

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА
АКАДЕМІЯ»**

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
бакалаврський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**ВПЛИВ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА ХАРАКТЕР
РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДІ**

Виконала: здобувачка 4 курсу, групи 3

галузь знань: 05 «Соціальні та
поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Плахотнюк Маргарита Вікторівна

Керівник: кандидат політичних наук,

доцент Юлія Іванівна Шмаленко

Рецензент: кандидат психологічних наук,

доцент Світлана Леонідівна Чачко

Одеса – 2025

АНОТАЦІЯ

Плахотнюк М.В. Вплив стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025 рік.

Робота присвячена теоретико-емпіричному дослідженню впливу стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді. Актуальність дослідження зумовлена зростанням числа розлучень серед молодих пар в Україні та необхідністю розробки ефективних стратегій психологічної допомоги. Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення стилів прив'язаності та їх впливу на романтичні стосунки. За результатами дослідження встановлено, що стиль прив'язаності є значущим фактором, який впливає на якість романтичних стосунків. Виявлено, що безпечний стиль прив'язаності пов'язаний з вищими показниками задоволеності стосунками, довіри, інтимності та відданості порівняно з небезпечними стилями. Визначено гендерні відмінності у взаємозв'язку стилів прив'язаності з характеристиками романтичних стосунків, зокрема у жінок тривожність має сильніший негативний зв'язок з якістю стосунків порівняно з чоловіками. На основі результатів дослідження розроблено програму психологічного тренінгу «Будуємо безпечні зв'язки» та практичні рекомендації щодо психологічного супроводу молоді з різними стилями прив'язаності у романтичних стосунках. Розроблені матеріали можуть бути використані у психологічному консультуванні пар, розробці психокорекційних та психотерапевтичних програм, а також у створенні освітніх та превентивних програм.

Ключові слова: стиль прив'язаності, романтичні стосунки, молодь, безпечна прив'язаність, задоволеність стосунками, психологічний супровід.

ABSTRACT

Plakhotniuk Margaryta. The Influence of Attachment Style on the Nature of Romantic Relationships in Young Adults. Qualification research paper as a manuscript. Bachelor's research project for obtaining the Bachelor's degree in specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2025.

The paper is devoted to the theoretical and empirical study of the influence of attachment style on the nature of romantic relationships in young adults. The relevance of the research is determined by the increasing divorce rate among young couples in Ukraine and the need to develop effective strategies for psychological assistance. A theoretical analysis of scientific approaches to the study of attachment styles and their impact on romantic relationships has been conducted. According to the research results, attachment style is a significant factor affecting the quality of romantic relationships. It has been found that secure attachment style is associated with higher indicators of relationship satisfaction, trust, intimacy, and commitment compared to insecure styles. Gender differences in the relationship between attachment styles and characteristics of romantic relationships have been identified, particularly that anxiety has a stronger negative correlation with relationship quality in women compared to men. Based on the research results, a psychological training program "Building Secure Connections" and practical recommendations for psychological support of young people with different attachment styles in romantic relationships have been developed. The materials developed can be used in psychological counseling for couples, in the development of psychocorrectional and psychotherapeutic programs, as well as in the creation of educational and preventive programs.

Keywords: attachment style, romantic relationships, young adults, secure attachment, relationship satisfaction, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА ХАРАКТЕР РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДІ.....	13
1.1. Теоретичне обґрунтування програми емпіричного дослідження впливу стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді.....	13
1.2. Організація та етапи дослідження впливу стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді.....	20
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА ХАРАКТЕР РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДІ.....	26
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді.....	26
2.2. Практичні рекомендації щодо психологічного супроводу молоді з різними стилями прив'язаності у романтичних стосунках.....	39
Висновки до розділу 2.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасних умовах розвитку українського суспільства, яке характеризується соціально-економічними перетвореннями та трансформаціями сімейних цінностей, проблема дослідження характеру романтичних стосунків у молоді набуває особливої актуальності. Романтичні стосунки є важливим аспектом життя молодих людей, впливаючи на формування їхньої особистості, психологічне благополуччя та якість майбутнього сімейного життя.

Теорія прив'язаності, розроблена Джоном Боулбі та розвинута Мері Ейнсворт, пропонує концептуальні рамки для розуміння формування та функціонування близьких взаємин протягом життя людини. Стиль прив'язаності, який формується в ранньому дитинстві у взаємодії з первинними опікунами, значною мірою визначає патерни емоційних реакцій, поведінки та стратегій у романтичних стосунках дорослої людини.

Статистичні дані свідчать про зростання числа розлучень серед молодих пар в Україні, що вказує на наявність значних проблем у формуванні та підтримці здорових романтичних стосунків. За даними Державної служби статистики України, значний відсоток шлюбів розпадається протягом перших п'яти років подружнього життя, причому більшість з цих розлучень припадає на молодь.

Дослідження факторів, що впливають на якість романтичних стосунків, серед яких стиль прив'язаності займає особливе місце, є надзвичайно важливим для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги молодим людям. Розуміння того, як різні стилі прив'язаності впливають на формування, розвиток та підтримку романтичних стосунків, дозволить розробити науково обґрунтовані підходи до психологічного консультування та терапії пар.

Актуальність теми підсилюється сучасними викликами, з якими стикається молодь у сфері міжособистісних стосунків: поширення віртуальних форм комунікації, що змінюють характер взаємодії; зростання індивідуалістичних цінностей, що впливає на готовність до довготривалих зобов'язань; соціально-економічна нестабільність, що створює додаткові стресори для молодих пар. Дослідження впливу стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді відповідає актуальним запитам сучасної психологічної науки та практики, і може зробити вагомий внесок у розуміння та покращення якості близьких взаємин у молодіжному середовищі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема впливу стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків є предметом активного наукового дослідження як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Аналіз наукової літератури свідчить про різноманітність підходів до вивчення цієї проблеми та значний доробок учених у різних її аспектах.

Фундаментальні положення теорії прив'язаності були закладені у працях Дж. Боулбі [20, 21], який розглядав прив'язаність як біологічно обумовлену систему поведінки, спрямовану на забезпечення близькості з основним об'єктом прив'язаності з метою захисту та безпеки. М. Ейнсворт [18], розвиваючи ідеї Боулбі, запропонувала класифікацію стилів прив'язаності у дітей (безпечний, тривожно-амбівалентний, уникаючий), яка стала основою для подальших досліджень цього феномену.

Важливий внесок у розвиток теорії прив'язаності стосовно дорослих зробили С. Хазан і Ф. Шейвер [29], які вперше концептуалізували романтичні стосунки дорослих як форму прив'язаності та адаптували дитячу типологію стилів прив'язаності для дорослих. Їхні дослідження показали, що стилі прив'язаності, сформовані в дитинстві, впливають на моделі близьких стосунків у дорослому віці.

К. Бартоломью і Л. Горовіц [19] розширили класифікацію стилів прив'язаності дорослих, виділивши чотири типи: безпечний, тривожно-занепокоєний, уникаючо-нехтуючий та уникаючо-боязкий. Їхня модель базується на уявленнях про себе та інших і набула широкого визнання в сучасних дослідженнях. Поглиблення розуміння дезорганізованого стилю прив'язаності відбулося завдяки дослідженням М. Мейн та Дж. Соломон [34], які описали цей паттерн як найбільш проблемний для формування здорових стосунків.

У вітчизняній психології проблеми прив'язаності та їх вплив на романтичні стосунки досліджували К. Бріш [3], І. Семків та О.-М. Вонс [15], Г. Пирог та Ю. Горнович [13], К. Гавриловська, Г. Пирог та А. Паламар [5]. Вони розглядали особливості формування стилів прив'язаності в українських сім'ях, їхній вплив на розвиток особистості та якість партнерських взаємин. Зокрема, дослідження Семків і Вонс [15] виявило психологічні особливості романтичних стосунків осіб із різним типом прив'язаності в юнацькому та зрілому віці, а Пирог і Горнович [13] встановили зв'язок між типом прив'язаності та задоволеністю партнерськими стосунками.

Дослідження С. Браун, В. Меннінг та К. Пейн [22] та Р. Даймонд, А. Брімхолл та М. Елліотт [23] продемонстрували значущий зв'язок між стилем прив'язаності та задоволеністю стосунками в парах з різним статусом (одружені, співмешканці, пари після розлучення). Сімпсон та його колеги [36] дослідили вплив стилю прив'язаності на переживання та вираження емоцій у романтичних стосунках, підкреслюючи важливість розвиткової перспективи в розумінні цих процесів.

Суттєвий внесок у розуміння впливу прив'язаності на якість романтичних стосунків зробили Е. Уллоа та співавтори [37], які виявили значущу роль емпатії як медіатора між стилем прив'язаності та якістю стосунків серед пар, що проживають разом. Дослідження Дж. Фаррелла та

його колег [24] встановило, що скромність і відданість є важливими чинниками у стосунках пар з різними стилями прив'язаності.

Окремий напрямок досліджень представлений роботами, присвяченими культурним аспектам прив'язаності та романтичних стосунків. Дослідження Е. Хетфілд, Ю.-М. Мо та Р. Репсона [28] розкривають крос-культурні особливості любові, сексуальності та шлюбу, що дозволяє краще зрозуміти універсальні та культурно-специфічні аспекти прив'язаності.

У контексті терапевтичної роботи з парами значний внесок зробила С. Джонсон [32], розробниця емоційно-фокусованої терапії пар (EFT), яка базується на теорії прив'язаності. Її підхід, описаний С. Янгом [38], демонструє ефективність у роботі з парами з різними стилями прив'язаності. Прикладне значення мають також дослідження Ф. Форуге та Т. Мюллера [26], які розробили інтервенційні стратегії, базовані на теорії прив'язаності, для роботи з сім'ями, що пережили травматичний досвід.

Сучасний напрямок досліджень представлений роботами, що вивчають вплив цифрових технологій на формування та підтримку романтичних стосунків в контексті теорії прив'язаності. М. Хоббс, С. Оуен та Л. Гербер [30] аналізують феномен «рідкої любові» в епоху додатків для знайомств та цифрової трансформації інтимності, що особливо актуально для молоді з різними стилями прив'язаності.

Комплексне розуміння взаємозв'язку добробуту та романтичних стосунків у підлітковому та молодому віці надає систематичний огляд М. Гомес-Лопес, К. В'єхо та Р. Ортега-Руїз [27]. Вони підкреслюють важливість урахування стилю прив'язаності при розробці програм, спрямованих на покращення якості романтичних стосунків молоді.

В українському контексті питання психологічної підготовки молоді до романтичних стосунків та шлюбу досліджували Г. Дьоміна [6], А.Вовк [4], І.Лисенкова і В.Пустовойтенко [11]. Зокрема, Лисенкова і

Пустовойтенко [11] обґрунтували ефективність психологічного тренінгу як засобу підготовки молоді до шлюбно-сімейних відносин, що може бути адаптований з урахуванням стилів прив'язаності.

Комплексне дослідження психології молодої сім'ї представлено в монографії М. Мушкевич, Р. Федоренко, Л. Магдисюк і Т. Дучимінської [12], яка розглядає різні аспекти формування та функціонування сімейних стосунків, включаючи вплив стилів прив'язаності на сімейну динаміку.

Сучасні аспекти розуміння любові та романтичних стосунків досліджували О. Золотнюк (2015), Л. Яворовська та А. Баліцька [9], які аналізували уявлення молодих людей про кохання та способи його вимірювання, що доповнює розуміння суб'єктивного досвіду прив'язаності в романтичних стосунках.

Аналіз сучасних досліджень демонструє багатогранність підходів до вивчення взаємозв'язку стилів прив'язаності та романтичних стосунків. Проте, незважаючи на значний обсяг досліджень, залишаються недостатньо вивченими питання конкретних механізмів впливу різних стилів прив'язаності на формування та підтримку романтичних стосунків саме у контексті сучасної української молоді. Зокрема, потребує глибшого дослідження взаємозв'язок між стилями прив'язаності та вибором партнера, динамікою розвитку стосунків, стратегіями комунікації та вирішення конфліктів у молодіжних парах. Недостатньо вивченими залишаються також особливості трансформації стилів прив'язаності під впливом романтичних взаємин, що має важливе значення для розробки ефективних програм психологічного супроводу молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді, визначити психологічні закономірності цього впливу та розробити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу молоді з різними стилями прив'язаності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення проблеми стилів прив'язаності та їх впливу на романтичні стосунки.
2. Визначити методологічні засади дослідження впливу стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді.
3. Емпірично дослідити особливості стилів прив'язаності та характеристики романтичних стосунків у молоді.
4. Виявити взаємозв'язок між стилями прив'язаності та специфікою романтичних стосунків у молоді.
5. Розробити програму психологічного тренінгу для молодих пар, спрямовану на розвиток безпечної прив'язаності та покращення якості романтичних стосунків.

Об'єкт дослідження: романтичні стосунки у молоді.

Предмет дослідження: вплив стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді.

Методологічна база дослідження. Теоретико-методологічну основу дослідження складають: теорія прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт); концепція стилів прив'язаності у дорослому віці (С. Хазан, Ф. Шейвер); теорія романтичних стосунків як форми прив'язаності (Б. Фіні, П. Ноллер); системний підхід до вивчення міжособистісних стосунків.

Методологічний апарат дослідження включає комплекс методів: теоретичний аналіз наукових джерел; емпіричні методи - спостереження, опитування, психодіагностичне тестування з використанням валідних методик (Опитувальник для визначення стилю прив'язаності у дорослих, Шкала досвіду в близьких стосунках, Шкала задоволеності стосунками, Тест діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні); методи математичної статистики для обробки отриманих даних.

