

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні чинники задоволеності стосунками у дорослому віці

Здобувача (ки) 2 курсу КП-246 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Юлії НЕЧЕТ
(прізвище та ініціали)

Керівники

Едуард КРАЙНІКОВ, к.психол.н., доц.,
Ірина ЛИСЕНКО, д.психол.н., с.н.с.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2026

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних чинників задоволеності романтичними стосунками у дорослому віці. Дизайн дослідження є кореляційним і передбачає вивчення взаємозв'язків між задоволеністю стосунками, особливостями прив'язаності, емоційною регуляцією, менталізацією та копінг-стратегіями. Для обробки емпіричних даних використано методи описової статистики, кореляційного та регресійного аналізу.

Результати показали, що тривожність прив'язаності та уникання пов'язані з нижчим рівнем задоволеності романтичними стосунками. Аналіз компонентів прив'язаності засвідчив, що здатність до емоційної близькості та довірливого контакту позитивно пов'язана із задоволеністю стосунками. Виявлено також позитивний зв'язок між задоволеністю стосунками та проблемно-орієнтованим копінгом. Наукова новизна роботи полягає у комплексному аналізі зазначених чинників і розробці проєкту психологічної інтервенції на основі емоційно-фокусованого підходу.

Ключові слова: задоволеність романтичними стосунками, партнерські стосунки, прив'язаність, емоційна регуляція, менталізація, копінг-стратегії, емоційно-фокусована терапія

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	2
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНOSTІ МІЖОСОБИСТІСНИМИ СТОСУНКАМИ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ.....	11
1.1 Теоретичні підходи до дослідження задоволеності стосунками.....	11
1.2 Психологічні механізми та структура задоволеності стосунками.....	14
1.3 Психологічні чинники задоволеності стосунками.....	16
1.4 Взаємозв'язок психологічних чинників у структурі стосунків.....	24
РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1 Теоретична та операційна моделі дослідження.....	28
2.2 Організація та процедура дослідження, характеристика вибірки та використаних методик.....	35
2.3 Опис психодіагностичних методик дослідження.....	41
РОЗДІЛ ІІІ. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ.....	55
3.1 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	55
3.2 Обґрунтування програми психологічної інтервенції.....	79
3.3 Програма психологічної інтервенції.....	82
3.4 Аналіз ефективності запропонованої програми.....	97
ВИСНОВКИ.....	105
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	108
ДОДАТКИ.....	118

ВСТУП

У сучасній психологічній науці проблема якості міжособистісних стосунків посідає одне з провідних місць, оскільки саме близькі взаємини є важливим чинником психологічного благополуччя, емоційної стабільності та особистісного розвитку дорослої людини (Fincham & Beach, 2010; Mikulincer & Shaver, 2007). Задоволеність стосунками розглядається як інтегральний показник їхньої якості, що відображає ступінь емоційної близькості, взаєморозуміння, довіри та відповідності взаємин індивідуальним потребам партнерів (Hendrick, 1988).

Проблема близьких і сімейних взаємин також представлена в українських психологічних дослідженнях, де вони розглядаються як важлива частина життєвого світу особистості, її психологічного благополуччя та здатності до побудови значущих міжособистісних зв'язків. Зокрема, Т. М. Титаренко аналізує життєвий світ особистості як простір смислів, взаємин і життєвого конструювання, у межах якого близькі стосунки набувають значення важливого ресурсу особистісної стабільності та самореалізації (Титаренко, 2003, 2014). У контексті сімейної психології партнерські та подружні стосунки розглядаються як система емоційної підтримки, рольової взаємодії та взаємної відповідальності, що впливає на якість життя дорослої людини (Федоренко, 2015).

Актуальність дослідження зумовлюється сучасними соціальними змінами, які супроводжуються зростанням рівня стресу, невизначеності та емоційного навантаження. У цих умовах саме близькі стосунки стають ключовим ресурсом підтримки, однак водночас вони зазнають значного напруження. Труднощі у комунікації, емоційне віддалення, неефективні способи реагування на конфлікти можуть призводити до зниження задоволеності взаєминами та їх дестабілізації (Gottman & Levenson, 1992; Johnson, 2004).

У цьому контексті особливого значення набуває підхід емоційно-фокусованої терапії, який розглядає емоційний зв'язок між

партнерами як центральний компонент стосунків (Johnson, 2004; Johnson, 2019). Відповідно до цього підходу, якість взаємин визначається не лише поведінковими чи когнітивними аспектами, а передусім глибинними емоційними процесами, пов'язаними з потребою у безпеці, прийнятті та прив'язаності (Johnson & Greenberg, 1985). Порушення емоційного контакту, труднощі емоційної взаємодії та недостатня здатність до розуміння власних і партнерських переживань розглядаються як важливі чинники дистресу у стосунках (Johnson, 2004; Mikulincer & Shaver, 2007).

З огляду на це, задоволеність стосунками доцільно розглядати як результат взаємодії низки психологічних чинників, серед яких особливу роль відіграють здатність до регуляції емоцій, розуміння внутрішніх станів як власних, так і партнера, а також сформовані моделі прив'язаності (Bowlby, 1982; Fonagy et al., 2002; Gross & John, 2003). Не менш важливими є індивідуальні способи подолання стресових ситуацій, які визначають характер поведінки у конфліктних взаємодіях та впливають на здатність підтримувати емоційний контакт (Endler & Parker, 1990; Lazarus & Folkman, 1984).

Незважаючи на значну кількість досліджень у сфері міжособистісних і романтичних стосунків, у науковій літературі недостатньо представлені комплексні підходи, що інтегрують емоційні, когнітивні та поведінкові чинники у єдину систему аналізу задоволеності стосунками. Більшість досліджень зосереджується на окремих аспектах взаємин, зокрема прив'язаності, емоційній регуляції, комунікації, копінг-стратегіях або подружньому дистресі, тоді як їхня взаємодія потребує подальшого вивчення (Fincham & Beach, 2010; Gross & John, 2003; Mikulincer & Shaver, 2007). Особливої уваги потребує дослідження взаємозв'язків між цими чинниками у дорослому віці з урахуванням сучасних теоретичних підходів, зокрема емоційно-фокусованої перспективи, у межах якої якість стосунків розглядається крізь призму емоційного зв'язку, безпеки та доступності партнера (Johnson, 2004).

Таким чином, актуальність обраної теми зумовлена необхідністю поглибленого дослідження психологічних чинників задоволеності стосунками у

дорослому віці з урахуванням ролі емоційних процесів у формуванні якості міжособистісної взаємодії. Такий підхід дозволяє розширити теоретичні уявлення про природу близьких взаємин та створити підґрунтя для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на покращення емоційної взаємодії, зниження дистресу та підвищення задоволеності партнерськими стосунками (Johnson, 2004; Johnson & Greenberg, 1985).

Упродовж останніх років проблема задоволеності романтичними стосунками активно досліджується в межах сучасних психологічних підходів, що враховують індивідуальні характеристики партнерів, особливості їхньої емоційної взаємодії та характер реагування на стресові або конфліктні ситуації (Fincham & Beach, 2010; Lazarus & Folkman, 1984). Сучасні дослідження розглядають задоволеність стосунками як багатовимірний конструкт, що формується під впливом як особистісних психологічних особливостей, так і якості взаємодії у парі (Hendrick, 1988; Mikulincer & Shaver, 2007).

Значна кількість досліджень зосереджена на ролі емоційної регуляції у функціонуванні близьких стосунків. Емоційна регуляція розглядається як сукупність процесів, за допомогою яких людина впливає на виникнення, інтенсивність, тривалість і способи вираження власних емоцій (Gross, 1998; Gross & John, 2003). Дослідження показують, що здатність до когнітивної переоцінки та гнучкого управління емоційними реакціями позитивно пов'язана з психологічним благополуччям і якістю міжособистісної взаємодії, тоді як схильність до пригнічення емоцій асоціюється з нижчим рівнем емоційної відкритості, меншою близькістю та більшою напругою у взаєминах (Butler et al., 2003; Gross & John, 2003). При цьому підкреслюється, що ефективність емоційної регуляції залежить не лише від індивідуальних особливостей, а й від контексту взаємодії партнерів, оскільки емоційні реакції у близьких стосунках мають взаємний і динамічний характер (Butler, 2011).

У міжособистісних взаєминах здатність усвідомлювати та конструктивно опрацьовувати емоційні переживання сприяє більш ефективній комунікації, підвищує рівень емоційної близькості та знижує ймовірність деструктивних

форм поведінки у конфліктах (Gottman & Levenson, 1992; Johnson, 2004). Натомість труднощі емоційної взаємодії можуть призводити до непорозумінь, емоційної дистанції та зниження задоволеності стосунками, особливо за умов повторюваних конфліктів або недостатньої емоційної доступності партнерів (Johnson, 2004; Mikulincer & Shaver, 2007).

Окремий напрям сучасних досліджень пов'язаний із вивченням менталізації у міжособистісних взаєминах. Менталізація визначається як здатність розуміти власну поведінку та поведінку інших людей через призму внутрішніх психічних станів - намірів, почуттів, переконань, бажань і очікувань (Fonagy et al., 2002). У контексті романтичних стосунків ця здатність є важливою умовою формування довіри, емоційної близькості та стабільності взаємин, оскільки дозволяє партнерам краще розуміти переживання одне одного та менш імпульсивно реагувати на конфліктні ситуації (Allen et al., 2008; Fonagy et al., 2002). Недостатній рівень менталізації може бути пов'язаний із підвищеною емоційною реактивністю, тенденцією до хибної інтерпретації намірів партнера, труднощами саморефлексії та зростанням напруження у близьких стосунках (Bateman & Fonagy, 2016).

Важливе місце у сучасних дослідженнях займає також аналіз моделей прив'язаності у дорослому віці. Теорія прив'язаності розглядає ранній досвід емоційної безпеки та доступності значущої іншої особи як основу для формування внутрішніх робочих моделей, які надалі впливають на характер близьких стосунків у дорослому віці (Bowlby, 1982; Mikulincer & Shaver, 2007). Дослідження показують, що тривожні та уникаючі патерни прив'язаності пов'язані з нижчим рівнем задоволеності стосунками, більшою нестабільністю взаємин та труднощами у підтриманні емоційної близькості (Brennan et al., 1998; Mikulincer & Shaver, 2007). Натомість безпечна прив'язаність асоціюється з вищим рівнем довіри, відкритості, емоційної доступності та здатності до конструктивної взаємодії з партнером (Mikulincer & Shaver, 2007).

Сучасні дослідження копінг-поведінки також підтверджують її значущість у контексті міжособистісних стосунків. Копінг розглядається як сукупність

когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресових ситуацій або зменшення їхнього емоційного впливу (Lazarus & Folkman, 1984). У контексті романтичних стосунків важливим є не лише індивідуальний спосіб реагування на стрес, а й те, як партнери взаємодіють у складних ситуаціях, підтримують одне одного та координують спільні дії (Bodenmann, 2005). Орієнтація на вирішення проблем і конструктивне опрацювання стресових ситуацій може сприяти підтриманню задоволеності взаєминами, тоді як уникання або надмірна фіксація на емоціях здатні погіршувати якість взаємодії між партнерами (Endler & Parker, 1990; Lazarus & Folkman, 1984).

Особливої уваги в останні роки набуває емоційно-фокусований підхід до розуміння стосунків. У межах цього підходу ключовим чинником задоволеності розглядається якість емоційного зв'язку між партнерами, яка визначається рівнем емоційної доступності, відгукуваності та залученості (Johnson, 2004; Johnson & Greenberg, 1985). Порушення цього зв'язку розглядається як одне з основних джерел дистресу у стосунках, тоді як його відновлення сприяє зниженню напруження, посиленню почуття безпеки та підвищенню задоволеності взаєминами (Johnson, 2004; Mikulincer & Shaver, 2007).

Водночас аналіз сучасної наукової літератури свідчить, що більшість досліджень зосереджені на окремих психологічних чинниках, тоді як їхній комплексний взаємозв'язок у структурі задоволеності стосунками вивчений недостатньо. Зокрема, потребує подальшого дослідження інтеграція таких змінних, як емоційна регуляція, менталізація, прив'язаність і копінг-поведінка у межах єдиної моделі аналізу романтичних стосунків (Bodenmann, 2005; Fonagy et al., 2002; Gross & John, 2003; Mikulincer & Shaver, 2007). Це обумовлює необхідність проведення комплексного емпіричного дослідження психологічних чинників задоволеності стосунками у дорослому віці.

Об'єкт дослідження: феномен міжособистісних стосунків.

Предмет дослідження: психологічні чинники задоволеності стосунками у дорослому віці.

Мета дослідження: виявити психологічні чинники задоволеності стосунками у дорослому віці та дослідити їх взаємозв'язки.

Для досягнення поставленої мети передбачено виконання таких **завдань**:

1. проаналізувати наукову літературу з проблеми психологічних чинників задоволеності міжособистісними стосунками у дорослому віці;
2. розробити та провести емпіричне дослідження рівня задоволеності стосунками та відповідних психологічних характеристик респондентів;
3. проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати;
4. розробити та апробувати програму психологічної інтервенції, спрямовану на підвищення задоволеності міжособистісними стосунками у дорослому віці.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що задоволеність міжособистісними стосунками у дорослому віці зумовлена сукупністю психологічних чинників, серед яких важливу роль відіграють стратегії емоційної регуляції, копінг-поведінка, здатність до менталізації та стиль прив'язаності. Передбачається, що використання адаптивних стратегій емоційної регуляції позитивно пов'язане із задоволеністю стосунками, тоді як пригнічення вираження почуттів має зворотний зв'язок із якістю міжособистісної взаємодії (Gross & John, 2003; Butler et al., 2003). Копінг-поведінка, орієнтована на вирішення проблем, може сприяти більшій задоволеності стосунками, тоді як емоційно-орієнтований копінг і уникнення можуть бути пов'язані з її зниженням (Endler & Parker, 1990; Lazarus & Folkman, 1984). Вищий рівень здатності до менталізації передбачувано асоціюється з більшою задоволеністю міжособистісними стосунками, оскільки сприяє кращому розумінню власних переживань і внутрішніх станів партнера (Fonagy et al., 2002; Allen et al., 2008). Показники ненадійної прив'язаності, зокрема тривожність і уникання, очікувано пов'язані зі зниженням задоволеності стосунками, тоді як безпечна прив'язаність асоціюється з вищим рівнем емоційної близькості, довіри та стабільності взаємин (Brennan et al., 1998; Mikulincer & Shaver, 2007).

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань у дослідженні було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Зокрема, застосовано теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел з проблеми психологічних чинників задоволеності стосунками у дорослому віці.

1. Аналіз наукової літератури;
2. Психодіагностичне дослідження:
 - методика оцінки задоволеності стосунками (Relationship Assessment Scale, RAS; Hendrick, 1988; Фляк, 2023) - для оцінки рівня задоволеності романтичними стосунками;
 - методика дослідження стилів прив'язаності в близьких стосунках (Experiences in Close Relationships – Revised, ECR-R; Fraley et al., 2000; Погоріла & Виноградов, 2024) - для визначення особливостей прив'язаності, зокрема рівнів тривожності та уникання;
 - «Опитувальник емоційної регуляції» (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ; Gross & John, 2003; адаптація А. Панкратової, Д. Корнієнко) - для вивчення стратегій емоційної регуляції, зокрема когнітивної переоцінки та пригнічення вираження почуттів;
 - методика вимірювання здатності до менталізації (Mentalization Questionnaire, MZQ; Hausberg et al., 2012; Турецька & Кунікевич, 2020) - для оцінки рівня менталізації та особливостей розуміння психічних станів;
 - методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS; Endler & Parker, 1990) - для вивчення стратегій подолання стресу.
3. Математико-статистична обробка даних: описова статистика, кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками, дисперсійний аналіз (ANOVA) та регресійний аналіз.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНOSTІ МІЖОСОБИСТІСНИМИ СТОСУНКАМИ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

1.1 Теоретичні підходи до дослідження задоволеності стосунками

У сучасній психології задоволеність стосунками розглядається як один із ключових показників якості міжособистісної взаємодії, що відображає суб'єктивну оцінку особистістю власних близьких взаємин (Hendrick, 1988; Spanier, 1976; Fincham & Beach, 2010; Karney & Bradbury, 1995). Цей конструкт охоплює емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти й характеризує ступінь відповідності стосунків індивідуальним потребам, очікуванням і цінностям партнерів. Задоволеність стосунками пов'язана з відчуттям емоційної близькості, довіри, підтримки, стабільності та взаєморозуміння, що робить її важливим індикатором психологічного благополуччя дорослої людини (Mikulincer & Shaver, 2007; Reis & Shaver, 1988; Laurenceau et al., 1998).

Подібне розуміння простежується і в українських дослідженнях, де задоволеність подружніми та партнерськими взаєминами пов'язується з емоційною близькістю, суб'єктивною оцінкою якості взаємодії, рольовими очікуваннями, сімейними цінностями та узгодженістю потреб партнерів (Лисенко, 2018; Сазонова, 2018; Іващенко & Тітова, 2023). Це дозволяє розглядати задоволеність стосунками не лише як загальне позитивне або негативне ставлення до взаємин, а як інтегральний показник, у якому поєднуються емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти партнерської взаємодії.

Упродовж останніх років у наукових дослідженнях спостерігається тенденція до розширення розуміння задоволеності стосунками як багатовимірного та динамічного феномену. Зокрема, сучасні підходи акцентують увагу не лише на індивідуальній оцінці якості стосунків, але й на процесах взаємодії між партнерами, що формують цю оцінку (Fincham & Beach, 2010; Gottman & Levenson, 1992; Karney & Bradbury, 1995; Bradbury et al., 2000).

У цьому контексті задоволеність стосунками розглядається як результат постійної взаємодії особистісних характеристик партнерів, особливостей їхньої комунікації та способів емоційного реагування у близьких взаєминах (Gross & John, 2003; Mikulincer & Shaver, 2007; Butler et al., 2003; Butler, 2011; Bodenmann, 2005).

Водночас задоволеність стосунками доцільно аналізувати з урахуванням етапу розвитку пари та вікового періоду дорослості. Дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом показують, що суб'єктивна оцінка якості взаємин може змінюватися залежно від тривалості партнерства, сімейного досвіду, рольової організації стосунків і життєвого етапу подружжя (Котлова & Саух, 2019; Волошок, 2019; Коломієць & Ткачук, 2019). Це є важливим для даної роботи, оскільки дослідження охоплює дорослих респондентів, які перебувають у романтичних стосунках різної тривалості та мають різний сімейний статус.

Одним із провідних напрямів сучасних досліджень є підхід, що розглядає задоволеність стосунками через призму емоційних процесів. У межах цього підходу підкреслюється значення здатності партнерів до усвідомлення, вираження та регуляції емоцій як основи формування стабільного емоційного зв'язку (Gross, 1998; Johnson, 2004). Особлива увага приділяється ролі емоційної доступності, відгукуваності та залученості у взаємодії, що визначає рівень близькості, безпеки та задоволеності у стосунках (Johnson, 2004; Johnson & Greenberg, 1985; Greenberg & Johnson, 1988; Johnson et al., 1999).

Суттєвий внесок у розвиток сучасного розуміння задоволеності стосунками зробив емоційно-фокусований підхід, у якому якість взаємин розглядається крізь призму емоційного зв'язку між партнерами (Johnson, 2004; Johnson & Greenberg, 1985; Greenberg & Johnson, 1988; Johnson et al., 1999). У межах цього підходу задоволеність стосунками пов'язується з відчуттям безпеки, прийняття, підтримки та надійності партнера, що узгоджується з положеннями теорії прив'язаності про значення емоційної доступності значущої іншої особи (Bowlby, 1982; Mikulincer & Shaver, 2007; Collins &

Feeney, 2000; Feeney & Collins, 2001). Порушення емоційного контакту, труднощі у вираженні почуттів та недостатня емоційна чутливість розглядаються як чинники, що можуть знижувати задоволеність взаєминами та посилювати дистрес у парі (Johnson, 2004; Johnson et al., 1999).

Паралельно розвивається підхід, у якому задоволеність стосунками аналізується як когнітивна оцінка якості взаємин. У межах цього підходу підкреслюється роль індивідуальних очікувань, переконань і стандартів, з якими особистість співвідносить реальний стан стосунків. Відповідно, задоволеність формується як результат порівняння між очікуваним і реальним досвідом взаємодії з партнером, а також загальної суб'єктивної оцінки якості романтичних взаємин (Hendrick, 1988; Fincham & Beach, 2010; Fletcher et al., 1999).

У сучасних дослідженнях також активно використовується інтегративний підхід, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. У межах цього підходу задоволеність стосунками визначається як комплексний результат взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів особистості та міжособистісних процесів у парі. Такий підхід дозволяє врахувати як індивідуальні особливості партнерів, зокрема емоційну регуляцію, прив'язаність і копінг-поведінку, так і динаміку їхньої взаємодії (Gross & John, 2003; Lazarus & Folkman, 1984; Mikulincer & Shaver, 2007; Bodenmann, 2005; Karney & Bradbury, 1995).

Таким чином, сучасні теоретичні підходи до дослідження задоволеності стосунками демонструють перехід від спрощеного розуміння цього явища як статичної оцінки до його розгляду як динамічного, багатовимірного процесу, що формується у взаємодії емоційних, когнітивних та поведінкових чинників (Fincham & Beach, 2010; Hendrick, 1988; Johnson, 2004; Finkel et al., 2014). Це створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу психологічних чинників задоволеності стосунками у дорослому віці, зокрема емоційної регуляції, менталізації, прив'язаності та копінг-поведінки (Fonagy et al., 2002; Gross & John, 2003; Lazarus & Folkman, 1984; Mikulincer & Shaver, 2007).

1.2 Психологічні механізми та структура задоволеності стосунками

Задоволеність стосунками у сучасних дослідженнях розглядається як складний багатовимірний конструкт, що формується внаслідок взаємодії низки психологічних компонентів. До його структури зазвичай відносять емоційний, когнітивний та поведінковий рівні, які взаємопов'язані та взаємообумовлюють один одного (Fincham & Beach, 2010; Hendrick, 1988; Sternberg, 1986; Rusbult, 1980).

Емоційний компонент відображає суб'єктивне переживання близькості, тепла, довіри та підтримки у стосунках. Саме він визначає загальний афективний фон взаємин і значною мірою впливає на їх оцінку як задовільних або незадовільних (Johnson, 2004; Mikulincer & Shaver, 2007; Reis et al., 2004). Когнітивний компонент пов'язаний з оцінкою відповідності стосунків особистим очікуванням, цінностям і стандартам. Він включає інтерпретацію поведінки партнера, рівень задоволення потреб та уявлення про якість взаємин у цілому (Fincham & Beach, 2010; Hendrick, 1988; Rusbult, 1980). Поведінковий компонент охоплює реальні дії партнерів у взаємодії - способи комунікації, вирішення конфліктів, вираження підтримки та турботи, що безпосередньо впливають на стабільність і якість стосунків (Gottman & Levenson, 1992; Christensen & Shenk, 1991; Stanley et al., 2002).

