

Вільхова Руслана Анатоліївна
здобувачка вищої освіти групи М325ф
денного відділення
С4, Психологія

ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія»
*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького, Україна*

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0723-7267>

Наукова керівниця: Шевченко Світлана Віталіївна
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького, Україна*

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0723-7267>

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕНОСТІ СТОСУНКАМИ У МОЛОДІ

Актуальність обраної проблематики визначається посиленням наукового інтересу до дослідження міжособистісних взаємин у молодіжному середовищі, зокрема романтичних зв'язків, які відіграють суттєву роль у процесі особистісного становлення. Саме в юнацькому віці формуються базові уявлення про близькість, довіру, емоційну взаємодію та партнерство. Одним із фундаментальних чинників, що впливає на характер і якість цих взаємин, є стиль прив'язаності, який формується на ранніх етапах розвитку особистості та трансформується під впливом соціального досвіду.

Теоретичне підґрунтя дослідження становить концепція прив'язаності, започаткована Джоном Боулбі, відповідно до якої емоційні зв'язки між дитиною та значущими дорослими формують внутрішні робочі моделі, що зберігаються у дорослому житті. Подальший розвиток цієї теорії у працях Мері Ейнсворт дозволив виділити кілька типів прив'язаності, кожен із яких має специфічні поведінкові та емоційні характеристики. До них відносять безпечний, тривожний (амбівалентний), уникаючий та дезорганізований типи, які по-різному впливають на побудову близьких стосунків і рівень їх задоволеності [1, с. 87].

Метою дослідження є комплексний аналіз взаємозв'язку між типами прив'язаності та ступенем задоволеності романтичними стосунками у молоді.

До основних завдань належать:

- узагальнення теоретичних підходів до вивчення прив'язаності;
- визначення психологічних особливостей переживання стосунків у молодому віці;
- встановлення закономірностей впливу стилю прив'язаності на якість взаємин.

У сучасній психології стиль прив'язаності інтерпретується як система стійких уявлень особистості про себе та інших, що визначає її поведінку у близьких взаєминах. Ці уявлення впливають на рівень довіри до партнера, очікування від стосунків, а також на способи реагування у конфліктних ситуаціях. Особи з безпечним типом прив'язаності зазвичай демонструють емоційну зрілість, відкритість до взаємодії та здатність підтримувати гармонійні стосунки.

Романтичні стосунки у молодіжному віці виступають важливим середовищем формування особистісної ідентичності, емоційної зрілості та соціальних навичок. У цей період відбувається активне становлення уявлень про близькість, довіру та партнерську взаємодію. Якість цих процесів значною мірою залежить від внутрішніх психологічних механізмів, серед яких особливе місце посідає стиль прив'язаності. Він формується у ранньому дитинстві, проте не є статичним і може змінюватися під впливом життєвого досвіду [2, с. 103].

У сучасних умовах, коли соціальні контакти дедалі частіше реалізуються через цифрові платформи, питання якості емоційних зв'язків набуває нових вимірів. Молодь взаємодіє не лише у безпосередньому контакті, а й через віртуальні канали, що змінює характер формування довіри та близькості. Це підсилює значущість внутрішніх моделей прив'язаності як механізму регуляції поведінки у стосунках.

З наукової точки зору, прив'язаність розглядається як система стійких уявлень, які визначають, як людина інтерпретує дії партнера, оцінює власну

значущість і буде поведінкові стратегії у близьких взаєминах. Ці уявлення формуються на основі раннього досвіду взаємодії з батьками або іншими значущими особами.

Безпечний тип прив'язаності характеризується здатністю до встановлення стабільних емоційних зв'язків, відкритістю до комунікації та довірою до партнера. Особи з таким типом демонструють гнучкість у поведінці, здатність до компромісу та конструктивного вирішення конфліктів. Це створює передумови для високого рівня задоволеності стосунками.

Натомість тривожний тип пов'язаний із нестабільністю самооцінки та постійною потребою у підтвердженні значущості. Люди з таким типом часто схильні до емоційної залежності, надмірної чутливості до поведінки партнера та страху втрати. Це може призводити до напруженості у взаєминах.