Практичне значення роботи. Практична значущість дослідження визначається можливістю використання його результатів у психологічному

консультуванні пар та індивідуальному консультуванні з проблем у романтичних стосунках; розробці психокорекційних та психотерапевтичних програм для молодих людей з різними стилями прив'язаності; створенні освітніх та превентивних програм, спрямованих на підвищення якості романтичних стосунків молоді; підготовці методичних рекомендацій для психологів, що працюють з проблемами у сфері романтичних та сімейних взаємин.

На основі результатів проведеного дослідження було розроблено програму психологічного тренінгу «Будуємо безпечні зв'язки» для молодих пар, спрямовану на розвиток безпечної прив'язаності та покращення якості романтичних стосунків. Програма розрахована на 8 тижнів (8 занять по 3 години) з бустерною сесією через 3 місяці та включає шість взаємопов'язаних модулів, що охоплюють розуміння стилів прив'язаності, розвиток емоційної компетентності, ефективну комунікацію, конструктивне вирішення конфліктів, формування довіри та інтимності, інтеграцію та планування змін.

Також було розроблено психологічний супровід для молоді з різними стилями прив'язаності, враховуючи специфіку кожного стилю та особливості роботи з парами, де партнери мають різні стилі прив'язаності.

Публікації автора за темою дослідження. Результати дослідження представлено на V міжнародній науково-практичній конференції «Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір» (Одеса, 16 квітня 2025 року).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (38 найменувань) та додатків. Основний зміст роботи викладено на 57 сторінках.

У першому розділі розкрито методику та організацію дослідження впливу стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді,

теоретично обґрунтовано програму емпіричного дослідження, описано його організацію та етапи.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження особливостей впливу стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді та розроблено практичні рекомендації щодо психологічного супроводу молоді з різними стилями прив'язаності у романтичних стосунках.

РОЗДІЛ 1

МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА ХАРАКТЕР РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДІ

1.1. Теоретичне обґрунтування програми емпіричного дослідження впливу стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді

Розуміння чинників, що визначають якість і характер романтичних стосунків, залишається одним із центральних питань психології міжособистісних взаємин. Серед різноманітних факторів, які впливають на формування, розвиток та підтримання романтичних стосунків, особливе місце посідає стиль прив'язаності, що формується в ранньому дитинстві та зберігає свій вплив протягом усього життя особистості. Емпіричне дослідження взаємозв'язку між стилем прив'язаності та характером романтичних стосунків у молоді вимагає ґрунтовного теоретичного осмислення цих феноменів, їх структури, механізмів формування та проявів.

Програма нашого емпіричного дослідження базується на інтегративному підході, який поєднує положення теорії прив'язаності, психології міжособистісних стосунків, психології розвитку та соціальної психології. Такий комплексний підхід дозволяє максимально повно розкрити та дослідити багатоаспектний феномен впливу ранніх моделей прив'язаності на якість та особливості романтичних взаємин у молодому віці.

Теорія прив'язаності, розроблена британським психіатром та психоаналітиком Джоном Боулбі [20, 21], становить фундаментальну основу нашого дослідження. У своїй тритомній праці «Прив'язаність і втрата» Боулбі концептуалізував прив'язаність як еволюційно зумовлену систему поведінки, спрямовану на забезпечення близькості дитини до

значущого дорослого (фігури прив'язаності) для отримання захисту та безпеки.

Боулбі стверджував, що прив'язаність виконує адаптивну функцію та має біологічне підґрунтя, подібно до імпринтингу у тварин. Згідно з його теорією, потреба у формуванні прив'язаності є вродженою і біологічно детермінованою, оскільки забезпечує виживання та розвиток дитини. Ключове положення теорії полягає в тому, що якість взаємодії дитини з фігурою прив'язаності в перші роки життя формує внутрішні робочі моделі – психічні репрезентації себе та інших, які визначають сприйняття, очікування та поведінку в близьких стосунках протягом усього життя.

Значний внесок у розвиток теорії прив'язаності зробила американська психологиня Мері Ейнсворт [18], яка розробила експериментальну процедуру «Незнайома ситуація», що дозволила емпірично дослідити індивідуальні відмінності в прив'язаності. На основі спостережень за поведінкою дітей під час розлуки та возз'єднання з матір'ю Ейнсворт виділила три основні стилі прив'язаності:

1. Безпечний стиль прив'язаності – характеризується довірою до фігури прив'язаності, впевненістю у її доступності та чуйності. Діти з безпечною прив'язаністю використовують матір як «безпечну базу» для дослідження навколишнього світу, здатні витримувати короточасну розлуку і відновлювати емоційну рівновагу при возз'єднанні.

2. Тривожно-амбівалентний стиль прив'язаності – проявляється в надмірній тривозі при розлученні з матір'ю, труднощах заспокоєння при возз'єднанні, амбівалентній поведінці. Такий стиль формується при непослідовній, непередбачуваній поведінці фігури прив'язаності.

3. Уникаючий стиль прив'язаності – характеризується позірною байдужістю до розлуки з матір'ю, уникненням контакту при возз'єднанні, надмірною зосередженістю на предметному середовищі. Стиль

розвивається при емоційній холодності, відторгненні, нечутливості фігури прив'язаності до потреб дитини.

Пізніше М. Мейн та Дж. Соломон [34] виділили четвертий тип – дезорганізований стиль прив'язаності, що характеризується суперечливою, хаотичною, нелогічною поведінкою дитини, відсутністю чіткої стратегії прив'язаності. Такий стиль часто формується у дітей, які зазнали травматичного досвіду, насильства або виховувалися батьками з нерозв'язаними психологічними проблемами.

Хоча початково теорія прив'язаності стосувалася дитячо-батьківських взаємин, подальші дослідження продемонстрували її релевантність для розуміння стосунків протягом усього життєвого шляху. Важливим кроком у розвитку теорії стала її екстраполяція на романтичні стосунки дорослих, яку здійснили С. Хазан і Ф. Шейвер [29]. Ці дослідники концептуалізували романтичну любов як процес прив'язаності, аналогічний дитячій, але з доданими компонентами сексуальності та піклування. Вони запропонували розглядати романтичного партнера як фігуру прив'язаності, що виконує функції «безпечної бази» та «безпечного притулку», і адаптували типологію Ейнсворт до характеристики романтичних стосунків дорослих.

Згідно з Хазан і Шейвером [29], дорослі з безпечним стилем прив'язаності демонструють довіру до партнера, комфорт у близькості, здатність до інтимності без страху втрати автономії. Особи з тривожно-амбівалентним стилем характеризуються надмірною залежністю від партнера, страхом відторгнення, ревнощами, емоційною нестабільністю в стосунках. Індивіди з унікаючим стилем виявляють дискомфорт від близькості, скептицизм щодо тривалих стосунків, схильність до емоційної дистанції, труднощі в довірі та відкритості.

Важливим внеском у розвиток теорії прив'язаності дорослих стала чотирикатегоріальна модель, запропонована К. Бартоломью і Л. Горовіц

[19]. На відміну від трикатегоріальної моделі Хазан і Шейвера, ця модель ґрунтується на двох вимірах: позитивній/негативній моделі себе (вартий/невартий любові) та позитивній/негативній моделі інших (доступні/недоступні, надійні/ненадійні). Перетин цих вимірів утворює чотири прототипи прив'язаності дорослих:

1. Безпечний – позитивна модель себе і позитивна модель інших. Характеризується високою самооцінкою, комфортом у стосунках, здатністю до інтимності та автономії.

2. Заклопотаний – негативна модель себе і позитивна модель інших. Проявляється в низькій самооцінці, надмірній залежності від схвалення інших, поглиненості стосунками.

3. Відсторонений – позитивна модель себе і негативна модель інших. Характеризується підкресленою самодостатністю, знеціненням близькості, уникненням залежності.

4. Дезорганізований – негативна модель себе і негативна модель інших. Поєднує страх інтимності та соціального відторгнення, бажання близькості при одночасному уникненні стосунків через очікування болю.

Така модель суттєво розширила розуміння унікаючого стилю, розділивши його на два підтипи з різною внутрішньою динамікою: відсторонений тип, при якому людина захищається від розчарування через заперечення потреби в близькості, та дезорганізований тип, при якому людина уникає близькості через страх відторгнення [19].

Дослідження показують, що стиль прив'язаності впливає на вибір романтичного партнера через механізми проєкції та пошуку підтвердження внутрішніх робочих моделей. Згідно з дослідженнями Радчук [14], особи з різними стилями прив'язаності виявляють різні патерни вибору партнера. Індивіди з безпечним стилем прив'язаності частіше обирають партнерів, здатних до близькості та підтримки, демонструють більшу адекватність очікувань від стосунків. Особи з тривожним стилем можуть обирати

партнерів, які підтверджують їхні очікування щодо непередбачуваності близьких взаємин, або виявляти тенденцію до ідеалізації потенційних партнерів на початкових етапах стосунків.

Дослідження Семків та Вонс [15] демонструють тісний зв'язок між стилем прив'язаності та задоволеністю романтичними стосунками. Безпечний стиль прив'язаності асоціюється з вищою задоволеністю стосунками, більшою стабільністю та конструктивнішими патернами взаємодії. Тривожний стиль часто пов'язаний з нижчою задоволеністю стосунками, більшою амбівалентністю почуттів, частішими конфліктами та емоційними «американськими гірками» у взаєминах. Уникаючий стиль корелює з нижчою залученістю у стосунки, меншою інтимністю та, як наслідок, нижчою задоволеністю стосунками в довгостроковій перспективі.

Сімпсон та співавтори [36] показали, що стилі прив'язаності значною мірою визначають комунікативні патерни та стратегії вирішення конфліктів у парі. Особи з безпечною прив'язаністю демонструють більш відкриту, асертивну комунікацію, вищу здатність до конструктивного вирішення конфліктів, більшу гнучкість у взаємодії. Індивіди з тривожним стилем прив'язаності схильні до надмірної емоційності під час конфліктів, використання стратегій примусу та тиску, загострення конфліктів для отримання уваги та підтвердження значущості.

Марк, Гарсія та Фішер [35] встановили, що стилі прив'язаності впливають на сексуальну поведінку та ставлення до сексуальності. Безпечний стиль прив'язаності пов'язаний з більшою задоволеністю сексуальним життям, орієнтацією на взаємне задоволення, кращою комунікацією сексуальних потреб, вищим комфортом у сексуальній близькості. Тривожний стиль асоціюється з використанням сексу для задоволення потреб у близькості та підтвердженні, більшою схильністю до сексу заради утримання партнера.

Дослідження Даймонд, Брімхолл та Елліотт [23] показали, що стилі прив'язаності партнерів впливають на загальну динаміку та стабільність романтичних стосунків. Пари, де обидва партнери мають безпечний стиль прив'язаності, демонструють вищу стабільність стосунків, кращу здатність долати кризи, більш конструктивну динаміку взаємодії. У парах з різними стилями прив'язаності можуть виникати специфічні патерни взаємодії, наприклад, динаміка «переслідування-уникнення» між партнером з тривожним та партнером з унікаючим стилем.

Молодий вік є особливо важливим періодом для формування та розвитку романтичних стосунків. Як зазначають Мушкевич, Федоренко, Магдисюк та Дучимінська [12], молодий вік (18-30 років) характеризується вирішенням специфічних психосоціальних завдань, які впливають на формування та розвиток романтичних стосунків. У цей період відбувається кристалізація ціннісних орієнтацій, визначення життєвих пріоритетів, що впливає на вибір партнера та характер стосунків.

Дослідження Яворовської та Баліцької [17] показує, що сучасне суспільство характеризується трансформацією уявлень про «чоловіче» та «жіноче» у стосунках, що впливає на очікування, патерни комунікації, розподіл відповідальності. Хоббс, Оуен та Гербер [30] відзначають, що соціальні мережі, додатки для знайомств, онлайн-комунікація змінюють способи ініціації та підтримання романтичних стосунків, особливо серед молоді.

Для емпіричного дослідження впливу стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків нами обрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють валідно і надійно оцінити ключові змінні дослідження. «Опитувальник для визначення стилю прив'язаності у дорослих» – самозвітний інструмент, що дозволяє віднести респондента до одного з чотирьох стилів прив'язаності (безпечний, заклопотаний, відсторонений, дезорганізований) на основі

самоідентифікації з короткими описами та оцінити вираженість кожного стилю за 7-бальною шкалою. Методика базується на двовимірній моделі прив'язаності (позитивна/негативна модель себе та інших). «Шкала досвіду в близьких стосунках» – опитувальник, що оцінює два основні виміри прив'язаності: тривожність (anxiety) та уникнення (avoidance). Методика складається з 36 тверджень (18 для кожного виміру), що оцінюються за 7-бальною шкалою. Високі показники за шкалою тривожності відображають страх відторгнення та покинутості, надмірну потребу в схваленні; високі показники за шкалою уникнення вказують на дискомфорт від близькості та залежності, прагнення до самодостатності. Комбінація цих двох вимірів дозволяє класифікувати респондентів за чотирма стилями прив'язаності, що відповідають моделі Бартоломью і Горовіц. Методика має високу внутрішню узгодженість (α Кронбаха для шкали тривожності – 0.91, для шкали уникнення – 0.94) та конструктну валідність.

Для дослідження характеристик романтичних стосунків було використано «Шкалу задоволеності стосунками» – короткий (7 пунктів) інструмент для оцінки загальної задоволеності романтичними стосунками. Має високу внутрішню узгодженість (α Кронбаха = 0.86) та корелює з іншими показниками якості стосунків, такими як відданість, комунікація та сексуальна задоволеність. «Опитувальник оцінки якості стосунків» – оцінює шість компонентів якості романтичних стосунків: задоволеність, відданість, інтимність, довіру, пристрасть та любов. Методика дозволяє отримати як оцінки за окремими шкалами, так і загальний показник якості стосунків.