Формування задоволеності стосунками зумовлюється низкою психологічних процесів. Одним із ключових є процес емоційної регуляції, який забезпечує здатність партнерів управляти власними емоційними реакціями у взаємодії (Gross, 1998; Gross & John, 2003). Ефективна регуляція емоцій сприяє зниженню напруження у конфліктах, підтриманню стабільності взаємин і збереженню емоційного контакту. Натомість труднощі у регуляції можуть призводити до ескалації конфліктів, емоційного віддалення та зниження задоволеності стосунками (Butler et al., 2003; Johnson, 2004; Niven et al., 2011).

Важливу роль у формуванні задоволеності стосунками відіграють емоційні та когнітивні процеси, пов'язані зі здатністю особистості розуміти власні переживання та психічні стани партнера. Це створює передумови для

більш відкритої та конструктивної комунікації у взаєминах. Здатність до менталізації забезпечує розуміння поведінки іншої людини через призму її внутрішніх станів, що є основою емпатії, взаєморозуміння та емоційної чутливості у близьких стосунках (Fonagy et al., 2002; Allen et al., 2008).

Суттєвим механізмом формування задоволеності стосунками є також особливості міжособистісної взаємодії, зокрема способи реагування на стресові ситуації та конфлікти. Конструктивні стратегії взаємодії сприяють зміцненню довіри та стабільності взаємин, тоді як деструктивні способи реагування можуть поглиблювати емоційне відчуження та знижувати якість стосунків (Gottman & Levenson, 1992; Lazarus & Folkman, 1984; Papp et al., 2009; Федоренко, 2015). У цьому контексті важливого значення набувають копінг-стратегії, які визначають, яким чином особистість реагує на напруження, конфлікт або невизначеність у близьких взаєминах (Endler & Parker, 1990; Bodenmann, 2005; Randall & Bodenmann, 2009). Зокрема, копінг-стратегії шлюбних партнерів можуть впливати на сімейне благополуччя, оскільки визначають здатність пари долати труднощі, підтримувати взаємодію та зберігати емоційний контакт на різних етапах життєвого циклу сім'ї (Дідковська & Абрамюк, 2018).

У межах емоційно-фокусованого підходу задоволеність стосунками розглядається насамперед через якість емоційного зв'язку між партнерами. Центральним елементом цього підходу є поняття безпечної емоційної прив'язаності, яка проявляється у відчутті доступності, відгукуваності та залученості партнера (Johnson, 2004; Johnson & Greenberg, 1985). Саме ці характеристики створюють відчуття безпеки у стосунках і сприяють формуванню стійкої емоційної близькості (Bowlby, 1982; Mikulincer & Shaver, 2007).

Згідно з логікою емоційно-фокусованої терапії, зниження задоволеності стосунками пов'язане передусім із дестабілізацією емоційного зв'язку між партнерами. Типовими проявами такої дестабілізації є емоційна дистанція, труднощі у вираженні потреб, підвищена чутливість до відкидання або,

навпаки, уникання близькості (Johnson, 2004; Johnson, 2019). У таких випадках партнери можуть потрапляти у повторювані деструктивні цикли взаємодії, які підтримують негативні емоційні реакції та знижують рівень задоволеності взаєминами (Johnson, 2004; Mikulincer & Shaver, 2007; Wiebe & Johnson, 2016).

Таким чином, задоволеність стосунками формується як результат складної взаємодії емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів, а також психологічних процесів, що забезпечують якість міжособистісної взаємодії. Особливе значення у цьому процесі має емоційний зв'язок між партнерами, який виступає центральним механізмом формування відчуття безпеки, близькості та задоволеності взаєминами (Johnson, 2004; Fincham & Beach, 2010; Johnson, 2019; Wiebe & Johnson, 2016).

1.3 Психологічні чинники задоволеності стосунками

Емоційна регуляція як чинник задоволеності стосунками

Одним із ключових психологічних чинників, що визначають якість міжособистісних стосунків, є емоційна регуляція. Вона розглядається як сукупність процесів, за допомогою яких особистість усвідомлює, контролює та модифікує власні емоційні реакції відповідно до ситуації (Gross, 1998; Gross, 2015). У контексті близьких стосунків емоційна регуляція відіграє важливу роль у підтриманні емоційної стабільності, конструктивної комунікації та здатності ефективно вирішувати конфлікти.

Емоційна саморегуляція також розглядається як важлива умова адаптивного функціонування особистості та її здатності конструктивно реагувати на емоційно напружені ситуації. Зокрема, Л. І. Коломієць і Г. Б. Шульга підкреслюють значення стратегій емоційної саморегуляції для усвідомлення, опрацювання та контролю емоційних станів, що є важливим не лише для індивідуального психологічного благополуччя, а й для якості міжособистісної взаємодії (Коломієць & Шульга, 2020).

Сучасні дослідження показують, що ефективна емоційна регуляція пов'язана з вищим рівнем психологічного благополуччя та якістю

міжособистісної взаємодії. Зокрема, здатність до когнітивної переоцінки, тобто зміни інтерпретації емоційно значущої ситуації, сприяє зниженню інтенсивності негативних переживань та підтриманню більш адаптивного емоційного реагування. Натомість стратегія пригнічення вираження почуттів, яка передбачає стримування зовнішнього прояву емоцій, може призводити до накопичення внутрішнього напруження, зниження емоційної відкритості та погіршення якості взаємодії між партнерами (Gross & John, 2003; Butler et al., 2003; English et al., 2012).

У міжособистісних стосунках емоційна регуляція тісно пов'язана з особливостями комунікації. Особи, які володіють адаптивними стратегіями регуляції, здатні більш спокійно реагувати на конфліктні ситуації, уникати ескалації напруження та підтримувати діалог навіть у складних обставинах. Це сприяє формуванню атмосфери довіри та взаємної підтримки, що є важливою умовою задоволеності стосунками. У свою чергу, труднощі в регуляції емоцій можуть проявлятися у підвищеній імпульсивності, емоційній реактивності або униканні обговорення проблем, що негативно впливає на стабільність взаємин (Gottman & Levenson, 1992; Johnson, 2004; Федоренко, 2015).

З позицій емоційно-фокусованого підходу емоційна регуляція розглядається як один із механізмів підтримання емоційного зв'язку між партнерами. У цьому контексті важливим є не лише контроль емоцій, а й здатність відкрито їх переживати та виражати у безпечному середовищі. Конструктивна регуляція емоцій дозволяє партнерам залишатися емоційно доступними та відгукуваними один до одного, що зміцнює відчуття безпеки та близькості у стосунках (Johnson, 2004; Johnson, 2019).

Особливого значення набуває взаємозв'язок емоційної регуляції з іншими психологічними чинниками, зокрема менталізацією та особливостями міжособистісної взаємодії. Здатність розуміти власні переживання та емоційний стан партнера сприяє вибору більш адаптивних способів реагування у взаємодії. Таким чином, емоційна регуляція виступає інтегративним механізмом, що

забезпечує узгодженість внутрішніх переживань і зовнішньої поведінки у стосунках (Fonagy et al., 2002; Allen et al., 2008; Fonagy & Target, 1997).

Отже, емоційна регуляція є важливим психологічним чинником задоволеності стосунками, оскільки вона визначає здатність особистості підтримувати емоційну рівновагу, ефективно взаємодіяти з партнером та зберігати стабільність і гармонійність взаємин.

Менталізація як чинник задоволеності стосунками

Ще одним важливим психологічним чинником задоволеності стосунками є здатність до менталізації, яка розглядається як уміння усвідомлювати та інтерпретувати власні психічні стани і психічні стани іншої людини. Менталізація передбачає розуміння того, що поведінка людини зумовлена її внутрішніми переживаннями - думками, емоціями, намірами та потребами (Fonagy et al., 2002; Fonagy & Target, 1997; Choi-Kain & Gunderson, 2008). У контексті міжособистісних стосунків ця здатність є основою емпатії, взаєморозуміння та ефективної комунікації між партнерами.

Для емпіричного дослідження менталізації важливим є наявність психодіагностичних інструментів, адаптованих до мовного та культурного контексту вибірки. У цьому аспекті значущою є україномовна адаптація опитувальника менталізації, здійснена Х. І. Турецькою та Б. І. Кунікевич на неклінічній вибірці. Наявність такої адаптації дає змогу використовувати конструкт менталізації не лише в клінічному контексті, а й у дослідженнях міжособистісного функціонування, емоційного усвідомлення та регуляції афекту (Турецька & Кунікевич, 2020).

Сучасні дослідження свідчать, що високий рівень менталізації пов'язаний із більш стабільними та гармонійними стосунками. Особи з розвиненою здатністю до менталізації краще розуміють емоційні реакції партнера, менш схильні до спотвореного тлумачення його поведінки та можуть більш гнучко реагувати у складних ситуаціях взаємодії. Це сприяє зниженню рівня конфліктності, підвищенню довіри та зміцненню емоційної близькості у стосунках (Allen et al., 2008; Fonagy et al., 2002; Luyten et al., 2020).

Натомість недостатній рівень менталізації може проявлятися у труднощах розуміння власних і чужих переживань, схильності до буквального або спрощеного сприйняття поведінки партнера, а також у підвищеній емоційній реактивності. У таких випадках людина може приписувати партнеру негативні наміри, неправильно інтерпретувати його дії або не враховувати контекст ситуації, що призводить до непорозумінь і напруження у взаєминах. Це, у свою чергу, може негативно впливати на рівень задоволеності стосунками (Bateman & Fonagy, 2016; Fonagy & Luyten, 2009).

У межах емоційно-фокусованого підходу менталізація тісно пов'язана з якістю емоційного зв'язку між партнерами. Здатність розуміти внутрішній стан іншої людини сприяє формуванню емоційної відгукуваності, яка є одним із ключових елементів безпечної взаємодії. Партнери, які здатні розпізнавати емоційні потреби одне одного, ефективніше підтримують емоційний контакт і швидше відновлюють його у разі порушення (Johnson, 2004; Mikulincer & Shaver, 2007).

Крім того, менталізація взаємодіє з іншими психологічними процесами, зокрема емоційною регуляцією та особливостями міжособистісної взаємодії. Розуміння власних психічних станів сприяє більш ефективному регулюванню емоційних реакцій, тоді як розуміння станів партнера дозволяє обирати більш адекватні способи реагування у взаємодії. Таким чином, менталізація виступає важливим механізмом координації міжособистісної поведінки (Fonagy et al., 2002; Gross, 1998; Zaki & Williams, 2013).

Отже, здатність до менталізації є значущим чинником задоволеності стосунками, оскільки вона забезпечує глибше розуміння партнера, сприяє розвитку емпатії та підтримує формування стабільного і безпечного емоційного зв'язку між партнерами.

Особливості прив'язаності як чинник задоволеності стосунками

Важливим психологічним чинником задоволеності стосунками у дорослому віці є особливості прив'язаності, які відображають стійкі моделі емоційної взаємодії з близькими людьми. У сучасних дослідженнях

прив'язаність розглядається як система внутрішніх уявлень про себе та інших, що формується на основі попереднього досвіду міжособистісних взаємин і впливає на очікування, емоційні реакції та поведінку у близьких стосунках (Bowlby, 1982; Hazan & Shaver, 1987; Collins & Read, 1990; Mikulincer & Shaver, 2007).

У дорослому віці прив'язаність зазвичай описується через два основні виміри - тривожність та уникання. Тривожність прив'язаності пов'язана з підвищеною чутливістю до можливого відкидання, потребою у підтвердженні значущості з боку партнера та страхом втрати близькості. Уникання, у свою чергу, проявляється у прагненні зберігати емоційну дистанцію, труднощах у вираженні почуттів та небажанні залежати від іншої людини (Brennan et al., 1998; Fraley et al., 2000; Bartholomew & Horowitz, 1991).

Можливість емпіричного дослідження цих вимірів у україномовній вибірці забезпечується, зокрема, українськомовною адаптацією методики *Experiences in Close Relationships Revised (ECR-R)*, здійсненою О. М. Погорілою та О. Г. Виноградовим (Погоріла & Виноградов, 2024). Це є важливим для даної роботи, оскільки тривожність і уникання прив'язаності розглядаються не лише як окремі індивідуальні характеристики, а як психологічні чинники, що можуть бути пов'язані з якістю романтичних стосунків у дорослому віці.

Сучасні емпіричні дослідження показують, що безпечна прив'язаність, яка характеризується низьким рівнем тривожності та уникання, пов'язана з вищим рівнем задоволеності стосунками. Особи з таким типом прив'язаності здатні відкрито виражати свої емоції, довіряти партнеру, приймати підтримку та конструктивно вирішувати конфлікти. Це сприяє формуванню стабільного емоційного зв'язку та підтриманню гармонійних взаємин (Mikulincer & Shaver, 2007; Simpson, 1990; Collins & Read, 1990).

Натомість ненадійні типи прив'язаності можуть виступати фактором ризику зниження задоволеності стосунками. Високий рівень тривожності часто супроводжується емоційною залежністю, надмірною потребою у підтвердженні любові та схильністю до інтерпретації нейтральних дій партнера як

загрозливих. Унікаюча прив'язаність, у свою чергу, пов'язана з труднощами у встановленні емоційної близькості, стриманістю у вираженні почуттів та схильністю до дистанціювання у складних ситуаціях. Обидва ці патерни можуть порушувати ефективну комунікацію та знижувати якість взаємин (Brennan et al., 1998; Mikulincer & Shaver, 2007; Bartholomew & Horowitz, 1991; Simpson, 1990).

Зв'язок ненадійної прив'язаності з деструктивними патернами близьких взаємин простежується і в сучасних дослідженнях студентської молоді. Зокрема, ненадійний тип прив'язаності розглядається як чинник схильності до співзалежних стосунків, що підкреслює його значення для розуміння не лише емоційної близькості, а й потенційно дисфункційних форм партнерської взаємодії (Лашко & Грисенко, 2024). У контексті даної роботи це дозволяє розглядати тривожність і уникання прив'язаності як характеристики, що можуть впливати на переживання безпеки, довіри та задоволеності у романтичних стосунках.

З позицій емоційно-фокусованого підходу особливості прив'язаності розглядаються як центральний механізм, що визначає характер емоційного зв'язку між партнерами. Задоволеність стосунками у цьому контексті пов'язана з відчуттям безпечності взаємин, яке формується через емоційну доступність, відгукуваність та залученість партнерів. Небезпечні патерни прив'язаності можуть сприяти формуванню деструктивних циклів взаємодії, у яких один партнер прагне надмірної близькості, а інший - уникає її, що призводить до зростання напруження та зниження задоволеності стосунками (Johnson, 2004; Mikulincer & Shaver, 2007; Johnson, 2019).

Крім того, прив'язаність тісно пов'язана з іншими психологічними чинниками, такими як емоційна регуляція та менталізація. Наприклад, високий рівень тривожності може ускладнювати регуляцію емоцій і посилювати реактивність у конфліктних ситуаціях, тоді як уникання може обмежувати здатність до усвідомлення і вираження емоцій. Таким чином, особливості прив'язаності впливають як на внутрішні переживання особистості, так і на

характер її взаємодії з партнером (Gross & John, 2003; Fonagy et al., 2002; Shaver & Mikulincer, 2007).

Отже, особливості прив'язаності є значущим психологічним чинником задоволеності стосунками, оскільки вони визначають спосіб переживання близькості, рівень довіри та характер емоційної взаємодії між партнерами.

Копінг-поведінка як чинник задоволеності стосунками

Ще одним важливим психологічним чинником задоволеності стосунками є копінг-поведінка, яка відображає індивідуальні способи подолання стресових і складних життєвих ситуацій. У контексті міжособистісних взаємин копінг визначає, як саме партнери реагують на труднощі, конфлікти та емоційне напруження, що безпосередньо впливає на якість їхньої взаємодії (Lazarus & Folkman, 1984; Bodenmann, 2005; Randall & Bodenmann, 2009; Федоренко, 2015).

Значення копінг-поведінки для функціонування пари підтверджується також дослідженнями копінг-стратегій шлюбних партнерів. Зокрема, Л. І. Дідковська та О. О. Абрамюк підкреслюють, що способи подолання стресу можуть впливати на сімейне благополуччя, оскільки визначають здатність партнерів підтримувати взаємодію, долати труднощі та зберігати емоційний контакт на різних етапах життєвого циклу сім'ї (Дідковська & Абрамюк, 2018). Окреме значення для аналізу партнерських стосунків має також поняття діадного копінгу, що акцентує увагу на спільному подоланні стресу партнерами, взаємній підтримці та узгодженні дій у складних ситуаціях (Абрамюк, 2021).

Сучасні дослідження розглядають копінг як багатовимірний процес, що включає різні стратегії реагування на стрес. Зокрема, у межах підходу Н. Ендлера та Дж. Паркера виокремлюють проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг та копінг, орієнтований на уникнення. Кожен із цих типів має свої особливості та по-різному впливає на функціонування стосунків (Endler & Parker, 1990; Endler & Parker, 1994).

Проблемно-орієнтований копінг передбачає активні дії, спрямовані на зміну ситуації або пошук її вирішення. У контексті стосунків він проявляється у відкритому обговоренні проблем, спільному пошуку рішень і готовності до

співпраці. Така стратегія сприяє конструктивному вирішенню конфліктів, зміцненню довіри між партнерами та підвищенню рівня задоволеності взаєминами (Lazarus & Folkman, 1984; Bodenmann, 2005; Randall & Bodenmann, 2009).

Емоційно-орієнтований копінг зосереджується на переживанні власних емоцій і способах їхнього опрацювання. У помірному прояві він може сприяти глибшому усвідомленню власного емоційного стану, однак його надмірне використання без переходу до вирішення проблеми може призводити до зосередженості на негативних переживаннях, підвищення напруження у взаєминах та зниження задоволеності стосунками (Endler & Parker, 1990; Endler & Parker, 1994).

Копінг, орієнтований на уникнення, характеризується прагненням дистанціюватися від проблемної ситуації, ігнорувати її або відкладати вирішення. У стосунках така стратегія може проявлятися в униканні обговорення важливих тем, емоційному віддаленні або переключенні уваги на сторонні діяльності. Хоча у короткостроковій перспективі це може знижувати рівень напруження, у довгостроковій перспективі така поведінка часто призводить до накопичення невирішених проблем і погіршення якості взаємин (Endler & Parker, 1990; Gottman & Levenson, 1992; Федоренко, 2015).

З позицій емоційно-фокусованого підходу копінг-поведінка може розглядатися як частина ширшого процесу емоційної взаємодії між партнерами. Деструктивні копінг-стратегії можуть підтримувати негативні цикли взаємодії, у яких партнери або емоційно дистанціюються, або реагують надмірною інтенсивністю, що порушує емоційний зв'язок. Натомість конструктивні способи подолання стресу сприяють відновленню емоційного контакту та зміцненню відчуття безпеки у стосунках (Johnson, 2004; Bodenmann, 2005; Falconier et al., 2015).

Крім того, копінг-поведінка тісно пов'язана з іншими психологічними чинниками, такими як емоційна регуляція та прив'язаність. Здатність до ефективної регуляції емоцій сприяє вибору більш адаптивних копінг-стратегій,

тоді як небезпечні патерни прив'язаності можуть зумовлювати схильність до уникання або емоційної реактивності. Таким чином, копінг виступає важливим механізмом, що опосередковує вплив внутрішніх психологічних особливостей на якість міжособистісної взаємодії (Gross & John, 2003; Mikulincer & Shaver, 2007).

Отже, копінг-поведінка є значущим психологічним чинником задоволеності стосунками, оскільки вона визначає спосіб реагування особистості на труднощі у взаєминах, впливає на характер комунікації між партнерами та сприяє або перешкоджає підтриманню стабільного емоційного зв'язку.

1.4 Взаємозв'язок психологічних чинників у структурі стосунків

Задоволеність стосунками у дорослому віці формується не ізольовано під впливом окремих психологічних характеристик, а як результат їхньої взаємодії у межах цілісної системи міжособистісної взаємодії. Емоційна регуляція, менталізація, особливості прив'язаності та копінг-поведінка утворюють взаємопов'язаний комплекс чинників, які спільно визначають якість стосунків та рівень задоволеності ними (Fincham & Beach, 2010; Mikulincer & Shaver, 2007; Cook & Kenny, 2005).

Одним із базових зв'язків у цій системі є взаємодія між емоційною регуляцією та менталізацією. Здатність розуміти власні переживання та психічні стани партнера виступає важливою передумовою ефективного управління емоційними реакціями у взаємодії. Особи, які краще усвідомлюють емоційний контекст ситуації, зазвичай демонструють більш адаптивні способи регуляції емоцій, що сприяє зниженню напруження у взаєминах і підтриманню стабільного емоційного клімату (Fonagy et al., 2002; Gross, 1998).

Менталізація забезпечує здатність інтерпретувати поведінку партнера через розуміння його внутрішніх станів, що є основою емпатії, взаєморозуміння та емоційної чутливості у стосунках. Високий рівень менталізації сприяє більш гнучкій та конструктивній взаємодії між партнерами, тоді як її недостатній

розвиток може ускладнювати комунікацію та підвищувати ризик конфліктів і непорозумінь (Allen et al., 2008; Bateman & Fonagy, 2016).

Особливості прив'язаності виступають глибинним чинником, який опосередковує функціонування інших психологічних процесів. Тип прив'язаності впливає на те, як особистість сприймає емоційні ситуації, регулює свої переживання та взаємодіє з партнером. Наприклад, тривожна прив'язаність може посилювати емоційну реактивність та ускладнювати регуляцію емоцій, тоді як унікаюча - обмежувати здатність до емоційної відкритості та менталізації. У свою чергу, безпечна прив'язаність сприяє більш ефективній інтеграції емоційних і когнітивних процесів у взаємодії (Bowlby, 1982; Mikulincer & Shaver, 2007; Mikulincer et al., 2003).

Копінг-поведінка також інтегрована у цю систему взаємозв'язків, оскільки відображає спосіб реагування особистості на стресові ситуації у стосунках. Вибір копінг-стратегій значною мірою залежить від рівня емоційної регуляції та особливостей прив'язаності. Особи з більш адаптивними способами регуляції емоцій частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як труднощі у регуляції можуть сприяти униканню або надмірній емоційній реактивності (Endler & Parker, 1990; Lazarus & Folkman, 1984).

