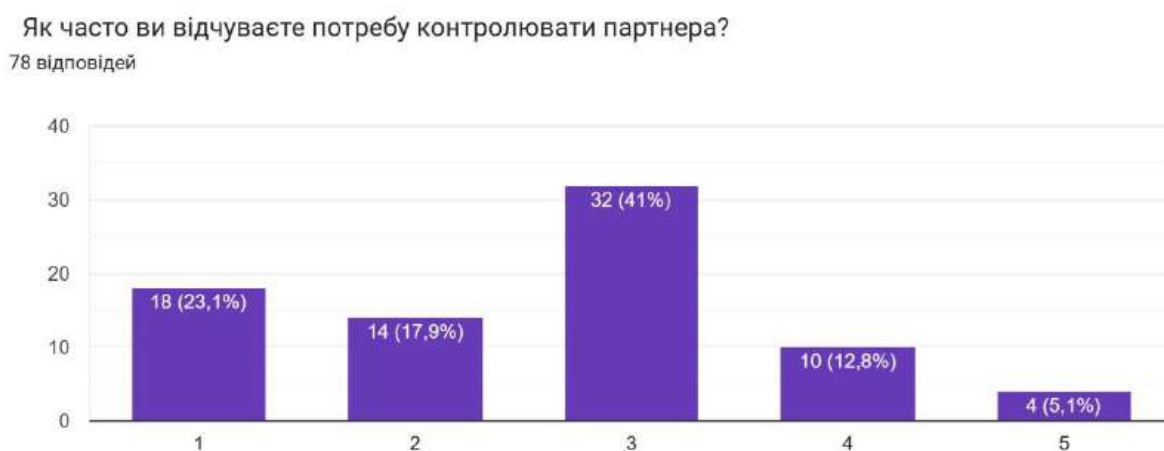


Рис 14 .Гістограма розподілу “Як часто ви відчуваєте потребу контролювати партнера? “

Результати опитування та поширеність маніпуляцій (рис. 15)

Опитування виявило, що 51,3% респондентів зізналися у використанні емоційних маніпуляцій у романтичних стосунках (ігнорування, шантаж, апеляція до почуття провини), тоді як 48,7% заперечили такі дії див. (рис. 15). Фактично, кожен другий учасник опитування визнав застосування подібних тактик. Це свідчить про те, що маніпулятивна поведінка є доволі поширеним явищем у

міжособистісних взаємодіях, хоча вона й носить негативне забарвлення як форма прихованого контролю над партнером.

Варто зауважити, що реальний рівень використання маніпуляцій може бути ще вищим, ніж показало опитування. Далеко не всі опитані могли ідентифікувати свої дії як маніпулятивні – дехто щиро вважає мовчанку або драматизацію власної образи “природною” реакцією, а не свідомим психологічним впливом. З іншого боку, частина респондентів могла утриматися від зізнання через небажання виглядати негативно (ефект соціальної бажаності). Проте навіть отримана цифра - 50% є показовою. Вона узгоджується із загальною статистикою щодо масштабності психологічного насильства: фактично половина населення зіштовхується з маніпуляціями або сама їх застосовує у близьких стосунках.

Можу зазначити що, результати опитування відображають половинний поділ у визнанні маніпуляцій, що підкреслює: значна частка людей схильна (принаймні епізодично) вдаватися до емоційних маніпулятивних стратегій у взаєминах. Це явище має ґрунтовне пояснення у межах нарцисичної динаміки особистості, теорій міжособистісної взаємодії та захисних психологічних механізмів. Маніпуляції в стосунках не виникають у вакуумі – їхнє існування є перехрестям особистісних чинників (наприклад, нарцисична потреба в домінуванні чи низька емпатія), міжособистісного контексту (боротьба за владу, обмін “винагородами і втратами” у парі) та внутрішніх психологічних процесів (копінгових та захисних реакцій на стрес). Таким чином, високий відсоток визнання маніпуляцій респондентами підтверджує наукові уявлення про маніпулятивну поведінку як розповсюджену та багатовимірну складову людських стосунків.

Чи використовували ви емоційні маніпуляції у стосунках (ігнорування, шантаж, провина)?
78 відповідей

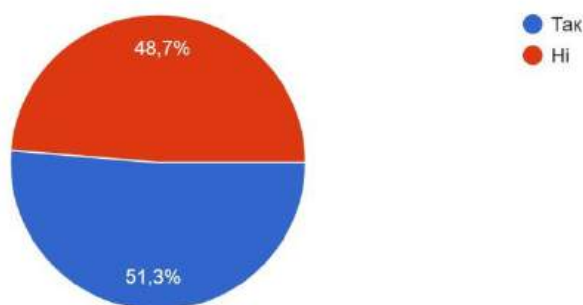


Рис.15 Опитування виявило, що 51,3% респондентів зізналися у використанні емоційних маніпуляцій у романтичних стосунках . (ігнорування, шантаж, апеляція до почуття провини), тоді як 48,7% заперечили такі дії.

Емоційна складова відіграє ключову роль у задоволеності стосунками та психологічному благополуччі партнерів. Водночас у взаєминах можуть розвиватися дисфункційні явища – емоційна залежність одного з партнерів та емоційне виснаження. Емоційна залежність проявляється у надмірній потребі в іншій людині, страху втратити її підтримку, що часто має коріння в особистісних особливостях і досвіді дитинства. Емоційне виснаження – це стан психічного та емоційного спустошення внаслідок тривалого стресу і напруження у стосунках. Дані опитування, проведеного серед 78 респондентів, дозволяють оцінити поширеність цих явищ: помітна частка учасників відзначає ознаки емоційної залежності партнера та відчуває емоційне вигорання у взаєминах. Нижче наведено аналіз результатів опитування та їх співставлення з науковими підходами до цих феноменів.

Опитування включало два основних питання. Перше питання з'ясовувало, чи відчуває респондент, що його партнер емоційно залежить від нього. Лише 20,5% опитаних відповіли ствердно (“Так”), тоді як 29,5% не погоджуються з цим твердженням (“Ні”). Водночас половина учасників – 50% – обрали варіант “Важко сказати”, тобто не змогли однозначно визначити, чи є їхній партнер емоційно залежним (рис. 16). Така значна частка невизначених відповідей може свідчити про труднощі розпізнавання емоційної залежності або про те, що в багатьох стосунках ознаки залежності присутні в прихованій, неочевидній формі. Можливо, деякі респонденти плутають емоційну залежність із нормальними проявами близькості та прив'язаності.

Друге питання опитування стосувалося того, як часто респонденти відчувають емоційне виснаження у стосунках (рис. 17). Розподіл відповідей показав, що лише 17,9% опитаних ніколи не почуваються емоційно виснаженими зі своїм партнером. Решта ж більшою чи меншою мірою відчували емоційну втому: зокрема, 5,1% зазначили, що відчувають виснаження завжди, 11,5% – часто, 37,2% – іноді, а 28,2% – рідко. Отже, понад половина респондентів (близько 54%) регулярно або періодично стикаються з емоційним вигоранням у стосунках. Це тривожний сигнал, який вказує на поширеність проблеми. Лише кожен шостий учасник ніколи не переживає подібного стану, тоді як решта періодично відчувають емоційну втому від стосунків. Таким чином, можна зробити висновок, що емоційне виснаження – досить типове явище: у більшості пар час від часу виникає відчуття спустошеності чи перенапруження. Особливо насторожує те, що у ~16% (підсумок відповідей "завжди" і "часто") стосунки постійно або часто супроводжуються психологічним виснаженням, що може вказувати на серйозні проблеми у взаємодії партнерів.

Подальший аналіз зосередився на двох аспектах, висвітлених опитуванням, – феномені емоційної залежності та проблемі емоційного виснаження – з точки зору психологічних причин, механізмів та можливих наслідків. Також результати порівнюватимуться із науковими даними та статистикою, щоб зрозуміти, наскільки отримані цифри узгоджуються із загальними тенденціями, відомими з досліджень.

До ключових ознак емоційної залежності належать: постійна потреба в увазі, схваленні, підтвердженні ззовні; страх конфліктів, розлуки чи розриву (через панічну боязнь втратити підтримку партнера); невміння приймати самостійні рішення без огляду на думку іншого; відчуття меншовартості, заниженість власних досягнень. Залежна людина часто розчиняється в партнері: її інтереси, емоції та життя обертаються навколо іншого. У нашому опитуванні п'ята частина респондентів помічає за своїми партнерами таку поведінку, що узгоджується зі згаданою приблизно 20%-ою поширеністю тривожно-залежного стилю прив'язаності в популяції. Примітно, що ще 50% не впевнені, чи залежить від них партнер емоційно – це може означати наявність певних залежних тенденцій у стосунках, хоч і не явно виражених.

В нашому дослідженні відсоток респондентів, що завжди почуваються виснаженими (5%), теж може бути пов'язаний з ситуаціями, де партнер емоційно залежний і вимагає постійної підтримки. Таким чином, співзалежність часто йде пліч-о-пліч з емоційним вигоранням: один з партнерів вигорає, виконуючи роль опікуна для іншого.

Токсична поведінка у стосунках є вагомим чинником емоційного виснаження. Постійна психологічна напруга в таких стосунках призводить до хронічного стресу і виснаження. В опитуванні ті, хто відзначав часте виснаження, цілком ймовірно, стикаються з ситуаціями порушених меж – наприклад, партнер вимагає постійної включеності, не залишаючи часу “для себе”, або ж чинить емоційний тиск. До речі, половина респондентів не певні щодо емоційної залежності партнера – але можливо саме нечіткі межі у стосунках заважають їм відокремити, де закінчуються здорові прояви любові і починається патологічна залежність.

Як зазначалося, близько 20% наших респондентів вказали на явну емоційну залежність партнера. Цей показник узгоджується з результатами досліджень у галузі теорії прив'язаності: приблизно 15–20% дорослих мають тривожно-амбівалентний (залежний) стиль прив'язаності, який характеризується підвищеною потребою в близькості та страхом втрати партнера. Іншими словами, наша вибірка відображає ту частку населення, яка схильна до спів залежних стосунків на особистісному рівні. Цікаво, що половина опитаних не змогли визначити, чи залежить їхній партнер від них емоційно – подібний феномен відзначають і дослідники співзалежності. Часто люди не усвідомлюють співзалежності,

плутаючи її з “нормальними” тісними стосунками. Література з психотерапії підкреслює: суспільні стереотипи романтичної любові можуть нормалізувати надмірну злитість, тому багато хто живе у співзалежних відносинах, не маючи для цього терміну. Наші дані (50% “важко сказати”) узгоджуються з цим – значна частка людей має труднощі з ідентифікацією меж між здоровою прив’язаністю і патологічною залежністю.