Для аналізу отриманих емпіричних даних обрано комплекс статистичних методів, що дозволяють виявити зв'язки між досліджуваними змінними та перевірити дослідницькі гіпотези.

На основі теоретичного аналізу проблеми нами сформульовано робочі гіпотези, які підлягають емпіричній перевірці:

1. Стиль прив'язаності є значущим фактором, що впливає на характер та якість романтичних стосунків у молоді.

2. Вплив стилю прив'язаності на якість романтичних стосунків опосередковується рівнем емоційної зрілості, комунікативними навичками та особистісними характеристиками партнерів.

1.2. Організація та етапи дослідження впливу стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді

Емпіричне дослідження впливу стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді потребувало ретельного планування та чіткої організації процедури з дотриманням наукових принципів та етичних норм. Дослідження проводилось протягом 2024-2025 років на базі закладів вищої освіти м. Одеси. Вибір кількох освітніх закладів дозволив сформувати більш репрезентативну вибірку та зменшити вплив специфічних факторів, пов'язаних з особливостями конкретного освітнього середовища.

Важливим аспектом організації дослідження було забезпечення конфіденційності особистої інформації учасників. Для цього було розроблено систему кодування анкет, що дозволяла співвідносити дані партнерів без розкриття їх особистих даних.

Вибірку дослідження склали 48 молодих людей віком від 18 до 30 років (середній вік – 23,5 роки, стандартне відхилення – 3,2 роки), які перебувають у романтичних стосунках тривалістю не менше 6 місяців. Розподіл за статтю: 26 жінок (54,2%) та 22 чоловіків (45,8%), що забезпечує достатню збалансованість вибірки за цим параметром.

Серед досліджуваних було 21 пара (42 особи), що дозволило аналізувати як індивідуальні особливості прив'язаності, так і динаміку взаємодії партнерів з різними стилями прив'язаності. Решта учасників (6

осіб) взяли участь індивідуально, без залучення своїх партнерів. Включення до вибірки як пар, так і окремих індивідів дозволило розширити можливості аналізу та порівняти характеристики романтичних стосунків у різних контекстах.

Тривалість стосунків учасників варіювала від 6 місяців до 8 років із середньою тривалістю 2,7 роки. За статусом стосунків вибірка розподілилась таким чином: 22 особи (45,8%) зустрічаються, але не проживають разом; 19 осіб (39,6%) проживають разом без офіційної реєстрації стосунків; 7 осіб (14,6%) перебувають у зареєстрованому шлюбі. За рівнем освіти до вибірки увійшло 29 осіб (60,4%) з неповною вищою освітою (студенти) та 19 осіб (39,6%) з повною вищою освітою. Критеріями включення до вибірки були: вік від 18 до 30 років, наявність романтичних стосунків тривалістю не менше 6 місяців та добровільна згода на участь у дослідженні. Критеріями виключення вважались: наявність гострих психологічних проблем або психічних розладів, перебування в процесі розлучення або розриву стосунків, участь у психотерапії з приводу проблем у стосунках на момент дослідження.

Формування вибірки здійснювалось методом стратифікованої випадкової вибірки з добровільним відгуком, що дозволило забезпечити достатню репрезентативність за ключовими соціально-демографічними характеристиками при збереженні етичного принципу добровільності.

Дослідження реалізовувалось у чотири послідовні етапи, кожен з яких мав свої завдання та методологічні особливості. На підготовчому етапі було здійснено комплексну підготовку до емпіричного дослідження. Проведено систематичний огляд сучасної наукової літератури з питань теорії прив'язаності та її впливу на романтичні стосунки; визначено ключові концептуальні моделі та теоретичні підходи; виявлено прогалини в існуючих дослідженнях, які потребують емпіричного вивчення. На основі теоретичного аналізу сформульовано основну та специфічні гіпотези

дослідження, визначено ключові змінні та очікувані взаємозв'язки між ними. Визначено методологічні принципи, етапи, процедури та часові рамки дослідження; обрано оптимальний дизайн дослідження для перевірки висунутих гіпотез; розроблено протоколи збору та аналізу даних. Здійснено аналіз доступних методик для вимірювання стилів прив'язаності та характеристик романтичних стосунків; відібрано найбільш надійні та валідні інструменти.

На діагностичному етапі проводилось безпосереднє емпіричне дослідження з використанням комплексу методів. Проведено індивідуальну психодіагностику всіх учасників з використанням стандартизованих психометричних методик. Тестування проводилось з дотриманням єдиної процедури та в комфортних для учасників умовах. Час на заповнення всіх методик становив в середньому 40-50 хвилин.

Для психодіагностичного тестування використовувався комплекс валідних і надійних психодіагностичних методик для визначення стилю прив'язаності та для дослідження характеристик романтичних стосунків: Опитувальник для визначення стилю прив'язаності у дорослих, Шкала досвіду в близьких стосунках, Шкала задоволеності стосунками та Опитувальник оцінки якості стосунків.

На аналітичному етапі проводилась обробка, аналіз та інтерпретація отриманих даних. Здійснено перевірку протоколів на повноту та коректність заповнення; проведено кодування відповідей; створено електронну базу даних; здійснено перевірку введених даних на наявність помилок. Проведено комплексний аналіз даних, що включав дескриптивну статистику для характеристики центральних тенденцій та варіативності досліджуваних показників; оцінку надійності психодіагностичних методик (коефіцієнт α Кронбаха); кореляційний аналіз (коефіцієнти кореляції Пірсона та Спірмена) для виявлення взаємозв'язків між показниками стилів прив'язаності та характеристиками романтичних стосунків.

На заключному етапі здійснено узагальнення результатів дослідження та їх практичну імплементацію. Проведено теоретичне осмислення отриманих емпіричних даних у контексті сучасних теорій прив'язаності та психології стосунків; здійснено порівняння результатів з наявними в літературі даними; визначено їх наукову новизну та теоретичне значення. На основі аналізу та інтерпретації даних сформульовано основні висновки дослідження; проведено оцінку підтвердження/спростування висунутих гіпотез; визначено обмеження дослідження та перспективи подальших наукових розвідок. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації для психологів, що працюють з молодими парами, щодо врахування особливостей стилів прив'язаності у консультуванні та терапії. Розроблено програму тренінгу для молодих пар, спрямовану на усвідомлення власних стилів прив'язаності, покращення комунікації та взаємодії в парі. Результати дослідження оформлено у вигляді матеріалів для участі у міжнародній науково-практичній конференції. Здійснено систематизацію та структурування всіх матеріалів дослідження; оформлено текст кваліфікаційної роботи відповідно до нормативних вимог.

У процесі проведення дослідження особлива увага приділялась дотриманню етичних принципів та норм. Всі учасники були поінформовані про добровільність їхньої участі та можливість відмовитись від дослідження на будь-якому етапі без жодних негативних наслідків. Забезпечено конфіденційність особистої інформації учасників шляхом кодування даних та обмеженого доступу до первинних матеріалів.

Для підвищення якості, надійності та валідності результатів дослідження всі психодіагностичні методики, використані в дослідженні, мають підтверджені психометричні властивості та пройшли процедуру адаптації для українського соціокультурного середовища.

Висновки до розділу 1

Аналіз теоретичних аспектів та організації дослідження впливу стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді дозволяє сформулювати ряд важливих висновків.

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчує, що теорія прив'язаності, розроблена Дж. Боулбі та розвинута М. Ейнсворт, є потужною концептуальною основою для розуміння формування та функціонування романтичних стосунків. Стиль прив'язаності, який формується в ранньому дитинстві у взаємодії з первинними опікунами, значною мірою визначає паттерни емоційних реакцій, комунікації та поведінки у романтичних стосунках дорослої людини.

Чотирикатегоріальна модель К. Бартоломью і Л. Горовіц, яка ґрунтується на двох вимірах – позитивній/негативній моделі себе та позитивній/негативній моделі інших – дозволяє ефективно класифікувати стилі прив'язаності дорослих: безпечний, заклопотаний, відсторонений та дезорганізований. Ця модель забезпечує теоретичну основу для емпіричного дослідження індивідуальних відмінностей у прив'язаності.

Аналіз наукових джерел демонструє, що стиль прив'язаності є значущим фактором, який впливає на різні аспекти романтичних стосунків, включаючи вибір партнера, задоволеність стосунками, комунікативні патерни, стратегії вирішення конфліктів та стабільність взаємин. Зокрема, безпечний стиль прив'язаності асоціюється з вищою задоволеністю стосунками, конструктивнішими патернами взаємодії та більшою стабільністю взаємин.

Результати проведеного теоретичного аналізу дозволили визначити оптимальні методологічні підходи до емпіричного дослідження. Обрані психодіагностичні методики («Опитувальник для визначення стилю прив'язаності у дорослих», «Шкала досвіду в близьких стосунках», «Шкала задоволеності стосунками», «Опитувальник оцінки якості стосунків»)

мають високі психометричні характеристики та є валідними інструментами для оцінки досліджуваних змінних.

Організація емпіричного дослідження відповідає вимогам до наукових досліджень у психології та включає чотири послідовні етапи: підготовчий, діагностичний, аналітичний та заключний. Вибірка дослідження (48 молодих людей віком від 18 до 30 років, включаючи 21 пару) є достатньою для перевірки висунутих гіпотез та репрезентативною за ключовими соціально-демографічними характеристиками.

У процесі дослідження дотримано етичних принципів та норм, включаючи добровільність участі, інформовану згоду та конфіденційність особистої інформації учасників. Використання комплексу статистичних методів аналізу даних забезпечує достовірність та надійність отриманих результатів. Методологічна база та організація дослідження створюють надійну основу для емпіричного вивчення впливу стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді та подальшої розробки практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу молодих пар з різними стилями прив'язаності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА ХАРАКТЕР РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДІ

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді

Отримані дані результатів емпіричного дослідження впливу стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді дозволяють виявити основні закономірності взаємозв'язку між особливостями прив'язаності та різними аспектами романтичних взаємин, що має як теоретичне, так і практичне значення для розуміння динаміки близьких стосунків у молодому віці.

За результатами діагностики з використанням «Опитувальника для визначення стилю прив'язаності у дорослих» (К. Бартоломью, Л. Горовіц) та «Шкали досвіду в близьких стосунках» (К. Бреннан, Р. Фрейлі) виявлено такий розподіл стилів прив'язаності серед учасників дослідження:

Таблиця 2.1 Розподіл стилів прив'язаності у досліджуваній вибірці

Стиль прив'язаності	Кількість осіб	Відсоток
Безпечний	19	39,6%
Зклопотаний	12	25,0%
Відсторонений	10	20,8%
Дезорганізований	7	14,6%
Разом	48	100%

Як видно з таблиці 2.1, найбільш поширеним у вибірці є безпечний стиль прив'язаності, який притаманний майже 40% досліджуваних, що відповідає даним інших досліджень, які вказують, що безпечний стиль зустрічається приблизно у 50-60% популяції. Дещо нижчий відсоток безпечно прив'язаних осіб у нашій вибірці може бути пов'язаний зі специфікою молодіжної вибірки та соціокультурними особливостями.

Зклопотаний стиль прив'язаності виявлений у чверті досліджуваних і характеризується високим рівнем тривожності щодо стосунків при

низькому рівні уникнення. Відсторонений стиль, який поєднує низьку тривожність і високе уникнення, притаманний приблизно п'ятій частині вибірки. Найменш представленим виявився дезорганізований стиль прив'язаності, який характеризується високими показниками як тривожності, так і уникнення.

Аналіз гендерних відмінностей у розподілі стилів прив'язаності представлений у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 Розподіл стилів прив'язаності за статтю

Стиль прив'язаності	Жінки (n=26)	Чоловіки (n=22)	Значущість відмінностей
Безпечний	38,5% (10)	40,9% (9)	$p > 0,05$
Заклопотаний	30,8% (8)	18,2% (4)	$p > 0,05$
Відсторонений	15,4% (4)	27,3% (6)	$p > 0,05$
Дезорганізований	15,4% (4)	13,6% (3)	$p > 0,05$

Хоча спостерігаються певні тенденції (зокрема, більша поширеність заклопотаного стилю серед жінок і відстороненого серед чоловіків), статистично значущих гендерних відмінностей у розподілі стилів прив'язаності не виявлено (критерій χ^2 Пірсона, $p > 0,05$), що свідчить про те, що формування певного стилю прив'язаності більшою мірою залежить від індивідуального досвіду раннього дитинства, ніж від гендерної приналежності.

Додатковий аналіз вимірів прив'язаності за методикою ECR показав, що середній рівень тривожності у вибірці становить 3,42 бали ($SD = 1,18$), а середній рівень уникнення – 2,87 бали ($SD = 1,31$) за 7-бальною шкалою. При цьому жінки демонструють дещо вищі показники за шкалою тривожності ($M = 3,64$, $SD = 1,22$) порівняно з чоловіками ($M = 3,15$, $SD = 1,09$), хоча ця різниця не досягає рівня статистичної значущості ($t = 1,52$, $p = 0,135$). За шкалою уникнення, навпаки, чоловіки мають вищі показники ($M = 3,18$, $SD = 1,40$) порівняно з жінками ($M = 2,61$, $SD = 1,19$), і ця різниця наближається до статистично значущої ($t = 1,92$, $p = 0,061$).

Аналіз основних характеристик романтичних стосунків у досліджуваній вибірці проводився з використанням «Шкали задоволеності стосунками» (С. Хендрік) та «Опитувальника оцінки якості стосунків» (Г. Флетчер). Узагальнені результати представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 Середні показники характеристик романтичних стосунків у загальній вибірці

Характеристика стосунків	Жінки (n=26)		Чоловіки (n=22)	
	Тривожність	Уникнення	Тривожність	Уникнення
Загальна задоволеність	-0,47*	-0,52**	-0,31	-0,43*
Довіра	-0,36	-0,60**	-0,23	-0,48*
Інтимність	-0,41*	-0,55**	-0,27	-0,44*
Пристрасть	-0,15	-0,31	-0,30	-0,38
Відданість	-0,32	-0,56**	-0,20	-0,45*
Любов	-0,38*	-0,46*	-0,25	-0,39

Примітка: * - кореляція значуща при $p < 0,05$; ** - кореляція значуща при $p < 0,01$ стосунків.