З позицій емоційно-фокусованого підходу всі зазначені чинники об'єднуються навколо центрального елементу - якості емоційного зв'язку між партнерами. Емоційна регуляція, менталізація та копінг виступають механізмами, що або підтримують, або порушують цей зв'язок. Особливості прив'язаності визначають загальний стиль взаємодії, у межах якого реалізуються ці процеси. Таким чином, задоволеність стосунками можна розглядати як результат узгодженості цих психологічних чинників у підтриманні безпечного емоційного контакту (Johnson, 2004; Johnson & Greenberg, 1985; Kenny et al., 2006).

Водночас сучасні дослідження вказують на наявність певних суперечностей у розумінні ролі окремих чинників. Зокрема, не всі стратегії емоційної регуляції однозначно впливають на задоволеність стосунками,

оскільки їх ефективність може залежати від контексту взаємодії. Аналогічно, емоційно-орієнтований копінг у деяких випадках може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію. Крім того, взаємозв'язки між менталізацією та прив'язаністю можуть мати складний і опосередкований характер, що потребує подальшого емпіричного вивчення (Butler, 2011; Bodenmann, 2005; Aldao et al., 2010; Bonanno & Burton, 2013).

Отже, аналіз взаємозв'язків між психологічними чинниками свідчить про їх комплексний і взаємозалежний характер у структурі задоволеності стосунками. Це дозволяє розглядати даний феномен як результат інтеграції емоційних, когнітивних та поведінкових процесів, що функціонують у межах міжособистісної взаємодії. Врахування цих взаємозв'язків є необхідним для побудови емпіричної моделі дослідження та формулювання гіпотез щодо ролі окремих чинників у визначенні рівня задоволеності стосунками.

Висновки до розділу I

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що задоволеність стосунками у дорослому віці є складним багатовимірним феноменом, який відображає суб'єктивну оцінку якості міжособистісної взаємодії та формується під впливом комплексу емоційних, когнітивних і поведінкових чинників. Сучасні підходи розглядають її не як статичний показник, а як динамічний процес, що виникає у взаємодії партнерів і залежить від якості їхнього емоційного зв'язку (Fincham & Beach, 2010; Johnson, 2004).

У межах теоретичного аналізу було визначено ключові психологічні чинники задоволеності стосунками. До них належать емоційна регуляція як механізм управління емоційними станами; менталізація як здатність розуміти внутрішні стани себе та партнера; особливості прив'язаності, що визначають стиль емоційної взаємодії; а також копінг-поведінка як система способів реагування на стресові ситуації у стосунках (Fonagy et al., 2002; Gross & John, 2003; Lazarus & Folkman, 1984; Mikulincer & Shaver, 2007).

Аналіз показав, що зазначені чинники перебувають у тісному взаємозв'язку та утворюють цілісну систему, в якій кожен із них впливає як

безпосередньо, так і опосередковано на рівень задоволеності стосунками. Зокрема, емоційна регуляція забезпечує здатність ефективно управляти емоційними реакціями у взаємодії, менталізація сприяє розумінню партнера та емпатійній взаємодії, а особливості прив'язаності визначають характер емоційного зв'язку. Копінг-поведінка, у свою чергу, відображає способи подолання труднощів і впливає на стабільність взаємин. У контексті емоційно-фокусованого підходу всі ці чинники розглядаються як такі, що забезпечують або порушують безпечний емоційний зв'язок між партнерами.

Водночас встановлено, що у сучасних дослідженнях недостатньо представлений комплексний аналіз взаємодії зазначених психологічних чинників у структурі задоволеності стосунками, що обумовлює необхідність їх емпіричного вивчення.

Таким чином, на основі теоретичного аналізу визначено систему психологічних змінних, що підлягають дослідженню, а саме: рівень задоволеності стосунками, особливості емоційної регуляції, здатність до менталізації, характеристики прив'язаності та копінг-поведінки. Це створює підґрунтя для побудови теоретичної та операційної моделі дослідження і переходу до емпіричного етапу, спрямованого на виявлення взаємозв'язків між зазначеними показниками.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Теоретична та операційна моделі дослідження

У цьому підрозділі представлено теоретико-операційну модель дослідження, яка відображає загальну логіку побудови емпіричної частини роботи. Побудова такої моделі відповідає загальним принципам організації психологічного дослідження, відповідно до яких теоретично визначені конструкти мають бути чітко співвіднесені з емпіричними показниками та методами їх вимірювання (Туриніна, 2018; Kazdin, 2021). У межах даної роботи це дозволяє узгодити теоретичні положення, розглянуті у першому розділі, з конкретними психодіагностичними методиками, використаними для збору емпіричних даних.

Теоретико-операційна модель виконує пояснювальну та організаційну функцію: вона демонструє, які саме психологічні конструкти вивчаються у дослідженні, яким чином вони пов'язані з центральним феноменом - задоволеністю романтичними стосунками - та за допомогою яких інструментів ці конструкти були операціоналізовані. Це дає змогу обґрунтувати вибір методик не як випадковий, а як такий, що безпосередньо впливає з мети, завдань і гіпотези дослідження (Borsboom et al., 2004).

У межах даної роботи центральним конструктом виступає задоволеність романтичними стосунками у дорослому віці. Потенційними психологічними чинниками, що можуть бути пов'язані з нею, визначено особливості прив'язаності, емоційну регуляцію, менталізацію та копінг-стратегії. Вибір цих змінних ґрунтується на положеннях сучасних підходів до розуміння близьких стосунків, у яких задоволеність взаєминами розглядається як результат взаємодії емоційних, когнітивних і поведінкових процесів (Fincham & Beach, 2010; Johnson, 2004; Mikulincer & Shaver, 2007). Відповідно, теоретико-операційна модель дозволяє наочно представити взаємозв'язок між

досліджуваними змінними та психодіагностичним інструментарієм, обраним для їх вимірювання.

Опис теоретичної моделі дослідження

Теоретична модель емпіричного дослідження ґрунтується на припущенні, що задоволеність романтичними стосунками у дорослому віці є інтегральним психологічним показником, який формується під впливом низки особистісних та міжособистісних чинників. У межах цієї роботи задоволеність стосунками розглядається як суб'єктивна оцінка людиною якості власних романтичних взаємин, ступеня відповідності партнера її потребам, очікуванням та уявленням про близькі стосунки (Hendrick, 1988; Fincham & Beach, 2010).

Центральним конструктором дослідження є задоволеність стосунками, яка виступає залежною змінною. Психологічними чинниками, що потенційно можуть бути пов'язані з нею, визначено особливості прив'язаності, емоційної регуляції, менталізації та копінг-стратегій. У такій логіці теоретична модель виконує функцію концептуального обґрунтування дослідження, оскільки дозволяє пов'язати абстрактні психологічні конструкти з конкретними емпіричними показниками, які підлягають вимірюванню (Borsboom et al., 2004; Kazdin, 2021).

Одним із ключових чинників у теоретичній моделі є стиль прив'язаності. У дорослих романтичних стосунках прив'язаність проявляється через характер емоційної близькості, рівень довіри до партнера, здатність звертатися по підтримку та витримувати автономію іншої людини. Тривожність прив'язаності може виявлятися у страху втрати партнера, потребі в постійному підтвердженні значущості та підвищеній чутливості до ознак дистанціювання. Уникання прив'язаності, своєю чергою, пов'язане з дистанціюванням, труднощами емоційного відкриття та схильністю зменшувати значущість близькості. Відповідно, припускається, що вищі показники тривожності та уникання прив'язаності можуть бути пов'язані з нижчою задоволеністю стосунками (Brennan et al., 1998; Mikulincer & Shaver, 2007).

Другим важливим компонентом моделі є емоційна регуляція. У близьких стосунках здатність людини усвідомлювати, витримувати та регулювати власні емоційні реакції має значення для якості комунікації, вирішення конфліктів і підтримання емоційної близькості. Адаптивні стратегії регуляції, зокрема когнітивна переоцінка, можуть сприяти більш гнучкому осмисленню складних ситуацій у парі. Натомість пригнічення вираження почуттів може знижувати відкритість, ускладнювати емоційний контакт і посилювати напруження у взаємодії (Gross & John, 2003; Butler et al., 2003).

Важливою складовою теоретичної моделі також є менталізація, тобто здатність розуміти власну поведінку та поведінку партнера через призму внутрішніх психічних станів: почуттів, потреб, намірів, очікувань і переживань. У романтичних стосунках менталізація допомагає не зводити поведінку партнера лише до зовнішніх дій, а враховувати її можливі психологічні причини. Це може зменшувати конфліктність, сприяти емпатії та підтримувати емоційну близькість (Fonagy et al., 2002; Allen et al., 2008).

До моделі також включено копінг-стратегії, оскільки стосунки неминуче пов'язані зі стресовими ситуаціями, конфліктами, необхідністю домовлятися та адаптуватися до змін. Те, які способи подолання труднощів переважають у людини - орієнтовані на завдання, емоції чи уникнення, - може впливати на те, як вона реагує на напруження у стосунках. Конструктивні копінг-стратегії можуть підтримувати здатність до діалогу та вирішення проблем, тоді як уникнення або надмірна емоційна реактивність можуть ускладнювати партнерську взаємодію (Endler & Parker, 1990; Lazarus & Folkman, 1984; Bodenmann, 2005).

Таким чином, теоретична модель дослідження передбачає, що задоволеність романтичними стосунками у дорослому віці пов'язана з комплексом емоційних, когнітивних та міжособистісних характеристик особистості. У межах дослідження передбачається, що більш високий рівень задоволеності стосунками буде пов'язаний із нижчими показниками тривожності та уникання прив'язаності, більш адаптивними стратегіями

емоційної регуляції, вищим рівнем менталізації та конструктивними копінг-стратегіями. Врахування взаємозалежності психологічних показників у межах близьких стосунків є важливим для коректної побудови емпіричної моделі, оскільки романтичні взаємини мають не лише індивідуальний, а й діадний характер (Cook & Kenny, 2005; Kenny et al., 2006).

Узагальнено логіку теоретичної та операційної моделей дослідження представлено на рис. 2.1.



Рис. 2.1. Теоретико-операційна модель дослідження психологічних чинників задоволеності романтичними стосунками у дорослому віці

Опис операційної моделі дослідження

Операційна модель дослідження була побудована відповідно до теоретичної моделі та спрямована на емпіричну перевірку взаємозв'язків між задоволеністю романтичними стосунками та психологічними характеристиками особистості. Для операціоналізації основних конструктів дослідження було підібрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити

особливості емоційного функціонування, прив'язаності, менталізації та поведінкових стратегій у міжособистісній взаємодії.

Підбір психодіагностичного інструментарію здійснювався відповідно до критеріїв необхідності та достатності. Зокрема, використані методики охоплюють основні психологічні конструкти, які відповідно до теоретичного аналізу можуть бути пов'язані із задоволеністю стосунками у дорослому віці. Водночас кількість методик є достатньою для комплексного дослідження заявленої проблематики та не містить надлишкових або дублюючих інструментів.

Центральним конструктом операційної моделі виступає задоволеність романтичними стосунками, для дослідження якої було використано методику Relationship Assessment Scale (RAS), розроблену С. Хендрік, в українській адаптації Т. Фляк та О. Сенік. Методика дозволяє оцінити загальний рівень суб'єктивної задоволеності партнерськими взаєминами (Hendrick, 1988).

Для дослідження особливостей прив'язаності у романтичних стосунках використовувався опитувальник Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R), який дозволяє оцінити два основних параметри прив'язаності у дорослому віці - тривожність та уникання прив'язаності (Fraley et al., 2000).

Особливості емоційної регуляції досліджувалися за допомогою Опитувальника емоційної регуляції (Emotion Regulation Questionnaire - ERQ), розробленого Дж. Гроссом та О. Джоном. Методика спрямована на оцінку двох основних стратегій емоційної регуляції - когнітивної переоцінки та пригнічення вираження почуттів (Gross & John, 2003).

Для операціоналізації конструкта менталізації було використано опитувальник MZQ (Mentalization Questionnaire), який дозволяє оцінити загальний рівень труднощів менталізації та чотири її компоненти: відмову від саморефлексії, емоційне усвідомлення, режим психічної еквівалентності та регуляцію афекту (Hausberg et al., 2012).

Особливості копінг-поведінки досліджувалися за допомогою методики CISS (Coping Inventory for Stressful Situations), яка спрямована на визначення

провідних стратегій подолання стресових ситуацій: проблемно-орієнтованого, емоційно-орієнтованого копінгу та копінгу, орієнтованого на уникнення (Endler & Parker, 1990).

Таким чином, операційна модель дослідження забезпечує комплексне вивчення психологічних чинників задоволеності романтичними стосунками у дорослому віці. Використаний психодіагностичний інструментарій дозволяє дослідити як емоційно-регуляторні характеристики особистості, так і особливості її міжособистісного функціонування у близьких стосунках.

Представлена на рис. 2.1 модель поєднує теоретичні конструкти дослідження та психодіагностичні методики, за допомогою яких вони були операціоналізовані. Центральним конструктом є задоволеність романтичними стосунками, що вимірювалася за допомогою RAS. Потенційними психологічними чинниками визначено особливості прив'язаності, емоційну регуляцію, менталізацію та копінг-стратегії, які відповідно досліджувалися за допомогою ECR-R, ERQ, MZQ та CISS.

Обґрунтування необхідності та достатності використаних методик

Підбір психодіагностичного інструментарію для даного дослідження здійснювався відповідно до мети, завдань та теоретичної моделі дослідження психологічних чинників задоволеності стосунками у дорослому віці. Використані методики були обрані з урахуванням їхньої валідності, надійності, поширеності у сучасних психологічних дослідженнях та відповідності досліджуваним психологічним конструктам.

Комплекс використаних методик відповідає критеріям необхідності, оскільки охоплює основні психологічні характеристики, які відповідно до теоретичного аналізу можуть впливати на рівень задоволеності романтичними стосунками. Зокрема, дослідження включає оцінку особливостей прив'язаності, емоційної регуляції, менталізації та копінг-стратегій, що дозволяє комплексно дослідити емоційні, когнітивні та міжособистісні аспекти функціонування особистості у близьких стосунках.

Методика Relationship Assessment Scale (RAS) була використана як інструмент оцінки загального рівня задоволеності романтичними стосунками. Її застосування є необхідним, оскільки саме задоволеність стосунками виступає центральним конструктом та залежною змінною даного дослідження (Hendrick, 1988).

Опитувальник Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) дозволяє оцінити два базові параметри прив'язаності у дорослому віці - тривожність та уникання прив'язаності. Використання цієї методики є доцільним у зв'язку з тим, що стиль прив'язаності розглядається як один із ключових чинників формування міжособистісної близькості, емоційної безпеки та стабільності партнерських взаємин (Fraley et al., 2000; Mikulincer & Shaver, 2007).

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) використовується для дослідження стратегій емоційної регуляції, зокрема когнітивної переоцінки та пригнічення вираження почуттів. Застосування цієї методики дозволяє оцінити особливості управління емоційними реакціями у міжособистісній взаємодії, що має важливе значення для функціонування романтичних стосунків (Gross & John, 2003).

Методика Mentalization Questionnaire (MZQ) була включена до дослідження з метою оцінки здатності особистості до менталізації, тобто розуміння власних психічних станів та психічних станів інших людей. У контексті романтичних стосунків менталізація є важливим механізмом підтримання емоційної близькості, емпатії та конструктивної комунікації між партнерами (Hausberg et al., 2012; Fonagy et al., 2002).

Методика CISS була використана для дослідження копінг-стратегій особистості. Її застосування дозволяє оцінити особливості поведінки людини у стресових ситуаціях та визначити переважні способи подолання труднощів, що можуть впливати на характер взаємодії у романтичних стосунках (Endler & Parker, 1990; Lazarus & Folkman, 1984).

Отже, використаний комплекс психодіагностичних методик відповідає критеріям достатності, оскільки забезпечує багатовимірне дослідження психологічних чинників задоволеності стосунками у дорослому віці та дозволяє отримати комплексні емпіричні дані щодо емоційних, когнітивних і міжособистісних характеристик особистості.

Побудовані теоретична та операційна моделі дослідження дозволяють комплексно дослідити психологічні чинники задоволеності стосунками у дорослому віці. Представлена система взаємопов'язаних психологічних конструктів відображає основні емоційні, когнітивні та міжособистісні характеристики особистості, які відповідно до сучасних теоретичних підходів можуть впливати на якість романтичних взаємин.

Використаний психодіагностичний інструментарій забезпечує можливість емпіричного дослідження заявлених психологічних феноменів та відповідає меті й завданням роботи. Поєднання методик, спрямованих на вивчення прив'язаності, емоційної регуляції, менталізації та копінг-стратегій, дозволяє здійснити багатовимірний аналіз чинників, пов'язаних із задоволеністю романтичними стосунками.

Отримані в межах побудованої моделі емпіричні дані створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними показниками та перевірки висунутих гіпотез щодо психологічних чинників задоволеності стосунками у дорослому віці.

2.2 Організація та процедура дослідження, характеристика вибірки та використаних методик

Організація та процедура дослідження

Емпіричне дослідження психологічних чинників задоволеності стосунками у дорослому віці проводилося відповідно до мети та завдань даної роботи й було спрямоване на виявлення взаємозв'язків між задоволеністю романтичними стосунками та особливостями прив'язаності, емоційної регуляції, менталізації та копінг-стратегій особистості.

Дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування із використанням платформи Google Forms. Такий формат дозволив забезпечити добровільність участі, анонімність респондентів, зручність проходження опитування та можливість залучення ширшої вибірки учасників різного віку та соціального статусу.

Перед початком проходження опитування учасники були поінформовані про мету дослідження, добровільний характер участі, конфіденційність отриманих даних та можливість припинити участь у дослідженні на будь-якому етапі. Усі респонденти надавали інформовану згоду на участь у дослідженні шляхом ознайомлення з відповідною інформацією на початку анкети.

Дослідження проводилося у декілька етапів. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики задоволеності романтичними стосунками та психологічних чинників, пов'язаних із нею. Це дозволило сформулювати теоретичну модель дослідження, визначити основні психологічні конструкти та підібрати відповідний психодіагностичний інструментарій.

На другому етапі було сформовано онлайн-анкету, яка включала блок соціально-демографічних запитань та комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження задоволеності стосунками, особливостей прив'язаності, емоційної регуляції, менталізації та копінг-стратегій.

На третьому етапі здійснювався безпосередній збір емпіричних даних. Учасники проходили опитування самостійно у зручному для них темпі. Середня тривалість проходження всіх методик становила приблизно 30–40 хвилин.

Заключний етап дослідження передбачав обробку та статистичний аналіз отриманих результатів за допомогою програми Jamovi. Для аналізу даних використовувалися методи описової статистики, кореляційного аналізу та множинного регресійного аналізу, що дозволило дослідити взаємозв'язки між психологічними чинниками та рівнем задоволеності стосунками у дорослому віці.

Організація дослідження та процедура збору даних були побудовані відповідно до основних етичних принципів психологічного дослідження, зокрема принципів добровільності, конфіденційності, інформованої згоди та анонімності учасників.

Характеристика вибірки дослідження

У емпіричному дослідженні психологічних чинників задоволеності стосунками у дорослому віці взяли участь 60 респондентів, які на момент проходження опитування перебували у романтичних стосунках. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі. До участі у дослідженні залучалися повнолітні особи, які перебували у романтичних стосунках на момент збору емпіричних даних.

Соціально-демографічні характеристики вибірки наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічні характеристики вибірки дослідження

Характеристика	Категорія	Кількість	% від загального
Вік	18–25 років	4	6,7
	26–35 років	25	41,7
	36–45 років	28	46,7
	46–60 років	3	5,0
Стать	Жіноча	43	71,7
	Чоловіча	17	28,3
Сімейний стан	У стосунках, але не проживаємо разом	6	10,0
	Співмешкає з партнером / партнеркою	22	36,7
	Одружений(а) / у шлюбі	32	53,3
Наявність дітей	Так	20	33,3
	Ні	40	66,7

Для наочного представлення структури вибірки було побудовано стовпчасті діаграми, які відображають розподіл респондентів за віком, статтю, сімейним статусом, наявністю дітей та тривалістю поточних стосунків.

За віковим розподілом найбільш представленими у вибірці були респонденти віком 36–45 років - 28 осіб, що становить 46,7% загальної кількості учасників. Дещо меншою була частка респондентів віком 26–35 років - 25 осіб, або 41,7%. Натомість вікові групи 18–25 років та 46–60 років були представлені значно меншою кількістю учасників.

Розподіл респондентів за віком представлено на рисунку 2.2.

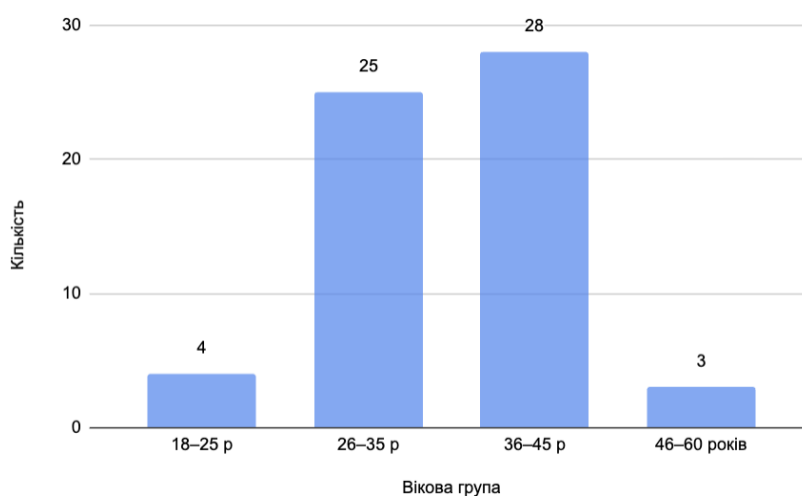


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за віком

За статтю у вибірці переважали жінки - 43 особи, що становить 71,7% вибірки. Чоловіки становили 28,3% від загальної кількості респондентів. Такий розподіл свідчить про певну гендерну нерівномірність вибірки, що варто враховувати під час інтерпретації результатів порівняльного аналізу. Розподіл респондентів за статтю подано на рисунку 2.3.