Уникаючий тип прив'язаності проявляється у прагненні до автономії та обмеженні емоційної близькості. Такі особи можуть уникати глибоких розмов, неохоче ділитися переживаннями та намагатися зберігати психологічну дистанцію [3, с. 87].

Важливим є те, що ці типи не лише визначають поведінку, але й впливають на сприйняття стосунків у цілому. Люди з різними стилями прив'язаності можуть по-різному інтерпретувати однакові ситуації, що впливає на рівень задоволеності взаєминами.

Особливу роль у формуванні якості стосунків відіграє емоційна регуляція. Вона передбачає здатність людини усвідомлювати свої емоції, керувати ними та адекватно виражати їх у взаємодії. Особи з безпечним стилем зазвичай мають більш розвинені навички регуляції, що дозволяє їм ефективно долати труднощі у стосунках.

Тривожний стиль супроводжується підвищеною емоційною реактивністю, що може проявлятися у схильності до драматизації подій. Уникаючий стиль, навпаки, пов'язаний із пригніченням емоцій і уникненням їх відкритого вираження.

Комунікація між партнерами також значною мірою залежить від стилю прив'язаності. Відкритий діалог, здатність слухати та враховувати позицію іншого характерні для безпечного типу. У випадку небезпечних стилів комунікація часто ускладнюється або стає неефективною.

Окремо слід відзначити вплив попереднього досвіду стосунків. Негативні події, такі як розчарування чи зрада, можуть посилювати прояви небезпечних стилів прив'язаності. Водночас позитивний досвід здатен сприяти формуванню більш адаптивних моделей поведінки [4, с. 211].

Сучасне соціальне середовище створює додаткові фактори впливу. Соціальні мережі можуть як підтримувати контакт між партнерами, так і провокувати тривожність, ревності та залежність від зовнішньої оцінки.

Таким чином, стиль прив'язаності виступає комплексним психологічним феноменом, який визначає не лише поведінку людини у стосунках, але й рівень їх суб'єктивного переживання.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих знань для підвищення якості міжособистісної взаємодії. Психологічні інтервенції можуть бути спрямовані на розвиток емоційної усвідомленості, покращення комунікативних навичок та формування більш безпечних моделей прив'язаності [5].

Крім того, результати дослідження можуть бути використані у профілактичній роботі з молоддю, спрямованій на попередження конфліктів та формування здорових стосунків.

У перспективі доцільно розширити дослідження шляхом врахування культурних особливостей, гендерних відмінностей та впливу соціального середовища. Підсумовуючи, можна зазначити, що стиль прив'язаності є одним із ключових чинників, які визначають якість романтичних стосунків у молоді. Його вплив проявляється у рівні довіри, характері комунікації, емоційній стабільності та загальному рівні задоволеності взаєминами.

Список використаних джерел:

1. Афанасьєва Н.Є., Юшкова Г. І. Гендерні особливості задоволеності шлюбом. *Universum*. 2024. № 12. С. 86–92. URL: <file:///C:/Users/user/Downloads/11.pdf>
2. Найдьонова Г., Афузова Г., Кротенко В. Прив'язаність і психічне здоров'я: систематичний огляд. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 100–108. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-16>
3. Плахотнюк М. В. Вплив стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді. Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір : матеріали V міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 16 квіт. 2025 р.). Одеса, 2025. С. 107-109. URL: <https://hdl.handle.net/11300/31518>
4. Терзі В. О., Крюкова М. А. Теоретичний аналіз стилів прив'язаності у психології особистості. *Habitus*. 2024. № 65. С. 210–215. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
5. Шевченко Н.Ф., Руцька Л.В. Зв'язок типу прив'язаності та перебігу конфліктів у сім'ях // *Загальна психологія. Історія психології*. 2025. № 80. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.80.6>
6. Irtiqa Ashaq i Dr. Manjeet Singh. Attachment styles and relationship satisfaction. // *Educational Administration: Theory and Practice*. 2024. Apr 30. DOI: <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i4.2793>