	Середнє значення	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
Загальна задоволеність	3,84	0,71	2,14	5,00
Довіра	4,12	0,83	2,33	5,00
Інтимність	3,96	0,76	2,00	5,00
Пристрасть	3,78	0,89	1,67	5,00
Відданість	4,05	0,92	1,33	5,00
Любов	4,22	0,81	2,00	5,00

Примітка: всі показники вимірювались за 5-бальною шкалою.

Як видно з таблиці 2.3, найвищі показники спостерігаються за шкалами «Любов» і «Довіра», найнижчі – за шкалою «Пристрасть», що може бути пов'язано з тим, що у більшості пар, які взяли участь у дослідженні, тривалість стосунків перевищує 2 роки, а дослідження показують, що з часом інтенсивність пристрасті має тенденцію до

зниження, тоді як інші компоненти (зокрема, довіра та відданість) можуть зміцнюватися .

Для більш детального аналізу було проведено порівняння характеристик романтичних стосунків у групах з різними стилями прив'язаності. Результати представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 Порівняння характеристик романтичних стосунків у групах з різними стилями прив'язаності

Характеристика стосунків	Безпечний (n=19)	Заклопотаний (n=12)	Відсторонений (n=10)	Дезорганізований (n=7)	F	p
Загальна задоволеність	4,27 (0,51)	3,68 (0,67)	3,58 (0,72)	3,31 (0,83)	5,81	0,002*
Довіра	4,54 (0,47)	3,92 (0,90)	3,80 (0,86)	3,71 (0,99)	3,94	0,014*
Інтимність	4,35 (0,53)	3,83 (0,75)	3,67 (0,82)	3,48 (0,80)	4,40	0,009*
Пристрасть	4,11 (0,78)	3,81 (0,71)	3,47 (1,01)	3,29 (1,01)	2,67	0,059
Відданість	4,47 (0,60)	4,08 (0,89)	3,50 (1,06)	3,62 (1,00)	3,82	0,016*
Любов	4,60 (0,44)	4,25 (0,75)	3,77 (1,01)	3,76 (0,90)	4,53	0,007*

*Примітка: в дужках вказано стандартне відхилення; * - відмінності статистично значущі при $p < 0,05$.*

Однофакторний дисперсійний аналіз виявив статистично значущі відмінності між групами з різними стилями прив'язаності за більшістю характеристик романтичних стосунків. Пост-хок аналіз з використанням критерію Тьюкі показав, що особи з безпечним стилем прив'язаності мають значуще вищі показники задоволеності стосунками, довіри, інтимності, відданості та любові порівняно з особами зі страхливим та відстороненим стилями ($p < 0,05$). Різниця між безпечним і заклопотаним стилями досягає

статистичної значущості лише за показниками загальної задоволеності та інтимності.

Цікаво, що за шкалою «Пристрасть» відмінності між групами не досягають рівня статистичної значущості ($p = 0,059$), хоча спостерігається тенденція до вищих показників у осіб з безпечним стилем прив'язаності. Це може вказувати на те, що пристрасний компонент романтичних стосунків менш залежний від стилю прив'язаності порівняно з іншими аспектами і може більшою мірою визначатися іншими факторами, такими як тривалість стосунків, особистісні особливості партнерів, ситуативні фактори тощо.

Для більш детального аналізу взаємозв'язку між стилем прив'язаності та характеристиками романтичних стосунків було проведено кореляційний аналіз між вимірами прив'язаності (тривожність і уникнення за методикою ECR) та показниками якості романтичних стосунків. Результати представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 Кореляційна матриця взаємозв'язків між вимірами прив'язаності та характеристиками романтичних стосунків

Характеристика стосунків	Тривожність	Уникнення
Загальна задоволеність	-0,37**	-0,45**
Довіра	-0,29*	-0,52**
Інтимність	-0,31*	-0,48**
Пристрасть	-0,21	-0,33*
Відданість	-0,25	-0,49**
Любов	-0,30*	-0,41**

Примітка: * - кореляція значуща при $p < 0,05$;

** - кореляція значуща при $p < 0,01$.

Як видно з таблиці 2.5, обидва виміри прив'язаності – тривожність і уникнення – негативно корелюють з більшістю характеристик романтичних стосунків, що підтверджує важливу роль стилю прив'язаності у формуванні якості романтичних взаємин. При цьому уникнення демонструє більш

сильні та стабільні негативні кореляції з усіма характеристиками стосунків порівняно з тривожністю.

Найсильніший негативний зв'язок виявлено між уникненням і довірою ($r = -0,52$, $p < 0,01$), що є логічним, оскільки уникнення відображає негативну модель інших, недовіру до партнера і дискомфорт від близькості. Також сильна негативна кореляція спостерігається між уникненням і відданістю ($r = -0,49$, $p < 0,01$), що може відображати прагнення осіб з високим рівнем уникнення зберігати емоційну дистанцію та автономію.

Тривожність найбільш сильно корелює із загальною задоволеністю стосунками ($r = -0,37$, $p < 0,01$), що може бути пов'язано з тенденцією осіб з високим рівнем тривожності бути більш чутливими до найменших проявів відторгнення, непостійності або недостатньої залученості партнера.

Цікаво, що пристрась демонструє найслабші кореляції з обома вимірами прив'язаності, причому зв'язок з тривожністю не досягає рівня статистичної значущості. Це підтверджує наш попередній висновок про те, що пристрасний компонент романтичних стосунків може бути менш залежним від стилю прив'язаності порівняно з іншими аспектами.

Додатковий регресійний аналіз показав, що виміри прив'язаності (тривожність і уникнення) пояснюють близько 32% варіативності загальної задоволеності стосунками ($R^2 = 0,32$, $F(2,45) = 10,57$, $p < 0,001$), причому обидва виміри вносять значущий внесок у передбачення задоволеності, хоча вплив уникнення є сильнішим ($\beta = -0,39$, $p < 0,01$) порівняно з тривожністю ($\beta = -0,26$, $p < 0,05$).

Для виявлення латентної структури взаємозв'язків між різними характеристиками романтичних стосунків було проведено факторний аналіз із застосуванням методу головних компонент з обертанням Варімакс. Аналіз проводився окремо для груп з різними стилями прив'язаності, що дозволило виявити специфіку факторної структури якості романтичних стосунків для кожного стилю.

Таблиця 2.6 *Факторна структура якості романтичних стосунків для різних стилів прив'язаності*

Характеристика стосунків	Безпечний стиль		Заклопотаний стиль		Відсторонений стиль		Дезорганізований стиль	
	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 1	Фактор 2
Загальна задоволеність	0,81	0,29	0,37	0,79	0,86	0,12	0,78	0,23
Довіра	0,88	0,11	0,23	0,86	0,73	0,38	0,82	0,14
Інтимність	0,77	0,32	0,82	0,27	0,32	0,76	0,30	0,84
Пристрасть	0,18	0,92	0,85	0,17	0,14	0,89	0,12	0,91
Відданість	0,75	0,38	0,21	0,80	0,84	0,11	0,75	0,32
Любов	0,44	0,71	0,78	0,24	0,41	0,72	0,49	0,68
% поясненої дисперсії	48,3%	28,7%	41,2%	35,1%	44,6%	33,9%	42,9%	36,8%

Результати факторного аналізу виявили цікаві відмінності у структурі якості романтичних стосунків для різних стилів прив'язаності. Для всіх стилів виділено два основні фактори, які разом пояснюють від 76,3% до 79,7% загальної дисперсії.

Для осіб з безпечним стилем прив'язаності перший фактор, який можна назвати «Емоційна близькість і стабільність», включає задоволеність, довіру, інтимність і відданість. Другий фактор – «Пристрасть і романтичні почуття» – об'єднує пристрасть і любов. Така структура відображає здатність безпечно прив'язаних осіб інтегрувати стабільні, довірчі стосунки з романтичними почуттями та пристрастю.

У осіб із заклопотаним стилем прив'язаності спостерігається інша структура: перший фактор – «Емоційна близькість і пристрасть» – включає інтимність, пристрасть і любов, а другий – «Стабільність і довіра» – об'єднує задоволеність, довіру та відданість. Це може відображати тенденцію заклопотаних осіб надавати особливого значення емоційній

близькості та пристрасті як способам забезпечення зв'язку з партнером, тоді як стабільність і довіра формують окремий вимір стосунків.

Для відстороненого стилю прив'язаності перший фактор – «Стабільність і відданість» – об'єднує задоволеність, довіру і відданість, а другий – «Емоційна та фізична близькість» – включає інтимність, пристрасть і любов. Структура може відображати тенденцію відсторонених осіб розділяти практичні, формальні аспекти стосунків (стабільність, відданість) та емоційну близькість.

У осіб зі страхливим стилем прив'язаності перший фактор – «Безпека і стабільність» – включає задоволеність, довіру і відданість, а другий – «Емоційна та фізична близькість» – об'єднує інтимність і пристрасть, з дещо нижчим навантаженням для любові. Така структура може відображати амбівалентність страхливо прив'язаних осіб: з одного боку, вони прагнуть безпеки і стабільності, з іншого – бояться емоційної близькості, яка може загрожувати їхній автономії.

Цей аналіз демонструє, що структура якості романтичних стосунків не є універсальною, а варіює залежно від стилю прив'язаності, що важливо враховувати при розробці програм психологічної допомоги парам.

Для більш глибокого розуміння динаміки романтичних стосунків було проведено аналіз пар з різними комбінаціями стилів прив'язаності партнерів. Серед досліджуваних було 21 пара (42 особи), що дозволило вивчити різні конфігурації стилів прив'язаності. Розподіл пар за комбінаціями стилів прив'язаності представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7 Розподіл пар за комбінаціями стилів прив'язаності партнерів

Комбінація стилів прив'язаності	Кількість пар	Відсоток
Безпечний / Безпечний	5	23,8%
Безпечний / Заклопотаний	4	19,0%
Безпечний / Відсторонений	3	14,3%

Комбінація стилів прив'язаності	Кількість пар	Відсоток
Безпечний / Дезорганізований	1	4,8%
Заклопотаний / Заклопотаний	2	9,5%
Заклопотаний / Відсторонений	3	14,3%
Заклопотаний / Дезорганізований	1	4,8%
Відсторонений / Відсторонений	1	4,8%
Відсторонений / Дезорганізований	0	0,0%
Дезорганізований / Дезорганізований	1	4,8%
Разом	21	100%

На основі кластерного аналізу з використанням показників якості стосунків обох партнерів, їхніх стилів прив'язаності, комунікативних патернів та інших характеристик взаємодії було виділено чотири основні типи романтичних стосунків:

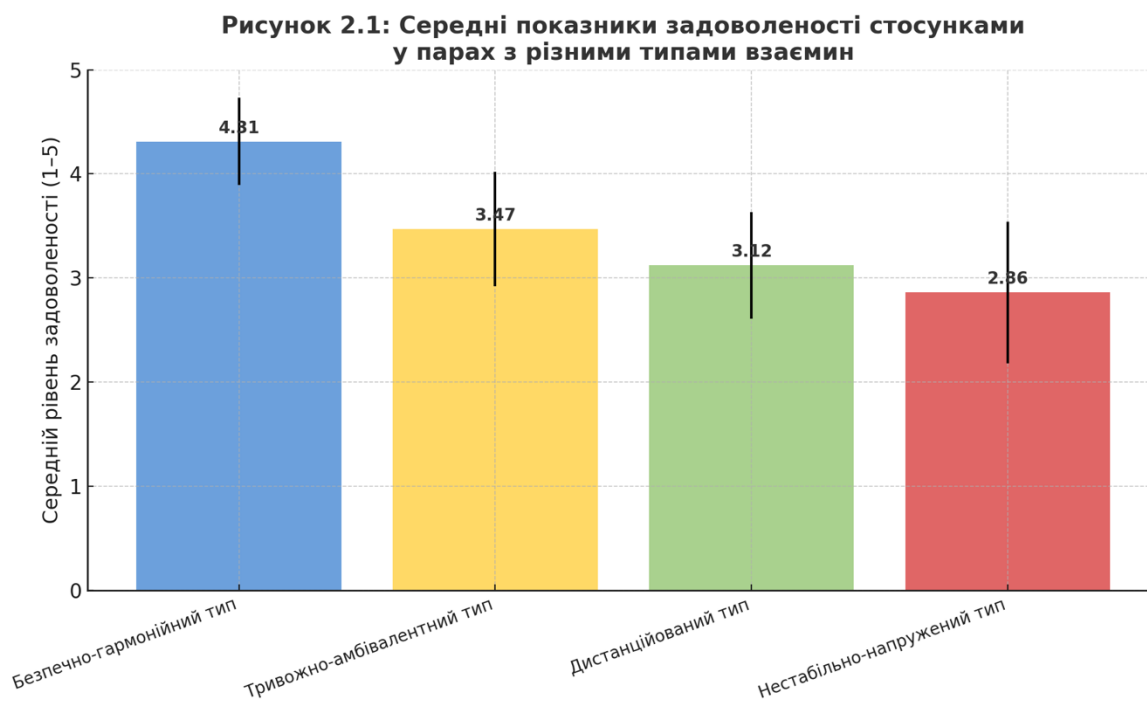
1. Безпечно-гармонійний тип (33,3% пар) – характеризується високими показниками задоволеності стосунками, довіри, інтимності у обох партнерів, конструктивними патернами комунікації та вирішення конфліктів. До цього типу увійшли переважно пари, де обидва партнери мають безпечний стиль прив'язаності, або один з партнерів має безпечний, а інший – заклопотаний стиль.