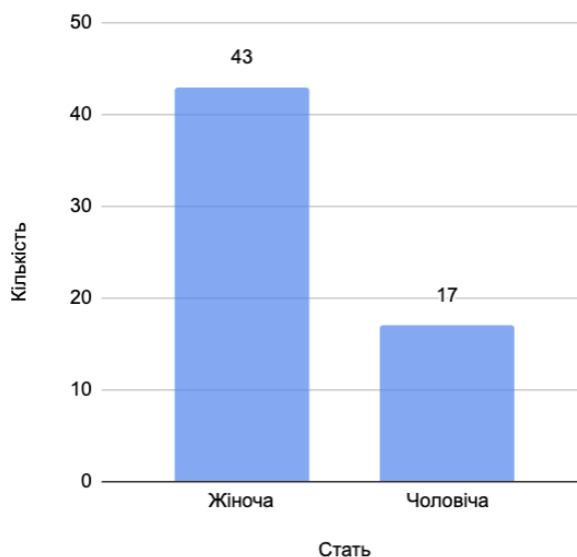


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за статтю

За сімейним статусом найбільшу частку становили респонденти, які перебувають у шлюбі - 32 особи, або 53,3%. Ще 22 учасники, що становить 36,7%, зазначили, що співмешкають із партнером / партнеркою. Найменш чисельною була група респондентів, які перебувають у стосунках, але не проживають разом із партнером / партнеркою - 6 осіб, або 10,0%. Розподіл респондентів за сімейним статусом наведено на рисунку 2.4.

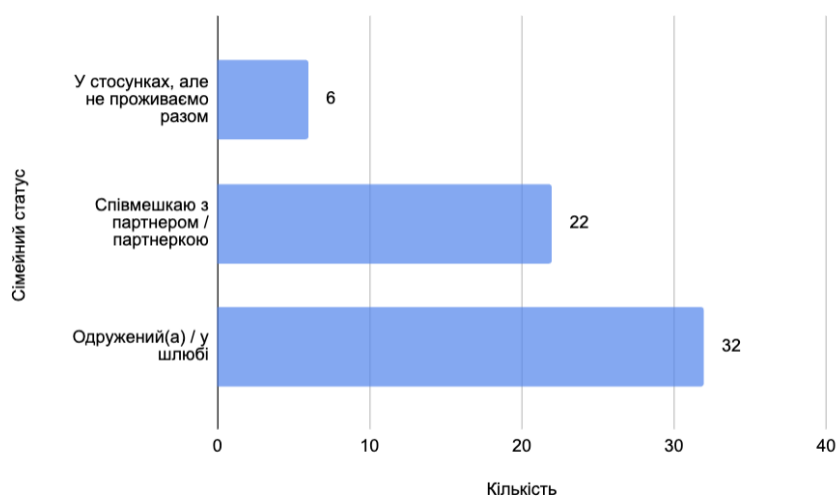


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за сімейним статусом

За наявністю дітей більшість учасників дослідження не мали дітей - 40 осіб, що становить 66,7% вибірки. Респонденти, які мають дітей, становили 33,3%, тобто 20 осіб. Розподіл респондентів за наявністю дітей представлено на рисунку 2.5.

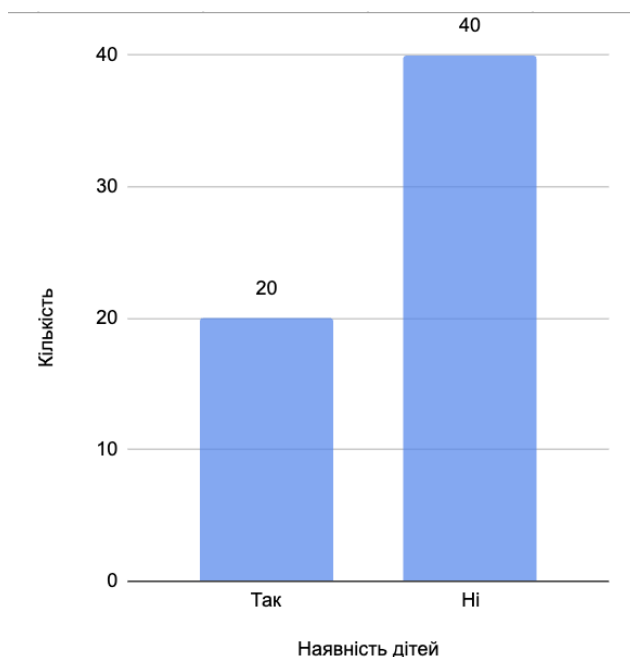


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за наявністю дітей

За тривалістю поточних романтичних стосунків найбільш представленою була група респондентів, які перебувають у стосунках понад п'ять років - 47 осіб, або 78,3% вибірки. Інші групи за тривалістю стосунків були значно менш чисельними: менше 6 місяців - 2 особи, 6–12 місяців - 3 особи, 1–3 роки - 3 особи, 3–5 років - 5 осіб. Така нерівномірність розподілу обмежує можливість надійного порівняння груп за тривалістю стосунків. Розподіл респондентів за тривалістю поточних стосунків подано на рисунку 2.6.

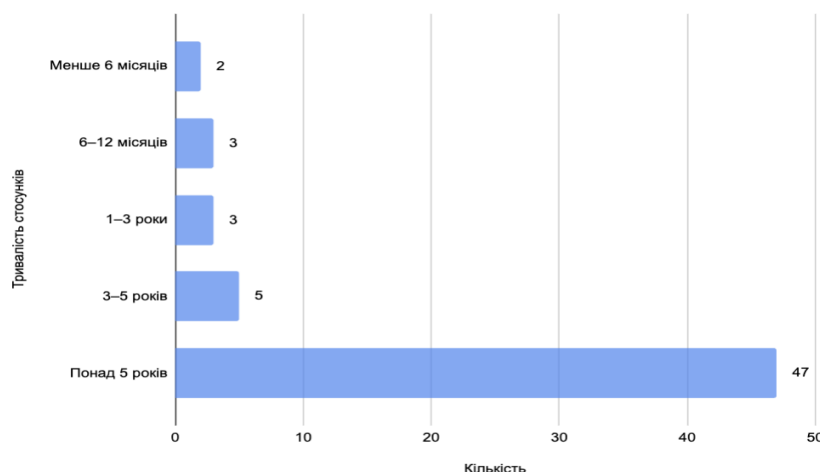


Рис. 2.6. Розподіл респондентів за тривалістю поточних стосунків

Таким чином, сформована вибірка представлена дорослими респондентами, які перебувають у романтичних стосунках різної тривалості та мають різний сімейний статус. Водночас вибірка є нерівномірною за окремими соціально-демографічними характеристиками, зокрема за статтю та тривалістю поточних стосунків. Це необхідно враховувати під час подальшого статистичного аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

2.3 Опис психодіагностичних методик дослідження

Relationship Assessment Scale (RAS)

Для дослідження рівня задоволеності романтичними стосунками у даній роботі використовувалася методика Relationship Assessment Scale (RAS), розроблена S. S. Hendrick, українську версію якої було апробовано Т. М. Фляк на вибірці повнолітнього населення під науковим керівництвом О. М. Сенік (Hendrick, 1988; Фляк, 2023).

Методика RAS спрямована на оцінку загального рівня суб'єктивної задоволеності романтичними стосунками та дозволяє дослідити емоційне ставлення людини до власних партнерських взаємин. Опитувальник широко використовується у психологічних дослідженнях міжособистісних стосунків завдяки компактності, валідності та чутливості до особливостей суб'єктивного переживання якості стосунків (Hendrick, 1988).

У дослідженні Т. М. Фляк українська версія RAS продемонструвала однофакторну структуру та належні показники внутрішньої узгодженості, що обґрунтовує її використання для оцінки задоволеності романтичними стосунками в україномовній вибірці (Фляк, 2023).

Опитувальник складається із 7 тверджень, які стосуються різних аспектів партнерської взаємодії: відповідності партнера потребам респондента, загального рівня задоволеності стосунками, оцінки якості взаємин у порівнянні зі стосунками інших людей, відповідності стосунків очікуванням, рівня емоційної прихильності та кількості проблем у взаєминах. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (Hendrick, 1988; Фляк, 2023).

При обробці результатів визначається загальний показник задоволеності стосунками. Вищі показники свідчать про більш високий рівень суб'єктивної задоволеності романтичними взаєминами, емоційної близькості та позитивного сприйняття стосунків. Нижчі показники можуть вказувати на емоційний дискомфорт у взаєминах, незадоволеність партнерською взаємодією або наявність труднощів у стосунках.

Використання методики RAS у межах даного дослідження є доцільним, оскільки саме задоволеність романтичними стосунками виступає центральним конструктом та залежною змінною роботи. Методика дозволяє отримати інтегральний показник суб'єктивної оцінки якості партнерських взаємин та використовується для подальшого аналізу взаємозв'язків між задоволеністю стосунками та психологічними характеристиками особистості.

Для оцінки внутрішньої узгодженості методики Relationship Assessment Scale (RAS) було розраховано коефіцієнт α Кронбаха, результати якого наведено в таблиці 2.2. Отриманий показник становив $\alpha = 0,854$, що свідчить про високий рівень внутрішньої узгодженості та надійності методики у межах даного дослідження.

**Показники внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) опитувальника
RAS**

Методика	Шкала	α Кронбаха
Relationship Assessment Scale	Загальний показник задоволеності стосунками	0,854

Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R)

Для дослідження стилю прив'язаності у близьких міжособистісних стосунках було використано опитувальник Experiences in Close Relationships – Revised (ECR-R), розроблений R. C. Fraley, N. G. Waller та K. A. Brennan. Методика належить до інструментів, спрямованих на вимірювання індивідуальних відмінностей у переживанні близькості та емоційної безпеки у дорослих романтичних стосунках, і широко застосовується в сучасних психологічних дослідженнях (Fraley et al., 2000). У даній роботі застосовувалася українськомовна адаптація ECR-R, здійснена О. М. Погорілою та О. Г. Виноградовим, що дозволяє коректно досліджувати показники тривожності та уникання прив'язаності в україномовній вибірці (Погоріла & Виноградов, 2024).

Опитувальник ECR-R ґрунтується на континуальному підході до розуміння прив'язаності у дорослому віці та дозволяє кількісно оцінювати прояви прив'язаності у близьких стосунках. Первинно методика була розроблена для вимірювання двох базових вимірів прив'язаності - тривожності та уникання, які відображають ступінь занепокоєння щодо доступності партнера та дискомфорт, пов'язаний з емоційною близькістю (Brennan et al., 1998; Fraley et al., 2000).

Методика складається з 36 тверджень, на які респонденти відповідають за семибальною шкалою Лайкерта: від 1 - «повністю не погоджуюся» до 7 - «повністю погоджуюся». Вищі бали за відповідними шкалами свідчать про

вищий рівень вираженості досліджуваних характеристик прив'язаності (Fraley et al., 2000).

У межах даного дослідження опитувальник ECR-R використовувався у чотирифакторній операціоналізації, що дозволяє більш детально проаналізувати змістовні аспекти переживання прив'язаності у романтичних стосунках. Було виділено такі фактори:

- Очікування емоційної віддачі - відображає потребу в емоційному відгуку з боку партнера, очікування підтримки, уваги та емоційної залученості у близьких стосунках, а також чутливість до її відсутності;
- Страх розриву стосунків - характеризує тривожні переживання, пов'язані з можливістю втрати значущих взаємин, страх відкидання та підвищену емоційну залежність від партнера;
- Емоційна взаємодія - відображає потребу в емоційній близькості, підтримці та взаємному емоційному обміні у романтичних стосунках;
- Інтимність (суб'єктивне переживання близькості) - характеризує комфорт або дискомфорт у ситуаціях емоційної відкритості, близькості та особистісної залученості у взаєминах з партнером.

Надійність кожного з виділених факторів оцінювалася за допомогою коефіцієнта внутрішньої узгодженості α Кронбаха, результати якого наведено в таблиці 2.3. Отримані результати свідчать про достатній та високий рівень внутрішньої узгодженості всіх факторів опитувальника, що підтверджує стабільність шкал та можливість їх використання у подальшому статистичному аналізі.

Водночас слід зазначити, що опитувальник ECR-R передбачає можливість обчислення узагальнених показників прив'язаності другого порядку, які інтегрують окремі змістовні компоненти. У межах даного дослідження поряд із чотирифакторною операціоналізацією також використовувалися узагальнені показники тривожності та уникання прив'язаності, розраховані на основі відповідних шкал. Зазначені показники застосовувалися для проведення

окремих видів статистичного аналізу з метою узагальнення результатів та порівняння з даними попередніх досліджень.

Таблиця 2.3

**Показники внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) факторів
опитувальника ECR-R**

Фактор	Психологічний зміст	α Кронбаха
Очікування емоційної віддачі	Труднощі емоційної регуляції у стосунках	0,766
Страх розриву стосунків	Тривожність втрати значущих стосунків	0,814
Емоційна взаємодія	Потреба в емоційній близькості	0,888
Інтимність	Комфорт у ситуаціях близькості	0,769

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

Для дослідження особливостей емоційної регуляції у даній роботі використовувався опитувальник Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), розроблений J. J. Gross та O. P. John. Методика є одним із поширених інструментів дослідження стратегій емоційної регуляції та активно використовується у сучасних психологічних дослідженнях емоційного функціонування особистості (Gross & John, 2003). У дослідженні застосовувалася українськомовна адаптація методики, здійснена А. Панкратовою та Д. Корнієнко.

Опитувальник ERQ спрямований на оцінку двох основних стратегій емоційної регуляції - когнітивної переоцінки та пригнічення вираження почуттів. Когнітивна переоцінка відображає здатність людини змінювати інтерпретацію ситуації з метою зниження інтенсивності негативних емоцій або більш адаптивного осмислення подій. Пригнічення вираження почуттів характеризує схильність стримувати зовнішні прояви емоцій, приховувати власні переживання та контролювати емоційне вираження у взаємодії з іншими людьми (Gross & John, 2003).

Методика складається з 10 тверджень, які оцінюються респондентами за шкалою Лайкерта відповідно до ступеня згоди з кожним твердженням. У результаті обробки визначаються окремі показники за шкалами когнітивної переоцінки та пригнічення вираження почуттів.

Вищі показники за шкалою когнітивної переоцінки можуть свідчити про більш адаптивні способи емоційної регуляції, здатність гнучко осмислювати складні життєві ситуації та ефективніше управляти власними емоційними реакціями. Високі показники пригнічення вираження почуттів можуть вказувати на тенденцію до емоційної стриманості, труднощів відкритого вираження переживань та обмеження емоційної комунікації у міжособистісних стосунках.

Використання методики ERQ у межах даного дослідження є доцільним, оскільки особливості емоційної регуляції можуть впливати на якість партнерської взаємодії, рівень емоційної близькості та задоволеність романтичними стосунками. Дослідження стратегій емоційної регуляції дозволяє проаналізувати, яким чином способи управління емоціями пов'язані з суб'єктивним переживанням якості взаємин.

Для оцінки внутрішньої узгодженості опитувальника Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) було розраховано коефіцієнти α Кронбаха окремо для кожної шкали методики, результати наведено у таблиці 2.4. Для шкали когнітивної переоцінки показник α Кронбаха становив 0,733, а для шкали пригнічення вираження почуттів - 0,756, що свідчить про достатній рівень внутрішньої узгодженості та надійності шкал у межах даного дослідження.

Таблиця 2.4

**Показники внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) факторів
опитувальника ERQ**

Методика	Шкала	α Кронбаха
Emotion Regulation Questionnaire	Когнітивна переоцінка	0,733
Emotion Regulation Questionnaire	Пригнічення вираження почуттів	0,756

Mentalization Questionnaire (MZQ)

Для дослідження особливостей менталізації у даній роботі використовувалася методика Mentalization Questionnaire (MZQ), розроблена М. С. Hausberg та співавторами (Hausberg et al., 2012). Україномовну адаптацію методики на неклінічній вибірці здійснили Х. І. Турецька та Б. І. Кунікевич (Турецька & Кунікевич, 2020).

Методика MZQ спрямована на дослідження здатності особистості до менталізації, тобто до усвідомлення, розуміння та інтерпретації власних психічних станів і психічних станів інших людей. Концепція менталізації ґрунтується на теоретичних положеннях П. Фонагі та Е. Бейтмана і розглядається як важливий механізм емоційної регуляції та міжособистісного функціонування (Fonagy et al., 2002; Bateman & Fonagy, 2016).

Опитувальник містить 15 тверджень, які об'єднані у чотири шкали: «відмова від саморефлексії», «емоційне усвідомлення», «режим психічної еквівалентності» та «регуляція афекту». Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта, де 1 бал означає «абсолютно не згоден», а 5 балів - «абсолютно згоден». Загальний результат визначається шляхом підсумовування отриманих балів (Hausberg et al., 2012).

Шкала «відмова від саморефлексії» відображає тенденцію особистості уникати аналізу власних переживань та внутрішніх станів. Шкала «емоційне усвідомлення» характеризує здатність до розпізнавання та диференціації власних емоцій. «Режим психічної еквівалентності» відображає схильність людини ототожнювати власні психічні переживання із зовнішньою реальністю. Шкала «регуляція афекту» пов'язана зі здатністю особистості регулювати інтенсивність власних емоційних переживань та справлятися з афективними станами.

Вищі показники за методикою можуть свідчити про більшу вираженість труднощів менталізації, емоційного усвідомлення та регуляції афекту. Нижчі показники вказують на більш розвинену здатність до розуміння власних психічних станів та психічних станів інших людей.

Використання методики MZQ у межах даного дослідження є доцільним, оскільки здатність до менталізації виступає важливим чинником емоційної близькості, міжособистісного розуміння та якості романтичних взаємин у дорослому віці.

Для оцінки внутрішньої узгодженості опитувальника Mentalization Questionnaire (MZQ) було розраховано коефіцієнт α Кронбаха, результати наведено у таблиці 2.5. Отриманий показник становив $\alpha = 0,800$, що свідчить про достатній рівень внутрішньої узгодженості та надійності методики у межах даного дослідження.

Таблиця 2.5

**Показники внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) опитувальника
MZQ**

Методика	Шкала	α Кронбаха
Mentalization Questionnaire	Загальний показник менталізації	0,800

Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)

Для дослідження особливостей копінг-поведінки у даній роботі використовувалася методика Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), розроблена N. S. Endler та J. D. A. Parker. Методика спрямована на визначення провідних стратегій подолання стресових та емоційно напружених ситуацій (Endler & Parker, 1990). У дослідженні застосовувалася адаптація методики, здійснена Т. Л. Крюковою. Опис і застосування методики CISS також представлені в українськомовних методичних матеріалах із дослідження психічного здоров'я та благополуччя, де вона використовується для оцінки копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Карамушка et al., 2023).

Копінг-стратегії розглядаються як способи когнітивного та поведінкового реагування особистості на труднощі, конфлікти та стресові події. У контексті романтичних стосунків особливості копінг-поведінки можуть впливати на характер взаємодії партнерів, способи вирішення конфліктів, рівень емоційної

напруги та загальну задоволеність взаєминами (Lazarus & Folkman, 1984; Bodenmann, 2005).

Методика CISS дозволяє оцінити три основні стилі копінгу: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг та копінг, орієнтований на уникнення. Проблемно-орієнтований копінг пов'язаний із прагненням активно вирішувати проблему та шукати конструктивні способи подолання труднощів. Емоційно-орієнтований копінг відображає фокусування людини на власних переживаннях, емоційній напрузі та негативних емоціях. Копінг, орієнтований на уникнення, характеризується прагненням дистанціюватися від проблемної ситуації, уникати її або переключати увагу на сторонню діяльність (Endler & Parker, 1990).

Опитувальник містить низку тверджень, які описують типові способи реагування у стресових ситуаціях. Респонденти оцінюють частоту використання кожної поведінкової стратегії за шкалою Лайкерта. У результаті обробки визначаються показники за кожною з трьох основних копінг-стратегій.

Вищі показники проблемно-орієнтованого копінгую можуть свідчити про більш конструктивні способи реагування на труднощі та більшу готовність до активного вирішення конфліктів. Високі показники емоційно-орієнтованого копінгую можуть вказувати на підвищену емоційну реактивність та схильність до фокусування на негативних переживаннях. Високий рівень копінгую уникнення може свідчити про тенденцію до дистанціювання від проблем або уникнення емоційно напружених ситуацій.

Використання методики CISS у межах даного дослідження є доцільним, оскільки особливості копінг-поведінки можуть впливати на якість партнерської взаємодії, способи подолання конфліктів та рівень задоволеності романтичними стосунками у дорослому віці.

Методика «Coping Inventory for Stressful Situations» (CISS) використовувалася для дослідження особливостей копінг-стратегій респондентів. Для оцінки внутрішньої узгодженості шкал було проведено аналіз надійності за допомогою коефіцієнта α Кронбаха, результати наведено у таблиці

2.6. У дослідженні аналізувалися три основні шкали методики: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг та копінг уникнення.

Отримані результати засвідчили достатній та високий рівень внутрішньої узгодженості основних шкал методики. Найвищий показник надійності було отримано для шкали емоційно-орієнтованого копіngu ($\alpha = 0,927$), що свідчить про високу однорідність пунктів шкали. Шкали проблемно-орієнтованого копіngu ($\alpha = 0,786$) та копіngu уникнення ($\alpha = 0,777$) також продемонстрували добрий рівень внутрішньої узгодженості.

Додаткові субшкали «Відволікання» та «Соціальне відволікання» показали нижчі значення коефіцієнта α Кронбаха (0,653 та 0,522 відповідно), у зв'язку з чим у подальшому статистичному аналізі використовувалися лише основні шкали методики.

Таблиця 2.6

**Показники внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) факторів
опитувальника CISS**

Методика	Шкала	α Кронбаха
Coping Inventory for Stressful Situations	Проблемно-орієнтований копінг	0,786
	Емоційно-орієнтований копінг	0,927
	Копінг уникнення	0,777

Методи статистичної обробки результатів дослідження

Статистична обробка результатів емпіричного дослідження здійснювалася за допомогою програми Jamovi. Для аналізу отриманих даних використовувалися методи описової та інферентної статистики, що дозволило дослідити особливості розподілу показників, виявити взаємозв'язки між досліджуваними змінними та визначити психологічні чинники задоволеності романтичними стосунками у дорослому віці.

На першому етапі статистичного аналізу використовувалися методи описової статистики, зокрема обчислення середніх значень, медіани, стандартного відхилення, мінімальних та максимальних показників. Це дозволило охарактеризувати основні параметри досліджуваних психологічних змінних та визначити загальні тенденції у вибірці.

Для перевірки нормальності розподілу показників використовувався критерій Шапіро–Вілка. Результати перевірки нормальності розподілу стали підставою для вибору відповідних методів подальшого статистичного аналізу.

З метою дослідження взаємозв'язків між психологічними чинниками та рівнем задоволеності стосунками застосовувався кореляційний аналіз Пірсона та Спірмена залежно від особливостей розподілу даних. Кореляційний аналіз дозволив визначити напрямок, силу та статистичну значущість взаємозв'язків між показниками прив'язаності, емоційної регуляції, менталізації, копінг-стратегій та задоволеності романтичними стосунками.