У опитуванні сумарно -82% респондентів повідомили про певний досвід емоційного виснаження – від рідкісного до постійного. В опитуванні гендерний розріз не наводився, проте якісні дослідження підтверджують, що жінки схильні “вигоряти” у ролі берегині домашнього затишку, психологічно обслуговуючи партнера та родину. Це узгоджується і з наведеними в медіа даними (наприклад, 72% жінок почуваються емоційно знесиленими від необхідності виконувати роль наставника чи терапевта для свого чоловіка). Таким чином, наші результати не виходять за межі тенденцій, описаних у наукових джерелах, а скоріше ілюструють їх на вибірці студентської молоді (судячи з аудиторії опитування).

Проведене опитування виявило, що проблеми емоційної залежності та вигорання у стосунках є актуальними для значної частини респондентів. Кожен п’ятий опитаний відчуває, що партнер емоційно залежний від нього, а понад половина час від часу переживає емоційне виснаження у взаєминах. Ці цифри відповідають науковим уявленням: приблизно 20% людей мають схильність до співзалежних патернів, і близько двох третин пар стикаються з різними проявами емоційного вигорання протягом життєвого циклу стосунків.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що вони привертають увагу до необхідності своєчасно виявляти та коригувати нездорові тенденції у стосунках. Рекомендовано приділяти увагу встановленню чітких особистих меж, розвитку автономності обох партнерів та рівномірному розподілу емоційної “роботи” у парі. Якщо партнер демонструє ознаки емоційної залежності, варто заохочувати його до особистісного зростання, зміцнення самооцінки поза взаєминами. У випадках, коли стосунки набули рис токсичних (постійні конфлікти, контроль, знецінення), доцільно звернутися по допомогу – відверто обговорити проблеми, за потреби залучити сімейного психолога. Вихід із порочного кола співзалежності та емоційного виснаження можливий за умови усвідомлення проблеми та спільної роботи обох партнерів над її вирішенням. Збереження психічного благополуччя у стосунках вимагає балансу між близькістю і незалежністю, підтримкою і самодостатністю, любов’ю до іншого і повагою до себе.

Чи відчуваєте ви, що партнер емоційно залежить від вас?
78 відповідей

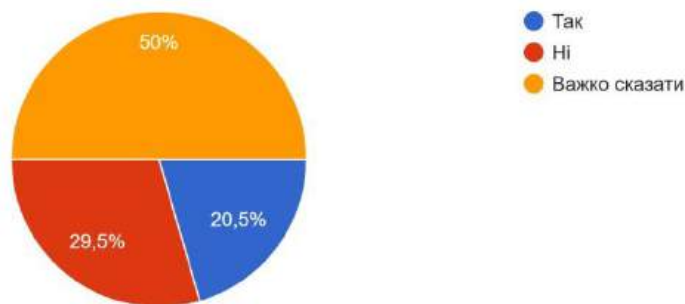


Рис.16 Перше питання з'ясовувало, чи відчуває респондент, що його партнер емоційно залежить від нього. Лише 20,5% опитаних відповіли ствердно (“Так”), тоді як 29,5% не погоджуються з цим твердженням (“Ні”). Водночас половина учасників – 50% – обрали варіант “Важко сказати”, тобто не змогли однозначно визначити, чи є їхній партнер емоційно залежним.

Як часто ви відчуваєте емоційне виснаження у стосунках?
78 відповідей

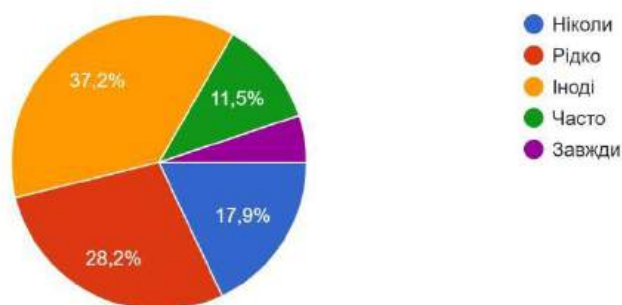


Рис.17 Розподіл відповідей показав, що лише 17,9% опитаних ніколи не відчувають емоційно виснаженими зі своїм партнером.

Решта ж більшою чи меншою мірою відчували емоційну втому: зокрема, 5,1% зазначили, що відчувають виснаження завжди, 11,5% – часто, 37,2% – іноді, а 28,2% – рідко.

У вибірці опитування було два ключові питання з графічним відображенням результатів.(рис. 18) На перше питання «Чи буває, що ви порівнюєте свого партнера з іншими, знецінюючи його?» позитивно відповіли 23,1% респондентів, тоді як 76,9% – негативно. На друге питання «Чи вважаєте ви свої стосунки стабільними?» 60,3% відповіли «Так» і 39,7% – «Ні». Нижче наведено

психологічний аналіз кожного з цих показників та можливий зв'язок між ними з урахуванням теоретичних джерел.

Тільки незначна частина опитаних (23,1%) повідомила про порівняння та знецінення свого партнера. З психологічної точки зору така поведінка вважається деструктивною і може свідчити про проблеми у стосунках або риси особистості, пов'язані з нарцисизмом. Зокрема, у дослідженнях зазначається, що в нарцисистичних стосунках після початкового етапу ідеалізації партнер часто починає контролювати і критикувати другого учасника. Під час такої фази партнер «першу себе невидимим» і відчуває знецінення. Крім того, використання маніпуляцій (наприклад, «газлайтинг») передбачає систематичне приниження партнера, що призводить до зниження самооцінки та емоційної залежності іншої сторони. Отже, порівняння з іншими зазвичай супроводжується емоційним тиском на партнера і руйнує довіру у парі.

Психологічно така схема поведінки може бути пов'язана з низькою задоволеністю або нестійким почуттям власної гідності. Людина, яка постійно порівнює партнера з «ідеалізованими» зразками, ніби намагається виправдати свої невдоволені очікування чи підвищити власну самооцінку. Подібні дії часто пояснюють браком емпатії або нарцисичними потребами у постійному захопленні.

Більшість респондентів (60,3%) оцінюють свої стосунки як стабільні (рис.19). Стабільність у романтичних стосунках традиційно асоціюється з високим рівнем довіри, взаємоповаги та задоволення партнерів. Згідно з дослідженнями, саме задоволеність відносинами тісно пов'язана зі стабільністю стосунків. Іншими словами, ті, хто часто порівнює себе чи свої відносини з іншими на свою користь, мають менше задоволення від власних стосунків як у момент порівняння, так і згодом. За аналогією, у нашому контексті партнери, які принижують свого друга/другу через порівняння з іншими, ймовірно, також відчувають меншу задоволеність стосунками.

Таким чином, дані про рівень девальвації партнера (23,1%) і рівень нестабільності (39,7%) укладаються у єдину картину: маніпуляції та порівняння знижують довіру і задоволеність, а це ускладнює відчуття стабільності у парі.

Проведений аналіз показує, що лише незначна частина респондентів схильна порівнювати та принижувати свого партнера (23%), тоді як більшість визнає стосунки стабільними (60%). Психологічно порівняння іншого з «ідеалізованими» зразками вказує на дисфункціональні моделі взаємодії: це може бути маркером низької самооцінки або нарцисистичних рис, які, за дослідженнями, призводять до критики та знецінення партнера. З іншого боку, стабільність стосунків корелює з високим рівнем задоволення і вкладених зусиль. У підсумку, отримані результати

узгоджуються з науковими даними: девальвація партнера пов'язана із зниженням задоволеності та зростанням нестабільності відносин. Відтак рекомендується приділяти увагу роботі з емоційною зрілістю і розвитком взаємних моделей підтримки у парі, оскільки це може пом'якшувати негативний вплив нарцисичних тенденцій і підвищувати стабільність стосунків.

Чи буває, що ви порівнюєте свого партнера з іншими, знецінюючи його?
78 відповідей

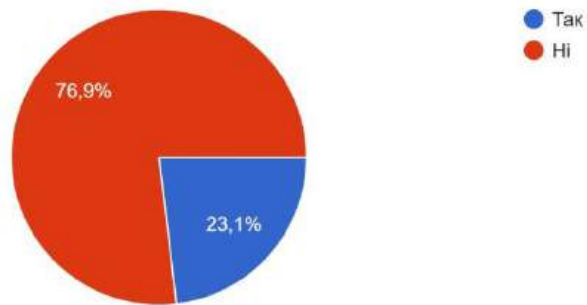


Рис .18 На перше питання «Чи буває, що ви порівнюєте свого партнера з іншими, знецінюючи його?» позитивно відповіли 23,1% респондентів, тоді як 76,9% – негативно. На друге питання «Чи вважаєте ви свої стосунки стабільними?» 60,3% відповіли «Так» і 39,7% – «Ні»

Чи вважаєте ви свої стосунки стабільними?
78 відповідей

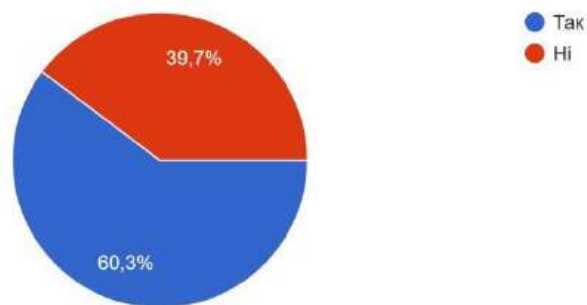


Рис. 19 Більшість респондентів -60,3% оцінюють свої стосунки як стабільні ,39,7% - не вважають стосунки стабільними .

У цьому графіку (рис.20) представлено результати відповіді на запитання: «Наскільки ви задоволені якістю своїх стосунків?» Респонденти оцінювали задоволеність за шкалою від 1 (повністю незадоволений) до 5 (повністю задоволений).

Наскільки ви задоволені якістю своїх стосунків?
78 відповідей

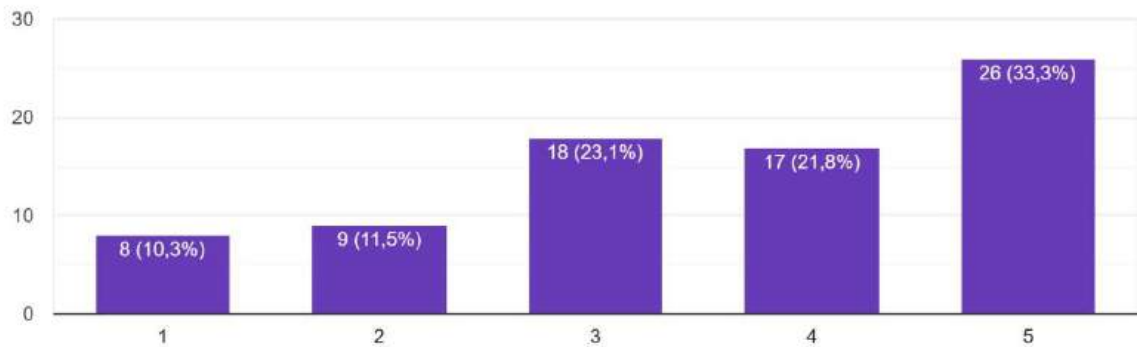


Рис.20 Розподіл відповідей:

- 1 бал (повна незадоволеність) – 8 осіб (10,3%)
- 2 бали – 9 осіб (11,5%)
- 3 бали (середній рівень) – 18 осіб (23,1%)
- 4 бали – 17 осіб (21,8%)
- 5 балів (повна задоволеність) – 26 осіб (33,3%)

Найбільша кількість респондентів (33,3%) оцінила свої стосунки на 5 балів, що свідчить про високу задоволеність у третини учасників. Разом з тими, хто поставив 4 бали (21,8%), можна констатувати, що понад половина опитаних (55,1%) мають високий рівень задоволеності своїми стосунками.