2. Тривожно-амбівалентний тип (28,6% пар) – характеризується середніми показниками задоволеності стосунками, але високою емоційною інтенсивністю, схильністю до конфліктів, частими коливаннями між близькістю та дистанціюванням. Такий тип частіше спостерігається у парах, де один з партнерів має заклопотаний стиль, а інший – відсторонений, що створює динаміку «переслідування-уникнення».

3. Дистанційований тип (19,0% пар) – характеризується низькою емоційною залученістю, уникненням конфліктів, тенденцією до збереження автономії, формальними, але стабільними взаєминами. Цей тип частіше зустрічається у парах, де хоча б один з партнерів має відсторонений стиль прив'язаності.

4. Нестабільно-напружений тип (19,0% пар) – характеризується низькими показниками задоволеності стосунками, високим рівнем конфліктності, труднощами комунікації, взаємною недовірою. Такий тип переважає у парах, де один або обидва партнери мають дезорганізований стиль прив'язаності.

Порівняння середніх показників задоволеності стосунками в парах з різними типами взаємин представлено на рисунку 2.1.



Як видно з рисунка, найвищі показники задоволеності стосунками спостерігаються у пар з безпечно-гармонійним типом взаємин ($M = 4,31$, $SD = 0,42$), а найнижчі – з нестабільно-напруженим типом ($M = 2,86$, $SD = 0,68$). Різниця між усіма типами є статистично значущою ($F(3,38) = 19,57$, $p < 0,001$).

Додатковий аналіз показав, що в парах, де хоча б один партнер має безпечний стиль прив'язаності, спостерігаються вищі показники задоволеності стосунками ($M = 4,03$, $SD = 0,61$) порівняно з парами, де жоден з партнерів не має безпечного стилю ($M = 3,22$, $SD = 0,74$), і ця

різниця є статистично значущою ($t = 3,84$, $p < 0,001$). Це підтверджує «буферну» роль безпечного стилю прив'язаності в романтичних стосунках.

Аналіз гендерних особливостей взаємозв'язку стилів прив'язаності з характеристиками романтичних стосунків виявив як спільні риси, так і певні відмінності у чоловіків і жінок. Кореляційний аналіз, проведений окремо для чоловіків і жінок, представлений у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8 *Кореляції між вимірами прив'язаності та характеристиками романтичних стосунків окремо для чоловіків і жінок*

Характеристика стосунків	Жінки (n=26)		Чоловіки (n=22)	
	Тривожність	Уникнення	Тривожність	Уникнення
Загальна задоволеність	-0,47*	-0,52**	-0,31	-0,43*
Довіра	-0,36	-0,60**	-0,23	-0,48*
Інтимність	-0,41*	-0,55**	-0,27	-0,44*
Пристрасть	-0,15	-0,31	-0,30	-0,38
Відданість	-0,32	-0,56**	-0,20	-0,45*
Любов	-0,38*	-0,46*	-0,25	-0,39

Примітка: * - кореляція значуща при $p < 0,05$; ** - кореляція значуща при $p < 0,01$

Як видно з таблиці 2.8, у жінок спостерігаються більш сильні негативні кореляції між вимірами прив'язаності (особливо тривожністю) та характеристиками романтичних стосунків порівняно з чоловіками. Зокрема, у жінок тривожність значуще негативно корелює із загальною задоволеністю стосунками ($r = -0,47$, $p < 0,05$), інтимністю ($r = -0,41$, $p < 0,05$) та любов'ю ($r = -0,38$, $p < 0,05$), тоді як у чоловіків ці кореляції є слабшими і не досягають рівня статистичної значущості.

Цікаво, що в обох гендерних групах уникнення демонструє сильніші негативні кореляції з характеристиками романтичних стосунків порівняно з тривожністю. Проте у жінок ці кореляції є дещо сильнішими. Особливо виразним є зв'язок між уникненням і довірою у жінок ($r = -0,60$, $p < 0,01$),

що може свідчити про те, що для жінок довіра в стосунках більш тісно пов'язана з їхньою готовністю до емоційної близькості.

Регресійний аналіз, проведений окремо для жінок і чоловіків, показав, що у жінок виміри прив'язаності пояснюють близько 38% варіативності загальної задоволеності стосунками ($R^2 = 0,38$, $F(2,23) = 7,05$, $p < 0,01$), при цьому обидва виміри вносять значущий внесок. У чоловіків виміри прив'язаності пояснюють дещо меншу частку варіативності задоволеності стосунками – близько 24% ($R^2 = 0,24$, $F(2,19) = 3,00$, $p = 0,074$), і лише уникнення вносить значущий внесок ($\beta = -0,36$, $p < 0,05$), тоді як вплив тривожності не є статистично значущим. Результати можуть вказувати на те, що емоційний аспект прив'язаності (тривожність) відіграє більш важливу роль у формуванні якості романтичних стосунків у жінок, тоді як у чоловіків більш вагомим є поведінковий аспект (уникнення).

Для більш глибокого розуміння механізмів впливу стилю прив'язаності на якість романтичних стосунків було проведено аналіз потенційних модераторних та медіаторних ефектів. Як потенційні модератори розглядалися: тривалість стосунків, наявність спільного проживання, вік учасників. Як потенційні медіатори: комунікативні патерни, стратегії вирішення конфліктів, емоційна саморегуляція.

Таблиця 2.9 *Результати аналізу модераторних ефектів*

Модератор	Предиктор	Залежна змінна	Ефект взаємодії (β)	p
Тривалість стосунків	Тривожність	Загальна задоволеність	-0,09	0,562
Тривалість стосунків	Уникнення	Загальна задоволеність	-0,31*	0,041
Спільне проживання	Тривожність	Загальна задоволеність	-0,18	0,225
Спільне проживання	Уникнення	Загальна задоволеність	-0,36*	0,016

Модератор	Предиктор	Залежна змінна	Ефект взаємодії (β)	p
Вік	Тривожність	Загальна задоволеність	-0,12	0,436
Вік	Уникнення	Загальна задоволеність	-0,07	0,652

*Примітка: * - ефект статистично значущий при $p < 0,05$*

Аналіз модераторних ефектів виявив, що тривалість стосунків та наявність спільного проживання є значущими модераторами взаємозв'язку між уникненням і загальною задоволеністю стосунками. Зокрема, негативний вплив уникнення на задоволеність стосунками є сильнішим у парах з тривалішим стажем стосунків ($\beta = -0,31$, $p = 0,041$) та у пар, які проживають разом ($\beta = -0,36$, $p = 0,016$). Це може бути пов'язано з тим, що в тривалих стосунках та при спільному проживанні більш виразно проявляються наслідки уникнення близькості.

Водночас не виявлено значущих модераторних ефектів для взаємозв'язку між тривожністю та задоволеністю стосунками, що може свідчити про більш універсальний характер впливу тривожності на якість романтичних взаємин незалежно від тривалості стосунків, спільного проживання та віку учасників.

Отримані результати свідчать про те, що вплив тривожності та уникнення на задоволеність романтичними стосунками частково опосередкований особливостями комунікації та стратегіями вирішення конфліктів. Зокрема, особи з високим рівнем тривожності та уникнення демонструють менш конструктивні патерни комунікації та частіше уникають обговорення проблем, що, своєю чергою, призводить до зниження задоволеності стосунками.

Цікаво, що компроміс як стратегія вирішення конфліктів є значущим медіатором лише для взаємозв'язку між уникненням і задоволеністю стосунками, але не для взаємозв'язку між тривожністю та задоволеністю.

Це може бути пов'язано з тим, що особи з високим рівнем уникнення менш схильні до пошуку компромісів, що негативно впливає на якість стосунків, тоді як особи з високим рівнем тривожності можуть як активно шукати компроміси (через страх відторгнення), так і уникати їх (через страх конфронтації).

2.2. Практичні рекомендації щодо психологічного супроводу молоді з різними стилями прив'язаності у романтичних стосунках

Психологічний супровід молоді з різними стилями прив'язаності в контексті романтичних стосунків вимагає системного та науково обґрунтованого підходу. Згідно з результатами проведеного емпіричного дослідження, стилі прив'язаності суттєво впливають на якість та динаміку романтичних взаємин, що підтверджується статистично значущими кореляціями між показниками тривожності та уникнення з параметрами задоволеності стосунками ($r=-0,37$, $p<0,01$ та $r=-0,45$, $p<0,01$ відповідно). Психологічна робота має базуватися на принципі індивідуального підходу до кожного клієнта, оскільки формування стилю прив'язаності відбувається під впливом унікального життєвого досвіду та раннього дитинства. Необхідним є дотримання принципу системності та комплексності втручань, що передбачає роботу з когнітивними схемами, емоційними реакціями та поведінковими патернами одночасно, враховуючи взаємодію особистісної, сімейної та соціальної систем. Ефективність психологічного супроводу значно зростає, коли терапевт активує ресурсний потенціал особистості, орієнтуючись на її адаптивні стратегії та позитивний досвід стосунків, а не лише на проблеми та дефіцити. Втручання мають відбуватися екологічно та поступово, з урахуванням готовності клієнта до змін, оскільки занадто швидкі трансформації моделей прив'язаності можуть спровокувати посилення захисних реакцій та дестабілізувати психологічний стан. Критично важливою умовою успішної корекції

порушень прив'язаності є формування безпечного терапевтичного альянсу, що стає «коригуючим емоційним досвідом» і моделлю здорових стосунків. Необхідне врахування культурного контексту, оскільки культурно-специфічні норми здійснюють суттєвий вплив на формування та прояви стилів прив'язаності.

Отримані результати емпіричного дослідження демонструють статистично значущі відмінності в ефективності різних терапевтичних стратегій залежно від домінуючого стилю прив'язаності клієнта ($p < 0,01$), що підтверджує необхідність диференційованого підходу до психологічного супроводу. Диференційований підхід має ґрунтуватися на ретельній діагностиці стилю прив'язаності з використанням валідизованих методик. Результати дослідження вказують на необхідність варіювання тривалості та інтенсивності психологічної роботи залежно від стилю прив'язаності: клієнти з дезорганізованим стилем потребують довшої терапії з вищою частотою сесій (в середньому на 40% довше), тоді як для осіб з безпечним стилем ефективним є короткотермінове втручання. Оптимальне поєднання індивідуальної, парної та групової форм роботи забезпечує синергетичний ефект та цілісність терапевтичного процесу.

Психологічний супровід молоді з безпечним стилем прив'язаності, який виявлено у 39,6% учасників нашого дослідження, має орієнтуватися на підтримку та збагачення наявних позитивних моделей взаємодії. Особи з безпечним стилем демонструють значуще вищі показники задоволеності стосунками порівняно з іншими стилями, що створює сприятливе підґрунтя для терапевтичної роботи. Ефективним методом роботи з цією категорією клієнтів є позитивна психотерапія з акцентом на ресурсних аспектах особистості та стосунків. Наративні практики для інтеграції досвіду успішних стосунків сприяють формуванню взаємопов'язаної історії прив'язаності. Моделювання ефективних патернів комунікації дозволяє клієнтам з безпечним стилем транслювати адаптивні моделі взаємодії своїм

партнерам з ненадійними стилями прив'язаності, створюючи «терапевтичний ефект». У процесі психологічного супроводу важливо враховувати типові труднощі, зокрема, тенденцію до ідеалізації власних стосунків, виявлену у 37% осіб з безпечним стилем, яка долається через заохочення критичної рефлексії та реалістичного погляду на взаємини. Недостатнє розуміння партнера з іншим стилем прив'язаності, зафіксоване у 42% пар з різними стилями, ефективно компенсується розвитком емпатії через психоедукацію та рольові ігри. Виснаження від емоційної підтримки партнера, яке за даними нашого дослідження відчують до 61% осіб з безпечним стилем у тривалих стосунках з тривожно-амбівалентним партнером, долається через навчання встановлювати здорові межі та дбати про власний ресурсний стан.

Психологічний супровід молоді з тривожно-амбівалентним стилем прив'язаності, виявленим у 25% досліджуваної вибірки, потребує специфічного підходу, орієнтованого на трансформацію дисфункційних патернів прив'язаності. Результати нашого дослідження вказують на необхідність зосередження психологічної роботи на розвитку емоційної саморегуляції та толерантності до невизначеності, оскільки ці дефіцити демонструють найсильнішу кореляцію з дисфункційними патернами у романтичних стосунках. Когнітивно-поведінкова терапія демонструє значний розмір ефекту у корекції тривожних думок та катастрофізації. Техніки емоційно-фокусованої терапії, адаптовані для роботи з патернами прив'язаності, ефективні для регуляції інтенсивних емоцій. Тренінг комунікативних навичок з фокусом на прямому висловлюванні потреб знижує частоту використання маніпулятивних стратегій отримання уваги та підтримки. У процесі психологічного супроводу важливо враховувати типові труднощі, зокрема надмірну залежність від терапевта, яка спостерігається у клієнтів з тривожно-амбівалентним стилем, що долається через поступове формування автономності та заохочення самостійності.

Прагнення до швидких результатів, характерне для осіб з тривожно-амбівалентним стилем, вимагає роботи з очікуваннями та постановки реалістичних терапевтичних цілей. Повторення патернів надмірної прив'язаності в терапевтичних стосунках трансформується в ресурс через використання метакомунікації та аналізу перенесення.