Для визначення психологічних предикторів задоволеності стосунками використовувався множинний регресійний аналіз. Застосування регресійного аналізу дозволило оцінити внесок окремих психологічних змінних у прогнозування рівня задоволеності романтичними стосунками та визначити найбільш значущі психологічні чинники.

Результати статистичного аналізу були представлені у вигляді таблиць, діаграм та графічних ілюстрацій, що забезпечує наочність отриманих емпіричних даних та полегшує їх інтерпретацію. Використання статистичних методів у межах даного дослідження дозволило забезпечити об'єктивність аналізу результатів та перевірити висунуті гіпотези щодо психологічних чинників задоволеності стосунками у дорослому віці.

Таким чином, у межах даного підрозділу було описано організацію та процедуру емпіричного дослідження психологічних чинників задоволеності стосунками у дорослому віці, охарактеризовано вибірку дослідження та представлено використаний психодіагностичний інструментарій.

Організація дослідження відповідала основним етичним принципам психологічної науки, зокрема принципам добровільності участі, конфіденційності та анонімності респондентів. Використання онлайн-формату дослідження забезпечило можливість залучення достатньої кількості учасників та створило умови для зручного проходження опитування.

Застосований комплекс психодіагностичних методик дозволив комплексно дослідити основні психологічні конструкти, пов'язані із задоволеністю романтичними стосунками, а саме: особливості прив'язаності, емоційної регуляції, менталізації та копінг-стратегій особистості.

Використані методики відповідають критеріям валідності, надійності, необхідності та достатності для реалізації мети дослідження та подальшого статистичного аналізу отриманих результатів. Застосування методів описової статистики, кореляційного та регресійного аналізу створює підґрунтя для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками та перевірки висунутих гіпотез щодо психологічних чинників задоволеності стосунками у дорослому віці.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено організаційне та методичне забезпечення емпіричного дослідження психологічних чинників задоволеності романтичними стосунками у дорослому віці. Зокрема, було описано теоретичну та операційну моделі дослідження, обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, охарактеризовано процедуру збору даних, вибірку респондентів і методи статистичної обробки результатів.

Теоретична модель дослідження ґрунтувалася на припущенні, що задоволеність романтичними стосунками є інтегральним психологічним показником, пов'язаним із комплексом емоційних, когнітивних та міжособистісних характеристик особистості. У межах дослідження було визначено основні психологічні чинники, які потенційно можуть бути пов'язані із задоволеністю стосунками: особливості прив'язаності, емоційна регуляція, здатність до менталізації та копінг-стратегії.

Операційна модель дослідження дала змогу співвіднести визначені теоретичні конструкти з конкретними психодіагностичними методиками. Для оцінки задоволеності романтичними стосунками було використано Relationship Assessment Scale (RAS); для дослідження особливостей прив'язаності - Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R); для вивчення стратегій емоційної регуляції - Emotion Regulation Questionnaire (ERQ); для оцінки труднощів менталізації - Mentalization Questionnaire (MZQ); для дослідження копінг-стратегій - Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). Такий комплекс методик дозволив охопити основні психологічні змінні, що відповідають меті, завданням і гіпотезі дослідження.

Емпіричне дослідження було проведено у форматі онлайн-опитування із використанням Google Forms. У ньому взяли участь 60 повнолітніх респондентів, які на момент проходження опитування перебували у романтичних стосунках. Участь у дослідженні була добровільною й анонімною, а респонденти були поінформовані про мету дослідження, конфіденційність отриманих даних і можливість припинити участь на будь-якому етапі.

Характеристика вибірки показала, що найбільш представленими були респонденти віком 36–45 років та 26–35 років. За статтю у вибірці переважали жінки, а за сімейним статусом - особи, які перебувають у шлюбі або співмешкають із партнером / партнеркою. Більшість учасників не мали дітей і перебували у поточних романтичних стосунках понад п'ять років. Водночас було встановлено нерівномірність розподілу вибірки за окремими соціально-демографічними характеристиками, що необхідно враховувати під час інтерпретації подальших статистичних результатів.

У межах розділу також було перевірено внутрішню узгодженість використаних психодіагностичних методик. Отримані значення коефіцієнта α Кронбаха засвідчили достатній або високий рівень надійності основних шкал RAS, ECR-R, ERQ, MZQ та CISS. Це дало підстави для використання відповідних показників у подальшому статистичному аналізі.

Для обробки отриманих емпіричних даних було визначено комплекс статистичних методів, зокрема описову статистику, перевірку нормальності розподілу за критерієм Шапіро - Вілка, кореляційний аналіз, регресійний аналіз та порівняльний аналіз груп. Застосування цих методів дозволяє надалі дослідити особливості розподілу показників, виявити взаємозв'язки між психологічними чинниками та задоволеністю романтичними стосунками, а також проаналізувати відмінності між окремими групами респондентів.

Таким чином, у другому розділі було сформовано методичну основу емпіричного дослідження. Побудовані теоретична та операційна моделі, обґрунтований вибір психодіагностичних методик, характеристика вибірки та визначені методи статистичної обробки створюють підґрунтя для подальшого аналізу результатів емпіричного дослідження психологічних чинників задоволеності романтичними стосунками у дорослому віці.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ

3.1 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Описова статистика та перевірка нормальності розподілу

На першому етапі аналізу було здійснено описову статистику основних змінних дослідження. Для кожної методики було визначено середнє значення, медіану, стандартне відхилення, мінімальні та максимальні значення. Також для окремих методик було проаналізовано розподіл респондентів за рівнями вираженості досліджуваних показників.

За результатами аналізу описової статистики за методикою Relationship Assessment Scale (RAS), наведеними у таблиці 3.1, встановлено, що середнє значення загального показника задоволеності стосунками у вибірці становить $M = 4,11$, медіана - $Me = 4,14$, стандартне відхилення - $SD = 0,67$, мінімальне значення - 2,29, максимальне - 5,00. Отримані показники свідчать про те, що загалом у досліджуваних переважає відносно високий рівень задоволеності романтичними стосунками. Близькість середнього значення та медіани вказує на відсутність вираженого зміщення розподілу, а порівняно невелике стандартне відхилення свідчить про помірну однорідність результатів у вибірці.

Таблиця 3.1

Описова статистика загального показника задоволеності стосунками за методикою RAS

Показник	N	M	Me	SD	Min	Max
Задоволеність романтичними стосунками	60	4,11	4,14	0,67	2,29	5,00

Розподіл досліджуваних за рівнями задоволеності романтичними стосунками за методикою RAS представлено на рис. 3.1

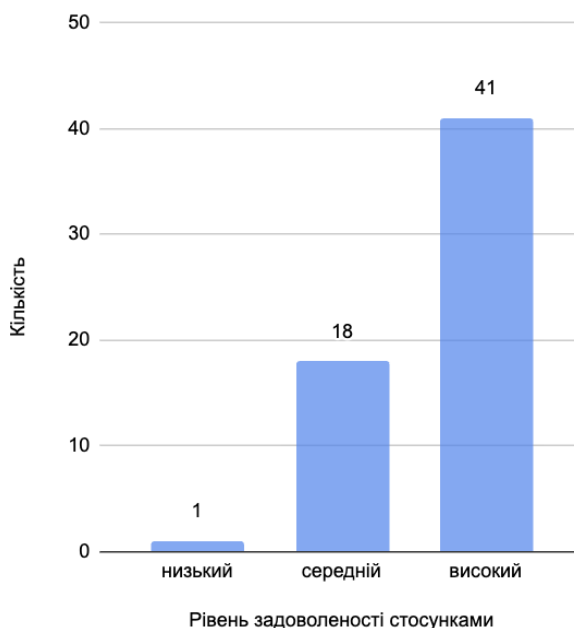


Рис. 3.1. Розподіл досліджуваних за рівнями задоволеності стосунками за методикою RAS

Як видно з рис. 3.1, високий рівень задоволеності стосунками мають 41 особа (68,3%), середній рівень - 18 осіб (30,0%), і лише 1 особа (1,7%) продемонструвала низький рівень задоволеності стосунками. Таким чином, у досліджуваній вибірці явно переважають респонденти з високим рівнем задоволеності стосунками, що дає підстави говорити про загалом позитивне сприйняття якості власних романтичних взаємин.

За результатами описової статистики за методикою Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) було проаналізовано узагальнені показники тривожності та уникання прив'язаності, а також окремі компоненти чотирифакторної моделі: очікування емоційної віддачі, страх розриву стосунків, емоційна взаємодія та інтимність / суб'єктивне переживання близькості.

Описові статистичні показники за шкалами методики ECR-R наведено в таблиці 3.2.

Описова статистика показників прив'язаності за методикою ECR-R

Показник	N	M	Me	SD	Min	Max
Тривожність прив'язаності	60	3,00	2,88	1,14	1,00	6,32
Уникання прив'язаності	60	2,32	2,13	1,02	1,00	4,88
Очікування емоційної віддачі	60	2,91	2,70	1,28	1,00	5,80
Страх розриву стосунків	60	3,09	2,92	1,34	1,00	6,83
Емоційна взаємодія	60	5,62	6,00	1,28	2,50	7,00
Інтимність / суб'єктивне переживання близькості	60	5,75	6,00	1,16	2,25	7,00

Як видно з табл. 3.2 середній показник за шкалою тривожності прив'язаності становив $M = 3,00$, медіана - $Me = 2,88$, стандартне відхилення - $SD = 1,14$, мінімальне значення - 1,00, максимальне - 6,32. Це свідчить про помірну вираженість тривожного компонента прив'язаності у вибірці. За шкалою уникання прив'язаності середнє значення становило $M = 2,32$, медіана - $Me = 2,13$, стандартне відхилення - $SD = 1,02$, мінімальне значення - 1,00, максимальне - 4,88. Отримані дані вказують на те, що тенденція до уникання близькості в середньому виражена нижче, ніж тривожність прив'язаності.

За окремими компонентами чотирифакторної моделі ECR-R було встановлено, що середнє значення за шкалою очікування емоційної віддачі становило $M = 2,91$ при $SD = 1,28$, а за шкалою страху розриву стосунків - $M = 3,09$ при $SD = 1,34$. Ці показники перебувають у помірному діапазоні та можуть свідчити про наявність у частини респондентів чутливості до емоційної дистанції, потреби в підтвердженні залученості партнера та переживань, пов'язаних із можливою втратою значущих стосунків.

Водночас найвищі середні значення було отримано за шкалами, що характеризують позитивні аспекти близькості та партнерської взаємодії. За шкалою емоційної взаємодії середнє значення становило $M = 5,62$, медіана - $Me = 6,00$, стандартне відхилення - $SD = 1,28$. За шкалою інтимності /

суб'єктивного переживання близькості середнє значення становило $M = 5,75$, медіана - $Me = 6,00$, стандартне відхилення - $SD = 1,16$. Це свідчить про те, що більшість респондентів загалом високо оцінюють здатність до емоційної взаємодії, близького контакту та особистісної залученості у романтичних стосунках.

Розподіл досліджуваних за типами прив'язаності на основі результатів ECR-R представлено на рис. 3.2.

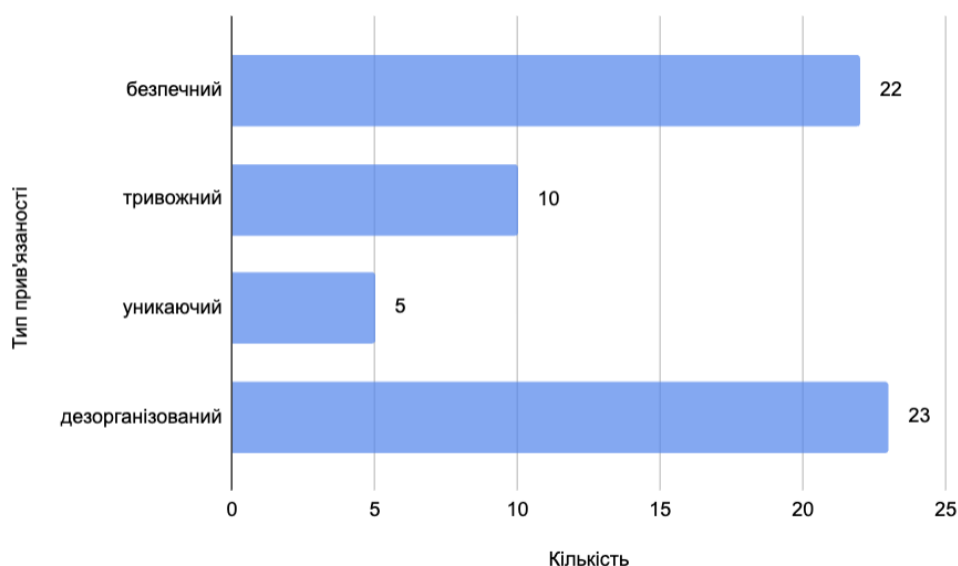


Рис. 3.2. Розподіл досліджуваних за типами прив'язаності за методикою ECR-R

Як видно з рис. 3.2, у вибірці найбільш представленими є респонденти з дезорганізованим типом прив'язаності - 23 особи (38,3%), а також із безпечним типом прив'язаності - 22 особи (36,7%). Тривожний тип прив'язаності виявлено у 10 осіб (16,7%), тоді як унікаючий тип є найменш представленим - 5 осіб (8,3%). Такий розподіл свідчить про неоднорідність вибірки за характеристиками прив'язаності, однак водночас демонструє переважання двох найбільш чисельних груп - осіб із безпечним і дезорганізованим типами прив'язаності.

Таким чином, результати за ECR-R показують, що на рівні середніх значень у вибірці відносно нижче виражене уникання прив'язаності, тоді як

показники емоційної взаємодії та інтимності / суб'єктивного переживання близькості є достатньо високими. Водночас категоріальний розподіл типів прив'язаності засвідчує значну представленість дезорганізованого типу, що є важливим для подальшого аналізу зв'язків між особливостями прив'язаності та задоволеністю романтичними стосунками.

За результатами описової статистики за методикою Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) було проаналізовано дві основні стратегії емоційної регуляції: когнітивну переоцінку та пригнічення вираження почуттів.

Описові статистичні показники стратегій емоційної регуляції за методикою ERQ наведено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Описова статистика показників емоційної регуляції за методикою ERQ

Показник	N	M	Me	SD	Min	Max
Когнітивна переоцінка	60	4,84	4,83	0,98	2,50	7,00
Пригнічення вираження почуттів	60	3,13	3,25	1,11	1,00	5,50

Середній показник за шкалою когнітивної переоцінки становив $M = 4,84$, медіана - $Me = 4,83$, стандартне відхилення - $SD = 0,98$, мінімальне значення - 2,50, максимальне - 7,00. Отримані результати свідчать про те, що у вибірці загалом помірно виражена тенденція до використання когнітивної переоцінки як стратегії емоційної регуляції. Близькість середнього значення та медіани вказує на відносну збалансованість розподілу показників за цією шкалою.

За шкалою пригнічення вираження почуттів середнє значення становило $M = 3,13$, медіана - $Me = 3,25$, стандартне відхилення - $SD = 1,11$, мінімальне значення - 1,00, максимальне - 5,50. Це свідчить про нижчу середню вираженість цієї стратегії порівняно з когнітивною переоцінкою. Тобто респонденти частіше схильні переосмислювати емоційно значущі ситуації, ніж стримувати зовнішні прояви емоцій або приховувати власні переживання.

Загалом результати за методикою ERQ свідчать, що у досліджуваній вибірці більш вираженою є стратегія когнітивної переоцінки, тоді як пригнічення вираження почуттів має нижчі середні показники. Це може вказувати на те, що респонденти частіше використовують переосмислення ситуації як спосіб регуляції емоцій, ніж стримування зовнішніх проявів емоційного переживання.

За результатами описової статистики за методикою Mentalization Questionnaire (MZQ) було проаналізовано загальний показник менталізації, а також чотири її складові: відмову від саморефлексії, емоційне усвідомлення, режим психічної еквівалентності та регуляцію афекту.

Описові статистичні показники за шкалами методики MZQ наведено в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Описова статистика показників менталізації за методикою MZQ

Показник	N	M	Me	SD	Min	Max
Відмова від саморефлексії	60	2,52	2,50	0,62	1,00	3,50
Емоційне усвідомлення	60	2,58	2,50	0,99	1,00	5,00
Режим психічної еквівалентності	60	2,73	2,67	0,99	1,00	5,00
Регуляція афекту	60	2,63	2,50	0,68	1,25	4,00
Загальний показник MZQ	60	2,58	2,67	0,62	1,13	3,80

Середній показник за шкалою відмови від саморефлексії становив $M = 2,52$, медіана - $Me = 2,50$, стандартне відхилення - $SD = 0,62$, мінімальне значення - 1,00, максимальне - 3,50. Отримані дані свідчать про помірну вираженість труднощів, пов'язаних із саморефлексією, у досліджуваній вибірці. Близькість середнього значення та медіани вказує на відносну збалансованість розподілу результатів за цією шкалою.

За шкалою емоційного усвідомлення середнє значення становило $M = 2,58$, медіана - $Me = 2,50$, стандартне відхилення - $SD = 0,99$, мінімальне

значення - 1,00, максимальне - 5,00. Це свідчить про помірну вираженість труднощів у сфері усвідомлення та розуміння власних емоційних станів. Порівняно вищий показник стандартного відхилення свідчить про більшу варіативність результатів за цією шкалою.

За шкалою режиму психічної еквівалентності середній показник становив $M = 2,73$, медіана - $Me = 2,67$, стандартне відхилення - $SD = 0,99$, мінімальне значення - 1,00, максимальне - 5,00. Цей показник є дещо вищим порівняно з іншими шкалами MZQ, що може вказувати на відносно більшу вираженість труднощів, пов'язаних із диференціацією внутрішніх переживань і зовнішньої реальності, у частини респондентів.

За шкалою регуляції афекту середнє значення становило $M = 2,63$, медіана - $Me = 2,50$, стандартне відхилення - $SD = 0,68$, мінімальне значення - 1,25, максимальне - 4,00. Отримані дані свідчать про помірну вираженість труднощів у регуляції емоційного напруження та афективних станів.

Загальний показник за методикою MZQ становив $M = 2,58$, медіана - $Me = 2,67$, стандартне відхилення - $SD = 0,62$, мінімальне значення - 1,13, максимальне - 3,80. Це свідчить про те, що в цілому для вибірки характерний переважно середній рівень труднощів менталізації. Водночас максимальні значення за окремими шкалами вказують на наявність респондентів із більш вираженими труднощами у сфері розуміння власних психічних станів, емоційного усвідомлення та регуляції афекту.

Таким чином, результати за методикою MZQ показують, що найбільш вираженим на рівні середніх значень є показник режиму психічної еквівалентності, тоді як найнижче середнє значення отримано за шкалою відмови від саморефлексії.

За результатами описової статистики за методикою Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) було проаналізовано три основні копінг-стратегії: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг та копінг, орієнтований на уникнення.

Описові статистичні показники копінг-стратегій за методикою CISS наведено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Описова статистика показників копінг-стратегій за методикою CISS

Показник	N	M	Me	SD	Min	Max
Проблемно-орієнтований копінг	60	3,77	3,75	0,46	3,00	5,00
Емоційно-орієнтований копінг	60	2,73	2,69	0,79	1,06	4,50
Копінг, орієнтований на уникнення	60	3,18	3,19	0,50	1,94	4,69

Середній показник за шкалою проблемно-орієнтованого копінгу становив $M = 3,77$, медіана - $Me = 3,75$, стандартне відхилення - $SD = 0,46$, мінімальне значення - 3,00, максимальне - 5,00. Отримані дані свідчать про те, що у вибірці ця стратегія є найбільш вираженою порівняно з іншими копінг-стратегіями. Невелике стандартне відхилення вказує на відносну однорідність результатів за цією шкалою.

За шкалою емоційно-орієнтованого копінгу середнє значення становило $M = 2,73$, медіана - $Me = 2,69$, стандартне відхилення - $SD = 0,79$, мінімальне значення - 1,06, максимальне - 4,50. Це свідчить про помірну вираженість емоційно-орієнтованої стратегії подолання стресу у досліджуваній вибірці. Водночас порівняно вищий показник стандартного відхилення вказує на більшу індивідуальну варіативність результатів за цією шкалою.

За шкалою копінгу, орієнтованого на уникнення, середній показник становив $M = 3,18$, медіана - $Me = 3,19$, стандартне відхилення - $SD = 0,50$, мінімальне значення - 1,94, максимальне - 4,69. Отримані результати свідчать про середню вираженість цієї стратегії та її більшу представленість порівняно з емоційно-орієнтованим копінгом, але нижчу порівняно з проблемно-орієнтованим копінгом.

На рівні середніх значень найбільш вираженим є проблемно-орієнтований копінг, що може свідчити про схильність значної частини респондентів орієнтуватися на активне розв'язання труднощів і пошук практичних способів

подолання стресових ситуацій. Емоційно-орієнтований копінг має найнижчі середні показники, що може вказувати на меншу схильність респондентів реагувати на стрес переважно через емоційне переживання або зосередження на власному напруженні.

На наступному етапі було здійснено описову статистику основних змінних дослідження та перевірку нормальності розподілу за допомогою критерію Шапіро - Вілка, результати якої наведено у таблиці 3.6.

У результаті аналізу було встановлено, що частина показників не відповідала нормальному розподілу. Зокрема, статистично значущі відхилення від нормальності були виявлені для показників задоволеності стосунками (RAS_mean, $p = 0,015$) та уникання у прив'язаності (ECR_Avoidance, $p = 0,003$). Інші змінні демонстрували розподіл, наближений до нормального.

У зв'язку з цим для подальшого аналізу взаємозв'язків було використано непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена (Spearman's rho), який є доцільним при ненормальному розподілі

Таблиця 3.6

Перевірка нормальності розподілу за допомогою критерію Шапіро - Вілка

Показник	M	Me	SD	W	p
Задоволеність стосунками	4.08	4.14	0.67	0.951	0.015
Тривожність прив'язаності	3.05	2.88	1.13	0.969	0.108
Уникання прив'язаності	2.34	2.13	1.04	0.937	0.003
Пригнічення емоцій	3.18	3.25	1.22	0.981	0.454
Когнітивна переоцінка	4.87	4.83	1.00	0.989	0.840
Проблемно-орієнтований копінг	3.75	3.75	0.46	0.968	0.100
Емоційно-орієнтований копінг	2.71	2.69	0.78	0.987	0.735
Копінг уникнення	3.19	3.19	0.50	0.983	0.516
Менталізація	2.59	2.73	0.63	0.970	0.132

Аналіз взаємозв'язку психологічних чинників із задоволеністю стосунками

На наступному етапі емпіричного дослідження було проаналізовано взаємозв'язок між показниками задоволеності романтичними стосунками та характеристиками прив'язаності у дорослому віці. Для цього використовувалися загальний показник задоволеності стосунками за методикою Relationship Assessment Scale (RAS), а також показники прив'язаності, розраховані за методикою ECR-R. Аналіз було здійснено як за двофакторною моделлю, що включає тривожність та уникання прив'язаності, так і за чотирифакторною моделлю, яка дозволяє деталізувати окремі прояви прив'язаності у близьких взаєминах.