Водночас 21,8% респондентів дали оцінку 1 або 2, що свідчить про наявність низького рівня задоволення у значної частки опитаних. Ці респонденти, ймовірно, стикаються з труднощами у комунікації, довірі або загальному емоційному комфорту у стосунках. Третина учасників (23,1%) надали оцінку 3, що зазвичай вказує на нейтральну або амбівалентну позицію, коли респонденти не впевнені в оцінці або переживають перехідний період у відносинах.

Ці дані корелюють з попереднім запитанням про стабільність стосунків: 60,3% учасників вважали свої стосунки стабільними, що співвідноситься з тими, хто надав високі оцінки задоволеності (4–5 балів). Однак існування 10% респондентів, які обрали 1 бал, підкреслює наявність проблемних або конфліктних взаємин серед частини учасників, можливо, у зв'язку з маніпулятивною поведінкою, емоційним виснаженням чи знеціненням партнера (як показали інші діаграми опитування).

Дані свідчать про переважно позитивне сприйняття стосунків серед більшості респондентів, однак також виявляють помітну частку осіб із низьким рівнем задоволеності, що є тривожним індикатором і потребує глибшого аналізу причин — зокрема, нарцистичних тенденцій у поведінці партнерів, недостатньої емоційної підтримки або частого емоційного виснаження у парі.

Як часто у ваших стосунках виникають конфлікти через потребу у визнанні?
78 відповідей

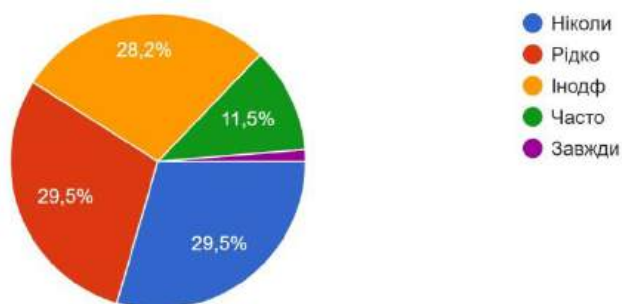


Рис 21. У цій діаграмі представлено відповіді на запитання: «Як часто у ваших стосунках виникають конфлікти через потребу у визнанні?»

Розподіл відповідей:

- Ніколи – 23 особи (29,5%)
- Рідко – 23 особи (29,5%)
- Іноді – 22 особи (28,2%)
- Часто – 9 осіб (11,5%)
- Завжди – 1 особа (1,3%)

Понад половина опитаних (59%) стверджує, що конфлікти через потребу у визнанні виникають рідко або ніколи, що свідчить про відносну гармонійність у парі щодо взаємного визнання важливості та цінності одне одного.

Водночас приблизно третина респондентів (28,2%) вказує, що подібні конфлікти виникають іноді, що може свідчити про періодичне почуття недооціненості з боку партнера. Це є типовим для стосунків, де один або обидва партнери мають виражені нарцистичні риси — потреба у постійному підтвердженні власної значущості часто є домінуючим елементом їхньої поведінки.

Ще 11,5% респондентів визнали, що конфлікти з цього приводу виникають часто, і ще 1,3% (1 людина) — завжди, що може вказувати на стійкі проблеми з емоційним обміном, емпатією та повагою в парі.

Нарцистичні особистості мають високу потребу в зовнішньому визнанні, позитивній оцінці та увазі. Якщо партнер не забезпечує необхідного рівня підтвердження цінності, це може сприйматися як загроза або знецінення, що й провокує конфлікти. Виявлена частка відповідей у категоріях «іноді», «часто» і «завжди» вказує на виражений вплив цієї потреби на якість взаємин у значної частини учасників.

Отримані дані демонструють, що хоча для більшості конфлікти через потребу у визнанні не є системною проблемою, для майже 40% респондентів ця тема є актуальною і проблемною. Це вказує на необхідність формування здорових комунікативних навичок, підвищення емоційної обізнаності, а також опрацювання особистісних особливостей, пов'язаних із самооцінкою і схильністю до нарцисизму.

2.2 Вплив нарцисизму на стабільність та якість стосунків

Нарцисичні риси впливають на якість і динаміку стосунків через ряд психологічних механізмів:

Емоційна експлуатація та егоцентризм. Нарциси переважно зосереджені на власних почуттях і потребах, тому в стосунках їм властива егоїстична поведінка і недостатня емпатія. Вони часто недооцінюють партнера і переоцінюють свій внесок у стосунки, вважаючи, що приносять в них більше цінності, а тому «недоотримують» зворотного вдоволення. У довготривалих відносинах це виражається в низькому рівні довіри, теплоти та готовності піклуватись про партнера. Така безвідгукність спричинює емоційну травматизацію партнера і призводить до зростання незадоволеності стосунками.

Прагнення влади і контролю. Антагоністичні аспекти нарцисизму формують сильне прагнення контролювати партнера і власне оточення. Дослідження показали, що нарциси схильні бачити своє становище в стосунках як відстань влади над іншим, що може призводити до конфліктів і конкуренції. Зіглер-Хілл та співавт. (2023) виявили, що у таких індивідів бажання влади виступає проміжним механізмом, через який антагоністичний нарцисизм негативно впливає на якість відносин. В реальності це може проявлятися в прагненні маніпулювати

партнером, ініціювати змагання за увагу або вдаватися до психологічного тиску (наприклад, газлайтингу).

Стратегія ідеалізації та девальвації. На початку знайомства нарцис може залучати партнера інтенсивними компліментами та увагою, створюючи ілюзію ідеальних стосунків (т. зв. «love bombing»). Проте з часом присягнення закінчується і змінюється девальвацією: партнер більше не відповідає очікуванням нарциса, що породжує розчарування і конфлікт. Саме цей цикл (ідеалізація – наступне відчуження) значно підвищує конфліктність стосунків і негативно впливає на їхню стабільність.

Відсутність зобов'язань. Нарцисичні особистості схильні уникати глибокої прихильності. Вони часто оцінюють альтернативні варіанти партнерства і можуть бути відкритими до нових знайомств навіть за наявності зв'язку. Це зменшує їхню інвестицію в поточні відносини і робить їх менш стійкими до труднощів. Кампбелл і Фостер (2002) встановили, що нарцисизм істотно негативно корелює з готовністю зберегти поточні романтичні відносини, а також сприяє поглибленню відчуття альтернативного вибору партнера.

Маніпуляції та брехливість. Ще одним проявом токсичності є схильність нарцисів до обману з метою самоутвердження. Як підкреслюють сучасні огляди, нарциси можуть вдаватися до сексуальних обманів, прикрашаючи правду про свій статус чи зовнішність, а також практикують різні форми психологічного насильства (наприклад, газлайтинг) щодо партнера. Такі стратегічні поведінки посилюють почуття нестабільності та небезпеки у стосунках, що також підриває їхню якість.

Стабільність романтичних стосунків. У сукупності перераховані механізми істотно знижують стабільність стосунків. Нарциси зазвичай не формують тривалих партнерських зв'язків: як уже зазначалося, вони постійно перебувають у пошуку нових стосунків і уникають глибоких зобов'язань. Емпіричні дані свідчать, що в парах з високим нарцисизмом частіше спостерігаються розлучення або розриви: так, Кампбелл і Фостер (2002) довели, що нарцисизму властиве менше прагнення «забронювати» відносини, що ускладнює збереження пари.

Слід зауважити, що для функціонування гармонійних стосунків важлива взаємна прихильність і підтримка. Деякі дослідження підкреслюють, що нарциси рідко переживають романтичне кохання традиційного типу і не переоцінюють партнера на початковій стадії. Зате вони часто підносять себе на тлі партнера, вважаючи, що приносять у відносини більше цінності. У парах з різним рівнем нарцисизму менш нарцисична сторона демонструє нижчу задоволеність: дисгармонія в самооцінці партнерів посилює взаємні претензії і невдоволення. Отже, якісні показники відносин (задоволеність, довіра, емоційна близькість) систематично знижуються при наявності високого нарцисизму у партнера.

Багато негативних наслідків нарцисизму проявляються в підвищеній конфліктності. Нарциси відкрито схильні провокувати суперечки, нерідко використовують стратегії агресії та приниження, а не пошуку компромісу. Наприклад, вони можуть відчувати суперництво за увагу партнера і відповідати на кожну загрозу «підвищенням ставок». Дослідження також документують практику газлайтингу – систематичної маніпуляції реальністю – як спосіб контролю нарцисами своїх партнерів. У таких умовах конфлікти мають тенденцію ескалувати, а партнер нарциса часто відчуває емоційне вигорання і травматизацію (що також негативно позначається на стійкості відносин).

Отже, сукупність описаних рис і стратегій нарцисів породжує вкрай турбулентну динаміку романтичних відносин: хоча початкова фаза може бути успішною і захоплюючою, з часом егоцентризм, маніпуляції і прагнення до контролю поступово руйнують довіру і любов. Як наслідок, відносини за участю нарцисичних особистостей характеризуються меншою стабільністю і високою конфліктністю, а також зниженням задоволеності у обох партнерів. Ці висновки узгоджуються з багатьма зарубіжними емпіричними дослідженнями та недавніми українськими роботами, що демонструють негативний вплив нарцисизму на якість і довговічність романтичних стосунків.

2.3 Практичні рекомендації щодо покращення якості взаємин у парах з нарцисичними тенденціями

Загальні засади розробки рекомендацій

Розробка практичних рекомендацій ґрунтується на результатах проведеного емпіричного дослідження, у якому було виявлено взаємозв'язок між рівнем субклінічного нарцисизму та показниками емоційної близькості, задоволеності стосунками, контролю, ревнощів і довіри. Отримані результати свідчать, що підвищений рівень нарцисизму супроводжується труднощами у побудові стабільних, гармонійних взаємин, схильністю до домінування, ідеалізації партнера та його подальшого знецінення.