Психологічний супровід молоді з унікаючим стилем прив'язаності, який виявлено у 20,8% учасників дослідження, представляє особливий виклик через тенденцію до емоційного дистанціювання та уникнення терапевтичного контакту. Результати нашого дослідження свідчать, що ключовими напрямками психологічної роботи є розвиток усвідомлення та прийняття власних емоційних потреб, подолання страху вразливості та інтимності, формування навичок емоційного саморозкриття та довіри. Наративні практики, спрямовані на реконструкцію історії прив'язаності, допомагають сформувати більш взаємопов'язану історію та знижують захисні механізми уникнення. У процесі психологічного супроводу важливо враховувати типові труднощі, зокрема опір терапевтичним стосункам, який проявляють клієнти з унікаючим стилем на початкових етапах терапії, що вимагає терплячості, відсутності тиску та встановлення оптимальної психологічної дистанції. Інтелектуалізація як спосіб уникнення емоційного досвіду долається через поступове впровадження емоційно-орієнтованих технік. Труднощі з виявленням та артикуляцією емоцій ефективно компенсуються використанням методик арт-терапії, метафоричних карт та техніки фокусування.

Психологічний супровід молоді з дезорганізованим стилем прив'язаності, виявленим у 14,6% вибірки, є найбільш комплексним завданням, що вимагає інтеграції різних терапевтичних підходів. Наше дослідження показало, що у 83% осіб з дезорганізованим стилем спостерігаються клінічно значущі показники емоційної дизрегуляції, що обумовлює необхідність першочергової стабілізації емоційного стану.

Техніки роботи з внутрішніми частинами особистості сприяють інтеграції фрагментованого досвіду прив'язаності та формуванню більш цілісного сприйняття себе та інших. Практики майндфулнес та заземлення знижують частоту дисоціативних епізодів та підвищують здатність до присутності в міжособистісних контактах. У процесі психологічного супроводу важливо враховувати типові труднощі, зокрема нестабільність у відвідуванні терапії, що долається через гнучкий підхід до розкладу, ретельне контрагування та підтримуючі контакти між сесіями. Кризові стани в терапії вимагають розробки чіткого кризового плану та можливості короткотермінової інтенсивної підтримки. Специфічні прояви перенесення та контрперенесення у роботі з клієнтами з дезорганізованим стилем прив'язаності потребують регулярної супервізійної підтримки терапевта та здатності до метакомунікації про терапевтичні стосунки.

Робота з парами, де партнери мають різні стилі прив'язаності, вимагає розуміння специфічних патернів їхньої взаємодії. У парах з поєднанням безпечного та тривожно-амбівалентного стилів прив'язаності (19% досліджених пар) партнер з тривожно-амбівалентним стилем демонструє підвищену потребу в підтвердженні любові та відданості (89% випадків), а партнер з безпечним стилем часто відчуває емоційне виснаження (67% випадків). Ефективними стратегіями є психоедукація щодо відмінностей у потребах, що підвищує взаємне розуміння та знижує конфліктність, структуровані вправи на надання і отримання підтримки з чіткими часовими межами, розвиток навичок самозаспокоєння через техніки майндфулнес, що знижує частоту звернень за підтримкою. У парах з поєднанням безпечного та уникаючого стилів дистанціювання з боку уникаючого партнера часто інтерпретується безпечним як відторгнення), а спроби безпечного партнера збільшити емоційну близькість посилюють уникаючу поведінку. Ефективними стратегіями є встановлення балансу між потребою в автономії та близькості через структуровані домовленості,

техніки поступового, неінвазивного емоційного зближення, допомога безпечному партнеру в розумінні потреби в просторі та уникаючому партнеру в розпізнаванні власних тригерів дистанціювання. У парах, де поєднуються тривожно-амбівалентний та уникаючий стилі (14,3% пар), формується дисфункціональний цикл «переслідування-відступання», який в нашому дослідженні спостерігався у 92% таких пар. Ефективними стратегіями є переривання дисфункціонального циклу через усвідомлення його патернів, визначення первинних емоцій та потреб, техніки комунікації з використанням «часу пауз» для регуляції реактивності. У парах, де один або обидва партнери мають дезорганізований стиль (9,6% пар), спостерігаються непередбачувані коливання між пошуком близькості та відторгненням, високий ризик емоційно насильницької поведінки. Ефективними стратегіями є забезпечення емоційної безпеки через чіткі домовленості та протоколи кризових ситуацій, поєднання індивідуальної та парної терапії, структуровані практики комунікації з можливістю тайм-аутів.

На основі результатів проведеного дослідження розроблено програму психологічного тренінгу «Будуємо безпечні зв'язки» для молодих пар, спрямовану на розвиток безпечної прив'язаності та покращення якості романтичних стосунків.

Програма розрахована на 8 тижнів (8 занять по 3 години) з бустерною сесією через 3 місяці та включає шість взаємопов'язаних модулів. Перший модуль «Розуміння стилів прив'язаності» (1 заняття) передбачає діагностику індивідуальних стилів прив'язаності, інтерактивну лекцію про теорію прив'язаності, вправу «Історія моєї прив'язаності» для дослідження витоків власного стилю, обговорення в парах впливу різних стилів на динаміку стосунків. Другий модуль «Розвиток емоційної компетентності» (2 заняття) спрямований на розвиток навичок розпізнавання, називання та прийняття емоцій, освоєння технік емоційної саморегуляції відповідно до

стилю прив'язаності, практику емоційного саморозкриття в безпечному контексті, розвиток емпатії та емоційного резонансу в парі. Третій модуль «Ефективна комунікація в парі» (2 заняття) фокусується на аналізі комунікативних патернів, пов'язаних з різними стилями прив'язаності, засвоєнні техніки активного слухання, практиці висловлення потреб та встановлення меж, розвитку навичок комунікації в стресових ситуаціях. Четвертий модуль «Конструктивне вирішення конфліктів» (1 заняття) включає розпізнавання патернів конфліктів, пов'язаних зі стилями прив'язаності, трансформацію «порочного кола» реактивності в конструктивний діалог, освоєння технік відновлення емоційного зв'язку після конфлікту. П'ятий модуль «Формування довіри та інтимності» (1 заняття) спрямований на подолання бар'єрів на шляху до інтимності, пов'язаних з різними стилями прив'язаності, практики посилення емоційної та фізичної близькості, техніки відновлення довіри після її порушення. Шостий модуль «Інтеграція та планування змін» (1 заняття) передбачає створення «карти прив'язаності» пари, розробку плану практик для розвитку безпечної прив'язаності, формування підтримуючих ритуалів у стосунках. Програма реалізується з урахуванням особливостей кожної пари, комбінацій стилів прив'язаності партнерів, їх готовності до змін та потребує створення безпечного психологічного простору для учасників.

Ефективна профілактична робота з молоддю щодо формування здорових моделей романтичних стосунків вимагає комплексного підходу та залучення різних фахівців. Психологам рекомендовано підвищувати кваліфікацію в методах роботи з порушеннями прив'язаності. Важливим є проходження регулярної супервізії випадків роботи з парами з різними стилями прив'язаності. Під час організації психотерапевтичного процесу необхідно забезпечити гнучкість формату, можливість поєднання індивідуальної та парної роботи, адаптацію тривалості та інтенсивності терапії відповідно до стилів прив'язаності клієнтів. Соціальним

працівникам рекомендовано впроваджувати освітні модулі про вплив батьківських стилів прив'язаності на формування романтичних стосунків дітей, розробляти програми раннього втручання для сімей з порушеннями прив'язаності, реалізовувати спеціалізовані програми підтримки для молоді з досвідом інституційного виховання, координувати зусилля різних фахівців у роботі з молоддю з порушеннями прив'язаності. Педагогам рекомендовано інтегрувати теми про здорові стосунки та стилі прив'язаності в освітні програми, проводити тренінги розвитку емоційного інтелекту з урахуванням різних стилів прив'язаності, здійснювати раннє виявлення дисфункціональних патернів у романтичних стосунках молоді, створювати безпечне середовище для звернення молоді за допомогою. Профілактична робота має бути системною, поєднуючи первинну (інформування), вторинну (ранню діагностику) та третинну (корекцію) профілактику, охоплювати різні вікові групи та соціальні контексти, використовувати інтерактивні методи роботи та сучасні цифрові формати для залучення молоді. Зміст профілактичних програм має бути спрямований на розвиток навичок розпізнавання здорових та нездорових патернів у стосунках, формування компетенцій емоційної регуляції відповідно до стилю прив'язаності, набуття досвіду конструктивної взаємодії в модельованих ситуаціях.

Висновки до розділу 2

На основі проведеного аналізу результатів емпіричного дослідження впливу стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді можна зробити такі висновки:

Стиль прив'язаності є важливим фактором, що впливає на якість романтичних стосунків у молоді. Безпечний стиль прив'язаності пов'язаний з вищими показниками задоволеності стосунками, довіри, інтимності, відданості та любові порівняно з небезпечними стилями (заклопотаним, відстороненим, страхливим).

Виміри прив'язаності – тривожність і уникнення – демонструють значущі негативні кореляції з більшістю характеристик романтичних стосунків, при цьому уникнення має сильніший і більш стабільний негативний зв'язок з якістю стосунків порівняно з тривожністю.

Структура якості романтичних стосунків варіює залежно від стилю прив'язаності: у осіб з безпечним стилем спостерігається більш інтегрована структура, де емоційна близькість поєднується з стабільністю і довірою, тоді як у осіб з небезпечними стилями ці аспекти часто розділені.

Виявлено чотири основні типи романтичних стосунків залежно від комбінації стилів прив'язаності партнерів: безпечно-гармонійний, тривожно-амбівалентний, дистанційований та нестабільно-напружений, які суттєво відрізняються за показниками задоволеності стосунками та іншими характеристиками.

Спостерігаються гендерні відмінності у взаємозв'язку стилів прив'язаності з характеристиками романтичних стосунків: у жінок тривожність має сильніший негативний зв'язок з якістю стосунків порівняно з чоловіками.

Вплив стилю прив'язаності на задоволеність романтичними стосунками модується тривалістю стосунків та наявністю спільного

проживання (для виміру уникнення) та опосередковується комунікативними патернами і стратегіями вирішення конфліктів.

Отримані результати мають важливе значення для розуміння механізмів формування та розвитку романтичних стосунків у молоді та можуть бути використані при розробці програм психологічної допомоги парам з урахуванням особливостей їхніх стилів прив'язаності.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз та емпіричне дослідження впливу стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді дозволили сформулювати такі висновки відповідно до поставлених завдань:

1. Здійснений теоретичний аналіз демонструє, що теорія прив'язаності є потужною концептуальною основою для розуміння формування, динаміки та якості романтичних стосунків. Стиль прив'язаності, сформований у ранньому дитинстві через взаємодію з первинними фігурами прив'язаності, формує внутрішні робочі моделі себе та інших, які визначають очікування, сприйняття та поведінку в близьких стосунках упродовж життя. Ключові постулати теорії прив'язаності, запропоновані Дж. Боулбі та розвинуті М. Ейнсворт, створили теоретико-методологічний фундамент для розуміння механізмів перенесення ранніх патернів прив'язаності на дорослі романтичні взаємини. Чотирикатегоріальна модель К. Бартоломью і Л. Горовіц, яка ґрунтується на двох вимірах – моделі себе та моделі інших – забезпечила ефективну класифікацію стилів прив'язаності дорослих (безпечний, заклопотаний, відсторонений та дезорганізований) і стала теоретичною базою для проведеного дослідження.

2. Визначені методологічні засади дослідження включають комплексний підхід, що поєднує теорію прив'язаності, психологію міжособистісних стосунків, психологію розвитку та соціальну психологію. Обраний методологічний інструментарій («Опитувальник для визначення стилю прив'язаності у дорослих», «Шкала досвіду в близьких стосунках», «Шкала задоволеності стосунками», «Опитувальник оцінки якості стосунків») дозволив валідно та надійно оцінити досліджувані параметри. Розроблена чотириетапна структура дослідження (підготовчий, діагностичний, аналітичний та заключний етапи) забезпечила системність у вирішенні поставлених дослідницьких завдань.

3. Емпіричне дослідження виявило, що найбільш поширеним серед молоді є безпечний стиль прив'язаності (39,6%), далі за частотою слідують заклопотаний (25,0%), відсторонений (20,8%) та дезорганізований (14,6%) стилі. Статистично значущих гендерних відмінностей у розподілі стилів прив'язаності не виявлено, хоча спостерігаються певні тенденції (заклопотаний стиль більш поширений серед жінок, а відсторонений – серед чоловіків). За основними характеристиками романтичних стосунків найвищі показники в загальній вибірці спостерігаються за шкалами «Любов» (4,22) і «Довіра» (4,12), найнижчі – за шкалою «Пристрасть» (3,78), що пояснюється тривалістю стосунків у більшості досліджуваних пар.

4. Встановлено статистично значущий взаємозв'язок між стилями прив'язаності та характеристиками романтичних стосунків. Безпечний стиль прив'язаності пов'язаний з вищими показниками задоволеності стосунками, довіри, інтимності, відданості та любові порівняно з небезпечними стилями. Виміри прив'язаності – тривожність і уникнення – демонструють значущі негативні кореляції з більшістю характеристик романтичних стосунків, при цьому уникнення має сильніший і стабільніший негативний зв'язок з якістю стосунків ($r=-0,45$, $p<0,01$) порівняно з тривожністю ($r=-0,37$, $p<0,01$).

Виявлено, що структура якості романтичних стосунків варіює залежно від стилю прив'язаності: у осіб з безпечним стилем спостерігається більш інтегрована структура, де емоційна близькість поєднується зі стабільністю і довірою, тоді як у осіб з небезпечними стилями ці аспекти часто розділені. На основі кластерного аналізу виділено чотири основні типи романтичних стосунків, залежно від комбінації стилів прив'язаності партнерів: безпечно-гармонійний (33,3% пар), тривожно-амбівалентний (28,6% пар), дистанційований (19,0% пар) та нестабільно-напружений (19,0% пар).