Оскільки частина досліджуваних змінних не відповідала нормальному розподілу, для аналізу взаємозв'язків було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, результати наведено у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Взаємозв'язок задоволеності романтичними стосунками з показниками прив'язаності за двофакторною та чотирифакторною моделями ECR-R

Модель ECR-R	Показник прив'язаності	ρ Спірмена	p
Двофакторна модель	Тривожність прив'язаності	-0,613	< 0,001
Двофакторна модель	Уникання прив'язаності	-0,559	< 0,001
Чотирифакторна модель	Очікування емоційної віддачі	-0,704	< 0,001
Чотирифакторна модель	Страх розриву стосунків	-0,337	0,009
Чотирифакторна модель	Емоційна взаємодія	0,541	< 0,001
Чотирифакторна модель	Інтимність / суб'єктивне переживання близькості	0,478	< 0,001

Як видно з таблиці 3.7, за двофакторною моделлю ECR-R було виявлено статистично значущі негативні зв'язки між задоволеністю романтичними стосунками та обома показниками ненадійної прив'язаності. Зокрема,

тривожність прив'язаності негативно корелювала із задоволеністю стосунками ($\rho = -0,613$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що зі зростанням тривожності прив'язаності знижується суб'єктивна оцінка якості партнерських взаємин.

Психологічно це може пояснюватися тим, що особи з високим рівнем тривожності прив'язаності схильні до переживання страху відкидання, підвищеної емоційної залежності від партнера та постійного занепокоєння щодо стабільності стосунків. Такі особливості можуть ускладнювати переживання емоційної безпеки у взаєминах та негативно впливати на рівень задоволеності стосунками.

Також було встановлено статистично значущий негативний зв'язок між униканням прив'язаності та задоволеністю романтичними стосунками ($\rho = -0,559$; $p < 0,001$). Це означає, що зі зростанням тенденції до емоційного дистанціювання, дискомфорту у близькості та уникання емоційної відкритості знижується рівень задоволеності романтичними взаєминами. З психологічної точки зору це може бути пов'язано з труднощами у формуванні емоційної близькості, відкритої комунікації та взаємної підтримки між партнерами.

Дані чотирифакторної моделі ECR-R уточнюють отримані результати. Найсильніший негативний зв'язок було виявлено між задоволеністю романтичними стосунками та очікуванням емоційної віддачі з боку партнера ($\rho = -0,704$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що вища потреба в емоційному відгуку, підтримці, увазі та залученості партнера, а також підвищена чутливість до їх недостатності, пов'язані з нижчим рівнем задоволеності романтичними стосунками.

Також було виявлено статистично значущий негативний зв'язок між задоволеністю стосунками та страхом розриву стосунків ($\rho = -0,337$; $p = 0,009$). Отриманий результат вказує на те, що тривожні переживання, пов'язані з можливою втратою значущих взаємин, страхом відкидання та підвищеною емоційною залежністю від партнера, асоціюються зі зниженням суб'єктивної задоволеності стосунками.

Водночас емоційна взаємодія та інтимність як суб'єктивне переживання близькості продемонстрували позитивні статистично значущі зв'язки із задоволеністю романтичними стосунками. Зокрема, емоційна взаємодія позитивно корелювала із задоволеністю стосунками ($\rho = 0,541$; $p < 0,001$), що може свідчити про значення емоційної близькості, підтримки та взаємного емоційного обміну для суб'єктивної оцінки якості романтичних взаємин. Інтимність також була позитивно пов'язана із задоволеністю стосунками ($\rho = 0,478$; $p < 0,001$), тобто вищий рівень комфорту в ситуаціях емоційної відкритості, близькості та особистісної залученості у взаєминах із партнером асоціюється з вищим рівнем задоволеності стосунками.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що характеристики ненадійної прив'язаності пов'язані зі зниженням задоволеності романтичними стосунками у дорослому віці. Двофакторна модель демонструє загальну тенденцію цього зв'язку, тоді як чотирифакторна модель дозволяє деталізувати, які саме аспекти прив'язаності найбільшою мірою пов'язані з якістю романтичних взаємин. Зокрема, нижча задоволеність стосунками найбільш виразно пов'язана з очікуванням емоційної віддачі та страхом розриву стосунків, тоді як емоційна взаємодія та інтимність асоціюються з вищим рівнем задоволеності романтичними стосунками.

Для дослідження взаємозв'язку між задоволеністю романтичними стосунками та особливостями емоційної регуляції було використано показники когнітивної переоцінки та пригнічення емоцій за методикою ERQ.

Результати кореляційного аналізу не виявили статистично значущих зв'язків між задоволеністю стосунками та когнітивною переоцінкою ($\rho = 0,157$; $p = 0,230$), а також між задоволеністю стосунками та пригніченням емоцій ($\rho = 0,013$; $p = 0,920$).

Отримані результати свідчать про те, що у досліджуваній вибірці особливості емоційної регуляції не мали вираженого зв'язку із суб'єктивною оцінкою якості романтичних стосунків. Таким чином, у межах даного

дослідження не було виявлено взаємозв'язків між показниками емоційної регуляції та задоволеністю романтичними стосунками.

Для дослідження взаємозв'язку між задоволеністю романтичними стосунками та копінг-стратегіями було використано показники проблемно-орієнтованого, емоційно-орієнтованого копінгу та копінгу уникнення за методикою CISS, результати аналізу наведено у таблиці 3.8.

Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значущого позитивного зв'язку між задоволеністю стосунками та проблемно-орієнтованим копінгом ($r = 0,286$; $p = 0,027$). Отриманий результат свідчить про те, що особи, які частіше використовують конструктивні способи подолання труднощів, орієнтовані на вирішення проблем та активний пошук рішень, мають вищий рівень задоволеності романтичними стосунками.

Психологічно це може пояснюватися тим, що здатність до конструктивного вирішення конфліктів та активного подолання стресових ситуацій сприяє більшій стабільності, ефективній комунікації та емоційній підтримці у партнерських взаєминах.

Водночас було виявлено статистично значущий негативний зв'язок між задоволеністю стосунками та емоційно-орієнтованим копінгом ($r = -0,282$; $p = 0,029$). Отже, вищий рівень використання емоційно-орієнтованих стратегій подолання стресу пов'язаний із нижчою задоволеністю романтичними стосунками.

Таким чином, у межах даного дослідження задоволеність романтичними стосунками виявилася пов'язаною з двома копінг-стратегіями: позитивно - з проблемно-орієнтованим копінгом, і негативно - з емоційно-орієнтованим копінгом. Натомість копінг уникнення не продемонстрував статистично значущого зв'язку із задоволеністю стосунками.

**Кореляційні зв'язки між задоволеністю романтичними стосунками та
копінг-стратегіями**

Показник CISS	ρ Спірмена	p
Проблемно-орієнтований копінг	0,286	0,027
Емоційно-орієнтований копінг	-0,282	0,029
Копінг уникнення	0,154	0,240

Для дослідження взаємозв'язку між задоволеністю романтичними стосунками та особливостями менталізації було використано загальний показник та шкали методики MZQ.

Результати кореляційного аналізу не виявили статистично значущих зв'язків між задоволеністю стосунками та загальним рівнем менталізації ($\rho = -0,132$; $p = 0,317$), а також окремими показниками саморефлексії, емоційного усвідомлення, психічної еквівалентності та регуляції афекту ($p > 0,05$).

Таким чином, у межах даного дослідження показники менталізації не продемонстрували статистично значущого зв'язку із задоволеністю романтичними стосунками.

Аналіз взаємозв'язків між характеристиками прив'язаності, емоційної регуляції, копінг-стратегіями та менталізацією

На наступному етапі було проаналізовано взаємозв'язки між основними психологічними чинниками, включеними до операційної моделі дослідження. Такий аналіз дозволяє не лише оцінити безпосередній зв'язок окремих змінних із задоволеністю романтичними стосунками, а й виявити, яким чином характеристики прив'язаності пов'язані з емоційною регуляцією, копінг-стратегіями та менталізацією. Це є важливим для глибшого розуміння психологічних механізмів, які можуть опосередковано впливати на якість партнерських взаємин.

За результатами кореляційного аналізу було встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між униканням прив'язаності та пригніченням

емоцій ($\rho = 0,273$; $p = 0,035$). Це свідчить про те, що зі зростанням уникання у прив'язаності підвищується схильність до обмеження зовнішнього вираження емоцій. Психологічно цей результат може відображати характерну для унікаючої прив'язаності тенденцію до емоційного дистанціювання, самоконтролю та зниження відкритості у близьких стосунках.

У ході дослідження було також проаналізовано взаємозв'язок між характеристиками прив'язаності та копінг-стратегіями особистості. У межах цього аналізу розглядалися зв'язки між тривожністю й униканням прив'язаності за методикою ECR-R та проблемно-орієнтованим і емоційно-орієнтованим копінгом за методикою CISS, результати наведено у таблиці 3.9.

Результати показали наявність статистично значущого негативного зв'язку між тривожністю прив'язаності та проблемно-орієнтованим копінгом ($\rho = -0,385$; $p = 0,002$). Аналогічний негативний зв'язок було виявлено між униканням прив'язаності та проблемно-орієнтованим копінгом ($\rho = -0,407$; $p = 0,001$). Це свідчить про те, що зі зростанням проявів ненадійної прив'язаності знижується схильність до активного й конструктивного розв'язання проблемних ситуацій.

Водночас було встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між тривожністю прив'язаності та емоційно-орієнтованим копінгом ($\rho = 0,462$; $p < 0,001$). Також статистично значущий позитивний зв'язок було виявлено між униканням прив'язаності та емоційно-орієнтованим копінгом ($\rho = 0,284$; $p = 0,028$). Отримані результати можуть свідчити про те, що особи з вищими показниками ненадійної прив'язаності частіше схильні реагувати на стресові ситуації через емоційне напруження, переживання та зосередження на власному емоційному стані.

Таким чином, результати кореляційного аналізу свідчать, що тривожність та уникання прив'язаності пов'язані зі зниженням проблемно-орієнтованого копінгу та зростанням емоційно-орієнтованого копінгу. Це узгоджується з уявленнями про те, що ненадійна прив'язаність може асоціюватися з менш

конструктивними способами подолання стресу та більшою орієнтацією на емоційне реагування у складних ситуаціях.

Таблиця 3.9

**Кореляційні зв'язки між характеристиками прив'язаності та
копінг-стратегіями**

Показники	ρ Спірмена	p
Тривожність прив'язаності - проблемно-орієнтований копінг	-0,385	0,002
Уникання прив'язаності - проблемно-орієнтований копінг	-0,407	0,001
Тривожність прив'язаності - емоційно-орієнтований копінг	0,462	< 0,001
Уникання прив'язаності - емоційно-орієнтований копінг	0,284	0,028

У ході дослідження було також проаналізовано взаємозв'язок між характеристиками прив'язаності та показниками менталізації за методикою MZQ, результати наведено у таблиці 3.10. Оскільки вищі показники за цією методикою свідчать про більшу вираженість труднощів менталізації, позитивні кореляції інтерпретувалися як зв'язок між ненадійною прив'язаністю та більш вираженими труднощами у відповідних сферах менталізації.

Результати кореляційного аналізу показали, що тривожність прив'язаності має статистично значущі позитивні зв'язки з відмовою від саморефлексії ($\rho = 0,319$; $p = 0,013$), труднощами емоційного усвідомлення ($\rho = 0,255$; $p = 0,049$), режимом психічної еквівалентності ($\rho = 0,276$; $p = 0,033$), а також із загальним показником труднощів менталізації ($\rho = 0,369$; $p = 0,004$). Це може свідчити про те, що особи з вищим рівнем тривожності прив'язаності частіше мають труднощі з осмисленням власних переживань, диференціацією емоцій та схильні більшою мірою ототожнювати внутрішні переживання із зовнішньою реальністю.

Щодо уникання прив'язаності, статистично значущі позитивні зв'язки було виявлено з труднощами емоційного усвідомлення ($\rho = 0,434$; $p < 0,001$) та загальним показником MZQ ($\rho = 0,403$; $p = 0,001$). Це може вказувати на те, що зі зростанням тенденції до емоційного дистанціювання та уникання близькості

зростає загальна вираженість труднощів менталізації, зокрема у сфері розпізнавання та усвідомлення власних емоційних станів.

Таким чином, отримані результати свідчать, що характеристики ненадійної прив'язаності пов'язані з окремими труднощами менталізації. Найбільш послідовно цей зв'язок простежується для загального показника MZQ, який позитивно корелює як із тривожністю, так і з униканням прив'язаності. Це дає підстави припустити, що вища вираженість ненадійної прив'язаності може бути пов'язана з більшою складністю розуміння, осмислення та регуляції власних і чужих психічних станів у близьких стосунках.

Таблиця 3.10

Кореляційні зв'язки між характеристиками прив'язаності та показниками менталізації

Показники	ρ Спірмена	p
Тривожність прив'язаності - відмова від саморефлексії	0,319	0,013
Тривожність прив'язаності - труднощі емоційного усвідомлення	0,255	0,049
Тривожність прив'язаності - режим психічної еквівалентності	0,276	0,033
Тривожність прив'язаності - загальний показник MZQ	0,369	0,004
Уникання прив'язаності - труднощі емоційного усвідомлення	0,434	< 0,001
Уникання прив'язаності - загальний показник MZQ	0,403	0,001

Регресійний аналіз предикторів задоволеності стосунками

Для визначення предикторів задоволеності романтичними стосунками було проведено лінійний регресійний аналіз. Залежною змінною виступав загальний показник задоволеності стосунками за методикою Relationship Assessment Scale (RAS). Як потенційні предиктори розглядалися психологічні чинники, що на попередніх етапах аналізу продемонстрували статистично значущі кореляційні зв'язки із задоволеністю романтичними стосунками.

Спочатку було перевірено модель із включенням узагальнених показників прив'язаності за двофакторною моделлю ECR-R: тривожності та уникання прив'язаності. Результати регресійного аналізу подано в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

**Регресійна модель предикторів задоволеності романтичними стосунками
за двофакторною моделлю ECR-R**

Предиктор	B	SE	t	p
Константа	5,498	0,1913	28,74	< 0,001
Тривожність прив'язаності	-0,288	0,0610	-4,72	< 0,001
Уникання прив'язаності	-0,224	0,0681	-3,30	0,002

Примітка. $R = 0,712$; $R^2 = 0,506$; $N = 60$.

Побудована модель пояснювала 50,6% варіативності показника задоволеності романтичними стосунками ($R^2 = 0,506$). Обидва предиктори виявилися статистично значущими. Тривожність прив'язаності мала негативний прогностичний внесок у рівень задоволеності стосунками ($B = -0,288$; $p < 0,001$), що свідчить про те, що зі зростанням тривожності прив'язаності знижується суб'єктивна оцінка якості романтичних взаємин.

Уникання прив'язаності також було статистично значущим негативним предиктором задоволеності романтичними стосунками ($B = -0,224$; $p = 0,002$). Отже, вища схильність до емоційного дистанціювання, уникання близькості та труднощів у відкритій емоційній взаємодії пов'язана зі зниженням рівня задоволеності стосунками.

На попередньому етапі також було перевірено модель із включенням копінг-стратегій, які мали значущі кореляційні зв'язки із задоволеністю стосунками. Однак після врахування характеристик прив'язаності проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг не мали статистично значущого самостійного внеску в модель. У зв'язку з цим у фінальній моделі було залишено саме показники прив'язаності як найбільш стабільні предиктори задоволеності романтичними стосунками.

Додатково було побудовано уточнювальну регресійну модель із використанням показників чотирифакторної моделі ECR-R. До фінальної уточнювальної моделі увійшли ті компоненти, які зберегли статистично значущий внесок у прогнозування задоволеності романтичними стосунками: очікування емоційної віддачі та інтимність як суб'єктивне переживання близькості. Результати подано в таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

**Уточнювальна регресійна модель предикторів задоволеності
романтичними стосунками за чотирифакторною моделлю ECR-R**

Предиктор	B	SE	t	p
Константа	4,175	0,3559	11,73	< 0,001
Очікування емоційної віддачі	-0,337	0,0465	-7,25	< 0,001
Інтимність / суб'єктивне переживання близькості	0,160	0,0511	3,13	0,003

Примітка. $R = 0,759$; $R^2 = 0,576$; $N = 60$.

Уточнювальна модель пояснювала 57,6% варіативності задоволеності романтичними стосунками ($R^2 = 0,576$). Найбільш виражений негативний прогностичний внесок мало очікування емоційної віддачі ($B = -0,337$; $p < 0,001$). Це означає, що вища потреба в емоційному відгуку, підтримці, увазі та підтвердженні залученості партнера пов'язана зі зниженням рівня задоволеності романтичними стосунками.

Інтимність як суб'єктивне переживання близькості, навпаки, мала статистично значущий позитивний внесок у модель ($B = 0,160$; $p = 0,003$). Отже, вищий рівень комфорту в ситуаціях емоційної відкритості, близькості та особистісної залученості у взаєминах із партнером пов'язаний із вищою задоволеністю романтичними стосунками.

Таким чином, результати регресійного аналізу свідчать, що провідними предикторами задоволеності романтичними стосунками є характеристики прив'язаності. На рівні двофакторної моделі ECR-R значущими негативними предикторами виступають тривожність та уникання прив'язаності.

Уточнювальна чотирифакторна модель показала, що серед окремих компонентів прив'язаності найбільше значення мають очікування емоційної віддачі та інтимність як суб'єктивне переживання близькості. Це дає підстави зробити висновок, що задоволеність романтичними стосунками у досліджуваній вибірці найбільшою мірою пов'язана з особливостями емоційної залежності від партнера, потребою в підтвердженні його залученості та здатністю комфортно переживати близькість у взаєминах.

Аналіз відмінностей психологічних характеристик залежно від соціально-демографічних характеристик

З метою виявлення можливих відмінностей психологічних характеристик залежно від соціально-демографічних змінних було проведено однофакторний дисперсійний аналіз Welch's ANOVA. До аналізу було включено показники задоволеності романтичними стосунками, прив'язаності, емоційної регуляції, копінг-стратегій та труднощів менталізації.

За результатами аналізу не було виявлено статистично значущих відмінностей у рівні задоволеності романтичними стосунками залежно від статі, сімейного статусу, віку та наявності дітей. Водночас для тривалості поточних стосунків було отримано статистично значущий результат (Welch's $F = 19,6$; $df_1 = 4$; $df_2 = 5,79$; $p = 0,002$). Post-hoc аналіз Games–Howell засвідчив наявність окремих міжгрупових відмінностей, зокрема за участі групи респондентів, які перебувають у стосунках менше 6 місяців. Однак через суттєву нерівномірність чисельності груп, зокрема дуже малу кількість учасників у цій групі ($N = 2$), цей результат має обмежену інтерпретаційну цінність і потребує подальшої перевірки на більш збалансованій вибірці.

Також було перевірено наявність відмінностей у показниках прив'язаності за методикою ECR-R залежно від соціально-демографічних характеристик. Статистично значущих відмінностей, які мали б самостійну інтерпретаційну цінність у межах цього дослідження, виявлено не було.

Додатково було проаналізовано відмінності у використанні стратегій емоційної регуляції. Значущі відмінності було встановлено лише за показником

пригнічення вираження почуттів залежно від статі ($F = 5,150$; $p = 0,032$): чоловіки продемонстрували вищий рівень за цією шкалою ($M = 3,66$) порівняно з жінками ($M = 2,91$). Це може свідчити про більшу схильність чоловіків у досліджуваній вибірці стримувати зовнішнє вираження емоцій.

У межах аналізу копінг-стратегій також було виявлено окремі статистично значущі відмінності. Зокрема, за показником емоційно-орієнтованого копінгу встановлено відмінності залежно від статі ($F = 6,806$; $p = 0,013$): жінки мали вищий рівень емоційно-орієнтованого копінгу ($M = 2,88$), ніж чоловіки ($M = 2,35$). Крім того, респонденти, які мають дітей, продемонстрували вищий рівень проблемно-орієнтованого копінгу ($M = 3,97$) порівняно з учасниками без дітей ($M = 3,67$), при цьому відмінності були статистично значущими ($F = 5,712$; $p = 0,022$).

Також було проаналізовано відмінності у показниках труднощів менталізації. Статистично значущі відмінності залежно від наявності дітей було виявлено за шкалою труднощів регуляції афекту ($F = 5,550$; $p = 0,024$). Особи, які мають дітей, продемонстрували вищі показники труднощів регуляції афекту ($M = 2,91$) порівняно з учасниками без дітей ($M = 2,49$). Оскільки вищі значення за методикою MZQ свідчать про більшу вираженість труднощів менталізації, отриманий результат може вказувати на більшу складність регуляції інтенсивних емоційних переживань у респондентів, які мають дітей.

Таким чином, аналіз не виявив надійних соціально-демографічних закономірностей щодо рівня задоволеності романтичними стосунками. Показники прив'язаності також не продемонстрували статистично значущих відмінностей, що мали б окрему змістову інтерпретацію. Найбільш виразні відмінності були виявлені за окремими показниками емоційної регуляції, копінг-стратегій і труднощів менталізації.

Аналіз відмінностей психологічних характеристик залежно від типу прив'язаності

З метою додаткового аналізу психологічних особливостей респондентів із різними типами прив'язаності було проведено Welch's ANOVA. Результати

показали статистично значущі відмінності у рівні задоволеності романтичними стосунками залежно від типу прив'язаності ($F = 11,0$; $p < 0,001$). Найвищий рівень задоволеності стосунками спостерігався у респондентів із безпечним типом прив'язаності ($M = 4,62$), тоді як нижчі показники були характерні для осіб із тривожним ($M = 3,87$) та дезорганізованим типами прив'язаності ($M = 3,76$). За результатами post-hoc аналізу Games–Howell статистично значущі відмінності було виявлено між безпечним і тривожним типами прив'язаності ($p = 0,034$), а також між безпечним і дезорганізованим типами ($p < 0,001$). Наочно ці відмінності представлено на рис. 3.3.