Практичні рекомендації спрямовані на формування емоційної зрілості, розвиток здатності до емпатії, побудову конструктивної комунікації та підвищення рівня усвідомленості власних поведінкових стратегій у стосунках. Запропоновані підходи можуть бути використані у психологічному консультуванні, індивідуальній та парній психотерапії, а також у профілактичній роботі з молоддю, яка тільки формує уявлення про романтичні стосунки.

Основні напрями психокорекційної роботи

1. Розвиток емпатії та здатності до емоційної рефлексії

Однією з провідних проблем осіб із нарцисичними тенденціями є низький рівень емоційної чутливості до партнера. Ефективним напрямом психологічної допомоги є застосування технік емоційної рефлексії, які допомагають усвідомити власні почуття й почуття іншої людини. Рекомендується використовувати методи активного слухання, ведення емоційного щоденника, вправи на розпізнавання та вербалізацію емоцій (“що я відчуваю — що відчуває інший”). Такі підходи сприяють зниженню егоцентричності та формуванню здатності до співпереживання.

2. Формування навичок конструктивної комунікації

Результати дослідження показали, що високий рівень нарцисизму часто супроводжується схильністю до конфліктних форм взаємодії, контролю й ревнощів.

Доцільно впроваджувати тренінгові програми, спрямовані на розвиток асертивності, активного слухання, технік “Я-повідомлень”, вміння висловлювати претензії без звинувачень. Такі методики допомагають партнерам навчитися сприймати конфлікт як ресурс для зростання, а не як загрозу.

3. Зниження рівня потреби у зовнішньому схваленні

Субклінічний нарцисизм часто пов'язаний із глибокою внутрішньою невпевненістю та залежністю від зовнішнього підтвердження власної цінності. Ефективним напрямом роботи є когнітивно-поведінкова терапія, спрямована на виявлення і зміну неадаптивних переконань (“я цінний лише тоді, коли мене хвалять”). Застосування технік самопідтримки, формування внутрішніх критеріїв успішності дозволяє зменшити потребу у постійному схваленні.

4. Корекція механізмів ідеалізації та знецінення партнера

Для осіб із високим рівнем нарцисизму характерні цикли “піднесення — розчарування”, які руйнують стабільність стосунків. У процесі психотерапії важливо допомогти клієнтам усвідомити і прийняти реальність іншої людини без спотворень і нереалістичних очікувань. Використовуються методики когнітивної реструктуризації, обговорення ситуацій “очікування — реальність”, робота із завищеними стандартами у стосунках.

5. Розвиток емоційної автономії та здатності до саморегуляції

Багато респондентів з високими нарцисичними тенденціями відзначали труднощі у контролі емоцій, особливо у стані фрустрації або критики. Доцільно використовувати елементи діалектико-поведінкової терапії (DBT), методи дихальної релаксації, техніки “емоційного заземлення”, практики усвідомленості (mindfulness). Це сприяє формуванню емоційної стабільності, зниженню імпульсивних реакцій і підвищенню самоконтролю.

6. Робота з парою

У випадках, коли нарцисичні тенденції проявляються у взаємодії двох партнерів, ефективною є спільна терапія. Вона дозволяє знизити рівень взаємних звинувачень, розвинути довіру та навчитися визнавати межі одне одного. Застосовуються техніки побудови “психологічного контракту”, вправи на

визначення спільних і особистих цінностей, розробка правил конструктивного спілкування (“час для діалогу”, “простір для емоцій”).

Практичне значення впровадження рекомендацій

Запропоновані рекомендації можуть бути використані у практиці психологічного консультування, психотерапії та профілактичній роботі з парами. Їхнє впровадження сприятиме гармонізації міжособистісних стосунків, зниженню рівня конфліктності, розвитку емоційної компетентності та формуванню більш зрілих моделей любові й прив’язаності.

Розроблені підходи є особливо актуальними для роботи з молоддю, яка перебуває на етапі становлення особистісної ідентичності, а також для осіб, що мають труднощі у збереженні стабільних емоційних зв’язків через підвищену егоцентричність або невпевненість у власній цінності. Практична цінність дослідження полягає в тому, що результати можуть бути використані як основа для створення тренінгових програм, курсів емоційної грамотності та освітніх ініціатив, спрямованих на профілактику деструктивних моделей поведінки у стосунках.

Висновок: У ході виконання емпіричної частини дослідження реалізовано поставлені завдання, спрямовані на практичну перевірку теоретичних положень про роль субклінічного нарцисизму у формуванні, розвитку та стабільності романтичних стосунків. Основна мета полягала у виявленні закономірностей впливу нарцисичних тенденцій на емоційно-комунікативну динаміку взаємодії між партнерами, визначенні характеру проявів ідеалізації та знецінення партнера, а також розробці практичних рекомендацій для гармонізації таких стосунків.

У процесі аналізу отриманих даних було встановлено, що субклінічний нарцисизм є значущим психологічним фактором, що визначає характер міжособистісної взаємодії в романтичних парах. Респонденти з високим рівнем нарцисичних проявів демонстрували підвищену потребу в контролі, прагнення до домінування і залежність від зовнішнього схвалення. Для таких осіб характерні цикли ідеалізації партнера на початкових етапах стосунків, які з часом змінюються

знеціненням, емоційною дистанційованістю та фрустрацією. Це призводить до зниження стабільності та взаємної довіри в парі.

Разом з тим, респонденти з помірним рівнем нарцисизму продемонстрували більшу здатність до конструктивної взаємодії, рефлексії власних почуттів і врахування потреб партнера. Такі особистості, як правило, демонструють впевненість, самоповагу та ініціативність, що позитивно позначається на якості емоційного зв'язку. У цій групі спостерігається більш високий рівень задоволеності взаєминами, емоційної стабільності та психологічного комфорту.

Отримані дані також показали, що низький рівень нарцисизму не завжди є гарантією здорових відносин. Особи з вираженою невпевненістю в собі і відсутністю позитивної самооцінки часто виявляли емоційну залежність, тривожність і схильність до самознищення, що створює інший, але не менш деструктивний тип дисбалансу у відносинах. Таким чином, підтверджено, що не тільки надмірність, але й дефіцит нарцисизму можуть бути деструктивними для партнерської взаємодії.

Порівняльний аналіз за віковими категоріями показав, що молодші респонденти (14–25 років) частіше схильні до демонстративного типу нарцисизму, орієнтованого на зовнішнє визнання, соціальні мережі та підтвердження власної значущості через відносини. У середньому віці (26–40 років) прояви нарцисизму набувають більш інтегрованого характеру, де прагнення до самоствердження поєднується з елементами відповідальності та потребою в стабільності. Старші учасники (41–65 років) частіше демонструють тенденції до самоконтролю, емоційного дистанціювання, зниження потреби в схваленні, що може бути наслідком особистісної зрілості або попереднього досвіду міжособистісних втрат.

Статеві відмінності також виявилися значущими. Жінки частіше акцентували на емоційній стороні відносин, потребі в довірі, схваленні та турботі, тоді як чоловіки – на автономії, домінуванні та самореалізації у відносинах. Це вказує на різні психологічні моделі задоволеності взаєминами та різні механізми прояву нарцисизму в чоловічих і жіночих парах.

Вплив нарцисизму на стабільність і якість відносин

Аналіз результатів дозволив зробити висновок, що субклінічний нарцисизм виступає амбівалентним фактором, який одночасно може виконувати як адаптивну, так і деструктивну функцію. У помірних межах він сприяє впевненості, ініціативності, самоповазі, що підвищує якість партнерської взаємодії. Однак при високому рівні проявів нарцисизму спостерігається тенденція до конфліктності, маніпулятивної поведінки, ревнощів, відчуження та емоційного виснаження партнера.

Таким чином, підтверджено, що нарцисичні риси безпосередньо впливають на емоційну стабільність пари: вони обумовлюють підвищену мінливість емоцій, періодичні сплески напруги, труднощі у вибудовуванні довіри. Високий рівень нарцисизму знижує здатність до емпатії, саморефлексії, гальмує розвиток зрілої прихильності, що в перспективі може призводити до емоційного розриву.

На основі отриманих результатів були сформульовані практичні рекомендації для психологічної роботи з парами, у яких виявлено нарцисичні тенденції. Доцільним є застосування методів когнітивно-поведінкової терапії для розвитку усвідомлення власних установок і схем мислення, а також елементів емоційно-фокусованої терапії (EFT) для формування довіри, емпатії й емоційної підтримки у парі. Рекомендовано проводити тренінги розвитку емоційного інтелекту, техніки роботи з самооцінкою та навички конструктивної комунікації, що зменшує ризик маніпулятивної поведінки.

Також важливим напрямом є робота з межами особистості: навчання здатності розрізняти власні потреби та потреби партнера, встановлювати баланс між автономією та емоційною близькістю. Результати можуть бути використані практичними психологами для консультування, профілактики конфліктів і гармонізації стосунків, а також у навчальному процесі при підготовці спеціалістів у галузі психології особистості й сімейних стосунків.

Таким чином, у процесі виконання емпіричної частини роботи були досягнуті всі поставлені цілі й завдання:

- апробовано авторську анкету для дослідження проявів нарцисизму у стосунках;
- визначено взаємозв'язок між рівнем субклінічного нарцисизму та задоволеністю взаєминами;
- виявлено вікові й статеві відмінності у нарцисичних проявах;
- окреслено психологічні закономірності впливу нарцисизму на емоційну стабільність пари;
- розроблено практичні рекомендації для оптимізації взаємин.

Отримані результати мають не лише теоретичне, а й прикладне значення, адже сприяють глибшому розумінню механізмів міжособистісної взаємодії та можуть бути використані для подальших наукових і практичних досліджень у сфері психології кохання, сімейної терапії та емоційної регуляції.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної роботи на тему «Вплив субклінічного нарцисизму на динаміку романтичних стосунків: роль ідеалізації та знецінення партнера» були реалізовані всі поставлені завдання, що дозволило досягти поставленої мети – здійснити комплексний теоретичний та емпіричний аналіз субклінічного нарцисизму як чинника, що визначає специфіку емоційних та поведінкових проявів у романтичних взаєминах. В результаті дослідження отримано узагальнені теоретичні висновки, експериментально підтверджені емпіричні дані та визначено напрямки практичного використання отриманих результатів.

На теоретико-методологічному рівні здійснено систематизацію сучасних наукових підходів до розуміння феномену субклінічного нарцисизму. Було виявлено, що він є складною багатовимірною характеристикою особистості, яка інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти самосприйняття, а також виступає важливим фактором побудови міжособистісних зв'язків. Психодинамічні концепції (О. Кернберг, Г. Кохут) розкривають нарцисизм як результат особливостей становлення Я-образу в дитинстві, тоді як соціально-когнітивні теорії (К. Морф, Ф. Родевальт, В. Кемпбелл) акцентують увагу на його ролі в підтримці самоповаги та емоційної стабільності. Сучасні дослідження підтверджують, що субклінічний нарцисизм може виступати як адаптивним, так і деструктивним феноменом, залежно від рівня його прояву та особистісного контексту.