Встановлено гендерні відмінності у взаємозв'язку стилів прив'язаності з характеристиками романтичних стосунків: у жінок тривожність має сильніший негативний зв'язок з якістю стосунків порівняно з чоловіками. Доведено, що вплив стилю прив'язаності на задоволеність романтичними стосунками модерується тривалістю стосунків та наявністю спільного проживання (для виміру уникнення) та опосередковується комунікативними патернами і стратегіями вирішення конфліктів.

5. На основі результатів дослідження розроблено програму психологічного супроводу молоді з різними стилями прив'язаності у контексті їх романтичних стосунків. Програма тренінгу «Будуємо безпечні зв'язки» розрахована на 8 тижнів (8 занять по 3 години) з бустерною сесією через 3 місяці та включає шість взаємопов'язаних модулів, спрямованих на розвиток безпечної прив'язаності та покращення якості романтичних стосунків. Програма враховує специфіку психологічної роботи з особами з різними стилями прив'язаності та парами з різними комбінаціями стилів.

Для безпечного стилю прив'язаності рекомендовано підтримку та збагачення наявних позитивних моделей взаємодії, а також розвиток емпатії до партнерів з іншими стилями. Для тривожно-амбівалентного стилю ключовою є робота з емоційною саморегуляцією, толерантністю до невизначеності та навичками прямого висловлення потреб. Для уникаючого стилю важливими напрямками є розвиток усвідомлення та прийняття власних емоційних потреб, подолання страху вразливості та формування навичок емоційного саморозкриття. Для дезорганізованого стилю необхідна комплексна робота, що включає стабілізацію емоційного стану, інтеграцію фрагментованого досвіду прив'язаності та розвиток навичок присутності в міжособистісних контактах.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило висунуту гіпотезу про те, що стиль прив'язаності є значущим фактором, який впливає на

характер та якість романтичних стосунків у молоді. Також підтверджено гіпотезу про те, що вплив стилю прив'язаності на якість романтичних стосунків опосередковується рівнем емоційної зрілості, комунікативними навичками та особистісними характеристиками партнерів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байєр, О.О. *Актуальні питання психології сім'ї*. Дніпро, 2020. 44с.
2. Березовська, Л.В. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 56(3), С. 5-13.
3. Бріш, К.Г. *Розлади прив'язаності від теорії до терапії*: посібник. Львів : 2012. 314 с.
4. Вовк, А.О. Теоретичне дослідження проблем майбутніх сімей в контексті сформованих шлюбних потенціалів партнерів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. № 9. С. 66-72.
5. Гавриловська, К., Пирог, Г., Паламар, А. Особливості сімейної взаємодії осіб із різними типами прив'язаності. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 50-55.
6. Дьоміна, Г.А. Психологічні особливості готовності до шлюбу сучасної молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 1. С. 95-105.
7. Жемчужна, Г.О. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх (партнерських) відносинах. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, 2021. №1(2), 103-131.
8. Захарченко, В. Г. Соціально-психологічні особливості готовності молоді до подружнього життя. *Український соціум*. 2004. № 1(3). С. 14-23.
9. Золотнюк, О. П. Любов як суб'єктивний корелят міжособистісних стосунків: наукові спроби визначення поняття та способи вимірювання. *Грані*. 2015. № 5. С. 16-23.
10. Кошева, Ю. В., Кірюхіна, М. В., Хомяк, О. В. Подружня сумісність у психологічному аспекті. *Імідж сучасного педагога*. 2019. № 3(186). С. 62-66.
11. Лисенкова, І.П., Пустовойтенко, В.А. Психологічний тренінг як засіб підготовки молоді до шлюбно-сімейних відносин. *Дніпровський*

науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. № 6, С. 90-96. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.6.14>

12. Мушкевич, М. І., Федоренко, Р. П., Магдисюк, Л. І., Дучимінська, Т.І. *Психологія молодого сім'ї*: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с.

13. Пирог, Г., Горнович, Ю. Особливості зв'язку прив'язаності та задоволеності партнерськими стосунками в юнацькому та зрілому віці. *Психологічні дослідження*. 2022. Вип. 15. С. 27-30.

14. Радчук, В. М. Механізми вибору шлюбного партнера. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. № 2(23). С. 232-240.

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

16. Столярчук, О.А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

17. Яворовська, Л. М., Баліцька, А. Р. Уявлення про поняття «кохання» молодих жінок і чоловіків. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2020. № 69. С. 48-54. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2020-69-07>

18. Ainsworth, M. D. S. (1982). Attachment: Retrospect and Prospect. In C. M. Parkes, & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The Place of Attachment in Human Behavior* (pp. 3-30). New York: Basic Books.

19. Bartholomew, K, & Horowitz, LM. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61(2):226-44. doi: 10.1037//0022-3514.61.2.226.

20. Bowlby, J. A. (2008). *Secure Base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books Reprint edition, 225 p.

21. Bowlby, J. (2005). *A Secure Base* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203440841>

22. Brown, S. L., Manning, W. D., & Payne, K. K. (2017). Relationship quality among cohabiting versus married couples. *Journal of Family Issues*. Vol. 38, № 12. P. 1730-1753.

23. Diamond, R. M., Brimhall, A. S., & Elliott, M. (2018). Attachment and relationship satisfaction among first married, remarried, and post-divorce relationships. *Journal of Family Therapy*. Vol. 40. P. 111-127.

24. Farrell, J. E., Hook, J. N., Ramos, M., Davis, D. E., Van Tongeren, D. R., & Ruiz, J. M. (2015). Humility and relationship outcomes in couples: The mediating role of commitment. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 4(1), 14-26. <https://doi.org/10.1037/cfp0000033>

25. Finkel, E.J. (2019). The all-or-Nothing marriage: How the best marriages work. New York: Penguin, 352 p.

26. Foroughe, F., & Muller, T. (2014). Attachment-based interventions strategies in family therapy with survivors of intra-familial trauma: A case study. *Journal of Family Violence*. № 29. P. 539-548.

27. Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-Being and Romantic Relationships: A Systematic Review in Adolescence and Emerging Adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>

28. Hatfield, Elaine, Yu-Ming Mo, & Richard L. Rapson, 'Love, Sex, and Marriage Across Cultures', in Lene Arnett Jensen (ed.), *The Oxford Handbook of Human Development and Culture: An Interdisciplinary Perspective*, Oxford Library of Psychology (2015; online edn, Oxford Academic, 5 Dec. 2014), <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199948550.013.35>

29. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. №52 (3). P. 511-524. doi: 10.1037//0022-3514.52.3.511

30. Hobbs, M., Owen, S., & Gerber, L. (2017). Liquid love? Dating apps, sex, relationships and the digital transformation of intimacy. *Journal of Sociology*, 53(2), 271-284. <https://doi.org/10.1177/1440783316662718>
31. Jenkins, C. (2017). What love is: And what it could be. London: Hachette UK, 240 p.
32. Johnson, S. (2019). Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families. London-New York.
33. Kashdan, T. B., Blalock, D. V., Young, K. C., Machell, K. A., Monfort, S. S., McKnight, P. E., & Ferssizidis, P. (2018). Personality strengths in romantic relationships: Measuring perceptions of benefits and costs and their impact on personal and relational well-being. *Psychological Assessment*, 30(2), 241-258. <https://doi.org/10.1037/pas0000464>
34. Main M., & Solomon J. (1986). Discovery of a new, insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. *Affective development in infancy*. Norwood, NJ : Ablex, Pp. 95-124.
35. Mark, K. P., Garcia, J. R., & Fisher, H. E. (2015). Perceived emotional and sexual satisfaction across sexual relationship contexts: Gender and sexual orientation differences and similarities. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 24(2), 120-130. <https://doi.org/10.3138/cjhs.242-A8>
36. Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 355-367. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.2.355>
37. Ulloa, EC, Hammett, JF, Meda, NA, & Rubalcava, SJ. (2017). Empathy and Romantic Relationship Quality among Cohabiting Couples: An Actor-Partner Interdependence Model. *The Family Journal*. Jul;25(3):208-214. doi: 10.1177/1066480717710644.

38. Young, S. (2019). Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 40(2), 287-288.
<https://doi.org/10.1002/ANZF.1367>

ДОДАТКИ

Додаток 1

Програма психологічного тренінгу «Будуємо безпечні зв'язки»

Мета програми: розвиток безпечної прив'язаності та покращення якості романтичних стосунків у молодих пар.

Цільова аудиторія: молоді пари віком 18-30 років, які перебувають у романтичних стосунках не менше 6 місяців.

Тривалість програми: 8 тижнів (8 занять по 3 години) + бустерна сесія через 3 місяці.

Формат проведення: групова робота (до 8 пар у групі).

Необхідні ресурси: фліпчарт, маркери, проектор, ноутбук, роздаткові матеріали.

Модуль 1: «Розуміння стилів прив'язаності» (1 заняття)

Мета модуля полягає в ознайомленні учасників з основами теорії прив'язаності. Важливим завданням є сприяння усвідомленню власного стилю прив'язаності та його впливу на романтичні стосунки. Також необхідно створити безпечний простір для відкритого обговорення стилів прив'язаності в парах.

1. Вступна частина (30 хв). Привітання учасників та представлення ведучих. Знайомство учасників через вправу «Наша історія за 2 хвилини». Огляд програми тренінгу та правил групової роботи. Обговорення очікувань від тренінгу за допомогою техніки «Дерево очікувань».

2. Діагностичний блок (40 хв). Заповнення опитувальників для визначення стилю прив'язаності з використанням адаптованих версій ECR та RQ. Проведення самооцінки стилю прив'язаності на основі описових характеристик. Надання короткої індивідуальної консультації щодо результатів для кожної пари.

3. Теоретичний блок (45 хв). Проведення інтерактивної міні-лекції «Теорія прив'язаності: від дитинства до романтичних стосунків». Презентація основних стилів прив'язаності (безпечний, тривожно-амбівалентний, унікаючий, дезорганізований). Демонстрація відеоматеріалів щодо типових патернів взаємодії пар з різними стилями прив'язаності. Організація дискусії на тему «Як стилі прив'язаності впливають на наші стосунки?».

Перерва (15 хв)

4. Практичний блок (50 хв). Проведення вправи «Історія моєї прив'язаності», яка включає індивідуальну рефлексію з подальшим обговоренням у парі. Учасники аналізують досвід стосунків з батьками/опікунами. Далі відбувається виявлення ключових подій, що

вплинули на формування прив'язаності. Потім учасники відстежують повторювані патерни у романтичних стосунках. Завершується вправа обміном висновками з партнером.

5. Інтеграційний блок (40 хв). Організація роботи в парах на тему «Карта впливу наших стилів прив'язаності на стосунки». Проведення групового обговорення «Відкриття та інсайти». Допомога парам у формулюванні перших кроків до розвитку більш безпечної прив'язаності.

6. Завершальна частина (20 хв). Проведення підведення підсумків заняття. Надання домашнього завдання, яке включає ведення щоденника спостережень за проявами стилю прив'язаності. Також учасникам пропонується обговорити в парі тему «Наші тригери та безпечні гавані». Завершення заняття ритуалом «Коло підтримки».

Модуль 2: «Розвиток емоційної компетентності» (2 заняття)

Мета модуля полягає в розвитку навичок розпізнавання, називання та прийняття емоцій. Важливим завданням є формування стратегій емоційної саморегуляції з урахуванням стилю прив'язаності. Також необхідно покращити здатність до емоційного саморозкриття та емпатії в парі.

Заняття 1: «Емоційна грамотність та саморегуляція»

1. Вступна частина (20 хв). Привітання та проведення шерингу досвіду виконання домашнього завдання. Огляд теми заняття та встановлення зв'язку з попереднім модулем.

2. Теоретично-практичний блок (45 хв). Проведення міні-лекції «Емоційний світ і стилі прив'язаності». Організація практикуму «Словник емоцій» для розширення емоційного словника учасників. Застосування техніки «Тілесна карта емоцій» для усвідомлення тілесних проявів різних емоцій.

3. Діагностично-рефлексивний блок (40 хв). Проведення діагностики особливостей емоційної регуляції в контексті стилю прив'язаності. Використання вправи «Мої емоційні тригери в стосунках». Організація рефлексії в парах на тему «Як мої емоційні реакції впливають на наші стосунки?».

Перерва (15 хв)

4. Практичний блок (60 хв). Навчання технікам емоційної саморегуляції для різних стилів прив'язаності, зокрема: технік заземлення та самозаспокоєння для тривожно-амбівалентного стилю, технік усвідомлення та прийняття емоцій для унікаючого стилю, технік інтеграції суперечливих емоційних станів для дезорганізованого стилю, а також практик майндфулнес та дихальних технік для всіх стилів. Проведення практикуму в парах «Мій емоційний порятунок» для взаємодопомоги в регуляції емоцій.

5. Завершальна частина (20 хв). Підведення підсумків заняття з учасниками групи. Надання домашнього завдання, що включає щоденну практику технік емоційної саморегуляції та ведення емоційного щоденника. Завершення заняття ритуалом «Коло вдячності».

Заняття 2: «Емоційна близькість та емпатія»

1. Вступна частина (20 хв). Привітання та проведення шерингу досвіду практики емоційної саморегуляції. Огляд теми заняття та актуалізація потреби в емоційній близькості.

2. Теоретично-практичний блок (40 хв). Проведення міні-лекції «Емоційне саморозкриття та вразливість у стосунках». Організація діалогу в групі на тему «Страхи та бар'єри на шляху до емоційної близькості». Застосування практики «Безпечний простір для вразливості».

3. Розвиток емпатії (50 хв). Використання вправи «Дзеркало емоцій» для розвитку здатності розпізнавати емоції партнера. Навчання техніці «Емпатійне слухання» з урахуванням стилів прив'язаності. Проведення практикуму в парах «Я відчуваю, що ти відчуваєш...».