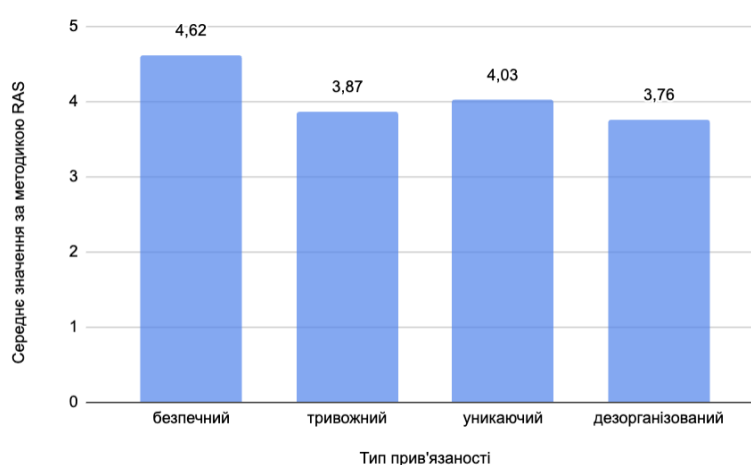


Рис. 3.3. Середні значення задоволеності романтичними стосунками залежно від типу прив'язаності

Також було встановлено статистично значущі відмінності за показником проблемно-орієнтованого копінгу ($F = 5,45$; $p = 0,008$). Найнижчий середній показник спостерігався у респондентів із дезорганізованим типом прив'язаності ($M = 3,52$). Post-hoc аналіз показав значущі відмінності між дезорганізованим типом і безпечним ($p = 0,032$), а також між дезорганізованим і уникаючим типами ($p = 0,034$).

Крім того, було виявлено статистично значущі відмінності за загальним показником труднощів менталізації ($F = 4,783$; $p = 0,016$). Post-hoc аналіз засвідчив значущу різницю між безпечним і дезорганізованим типами

прив'язаності ($p = 0,005$), що може вказувати на вищу вираженість труднощів менталізації у респондентів із дезорганізованим типом прив'язаності.

Таким чином, тип прив'язаності виявився пов'язаним із окремими психологічними характеристиками, насамперед із задоволеністю романтичними стосунками, проблемно-орієнтованим копінгом та загальним рівнем труднощів менталізації. Водночас ці результати розглядаються як додаткові до основного кореляційного та регресійного аналізу психологічних чинників задоволеності стосунками.

Висновки до підрозділу 3.1

Таким чином, у підрозділі 3.1 було здійснено аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження психологічних чинників задоволеності романтичними стосунками у дорослому віці. На першому етапі було проведено описову статистику основних змінних дослідження та перевірено нормальність їх розподілу за допомогою критерію Шапіро - Вілка. Встановлено, що частина показників не відповідала нормальному розподілу, у зв'язку з чим для подальшого аналізу взаємозв'язків було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Результати описової статистики показали, що у досліджуваній вибірці загалом переважає високий рівень задоволеності романтичними стосунками. Водночас аналіз показників прив'язаності засвідчив неоднорідність вибірки за типами прив'язаності та наявність як безпечних, так і ненадійних патернів емоційної взаємодії. За показниками емоційної регуляції більш вираженою виявилася когнітивна переоцінка, тоді як пригнічення вираження почуттів мало нижчі середні показники. За методикою MZQ було виявлено переважно помірну вираженість труднощів менталізації, а за методикою CISS найбільш вираженою копінг-стратегією був проблемно-орієнтований копінг.

Кореляційний аналіз засвідчив, що найбільш виражені зв'язки із задоволеністю романтичними стосунками мають характеристики прив'язаності. За двофакторною моделлю ECR-R було виявлено статистично значущі негативні зв'язки задоволеності стосунками з тривожністю та униканням

прив'язаності. Це свідчить про те, що вищий рівень ненадійної прив'язаності асоціюється зі зниженням суб'єктивної оцінки якості романтичних взаємин. Чотирифакторна модель ECR-R дозволила деталізувати ці зв'язки: очікування емоційної віддачі та страх розриву стосунків були негативно пов'язані із задоволеністю стосунками, тоді як емоційна взаємодія та інтимність / суб'єктивне переживання близькості - позитивно.

За результатами аналізу копінг-стратегій було встановлено позитивний зв'язок між задоволеністю романтичними стосунками та проблемно-орієнтованим копінг, а також негативний зв'язок між задоволеністю стосунками та емоційно-орієнтованим копінг. Це свідчить про те, що орієнтація на конструктивне вирішення труднощів може бути пов'язана з вищою якістю партнерської взаємодії, тоді як зосередження на емоційному напруженні та переживаннях - із нижчим рівнем задоволеності стосунками. Копінг, орієнтований на уникнення, не продемонстрував статистично значущого зв'язку із задоволеністю романтичними стосунками.

Показники емоційної регуляції та менталізації не мали прямих статистично значущих зв'язків із задоволеністю романтичними стосунками. Водночас ці характеристики виявилися пов'язаними з іншими психологічними показниками, насамперед із прив'язаністю. Зокрема, уникання прив'язаності було пов'язане з більшою схильністю до пригнічення вираження почуттів, а тривожність і уникання прив'язаності - з окремими труднощами менталізації та загальним показником MZQ. Це дає підстави розглядати емоційну регуляцію та менталізацію як чинники, що можуть бути пов'язані із задоволеністю стосунками не безпосередньо, а через особливості прив'язаності та загальну якість емоційної взаємодії.

Результати регресійного аналізу підтвердили провідну роль характеристик прив'язаності у прогнозуванні рівня задоволеності романтичними стосунками. У моделі з двома узагальненими показниками ECR-R тривожність та уникання прив'язаності виступили статистично значущими негативними предикторами задоволеності стосунками. Уточнювальна модель за чотирифакторною

структурою ECR-R показала, що найбільш значущими предикторами є очікування емоційної віддачі та інтимність / суб'єктивне переживання близькості. Це дозволяє розглядати прив'язаність як центральний психологічний чинник задоволеності романтичними стосунками у досліджуваній вибірці.

Порівняльний аналіз соціально-демографічних характеристик не виявив стійких закономірностей щодо рівня задоволеності романтичними стосунками залежно від статі, віку, сімейного статусу та наявності дітей. Водночас було встановлено окремі відмінності за показниками емоційної регуляції, копінг-стратегій і труднощів менталізації. Додатковий аналіз залежно від типу прив'язаності показав, що респонденти з безпечним типом прив'язаності мають найвищий рівень задоволеності романтичними стосунками, тоді як нижчі показники характерні для осіб із тривожним і дезорганізованим типами прив'язаності.

Отже, результати підрозділу 3.1 частково підтвердили висунуту гіпотезу дослідження. Найбільш переконливе підтвердження отримано щодо ролі прив'язаності у задоволеності романтичними стосунками, а також щодо значення копінг-стратегій. Натомість прямі зв'язки задоволеності стосунками з емоційною регуляцією та менталізацією у досліджуваній вибірці не були статистично підтверджені, хоча ці характеристики виявилися пов'язаними з прив'язаністю та іншими психологічними показниками. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого обґрунтування програми психологічної інтервенції, спрямованої на розвиток емоційної безпеки, близькості та конструктивної взаємодії у романтичних стосунках.

3.2 Обґрунтування програми психологічної інтервенції

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили доцільність розроблення програми психологічної підтримки, спрямованої на покращення задоволеності романтичними стосунками у дорослому віці. Отримані дані показали, що задоволеність стосунками є складним психологічним феноменом,

який не зводиться лише до зовнішніх характеристик взаємодії партнерів, а пов'язаний із глибинними емоційними процесами, особливостями прив'язаності, способами емоційної регуляції, здатністю до менталізації та конструктивного подолання труднощів.

Найбільш виражений зв'язок із задоволеністю стосунками у проведеному дослідженні продемонстрували характеристики прив'язаності. Було встановлено, що вищі показники тривожності прив'язаності та уникання у близьких стосунках пов'язані з нижчим рівнем задоволеності романтичними взаєминами. Це дозволяє розглядати ненадійну прив'язаність як один із важливих чинників, що може ускладнювати переживання емоційної безпеки, близькості та стабільності у партнерських стосунках.

Тривожність прив'язаності може проявлятися у підвищеній чутливості до можливого відкидання, потребі у постійному підтвердженні значущості стосунків, страху втрати емоційного контакту з партнером. Уникання прив'язаності, навпаки, може бути пов'язане зі схильністю до емоційного дистанціювання, труднощами відкритого вираження почуттів, зниженням готовності до близькості та підтримки. Обидва ці патерни можуть знижувати суб'єктивне відчуття задоволеності стосунками, оскільки перешкоджають формуванню стабільного та безпечного емоційного зв'язку між партнерами.

Додатковим аргументом на користь розроблення програми є результати регресійного аналізу, які показали значущість окремих компонентів прив'язаності у прогнозуванні задоволеності стосунками. Зокрема, очікування емоційної віддачі виступало негативним предиктором задоволеності стосунками, тоді як здатність до інтимності - позитивним предиктором. Це свідчить про те, що для якості партнерських взаємин важливими є не лише наявність стосунків як таких, а й характер емоційної включеності, взаємності, доступності та готовності партнерів до близького контакту.

У межах емпіричного дослідження також було виявлено позитивний зв'язок між задоволеністю стосунками та проблемно-орієнтованим копінгом. Це дозволяє припустити, що конструктивне подолання труднощів, здатність

обговорювати проблеми, шукати рішення та діяти у співпраці з партнером можуть бути пов'язані з вищою якістю романтичних взаємин. Водночас менш адаптивні способи реагування, зокрема емоційно-орієнтований копінг, пригнічення емоцій та труднощі менталізації, можуть ускладнювати взаєморозуміння між партнерами та підтримувати напруженість у стосунках.

Особливого значення у цьому контексті набувають процеси емоційної регуляції та менталізації. Здатність людини розпізнавати власні емоційні реакції, розуміти їхній зв'язок із потребами у стосунках, регулювати інтенсивність переживань і водночас враховувати внутрішній стан партнера є важливою умовою конструктивної взаємодії. Натомість пригнічення емоцій, уникання емоційної відкритості або труднощі у розумінні мотивів і переживань партнера можуть посилювати дистанцію, непорозуміння та повторювані конфліктні цикли.

Отримані результати узгоджуються з логікою емоційно-фокусованого підходу, у межах якого проблеми у стосунках розглядаються не лише як наслідок комунікативних помилок або поведінкових конфліктів, а як прояв порушення емоційної безпеки та недоступності партнера у значущі моменти. У джерелах емоційно-фокусованого підходу підкреслюється, що у стосунках, які функціонують достатньо добре, партнери здатні налаштовуватися на власні емоції й потреби, а також на емоції та потреби партнера, поважати їх і усвідомлено реагувати на них.

Теоретичною основою запропонованої програми є емоційно-фокусована терапія пар (Emotionally Focused Therapy, EFT), розроблена С. Джонсон та Л. Грінбергом. У цьому підході центральним чинником функціонування романтичних стосунків є емоційний зв'язок між партнерами, а основна увага приділяється виявленню негативних циклів взаємодії, усвідомленню первинних емоцій і потреб, а також формуванню більш безпечної прив'язаності (Johnson, 2004; Johnson & Greenberg, 1985). EFT фокусується одночасно на індивідуальному емоційному досвіді кожного партнера та на характері взаємодії між ними, що відповідає результатам даного дослідження.

Доцільність використання саме EFT-підходу обумовлена тим, що у проведеному дослідженні найбільш значущими для задоволеності стосунками виявилися саме ті чинники, які перебувають у фокусі емоційно-фокусованої терапії: прив'язаність, емоційна доступність, здатність до інтимності, емоційна регуляція, розуміння внутрішніх станів партнера та конструктивне реагування на труднощі. У цьому підході конфлікт або дистанціювання розглядаються як частина повторюваного негативного циклу, у якому способи самозахисту одного партнера стають тригером для іншого. Джерела ЕФТ описують такі цикли як взаємодії, що самі себе підтримують і посилюють напруження у парі (Kallos-Lilly & Fitzgerald, 2014).

Отже, розроблення програми психологічної підтримки є доцільним як з емпіричного, так і з теоретичного погляду. З емпіричного боку програма спирається на результати дослідження, які вказують на значущість прив'язаності, копінг-стратегій, емоційної регуляції та менталізації у контексті задоволеності стосунками. З теоретичного боку вона ґрунтується на EFT-підході, який розглядає формування безпечного емоційного зв'язку як ключову умову покращення якості партнерських взаємин.

Таким чином, запропонована програма має профілактично-розвивальний характер і спрямована на покращення задоволеності романтичними стосунками шляхом розвитку емоційної безпеки, усвідомлення негативних циклів взаємодії, зниження емоційного дистанціювання, формування навичок відкритого вираження почуттів і потреб, а також посилення здатності партнерів до взаємної підтримки. Програма не передбачає прямого «виправлення» окремих особистісних характеристик, а орієнтована на створення умов для більш безпечної, чутливої та конструктивної взаємодії у парі.

3.3 Програма психологічної інтервенції

Загальна характеристика програми

На основі результатів емпіричного дослідження та теоретичних положень емоційно-фокусованої терапії пар було розроблено проєкт програми

психологічної інтервенції, спрямованої на покращення задоволеності романтичними стосунками у дорослому віці. Програма має профілактично-розвивальний характер і орієнтована на роботу з тими психологічними чинниками, які в межах дослідження виявили зв'язок із задоволеністю стосунками або опосередковано пов'язані з якістю партнерської взаємодії.

Основний фокус програми зосереджено на розвитку емоційної безпеки у парі, усвідомленні негативних циклів взаємодії, зниженні емоційного дистанціювання, формуванні навичок відкритого вираження емоцій і потреб, а також підвищенні здатності партнерів до взаємної підтримки. Такий напрям роботи відповідає логіці емоційно-фокусованого підходу, у межах якого проблеми у стосунках розглядаються не лише як наслідок комунікативних труднощів, а як прояв порушення емоційного зв'язку та безпечної прив'язаності між партнерами.

При розробці програми було використано положення емоційно-фокусованої терапії пар та практичні матеріали, представлені у «Робочому зошиті з емоційно-фокусованої терапії пар» Вероніки Каллос-Ліллі та Дженніфер Фіцджеральд. У цьому джерелі підкреслюється, що метою роботи з парою є допомога партнерам у розумінні динаміки власних стосунків і формуванні більш надійного емоційного зв'язку, який дозволяє ефективніше долати труднощі у взаєминах.

Запропонована програма не є повним психотерапевтичним протоколом ЕФТ і не замінює індивідуальну або парну психотерапію. Вона є адаптованим проєктом психологічної підтримки, який може бути використаний у консультативній, психоедукаційній або профілактично-розвивальній роботі з дорослими особами, що перебувають у романтичних стосунках і мають запит на покращення емоційної взаємодії з партнером.

Програма передбачає шість послідовних занять, кожне з яких має окрему тематичну спрямованість і водночас є частиною загальної логіки інтервенції: від формування безпечного простору й усвідомлення емоційних потреб до

розпізнавання негативного циклу, роботи з прив'язаністю, розвитку емоційної відкритості та закріплення нових способів взаємодії у парі.

Мета, завдання та принципи програми

Метою програми є покращення задоволеності романтичними стосунками у дорослому віці шляхом розвитку емоційної безпеки, усвідомлення негативних циклів взаємодії, формування навичок відкритого вираження емоційних потреб та посилення здатності партнерів до взаємної підтримки.

Відповідно до результатів емпіричного дослідження, програма спрямована насамперед на ті психологічні чинники, які виявили зв'язок із задоволеністю стосунками або можуть опосередковано впливати на якість партнерської взаємодії. До таких чинників належать особливості прив'язаності, зокрема тривожність і уникання у близьких стосунках, здатність до інтимності, очікування емоційної віддачі, способи емоційної регуляції, здатність до менталізації та копінг-стратегії.

Основними завданнями програми є:

1. Сформувані уявлення учасників про емоційний зв'язок як важливу умову задоволеності романтичними стосунками.
2. Допомогти учасникам усвідомити власні емоційні потреби у близькості, підтримці, прийнятті та безпеці.
3. Сприяти розпізнаванню негативних циклів взаємодії, які підтримують напругу, конфлікти або емоційне дистанціювання у парі.
4. Розвивати здатність до усвідомлення й безпечного вираження первинних і вразливих емоцій.
5. Знижувати тенденцію до емоційного пригнічення, уникання та захисного дистанціювання у стосунках.
6. Розвивати навички менталізації, тобто здатність краще розуміти власні внутрішні стани та внутрішні стани партнера.
7. Формувати конструктивні способи реагування на труднощі у стосунках, зокрема через обговорення проблем, пошук спільних рішень і взаємну підтримку.

8. Сприяти закріпленню більш безпечних, відкритих і чутливих моделей емоційної взаємодії у парі.

Програма ґрунтується на кількох основних принципах.

Першим є принцип емоційної безпеки. Учасники мають отримати досвід взаємодії, у якій емоції не оцінюються як «правильні» чи «неправильні», а розглядаються як важливі сигнали про потреби, страхи та очікування у стосунках.

Другим є принцип добровільності. Участь у програмі, виконання вправ і рівень саморозкриття мають відповідати готовності кожного учасника. Це особливо важливо, оскільки робота з темами прив'язаності, близькості та вразливих емоцій може викликати сильні переживання.

Третім є принцип безоцінковості. Завдання програми полягає не у визначенні «винного» партнера, а у виявленні повторюваних циклів взаємодії, які підтримують напругу у стосунках. У цьому контексті проблема розглядається не як властивість одного з партнерів, а як динаміка, що виникає між ними.

Четвертим є принцип фокусування на емоціях і потребах. У межах програми увага приділяється не лише зовнішній поведінці партнерів, а й тим первинним емоціям, потребам і страхам, які можуть стояти за реакціями гніву, відсторонення, критики, тривоги або мовчання.

П'ятим є принцип поступовості. Формування безпечної емоційної взаємодії не може відбутися миттєво, тому програма побудована послідовно: від психоедукації та усвідомлення власних реакцій до роботи з негативним циклом, емоційною відкритістю та підтримкою партнера.

Шостим є принцип практичної спрямованості. Кожне заняття передбачає не лише обговорення теоретичного матеріалу, а й виконання вправ, рефлексивних завдань або практик, які учасники можуть застосовувати у реальній взаємодії з партнером.

Таким чином, програма спрямована не на пряме «усунення» окремих психологічних особливостей, а на створення умов для розвитку більш

безпечної, усвідомленої та конструктивної взаємодії між партнерами. Саме така логіка відповідає профілактично-розвивальному характеру запропонованої інтервенції.

Організаційні умови реалізації програми

Запропонована програма психологічної інтервенції розрахована на дорослих осіб, які перебувають у романтичних стосунках і мають запит на покращення якості емоційної взаємодії з партнером. Програма може бути використана у роботі з парами, які переживають труднощі у взаєморозумінні, емоційному контакті, конструктивному обговоренні конфліктів або відчують зниження задоволеності стосунками.

Цільовою аудиторією програми є дорослі партнери, які перебувають у стабільних романтичних або подружніх стосунках. Важливою умовою участі є добровільна згода обох партнерів, готовність до рефлексії власного внеску у взаємодію та відсутність гострої кризової ситуації, яка потребує індивідуального кризового втручання або спеціалізованої психотерапевтичної допомоги.

Програма не призначена для роботи з парами, у яких наявне актуальне насильство, високий рівень загрози безпеці одного з партнерів, активна залежність, гострий психотичний стан або інші обставини, що потребують першочергового індивідуального клінічного супроводу. У таких випадках застосування парної або групової інтервенції без попередньої оцінки ризиків може бути недоцільним.

За форматом реалізації програма може проводитися у парному або малогруповому форматі. Оптимальним є формат роботи з 4–6 парами, що дозволяє поєднати психоедукаційні елементи, індивідуальну рефлексію, парні вправи та обговорення загальних закономірностей взаємодії без надмірного розкриття особистого матеріалу. За потреби програма може бути адаптована для індивідуальної консультативної роботи з одним із партнерів, однак у такому разі її фокус зміщується на усвідомлення власних емоційних реакцій, патернів прив'язаності та способів взаємодії у стосунках.

Програма передбачає шість зустрічей тривалістю 90 хвилин кожна. Заняття доцільно проводити один раз на тиждень, що дає учасникам достатньо часу для осмислення матеріалу, виконання домашніх завдань і спостереження за власними реакціями у реальній взаємодії з партнером. Загальна тривалість програми становить шість тижнів.

Кожне заняття має сталу структуру: коротке вступне обговорення, психоедукаційний блок, практична вправа або парне завдання, рефлексія досвіду та домашнє завдання. Така структура забезпечує поступовість роботи та дозволяє поєднати теоретичне розуміння з практичним застосуванням отриманих знань у стосунках.

Основними методами роботи є психоедукація, рефлексивні вправи, аналіз типових ситуацій взаємодії у парі, вправи на розпізнавання емоцій, робота з негативним циклом, елементи емоційно-фокусованого діалогу, вправи на активне слухання та домашні завдання для закріплення навичок. При цьому програма не передбачає глибокого опрацювання травматичного досвіду або проведення повноцінної парної психотерапії, а має підтримувальний і розвивальний характер.

Роль ведучого програми полягає у створенні безпечного простору, поясненні основних понять, підтримці рефлексії учасників, фасилітації обговорення та попередженні взаємного звинувачення між партнерами. Ведучий допомагає учасникам змістити фокус із пошуку «винного» на розуміння повторюваного циклу взаємодії, у якому обидва партнери можуть реагувати захисно через власні емоційні потреби, страхи або очікування.

Для оцінки потенційної результативності програми у майбутньому можуть бути використані психодіагностичні методики, застосовані в емпіричній частині дослідження: шкала задоволеності стосунками, методика оцінки прив'язаності, опитувальники емоційної регуляції, менталізації та копінг-стратегій. Доцільним є проведення діагностики до початку програми, після її завершення та через певний проміжок часу для оцінки відтермінованих змін.

Структура та зміст програми

Зміст програми побудований відповідно до логіки емоційно-фокусованого підходу: від формування безпечного простору та первинного усвідомлення емоційної динаміки у парі - до розпізнавання негативного циклу взаємодії, роботи з потребами прив'язаності, розвитку емоційної відкритості та закріплення нових способів реагування. Така послідовність дозволяє поступово переводити фокус учасників із зовнішніх конфліктів і взаємних претензій на глибше розуміння емоцій, потреб і захисних реакцій, які лежать в основі повторюваних труднощів у стосунках.

Програма складається з шести занять. Кожне заняття має власну мету, тематичне наповнення та практичні завдання, адаптовані на основі матеріалів «Робочого зошита з емоційно-фокусованої терапії пар». У робочому зошиті підкреслюється, що ЕФТ спрямована на краще розуміння динаміки стосунків і формування більш надійного емоційного зв'язку між партнерами.