У процесі методологічного обґрунтування визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розроблено дизайн емпіричного дослідження, що включав як кількісні, так і якісні методи. Основним інструментом стала авторська Google-форма, яка дозволила зібрати дані про прояви нарцисичних рис і параметри романтичних стосунків. У дослідженні взяли участь 78 респондентів у віці від 14 до 65 років, що забезпечило репрезентативність вибірки за статевими, віковими та соціально-психологічними характеристиками. Це дозволило простежити вікові та

гендерні особливості нарцисичних тенденцій у контексті міжособистісної взаємодії.

Результати емпіричного дослідження дозволили підтвердити висунуті теоретичні припущення і поглибити уявлення про механізми впливу нарцисизму на якість романтичних стосунків. Зокрема, встановлено, що високий рівень субклінічного нарцисизму корелює з підвищеною потребою у визнанні, прагненням до контролю партнера, ревнощами, емоційною дистанцією та зниженням рівня довіри. Особи з помірним рівнем нарцисизму продемонстрували здатність до саморефлексії, конструктивної самооцінки та партнерської взаємоповаги, що сприяє стабільності стосунків і задоволеності ними. Таким чином, підтверджено, що субклінічний нарцисизм має амбівалентний характер: в помірних проявах він може виконувати адаптивну функцію, тоді як при домінуванні егоцентричних тенденцій стає фактором дестабілізації взаємин.

Порівняльний аналіз виявив статеві та вікові відмінності в проявах нарцисизму. Чоловіки частіше демонструють нарцисичні риси поведінкової спрямованості — домінування, прагнення до контролю, змагальність. Жінки, у свою чергу, виявляють емоційно-чутливі форми нарцисизму — потребу в схваленні, залежність від емоційного прийняття і схильність до тривожних переживань у ситуаціях невизначеності. Молодші респонденти (14–25 років) мають вищу схильність до ідеалізації партнера, тоді як старші (35–65 років) — до реалістичного сприйняття взаємин і усвідомленого самоконтролю емоцій.

Якісний аналіз відкритих відповідей підтвердив, що нарцисичні тенденції часто виконують компенсаторну функцію, спрямовану на збереження самоповаги і психологічної цілісності. Багато респондентів відзначали, що прагнення до контролю або дистанціювання не є проявом байдужості, а скоріше відображає страх відторгнення або втрати значущості у відносинах. Це дозволяє розглядати нарцисизм не тільки як деструктивну рису, але і як адаптаційний механізм, що забезпечує внутрішню стабільність в ситуаціях емоційного ризику.

Практичне значення дослідження полягає в розробці та апробації діагностичного інструменту для оцінки нарцисичних тенденцій в романтичних

відносинах. Отримані результати можуть бути використані психологами-консультантами в процесі індивідуальної та сімейної терапії для виявлення прихованих деструктивних моделей поведінки, побудови стратегій емоційної регуляції, розвитку емпатії та довіри в партнерських стосунках. Матеріали дослідження можуть бути також використані в навчальному процесі з дисциплін «Психологія особистості», «Психологія міжособистісних відносин», «Практична психологія».

Таким чином, в результаті дослідження досягнуті всі поставлені цілі і виконані завдання: здійснено теоретичне узагальнення феномену субклінічного нарцисизму, проведено емпіричну перевірку гіпотези про його вплив на якість і стабільність романтичних відносин, окреслено вікові та гендерні особливості його проявів, розроблено рекомендації щодо психопрофілактики та гармонізації взаємин. Результати роботи розширюють сучасне розуміння структури нарцисичних тенденцій та їх впливу на соціально-емоційну адаптацію особистості, мають як наукову, так і прикладну цінність і можуть бути використані для подальших досліджень і практичної діяльності в сфері психології кохання, сім'ї та особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Назаретян А. Психологія особистості: теорія та практика. Київ : Наука, 2019. 312 с
2. Василюк Ф. Е. Психологія стресу і адаптації. Харків : Права людини, 2020. 289 с
3. Кочарян А. Сучасні аспекти дослідження нарцисизму. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2017. 224 с
4. Гаврилюк О. В. Нарцисизм як психологічний феномен: сучасні інтерпретації. Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2021. № 72. С. 112–119
5. Мельник І. Д. Роль самооцінки у регуляції романтичних стосунків. Психологічні науки. 2020. № 5(43). С. 87–93
6. Корольов Д. К. Темна сторона ідеального кохання: романтичні стосунки з нарцисом. Український психологічний журнал. 2023. № 1(19). С. 82–96
7. Джаббарова Л. В., Шукалова О. С., Даніліч-Скакун А. А. Особливості сучасної психотерапії нарцисичного розладу особистості. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. № 2. С. 71–75
8. Костюк І. Психологічні аспекти емоційної залежності у близьких стосунках. Актуальні проблеми психології. 2022. № 4. С. 55–63
9. Панченко О. В. Емоційна регуляція у романтичних взаєминах: роль самооцінки. Науковий вісник ХНПУ. 2021. № 65. С. 134–142
10. Титаренко Т. М. Психологія життєвого світу особистості. Київ : Либідь, 2018. 312 с
11. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. New York : Norton, 1968. 336 p
12. Kohut H. The Analysis of the Self. New York : International Universities Press, 1971. 348 p
13. Kernberg O. F. Borderline Conditions and Pathological Narcissism. New York : Jason Aronson, 1975. 376 p

14. Baumeister R. F. *Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard*. New York : Springer, 1996. 392 p
15. Paulhus D. L. Interpersonal and intrapsychic adaptiveness of trait self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 74(5). P. 1197–1208
16. Morf C. C., Rhodewalt F. Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*. 2001. Vol. 12(4). P. 177–196
17. Campbell W. K., Foster C. A. The narcissistic self: Background and an extended agency model. *Self and Identity*. 2007. Vol. 6(2–3). P. 141–163
18. Cain N. M., Pincus A. L., Ansell E. B. Narcissism at the crossroads. *Clinical Psychology Review*. 2008. Vol. 28(4). P. 638–656
19. Campbell W. K., Brunell A. B., Finkel E. J. Narcissism, relationships, and aggression. *Current Directions in Psychological Science*. 2006. Vol. 15(1). P. 29–33
20. Foster J. D., Campbell W. K. Narcissism and commitment in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2005. Vol. 31(2). P. 1579–1592
21. Pincus A. L., Lukowitsky M. R. Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2010. Vol. 6. P. 421–446
22. Wurst S. N., Gerlach T. M., Dufner M. et al. Narcissism and romantic relationships: The differential impact of admiration and rivalry. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2017. Vol. 112(2). P. 280–306
23. Day N. J. S., Townsend M. L., Grenyer B. F. S. Pathological narcissism: An analysis of interpersonal dysfunction within intimate relationships. *Personality and Mental Health*. 2022. Vol. 16(3). P. 204–216
24. Nascimento B. S., Little A. C., Monteiro R. P., Hanel P. H. P., Vione K. C. Attachment styles and mate retention: Exploring the mediating role of relationship satisfaction. *Evolutionary Behavioral Sciences*. 2022. Vol. 16(4). P. 362–370
25. Weiss B., Campbell W. K. Narcissism and romantic relationships: The moderating role of empathy and emotional regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2019. Vol. 36(3). P. 672–690

26. Papageorgiou K. A., Giammarco E. A., Vernon P. A. The bright side of narcissism. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article 1923
27. Çelik P., Lammers J., van Beest I. An experimental examination of narcissism and relationship dynamics. *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 165. P. 110–122
28. Miller J. D., Lynam D. R., Hyatt C. S., Campbell W. K. Controversies in narcissism. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2017. Vol. 13. P. 291–315
29. Hart W., Adams J. M., Burton K. A., Tortoriello G. K. Narcissism and relationship quality: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*. 2017. Vol. 104. P. 190–201
30. Back M. D., Morf C. C. Narcissism and self-regulatory dynamics: An integrative review. *Current Directions in Psychological Science*. 2018. Vol. 27(5). P. 401–407
31. Kaufman S. B., Yaden D. B., Hyde E., Tsukayama E. The Light Triad: Construct and measurement. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article 467
32. Beck J. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York : Guilford Press, 2011. 425 p
33. Linehan M. M. *DBT Skills Training Manual*. New York : Guilford Press, 2014. 504 p
34. Buss D. M., Gomes M., Higgins D. S., Lauterbach K. Tactics of manipulation: An empirical exploration of ways people influence others. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52(6). P. 1219–1229
35. Американська психологічна асоціація. Нарцисичний розлад особистості [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.apa.org/topics/personality-disorders/narcissistic> (дата звернення: 28.10.2025)

ДОДАТКИ:

ДОДАТОК А

Розроблено власне онлайн опитування за допомогою Google-forms, участь взяли 78 респондентів.

<https://forms.gle/3ttJwpgqh4N8zoYC9> Посилання на власне розроблену Google форму.

Ваш вік?

78 відповідей

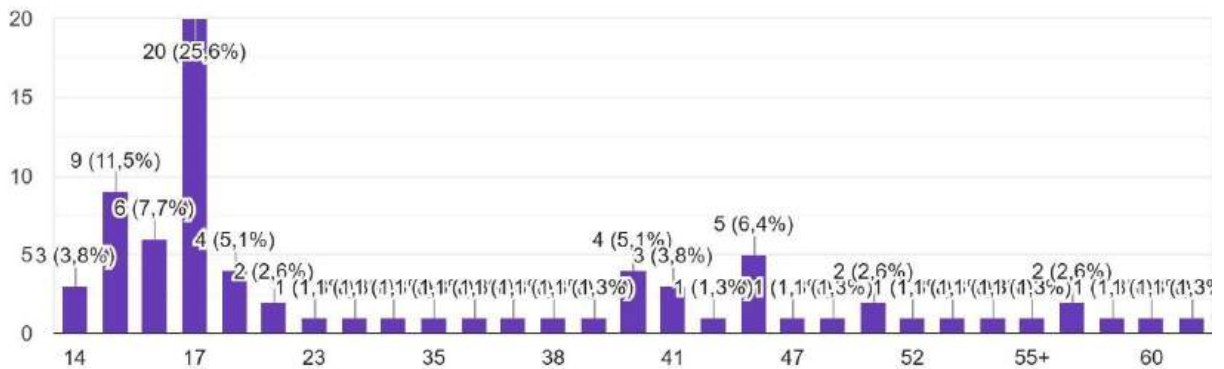


Рис.1 Розподіл респондентів за віком

Ваша стать

78 відповідей

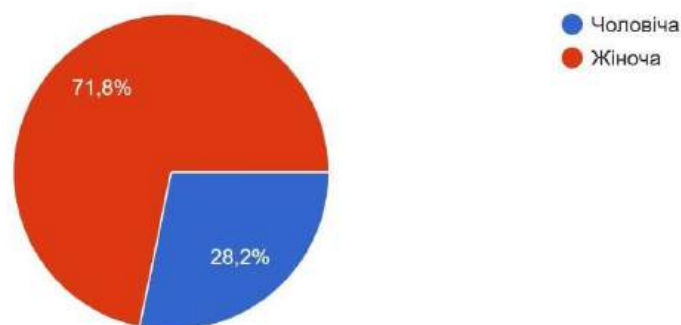


Рис.2 Розподіл за статтю

Ваш сімейний статус ?