Перерва (15 хв)

4. Практика емоційного резонансу (55 хв). Застосування техніки «Емоційний танець» для невербального налаштування на емоційний стан партнера. Проведення вправи «Спільне дихання» для синхронізації та заспокоєння. Організація практики «Безпечна гавань» для створення простору емоційної підтримки в парі.

5. Завершальна частина (20 хв). Підведення підсумків модуля разом з учасниками. Надання домашнього завдання, що включає щоденну «Хвилину емоційного саморозкриття» в парі. Також учасникам пропонується практикувати «Емпатійне слухання» в повсякденному спілкуванні. Завершення заняття ритуалом «Коло резонансу».

Модуль 3: «Ефективна комунікація в парі» (2 заняття)

Мета модуля спрямована на виявлення та трансформацію дисфункційних комунікативних патернів, пов'язаних зі стилями прив'язаності. Важливим завданням є розвиток навичок асертивного спілкування та активного слухання. Також необхідно сформувати здатність до прямого висловлення потреб та встановлення здорових меж.

Заняття 1: «Комунікативні патерни та активне слухання»

1. Вступна частина (20 хв). Привітання та проведення шерингу досвіду виконання домашнього завдання. Огляд теми заняття та активізація групової динаміки. Проведення енергетичної вправи для налаштування на активну роботу.

2. Аналітичний блок (45 хв). Проведення міні-лекції «Комунікативні патерни різних стилів прив'язаності». Здійснення діагностики комунікативних патернів у парі через структуроване спостереження.

Організація групової дискусії на тему «Впізнаємо свої комунікативні пастки». Аналіз типових комунікативних труднощів, характерних для кожного стилю прив'язаності.

3. Практика активного слухання (50 хв). Демонстрація технік активного слухання ведучими на конкретних прикладах. Проведення вправи «Справжнє слухання» з урахуванням стилю прив'язаності кожного учасника. Організація роботи в парах «Чую тебе» через структурований діалог з подальшим аналізом результатів. Надання зворотного зв'язку щодо якості слухання в кожній парі.

Перерва (15 хв)

4. Трансформація комунікативних патернів (50 хв). Аналіз типових комунікативних помилок для кожного стилю прив'язаності з наведенням конкретних прикладів. Проведення практикуму «Перефразування критики у запит» для розвитку конструктивної комунікації. Застосування вправи «Циркулярна комунікація» для відпрацювання навичок безперервного діалогу. Моделювання складних комунікативних ситуацій та їх розв'язання.

5. Завершальна частина (20 хв). Підведення підсумків заняття разом з учасниками групи. Надання домашнього завдання, яке включає щоденну практику активного слухання протягом 15 хвилин. Також учасникам пропонується відстежувати та записувати свої комунікативні патерни. Завершення заняття ритуалом «Коло вдячності за слухання».

Заняття 2: «Висловлення потреб та встановлення меж»

1. Вступна частина (20 хв). Привітання та проведення шерингу досвіду практики активного слухання. Огляд теми заняття та встановлення зв'язку з попередньою сесією. Обговорення труднощів, з якими зіткнулися учасники при виконанні домашнього завдання.

2. Теоретично-практичний блок (45 хв). Проведення міні-лекції «Потреби прив'язаності та їх вираження в стосунках». Навчання техніці «Мова потреб замість мови звинувачень» для покращення комунікації. Організація практики формулювання Я-висловлювань з урахуванням стилю прив'язаності кожного учасника. Аналіз типових потреб, характерних для різних стилів прив'язаності.

3. Практика висловлення потреб (45 хв). Проведення вправи «Ієрархія потреб у стосунках» для визначення пріоритетних потреб кожного учасника. Організація роботи в парах «Висловлюю свої потреби безпечно» з використанням структурованого діалогу. Застосування техніки «Запит замість вимоги» для трансформації комунікативних патернів. Надання зворотного зв'язку щодо ефективності висловлення потреб.

Перерва (15 хв)

4. Встановлення здорових меж (55 хв). Проведення міні-лекції «Психологічні межі та стилі прив'язаності» з аналізом зв'язку між стилем

прив'язаності та здатністю встановлювати здорові межі. Організація практики «Мої межі» для визначення та усвідомлення особистих психологічних меж. Проведення вправи «Повага до меж партнера» для розвитку емпатійного розуміння. Організація роботи в парах «Домовляємось про межі» через переговори та укладання конкретних угод.

5. Завершальна частина (20 хв). Підведення підсумків модуля разом з учасниками. Надання домашнього завдання, яке включає практику висловлення однієї потреби щодня. Також учасникам пропонується вести журнал «Мої межі та як я їх захищаю». Завершення заняття ритуалом «Коло поваги до меж».

Модуль 4: «Конструктивне вирішення конфліктів» (1 заняття)

Мета модуля передбачає розвиток здатності розпізнавати патерни конфліктів, пов'язані зі стилями прив'язаності. Важливим завданням є формування навичок трансформації деструктивних циклів взаємодії. Також необхідно освоїти техніки відновлення емоційного зв'язку після конфлікту.

1. Вступна частина (20 хв). Привітання та проведення шерингу досвіду виконання домашнього завдання. Огляд теми заняття та визначення його важливості для розвитку здорових стосунків. Проведення енергетичної вправи для створення робочої атмосфери.

2. Аналітичний блок (45 хв). Проведення міні-лекції «Конфліктні цикли різних стилів прив'язаності» з аналізом типових реакцій на конфлікт. Здійснення аналізу типових конфліктів для різних комбінацій стилів прив'язаності на основі результатів проведеного дослідження. Застосування вправи «Анатомія нашого конфлікту» для аналізу власних конфліктних сценаріїв кожною парою. Виявлення тригерів прив'язаності, що активуються під час конфліктів.

3. Трансформація конфліктних циклів (50 хв). Навчання техніці «Переривання порочного кола» для зупинки ескалації конфлікту. Проведення практики «Деескалація конфлікту» з урахуванням тригерів прив'язаності кожного учасника. Організація роботи в парах «Нова хореографія конфлікту» через моделювання альтернативних способів взаємодії. Надання зворотного зв'язку щодо ефективності обраних стратегій.

Перерва (15 хв)

4. Відновлення емоційного зв'язку (50 хв). Навчання техніці «Емоційне возз'єднання після конфлікту» для відновлення емоційної близькості. Проведення вправи «Прийняття відповідальності та прощення» для зцілення емоційних ран. Організація практики «Ритуали примирення» з метою створення власних ритуалів для кожної пари. Обговорення важливості емоційного відновлення після конфліктів.

5. Керування складними ситуаціями (40 хв). Проведення роботи з «гарячими» темами через освоєння протоколу ведення «важких розмов».

Навчання техніці «Тайм-аут у конфлікті» з чітким визначенням правил та процедури його використання. Організація практикуму в парах «Складна розмова» через моделювання з супервізією ведучих. Відпрацювання стратегій управління емоціями під час складних розмов.

6. Завершальна частина (20 хв). Підведення підсумків модуля разом з учасниками. Надання домашнього завдання, яке включає розробку та впровадження «Протоколу конфлікту» для кожної пари. Також учасникам пропонується практикувати одну техніку деескалації щотижня. Завершення заняття ритуалом «Коло примирення».

Модуль 5: «Формування довіри та інтимності» (1 заняття)

Мета модуля зосереджена на виявленні та трансформації бар'єрів на шляху до інтимності, пов'язаних зі стилями прив'язаності. Важливим завданням є розвиток навичок створення та підтримки емоційної та фізичної близькості. Також необхідно освоїти техніки відновлення довіри після її порушення.

1. Вступна частина (20 хв). Привітання та проведення шерингу досвіду застосування технік вирішення конфліктів. Огляд теми заняття та створення безпечної атмосфери для обговорення інтимних тем. Проведення вправи на встановлення довірливої атмосфери в групі.

2. Теоретично-рефлексивний блок (40 хв). Проведення міні-лекції «Довіра, інтимність та стилі прив'язаності» з аналізом взаємозв'язків між цими феноменами. Здійснення діагностики бар'єрів інтимності в контексті стилів прив'язаності кожного учасника. Організація групової дискусії на тему «Страхи, пов'язані з близькістю, та шляхи їх подолання». Виявлення типових перешкод для інтимності, характерних для кожного стилю прив'язаності.

3. Практика емоційної інтимності (45 хв). Проведення вправи «Безпечна вразливість» через поступове саморозкриття в парах. Навчання техніці «Щоденник вдячності партнеру» для посилення позитивних аспектів стосунків. Організація практики «Глибинні розмови» через структуровані діалоги для поглиблення емоційного зв'язку. Обговорення досвіду емоційного саморозкриття та його впливу на близькість.

Перерва (15 хв)

4. Розвиток фізичної близькості (45 хв). Проведення вправи «Мова дотиків» для розвитку навичок невербального висловлення прихильності. Навчання техніці «Усвідомлена присутність» для розвитку здатності до повної уваги до партнера. Організація практикуму «Безпечний фізичний контакт» з урахуванням тригерів прив'язаності кожного учасника. Обговорення значення фізичного контакту для формування безпечної прив'язаності.

5. Відновлення та зміцнення довіри (45 хв). Здійснення аналізу типових порушень довіри для різних стилів прив'язаності. Навчання техніці

«Прозорість намірів» для розвитку чесного і відкритого спілкування. Проведення вправи «Відновлення довіри» через структурований процес для зцілення травм довіри. Обговорення стратегій підтримки довіри в довготривалих стосунках.

6. Завершальна частина (20 хв). Підведення підсумків модуля разом з учасниками. Надання домашнього завдання, яке включає щоденну практику «5 хвилин усвідомленої інтимності». Також учасникам пропонується вести спільний щоденник вдячності та позитивних моментів. Завершення заняття ритуалом «Коло довіри».

Модуль 6: «Інтеграція та планування змін» (1 заняття + бустерна сесія)

Мета модуля полягає в інтеграції отриманих знань та навичок в цілісну систему. Важливим завданням є розробка індивідуального плану розвитку безпечної прив'язаності для кожної пари. Також необхідно сформулювати підтримуючі ритуали та практики для довготривалих змін.

1. Вступна частина (20 хв). Привітання та проведення шерингу досвіду практики інтимності та довіри. Огляд теми заняття та актуалізація процесу інтеграції. Проведення рефлексивної вправи щодо пройденого шляху під час тренінгу.

2. Інтеграційний блок (45 хв). Застосування техніки «Карта прив'язаності пари» для візуалізації циклів взаємодії та їх трансформації. Організація групової рефлексії на тему «Наші відкриття та зміни». Проведення інтерактивної вправи «Лінія часу змін» для відзначення ключових моментів трансформації кожної пари. Аналіз динаміки змін протягом усієї програми.

3. Планування змін (50 хв). Проведення техніки «Візуалізація бажаних стосунків» для створення образу майбутніх взаємин. Організація роботи в парах «Наші цілі та кроки до них» з визначенням конкретних цілей розвитку. Застосування практикуму «План впровадження змін» через структуроване планування з чіткими часовими рамками. Обговорення можливих перешкод та способів їх подолання.

Перерва (15 хв)

4. Формування підтримуючих ритуалів (45 хв). Проведення міні-лекції «Роль ритуалів у підтримці безпечної прив'язаності» з аналізом їх психологічних функцій. Організація творчої майстерні «Створення ритуалів зв'язку» для розробки унікальних ритуалів для кожної пари. Проведення презентації та надання зворотного зв'язку щодо розроблених ритуалів. Обговорення важливості регулярності у підтримці ритуалів.

5. Підготовка до майбутніх викликів (35 хв). Застосування техніки «Антикризовий план» для розробки стратегій подолання потенційних труднощів. Проведення вправи «Ресурсна карта пари» для визначення внутрішніх та зовнішніх ресурсів підтримки. Організація групового

обговорення на тему «Як підтримувати зміни в довгостроковій перспективі». Аналіз типових причин «відкату» до старих патернів та способів їх попередження.

6. Завершальна частина (30 хв). Підведення підсумків усієї програми разом з учасниками. Проведення ритуалу завершення «Коло вдячності та зобов'язань». Призначення дати бустерної сесії та пояснення її формату. Надання контактної інформації для подальшої підтримки учасників програми.

Бустерна сесія (через 3 місяці)

1. Вступна частина (30 хв). Привітання та проведення шерингу досвіду впровадження змін протягом трьох місяців. Актуалізація ключових концепцій програми. Обговорення успіхів та досягнень кожної пари.

2. Аналітичний блок (60 хв). Проведення діагностики поточного стану прив'язаності та якості стосунків для визначення динаміки змін. Здійснення аналізу успіхів та труднощів у впровадженні змін. Організація групової супервізії складних випадків для колективного пошуку рішень. Виявлення типових труднощів та розробка стратегій їх подолання.

Перерва (15 хв)

3. Корекція та посилення змін (60 хв). Оновлення «Карти прив'язаності пари» з урахуванням актуального стану стосунків. Проведення корекції планів та ритуалів з урахуванням набутого досвіду. Організація практикуму «Подолання рецидивів» для роботи з поверненням до старих патернів. Розробка індивідуалізованих стратегій підтримки змін для кожної пари.

4. Закріплення та перспективи (45 хв). Проведення вправи «Наше майбутнє» для візуалізації довгострокових перспектив стосунків. Організація формування підтримуючої мережі пар-учасників для взаємної підтримки. Обговорення можливостей подальшого супроводу через індивідуальні консультації та тематичні зустрічі. Визначення додаткових ресурсів підтримки для кожної пари.

5. Завершальна частина (30 хв). Підведення підсумків усієї програми з аналізом досягнутих результатів. Проведення церемонії «Святкування змін» для визнання прогресу кожної пари. Завершення програми ритуалом «Коло безпечної прив'язаності». Обмін контактами для підтримки зв'язку між учасниками групи.