78 відповідей

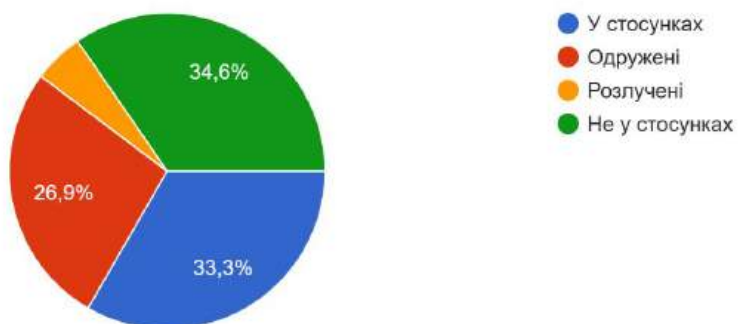


Рис.3 Розподіл за сімейним статусом

Чи перебуваєте ви зараз у романтичних стосунках?

78 відповідей

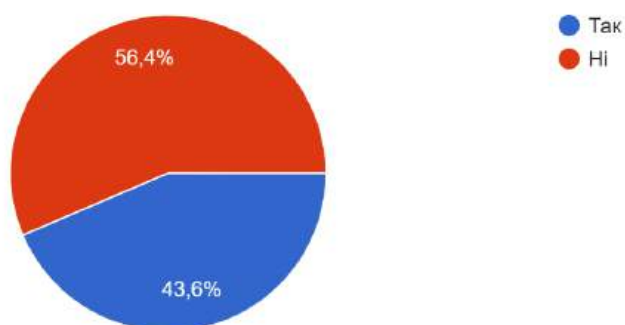


Рис. 4 Розподіл респондентів за фактом перебування у романтичних стосунках

Яка тривалість ваших останніх стосунків?

78 відповідей

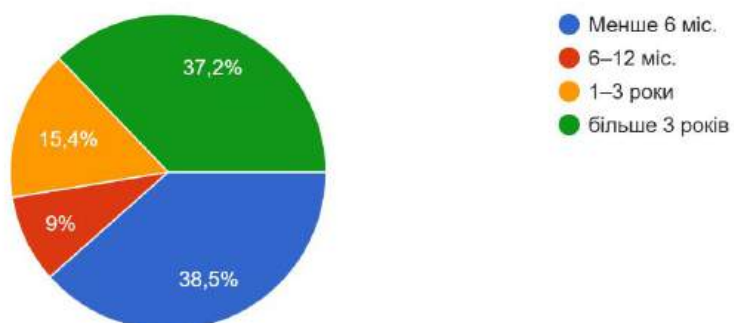


Рис. 5 Розподіл респондентів за тривалістю перебування в романтичних стосунках

Наскільки для вас важливо отримувати схвалення від партнера?
78 відповідей

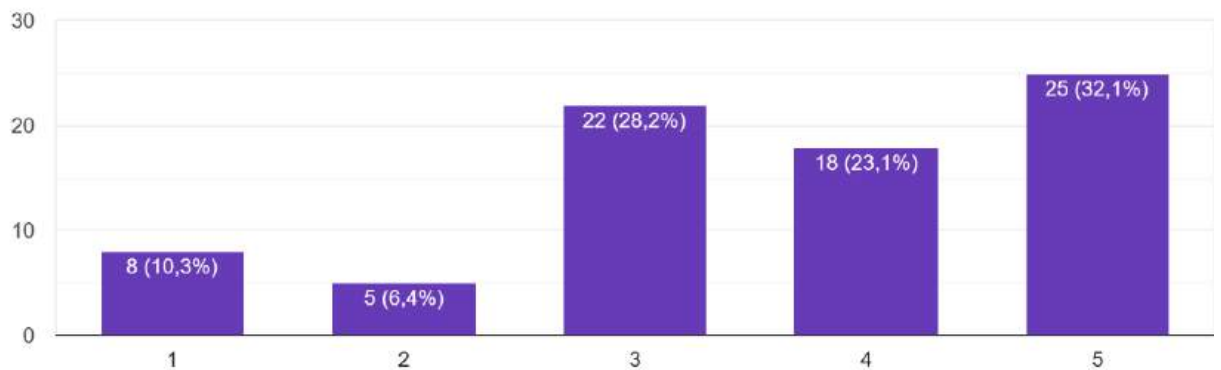


Рис 6. Гістограма розподілу за ступенем пріоритетності в отриманні схвалення від партнера

Як часто ви прагнете бути в центрі уваги у стосунках?
78 відповідей

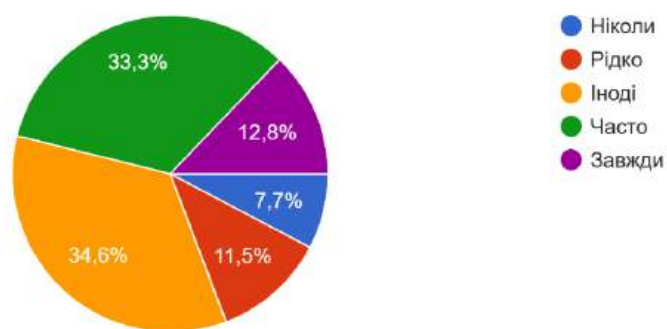


Рис. 7 Частота прагнення бути в центрі уваги в контексті романтичних відносин

Чи важко вам сприймати критику від партнера?
78 відповідей

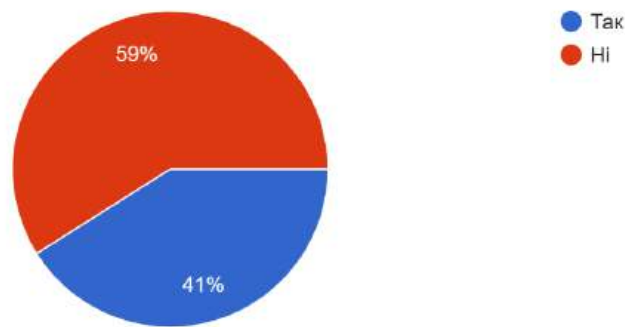


Рис. 8 Труднощі в прийнятті критики від партнера

Чи вважаєте ви, що ваші потреби у стосунках важливіші за потреби партнера?
78 відповідей

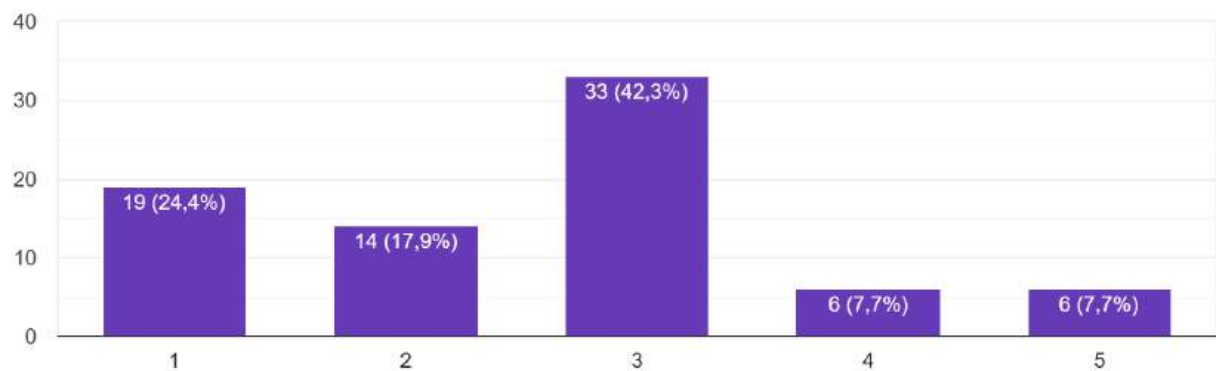


Рис.9 Оцінка важливості власних потреб ,у контексті романтичних стосунків

Як часто на початку стосунків ви ідеалізуєте партнера (вважаєте його «ідеальним»)?
78 відповідей

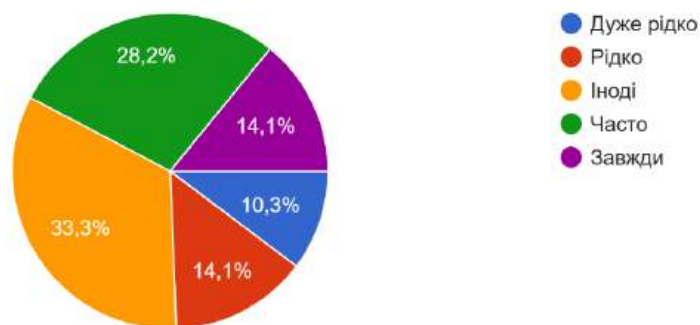


Рис. 10 Відстокове співвідношення етапу ідеалізації на початку відносин

Чи трапляється, що з часом ви починаєте бачити лише недоліки партнера?
78 відповідей

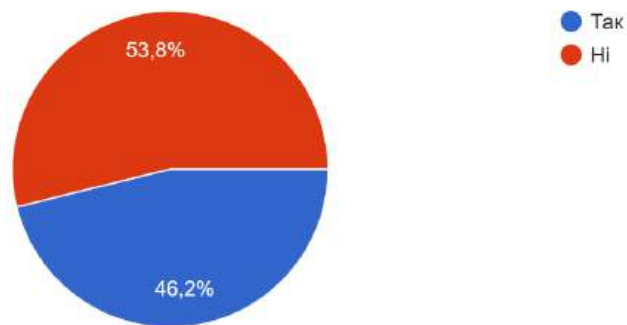


Рис. 11 Розподіл відповідей респондентів на запитання: «Чи трапляється, що з часом ви починаєте бачити лише недоліки партнера?»

Чи трапляється, що з часом ви починаєте бачити лише недоліки партнера?
78 відповідей

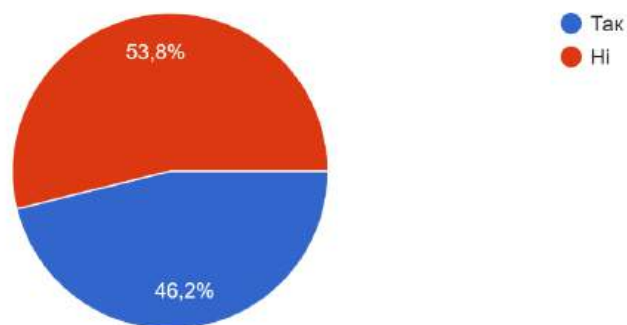


Рис. 12 Розподіл відповідей на питання «Чи трапляється, що з часом ви починаєте бачити лише недоліки партнера?»

Чи помічали ви у себе зміну від захоплення партнером до розчарування ним/нею?
78 відповідей

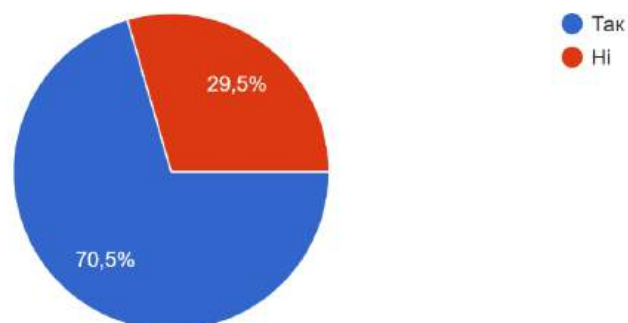


Рис. 13 “Відсотковий розподіл відповідей на питання Чи помічали ви у себе зміну від захоплення партнером до розчарування?”

Як швидко ви зазвичай втрачаєте інтерес до партнера?
78 відповідей

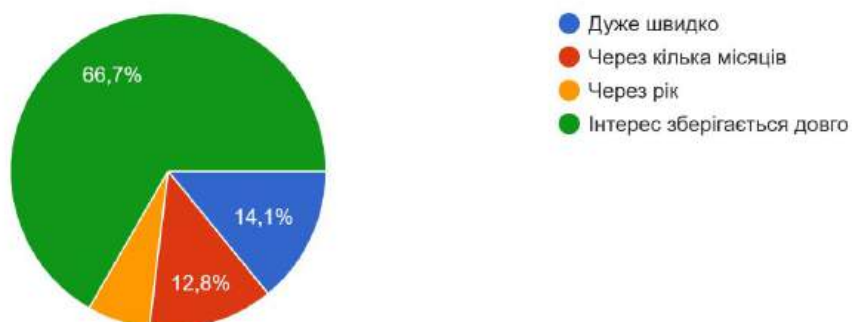


Рис. 14 Розподіл відповідей на запитання «Як швидко з часом ви втрачаєте інтерес до партнера?»

Як часто ви відчуваєте потребу контролювати партнера?
78 відповідей

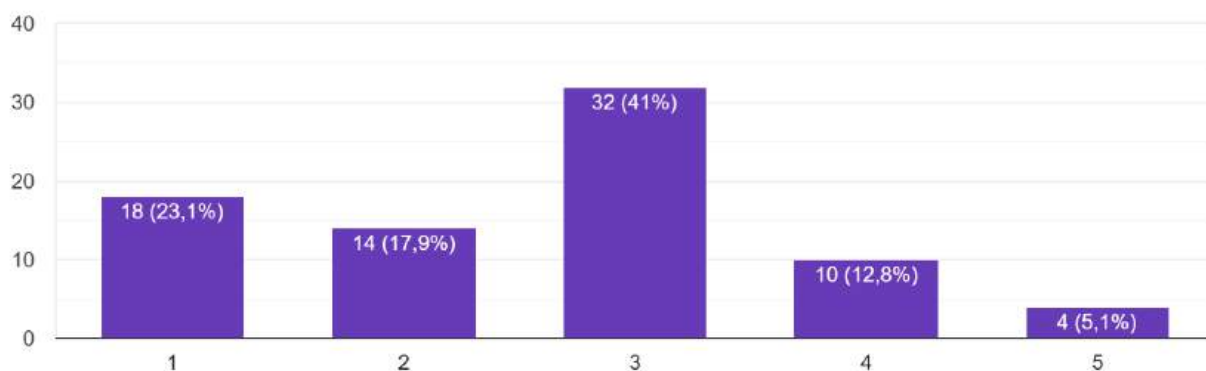


Рис. 15 Гістограма з розподілом відповідей на питання “Як часто ви відчуваєте потребу контролювати партнера?”

Чи використовували ви емоційні маніпуляції у стосунках (ігнорування, шантаж, провина)?
78 відповідей

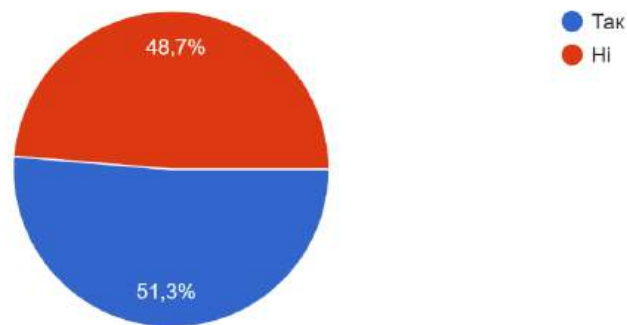


Рис. 16 Розподіл відповідей за питанням “Чи використовували ви емоційні маніпуляції у стосунках.”

Чи відчуваєте ви, що партнер емоційно залежить від вас?
78 відповідей

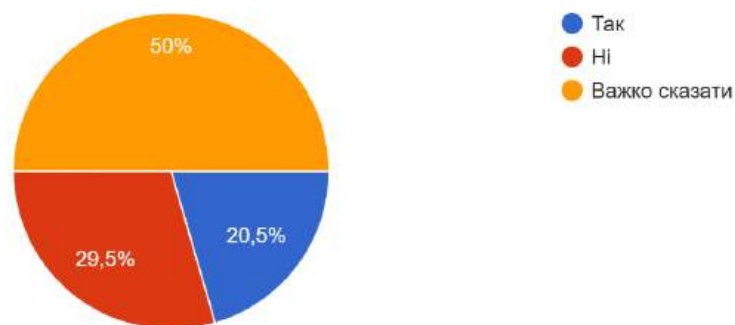


Рис. 17 Відсотковий розподіл на запитання “Чи відчуваєте ви ,що партнер емоційно залежить від вас?”

Як часто ви відчуваєте емоційне виснаження у стосунках?
78 відповідей

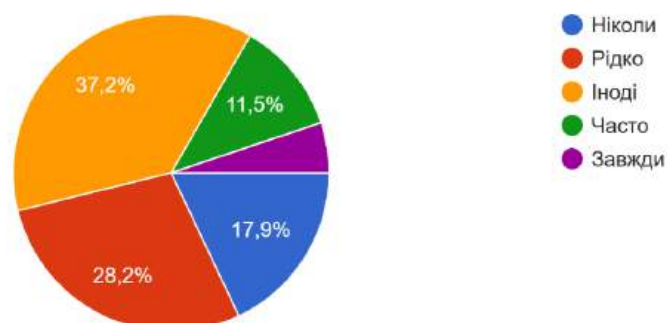


Рис. 18 Графік розподілу відповідей на запитання “Як часто,ви відчуваєте емоційне виснаження у стосунках?”

Чи буває, що ви порівнюєте свого партнера з іншими, знецінюючи його?
78 відповідей

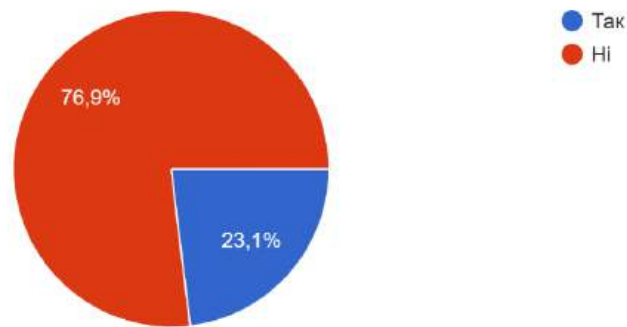


Рис. 19 Розподіл відповідей на запитання “Чи буває,що ви порівнюєте свого партнера з іншим,знецінюючи його ?”

Чи вважаєте ви свої стосунки стабільними?
78 відповідей

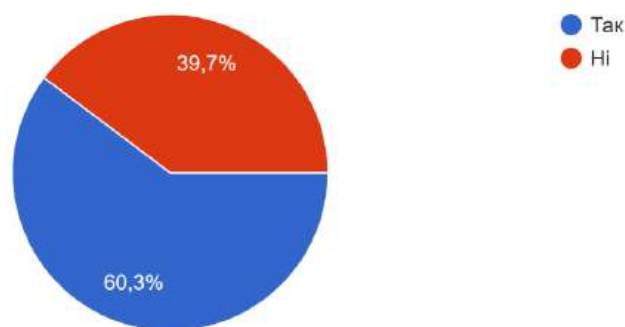


Рис. 20 Чи вважаєте ви стосунки стабільними ?

Наскільки ви задоволені якістю своїх стосунків?

78 відповідей

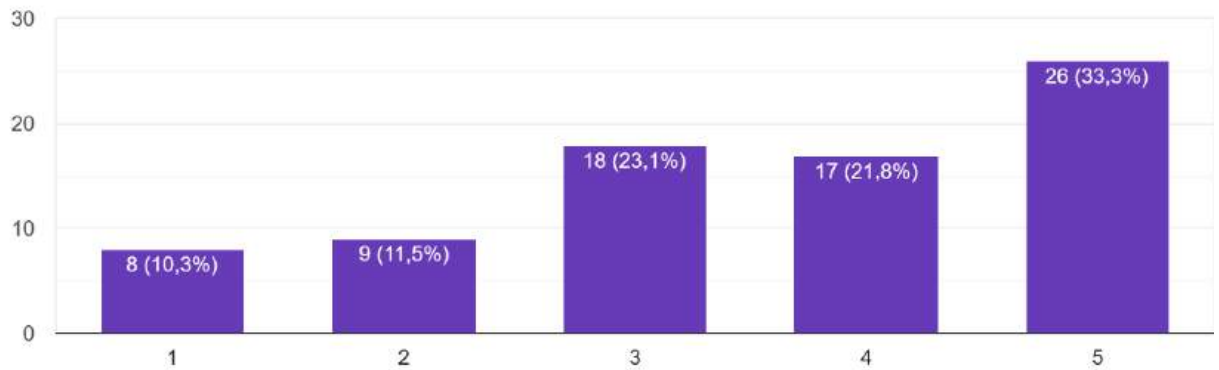


Рис. 21 Гістограма задоволеності стосунками

Як часто у ваших стосунках виникають конфлікти через потребу у визнанні?

78 відповідей

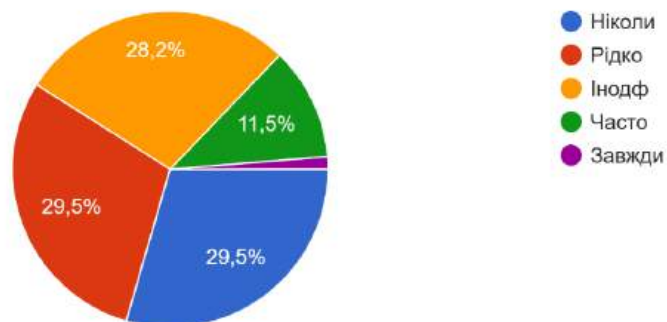


Рис. 22 Як часто у стосунках виникають конфлікти ,через потреби у визнанні ?

Чи впливає ваш стиль поведінки на тривалість стосунків?

78 відповідей

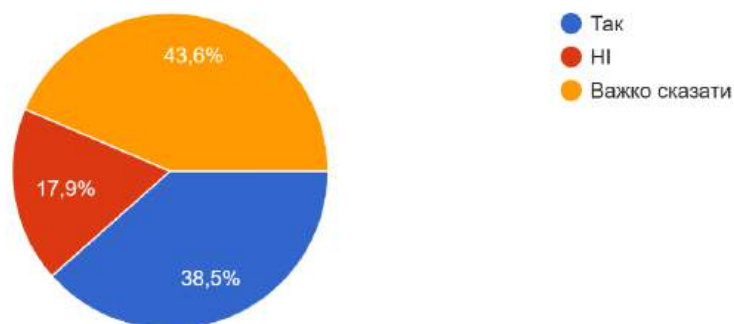


Рис. 23 Розподіл відповідей за питанням “Чи впливає ваш стиль поведінки на тривалість стосунків ?”

Чи відчуваєте ви після стосунків психологічне виснаження або труднощі у відновленні?
78 відповідей

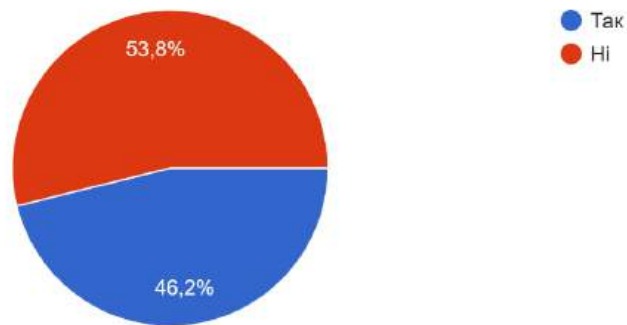


Рис. 24 Розподіл відповідей на питання Чи відчуваєте ви після стосунків психологічне виснаження або труднощі у відновленні ?

ДОДАТОК Б

Відкриті відповіді респондентів на запитання: Які риси, на вашу думку, найбільше шкодять вашим стосункам?

09.09.2025 08:49:59	16 Чоловіча	Не у стосунках	.
09.09.2025 08:53:38	18 Жіноча	У стосунках	Не довіра, ревнощі
09.09.2025 09:02:02	17 Жіноча	У стосунках	ніякі
09.09.2025 09:12:43	44 Жіноча	Одружені	байдужість
09.09.2025 09:46:03	18 Жіноча	Не у стосунках	<u>Злість, недовіра</u>
09.09.2025 10:04:43	16 Жіноча	У стосунках	..
09.09.2025 10:05:36	17 Жіноча	Не у стосунках	Егоїзм, <u>беземоційність</u> , відсутність емпатії
09.09.2025 10:51:56	18 Жіноча	У стосунках	Впертість та стояння на своєму
09.09.2025 11:07:06	17 Жіноча	У стосунках	ревність
09.09.2025 13:58:29	17 Жіноча	У стосунках	холод
09.09.2025 17:31:49	15 Жіноча	У стосунках	<u>соромязливість</u>
09.09.2025 17:36:26	15 Жіноча	Не у стосунках	
09.09.2025 17:41:36	14 Чоловіча	Одружені	Наглість
09.09.2025 17:45:01	15 Чоловіча	Не у стосунках	Не знаю
09.09.2025 17:47:55	15 Жіноча	Не у стосунках	Не знаю
09.09.2025 18:36:39	15 Жіноча	Не у стосунках	Недовіра
09.09.2025 18:58:38	14 Чоловіча	Не у стосунках	Немає уваги
09.09.2025 21:03:03	16 Чоловіча	Не у стосунках	<u>Хз</u>
09.09.2025 21:08:16	15 Чоловіча	У стосунках	<u>ревність</u> , не повага
09.09.2025 21:37:43	14 Жіноча	Не у стосунках	Образливість, жадібність, агресивність, <u>збюзовність</u> , не пунктуальність, оманливість, лицемірність, <u>саможалість</u> , <u>маніпулятивність</u> , хуліганство, егоїзм і <u>т.д.</u>

15.09.2025 12:15:37	16 Жіноча	Не у стосунках	Запальність, ревнощі, закритість
15.09.2025 14:51:11	60 Жіноча	Одружені	<u>Егоїзм</u>
15.09.2025 16:36:27	40 Жіноча	Одружені	Брехня і недотримання слова
16.09.2025 10:53:09	57 Жіноча	Одружені	Брехня
17.09.2025 08:59:59	41 Жіноча	Одружені	Байдужість
17.09.2025 10:40:17	57 Чоловіча	Одружені	<u>Педантичність</u>
17.09.2025 12:47:38	40 Жіноча	Одружені	Нервовість
17.09.2025 14:27:14	47 Чоловіча	У стосунках	Іноді
17.09.2025 14:27:41	35 Жіноча	У стосунках	Впертість, невміння йти на компроміс
17.09.2025 14:30:27	50 Жіноча	Одружені	Прагнення <u>контролювати</u>
17.09.2025 18:20:56	49 Чоловіча	Розлучені	Не знаю
17.09.2025 18:27:13	58 Жіноча	Одружені	Інфантильність
17.09.2025 18:28:08	17 Жіноча	Не у стосунках	Не приділення уваги
17.09.2025 18:35:28	17 Жіноча	Не у стосунках	неповага
17.09.2025 18:50:43	17 Чоловіча	У стосунках	Егоїзм та не правильне висловлювання своїх емоцій та думок
17.09.2025 18:52:54	44 Жіноча	Одружені	Завищені очікування
17.09.2025 18:59:37	17 Чоловіча	У стосунках	Брехня

17.09.2025 19:13:35	32 Чоловіча	Не у стосунках	Наступає момент, коли партнерка починає проявляти маніпуляції чи інфантильність
17.09.2025 19:27:36	19 Жіноча	У стосунках	порівняння партнера з іншими, агресія, недовіра та зневажливе ставлення <u>рідко</u> але мітко...
17.09.2025 19:28:15	17 Жіноча	У стосунках	<u>абьюз</u>
17.09.2025 19:29:02	42 Жіноча	Одружені	Раніше шкодили стереотипи типу жінка повинна робити "те і те", бути "такою і такою"...
17.09.2025 19:32:48	17 Жіноча	Не у стосунках	Постійний контроль, недовіра, агресія
17.09.2025 19:33:20	17 Чоловіча	У стосунках	Не знаю
17.09.2025 19:42:26	17 Жіноча	Не у стосунках	Сварки
17.09.2025 19:47:21	55 Чоловіча	Розлучені	Нещирість
17.09.2025 20:12:56	40 Жіноча	У стосунках	Байдужість
17.09.2025 20:15:29	17 Жіноча	У стосунках	Вибуховість, емоційність
17.09.2025 20:20:27	17 Жіноча	Не у стосунках	Найбільше шкодять стосункам недовіра, егоїзм, байдужість і брак спілкування.
17.09.2025 20:29:56	17 Жіноча	У стосунках	Ревність, недовіра
17.09.2025 20:50:17	17 Чоловіча	Не у стосунках	Робота
17.09.2025 21:06:17	16 Чоловіча	Не у стосунках	По різному
17.09.2025 21:07:10	17 Жіноча	Не у стосунках	.
17.09.2025 21:08:26	17 Жіноча	У стосунках	Характер
17.09.2025 21:34:12	23 Чоловіча	У стосунках	.



09.09.2025 21:38:35	15 Жіноча	Не у стосунках	проблеми з довірою, егоїзм, емоційна незрілість, <u>неповага звинувачення відсутність</u> відповідальності та підтримки, токсична комунікація та низька самооцінка
09.09.2025 21:46:32	16 Чоловіча	Не у стосунках	мій характер
09.09.2025 22:31:41	15 Чоловіча	Не у стосунках	.
09.09.2025 23:58:52	15 Чоловіча	У стосунках	Агресія і <u>недорозуміння</u>
10.09.2025 16:27:37	44 Чоловіча	Не у стосунках	Не знаю
11.09.2025 15:39:02	41 Жіноча	Одружені	Нестриманість
11.09.2025 15:49:15	Жіноча	Одружені	<u>Егоїзм</u> партнера и его <u>нежелание слышать</u> другого
11.09.2025 16:00:48	53 Жіноча	Одружені	З мого боку - <u>строптивість</u> , ревності, запальний характер, схильність до агресії. З його боку - брак уваги, егоїзм, недовіра, схильність до контролю, підозрілість, жадібність, агресивна форма критики, втрата контролю, небажання слухати й чути.
11.09.2025 16:17:49	50 Жіноча	Одружені	Емоційність
11.09.2025 16:23:40	40 Жіноча	Одружені	Невміння вислухати один одного.
11.09.2025 16:24:24	31 Жіноча	У стосунках	*
11.09.2025 16:29:45	52 Жіноча	Одружені	-
11.09.2025 17:05:11	65 Жіноча	Розлучені	<u>Нарцисизм</u> партнера
11.09.2025 18:43:36	44 Жіноча	Одружені	Упертість
11.09.2025 22:28:41	39 Жіноча	Одружені	???
15.09.2025 12:07:20	41 Жіноча	У стосунках	Відстань



17.09.2025 21:50:36	38 Жіноча Одружені	-
17.09.2025 21:58:46	18 ЖіночаНе у стосунках	Нема довіри
17.09.2025 22:34:14	17 ЖіночаУ стосунках	<u>Незнаю</u>
17.09.2025 22:51:02	37 ЖіночаНе у стосунках	КОНТРОЛЬ
18.09.2025 08:00:12	17 ЖіночаРозлучені	Недовіра ,ревності ,байдужість
19.09.2025 16:29:16	19 ЖіночаУ стосунках	Злість роздратованість
28.09.2025 15:01:49	36 Чоловіча У стосунках	ревнивість, недовіра, <u>контоль...</u>
16.10.2025 21:03:15	44 ЖіночаНе у стосунках	Важко відповісти