Інтервенційна програма представлена у таблиці 3.13.

Інтервенційна програма

№	Тема заняття	Мета заняття	Чинник, на який спрямований вплив
1	Емоційна безпека та потреби у стосунках	Сформувати уявлення про емоційний зв'язок як основу задоволеності стосунками	Задоволеність стосунками; емоційна безпека; здатність до інтимності
2	Усвідомлення емоційних реакцій у парі	Допомогти учасникам розпізнавати власні реактивні емоції у ситуаціях напруги	Емоційна регуляція; пригнічення емоцій; тривожність прив'язаності
3	Негативний цикл взаємодії у парі	Навчити учасників розпізнавати повторювані деструктивні патерни взаємодії	Уникання прив'язаності; тривожність прив'язаності; емоційно-орієнтований копінг
4	Прив'язаність і потреба у близькості	Допомогти учасникам усвідомити власні потреби прив'язаності та способи захисту у стосунках	Тривожність прив'язаності; уникання прив'язаності; здатність до інтимності; очікування емоційної віддачі
5	Вразливі емоції та емоційна відкритість	Сприяти переходу від реактивних емоцій до усвідомлення первинних, вразливих переживань	Пригнічення емоцій; емоційна регуляція; менталізація
6	Емоційна комунікація, підтримка та закріплення нової взаємодії	Закріпити навички відкритого емоційного звернення, емпатійного слухання та підтримки партнера	Менталізація; проблемно-орієнтований копінг; задоволеність стосунками; емоційна підтримка

Заняття 1. Емоційна безпека та потреби у стосунках

Метою першого заняття є формування безпечного простору для подальшої роботи та ознайомлення учасників із загальною логікою програми. На цьому етапі важливо створити умови, у яких партнери можуть говорити про труднощі у стосунках без взаємного звинувачення, оцінювання або критики.

На початку заняття ведучий знайомить учасників із метою програми, її структурою, правилами участі та принципами безпечної взаємодії. До таких

правил належать конфіденційність, добровільність саморозкриття, повага до переживань партнера, заборона на приниження або звинувачення, можливість не відповідати на запитання, якщо учасник не готовий до цього.

Психоедукаційний блок заняття присвячений поясненню ролі емоційного зв'язку у романтичних стосунках. У межах емоційно-фокусованого підходу якість стосунків розглядається не лише через частоту конфліктів або рівень комунікативних навичок, а через те, наскільки партнери почуваються емоційно доступними, значущими та безпечними одне для одного. Робота спрямована на допомогу парам у розумінні того, як створюється надійний емоційний зв'язок із партнером, і як цей зв'язок можна поступово будувати.

Практична частина заняття може включати вправу на визначення базових потреб у стосунках. Учасникам пропонується індивідуально відповісти на запитання: «Що допомагає мені почуватися у стосунках у безпеці?», «У які моменти я відчуваю близькість із партнером?», «Що для мене означає підтримка?», «Коли я починаю захищатися або закриватися?». Після цього партнери можуть обговорити відповіді у парі або, у груповому форматі, поділитися загальними спостереженнями без розкриття надто особистого змісту.

Очікуваним результатом першого заняття є формування уявлення про те, що труднощі у стосунках можуть бути пов'язані не лише з конкретними конфліктами, а й із глибшими потребами у близькості, прийнятті, відгуку та емоційній безпеці. Це створює основу для подальшої роботи з прив'язаністю, негативними циклами взаємодії та емоційною відкритістю.

Домашнє завдання: протягом тижня помічати ситуації, у яких виникає відчуття близькості або, навпаки, дистанції з партнером, і коротко записувати, які емоції та потреби з цим пов'язані.

Заняття 2. Усвідомлення емоційних реакцій у парі

Метою другого заняття є розвиток здатності учасників розпізнавати власні емоційні реакції у ситуаціях напруги, конфлікту або дистанціювання. Це заняття безпосередньо пов'язане з чинниками емоційної регуляції та

пригнічення емоцій, оскільки перед тим, як змінювати спосіб реагування, людина має навчитися помічати, що саме з нею відбувається.

На початку заняття учасники обговорюють домашнє завдання: у яких ситуаціях вони відчували близькість, а в яких - емоційну відстань. Ведучий допомагає звернути увагу не лише на поведінку партнера, а й на внутрішні реакції самого учасника: напруження, тривогу, образу, сором, злість, бажання наблизитися або, навпаки, відсторонитися.

Основний психоедукаційний блок присвячений розрізненню реактивних емоцій і глибших, більш вразливих переживань. Обговорюється список поширених реактивних емоцій, серед яких фрустрація, захисний гнів, тривога, пригнічення, сором, відчай, безпорадність, безнадія, заціпеніння та байдужість. Також підкреслюється, що очевидна відсутність емоцій може бути захисною реакцією на складніші основні переживання.

Практична частина заняття передбачає роботу зі списком реактивних емоцій. Учасникам пропонується пригадати одну-дві нещодавні ситуації, у яких між партнерами виникла напруга, і визначити, які емоції вони переживали в цей момент. Важливо, щоб учасники фокусувалися не на звинуваченні партнера, а на власному внутрішньому досвіді: «Я відчувала тривогу», «Я відчував безсилля», «Я закрився, бо мені стало соромно», «Я почала нападати, бо боялася, що мене не почують».

Після індивідуальної роботи може проводитися парне обговорення за структурою: «Коли між нами виникає напруга, я часто відчуваю...», «У такі моменти я зазвичай реагую так...», «Під цією реакцією може бути потреба в...». Такий формат допомагає поступово переходити від автоматичних реакцій до більш усвідомленого емоційного контакту.

Очікуваним результатом другого заняття є підвищення здатності учасників помічати власні емоції до того, як вони переходять у захисну поведінку: критику, мовчання, уникання, тиск або емоційне закриття. Це створює передумови для кращої емоційної регуляції та зниження пригнічення емоцій.

Домашнє завдання: упродовж тижня вести короткий «щоденник емоційних реакцій»: ситуація - моя емоція - моя реакція - можлива потреба.

Заняття 3. Негативний цикл взаємодії у парі

Метою третього заняття є допомога учасникам у розпізнаванні повторюваного негативного циклу взаємодії, який підтримує напругу, конфлікти або емоційне дистанціювання у парі. Це одне з центральних занять програми, оскільки у ЕФТ проблема розглядається не як «провина» одного з партнерів, а як цикл, у який потрапляють обоє.

На початку заняття ведучий пояснює, що у багатьох парах конфлікти повторюються за подібним сценарієм. Наприклад, один партнер відчуває тривогу і починає вимагати більшої уваги, інший сприймає це як тиск і відсторонюється; перший партнер відчуває ще більшу тривогу й посилює претензії, а другий ще більше закривається. Так формується цикл «переслідування - дистанціювання», який підтримує незадоволеність і знижує відчуття безпеки у стосунках.

Практична вправа полягає у побудові «карти негативного циклу». Учасникам пропонується обрати одну типову ситуацію конфлікту й описати її за схемою:

- «Що запускає напругу?»
- «Що я відчуваю у цей момент?»
- «Як я зазвичай реагую?»
- «Як партнер реагує на мою реакцію?»
- «Що я тоді починаю думати про себе, партнера або наші стосунки?»
- «Яка потреба залишається непочутою?»

Після цього партнери можуть спробувати дати назву своєму циклу, наприклад: «я тисну - ти закриваєшся», «я мовчу - ти тривожишся», «ми обоє захищаємося», «ми сперечаємось про факти, але не говоримо про потреби». Така назва допомагає винести проблему «назовні» й побачити, що партнери можуть бути не ворогами одне одному, а учасниками повторюваної динаміки.

Очікуваним результатом третього заняття є зниження взаємного звинувачення та підвищення усвідомленості щодо власного внеску у цикл. Це має значення для роботи з тривожністю прив'язаності, униканням, емоційно-орієнтованим копінгом і конфліктними реакціями.

Домашнє завдання: протягом тижня помічати моменти, коли запускається негативний цикл, і замість автоматичної реакції спробувати назвати його: «Здається, ми знову потрапляємо в наш цикл».

Заняття 4. Прив'язаність і потреба у близькості

Метою четвертого заняття є усвідомлення того, як потреби прив'язаності проявляються у романтичних стосунках, а також як тривожність і уникання можуть впливати на поведінку партнерів. Це заняття безпосередньо пов'язане з основними результатами емпіричного дослідження, оскільки саме характеристики прив'язаності виявили найбільш виражений зв'язок із задоволеністю стосунками.

Психоедукаційний блок заняття присвячений поясненню того, що у близьких стосунках люди потребують не лише побутової взаємодії або спільних планів, а й емоційної доступності партнера. У логіці ЕФТ партнер часто є фігурою прив'язаності, тобто людиною, від якої очікується підтримка, прийняття, відгук і безпечний контакт. Коли цей контакт здається загрозеним, можуть активуватися захисні реакції: протест, вимогливість, контроль, відсторонення, уникання розмов, знецінення власної потреби у близькості.

Практична частина заняття може включати вправу «Мої потреби прив'язаності». Учасникам пропонується завершити фрази:

- «У стосунках мені важливо відчувати, що...»
- «Коли я не отримую відгуку від партнера, я зазвичай...»
- «Мені найважче просити про...»
- «Я захищаюся дистанцією / критикою / мовчанням / контролем, коли...»
- «Насправді у такі моменти мені потрібно...»

Після індивідуального заповнення партнери можуть обговорити відповіді у форматі повільного діалогу. Важливо, щоб ведучий допомагав учасникам

формулювати потреби не у вигляді претензій, а у формі особистого звернення: «Мені важливо знати, що я для тебе значуща», «Мені потрібно більше часу, щоб говорити про складне», «Я хочу бути ближче, але боюся бути відкинутим».

Очікуваним результатом четвертого заняття є поглиблення розуміння власного стилю реагування у стосунках і зниження автоматичного захисту. Для учасників із тривожними проявами це може означати краще усвідомлення страху втрати контакту, а для учасників із унікаючими проявами - поступове визнання власної потреби у близькості без переживання її як загрози.

Домашнє завдання: обрати одну ситуацію, у якій зазвичай виникає захисна реакція, і спробувати сформулювати не претензію, а потребу, яка за нею стоїть.

Заняття 5. Вразливі емоції та емоційна відкритість

Метою п'ятого заняття є розвиток здатності учасників розпізнавати й безпечніше виражати первинні, вразливі емоції, які часто приховані за реактивними проявами. Це заняття спрямоване на роботу з емоційною регуляцією, пригніченням емоцій та менталізацією.

На початку заняття ведучий пояснює, що у конфлікті партнери часто демонструють реактивні емоції: гнів, роздратування, холодність, байдужість, сарказм, напруження. Проте під ними можуть бути більш вразливі переживання: страх бути непотрібним, сором, самотність, біль, безпорадність, потреба у прийнятті або підтримці. Підкреслюється важливість прийняття й розуміння основних первинних почуттів, оскільки це допомагає ефективніше взаємодіяти з партнером.

Практична вправа може будуватися за схемою «Зовнішня реакція - внутрішнє переживання - потреба». Учасники обирають одну типову реакцію у конфлікті та заповнюють три блоки:

- «Зовні я зазвичай...»
- «Усередині я можу відчувати...»
- «Насправді мені важливо / мені потрібно...»

Наприклад: «Зовні я критикую, але всередині боюся, що мене не чують. Мені потрібно відчувати, що мої переживання важливі». Або: «Зовні я мовчу, але всередині мені соромно і страшно сказати щось не так. Мені потрібно більше м'якості й часу».

Далі партнери можуть потренуватися у короткому емоційному зверненні. Формула може бути такою: «Коли відбувається..., я відчуваю..., і мені важливо...». Такий формат допомагає зменшити звинувачення і водночас не пригнічувати важливі переживання.

Очікуваним результатом п'ятого заняття є підвищення емоційної відкритості та зниження потреби у захисному приховуванні почуттів. Крім того, це заняття сприяє розвитку менталізації, оскільки партнери вчаться бачити за поведінкою одне одного внутрішні переживання, а не лише зовнішню реакцію.

Домашнє завдання: один раз протягом тижня спробувати висловити партнеру не претензію, а вразливе переживання за формулою: «Коли..., я відчуваю..., тому що для мене важливо...».

Заняття 6. Емоційна комунікація, підтримка та закріплення нової взаємодії

Метою шостого заняття є закріплення навичок емоційної комунікації, емпатійного слухання, взаємної підтримки та конструктивного реагування на труднощі. Це підсумкове заняття, яке інтегрує матеріал попередніх зустрічей.

На початку заняття учасники обговорюють, що їм вдалося помітити за час програми: які реакції стали більш зрозумілими, які моменти негативного циклу вдалося розпізнати, які потреби стало легше формулювати. Ведучий допомагає учасникам не оцінювати зміни як «успіх» або «невдачу», а розглядати їх як перші кроки до більш усвідомленої взаємодії.

Психоедукаційний блок заняття присвячений підтримці нового способу контакту. Учасникам пояснюється, що повернення до старих патернів є можливим, особливо у стресових ситуаціях. Тому важливо не лише один раз побачити негативний цикл, а мати план, як зупинити його й повертатися до безпечнішого діалогу.

Практична частина може включати вправу «Наш план безпечного контакту». Партнери разом відповідають на запитання:

- «Як ми розуміємо, що потрапили у негативний цикл?»
- «Які сигнали вказують, що один із нас тривожиться або відсторонюється?»
- «Які слова можуть допомогти нам зупинитися?»
- «Що кожному з нас важливо почути у складний момент?»
- «Як ми можемо підтримати одне одного, не втрачаючи себе?»

Окрема частина заняття присвячена емпатійному слуханню. Один партнер говорить про важливе переживання, інший не сперечається, не пояснює і не виправдовується, а лише відображає: «Я чую, що для тебе це було...», «Тобі важливо...», «Ти потребувала / потребував...». Така вправа сприяє розвитку менталізації та проблемно-орієнтованого копінгу, оскільки партнери вчаться не лише емоційно реагувати, а й спільно розуміти ситуацію.

Очікуваним результатом шостого заняття є інтеграція отриманого досвіду та формування індивідуального або парного плану підтримки змін. Учасники мають краще розуміти власні емоційні реакції, потреби прив'язаності, типові негативні цикли та можливі способи повернення до конструктивної взаємодії.

Домашнє завдання після завершення програми: раз на тиждень проводити коротку «розмову про зв'язок», під час якої партнери обговорюють не побутові проблеми, а те, як кожен почувався у стосунках протягом тижня, що допомагало відчувати близькість і що могло запускати дистанцію або напругу.

Таким чином, кожне заняття програми має окрему тематичну спрямованість, але всі вони поєднані спільною логікою: від усвідомлення емоційної динаміки у парі до формування безпечнішого емоційного контакту. Програма спрямована на розвиток тих психологічних чинників, які в межах дослідження були пов'язані із задоволеністю стосунками або можуть опосередковано впливати на якість партнерської взаємодії: прив'язаності, емоційної регуляції, менталізації та конструктивних копінг-стратегій.

3.4 Аналіз ефективності запропонованої програми

Аналіз ефективності запропонованої програми психологічної підтримки у межах даної роботи здійснюється на теоретико-прогностичному рівні. Це означає, що оцінюється не безпосередній результат її впровадження, а відповідність змісту програми виявленим у дослідженні психологічним чинникам задоволеності стосунками, її теоретичному підґрунтю та очікуваним психологічним змінам, на які вона спрямована.

Такий підхід є доцільним, оскільки запропонована програма має проєктний і профілактично-розвивальний характер. Вона була розроблена на основі результатів емпіричного дослідження та положень емоційно-фокусованої терапії пар, однак її повна апробація потребує окремого етапу дослідження, що передбачає залучення учасників, проведення циклу занять, повторну діагностику та оцінку відтермінованих результатів.

Задоволеність романтичними стосунками є складним і багатофакторним психологічним феноменом. Вона формується не миттєво, а в процесі тривалої взаємодії партнерів і залежить від особливостей прив'язаності, емоційної регуляції, здатності до менталізації, копінг-стратегій, рівня емоційної безпеки та взаємної підтримки. У зв'язку з цим зміни у сфері партнерських стосунків мають поступовий характер і потребують часу для закріплення у реальній взаємодії пари.

Запропонована програма побудована на засадах емоційно-фокусованої терапії пар, яка розглядає емоційний зв'язок між партнерами як центральний чинник стабільності та психологічного благополуччя у стосунках. Метою такої роботи є не лише вирішення окремих конфліктів, а глибше розуміння динаміки взаємодії між партнерами та формування більш надійного емоційного зв'язку. Саме тому очікувані результати програми можуть проявлятися поступово: через зміну способів емоційного реагування, зниження напруги у конфліктних ситуаціях, підвищення відкритості та формування більшої чутливості до потреб партнера.

У межах даного дослідження ефективність програми обґрунтовується відповідністю її змісту емпірично виявленим чинникам задоволеності стосунками. Результати цього розділу показали, що найбільш значущими для задоволеності стосунками є характеристики прив'язаності, зокрема тривожність прив'язаності, уникання, очікування емоційної віддачі та здатність до інтимності. У зв'язку з цим значна частина програми спрямована на формування емоційної безпеки, зниження емоційного дистанціювання, усвідомлення потреб у близькості та розвиток здатності до відкритого контакту з партнером.

Окремий напрям програми пов'язаний із роботою з негативними циклами взаємодії. У ЕФТ такі цикли розглядаються як повторювані патерни, у яких реакції одного партнера активізують захисні реакції іншого, що поступово підтримує напругу, нерозуміння або дистанціювання у стосунках. Джерела ЕФТ пропонують вправи, спрямовані на розпізнавання таких циклів, зокрема через аналіз реактивних емоцій, поведінкових реакцій і способів захисту у парі. Теоретично це дозволяє очікувати, що робота з негативним циклом може сприяти зниженню конфліктності та підвищенню усвідомленості партнерів щодо власного внеску у взаємодію.

Крім того, програма спрямована на розвиток емоційної регуляції. У дослідженні було виявлено зв'язки між особливостями прив'язаності, пригніченням емоцій та менш адаптивними способами реагування. Тому до змісту програми включено вправи на розпізнавання реактивних і вразливих емоцій, усвідомлення емоційних потреб та безпечне вираження переживань. У робочому зошиті ЕФТ наголошується, що у близьких стосунках важливо відстежувати власні емоційні переживання, розуміти первинні почуття та інтегрувати емоції, мислення і волю в цілісний спосіб реагування.

Ще одним очікуваним напрямом ефективності є розвиток менталізації, тобто здатності краще розуміти власні внутрішні стани та внутрішні стани партнера. Хоча програма безпосередньо не є менталізаційною терапією, її вправи спрямовані на розвиток рефлексії, емпатійного слухання, усвідомлення

емоційних потреб та розпізнавання того, що стоїть за поведінковими реакціями партнера. Це може сприяти зменшенню помилкових інтерпретацій, підвищенню взаєморозуміння та зниженню емоційної реактивності у парі.

Також програма має потенційний вплив на копінг-стратегії партнерів. У дослідженні було виявлено позитивний зв'язок між задоволеністю стосунками та проблемно-орієнтованим копінгом. Тому запропонована програма спрямована не лише на емоційне усвідомлення, а й на формування конструктивних способів реагування на труднощі у стосунках: обговорення проблем, розпізнавання циклу взаємодії, пошук спільного рішення, підтримка партнера та зниження імпульсивних або захисних реакцій. Це дає підстави припускати, що реалізація програми може сприяти більш адаптивному подоланню міжособистісної напруги.

Водночас наведені висновки мають теоретико-прогностичний характер. У межах цієї роботи неможливо стверджувати про фактичну ефективність програми, оскільки її апробація не проводилася.

Проведення повноцінної апробації програми у межах даної магістерської роботи було обмежене часовими та організаційними рамками дослідження. Робота з парами потребує стабільної участі обох партнерів, дотримання етичних умов, забезпечення психологічної безпеки та професійного супроводу. Крім того, оцінка реальних змін у партнерських стосунках потребує тривалішого періоду спостереження, ніж передбачено форматом кваліфікаційної роботи.

Отже, ефективність запропонованої програми у межах цього дослідження може бути обґрунтована на теоретико-прогностичному рівні. Її зміст відповідає результатам емпіричного дослідження, оскільки спрямований на ті психологічні чинники, які виявили зв'язок із задоволеністю стосунками або опосередковано пов'язані з якістю партнерської взаємодії. Програма має потенціал для покращення задоволеності стосунками через розвиток безпечної прив'язаності, емоційної відкритості, здатності до менталізації, конструктивного копінгу та формування більш чутливої емоційної взаємодії між партнерами. Її подальша

емпірична перевірка може бути перспективним напрямом майбутніх досліджень.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено результати емпіричного дослідження психологічних чинників задоволеності романтичними стосунками у дорослому віці, здійснено їх статистичний аналіз та інтерпретацію, а також обґрунтовано і розроблено програму психологічної інтервенції, спрямовану на покращення задоволеності романтичними стосунками.

На першому етапі було проведено описову статистику основних змінних дослідження та перевірено нормальність їх розподілу. Встановлено, що у вибірці загалом переважає високий рівень задоволеності романтичними стосунками. За показниками прив'язаності було виявлено неоднорідність вибірки, зокрема представленість як безпечних, так і ненадійних патернів емоційної взаємодії. За показниками емоційної регуляції більш вираженою виявилася стратегія когнітивної переоцінки, тоді як пригнічення вираження почуттів мало нижчі середні показники. За методикою MZQ було виявлено переважно помірну вираженість труднощів менталізації, а за методикою CISS найбільш вираженою копінг-стратегією був проблемно-орієнтований копінг.

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро - Вілка показала, що частина змінних не відповідала нормальному розподілу, зокрема показники задоволеності стосунками та уникання прив'язаності. У зв'язку з цим для аналізу взаємозв'язків між основними змінними було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Результати кореляційного аналізу засвідчили, що найбільш виражені зв'язки із задоволеністю романтичними стосунками мають характеристики прив'язаності. За двофакторною моделлю ECR-R було встановлено статистично значущі негативні зв'язки між задоволеністю стосунками та тривожністю прив'язаності, а також між задоволеністю стосунками та униканням прив'язаності. Це свідчить про те, що прояви ненадійної прив'язаності асоціюються зі зниженням суб'єктивної оцінки якості романтичних взаємин.

Аналіз чотирифакторної моделі ECR-R дозволив деталізувати зміст виявлених зв'язків. Очікування емоційної віддачі та страх розриву стосунків були негативно пов'язані із задоволеністю романтичними стосунками, тоді як емоційна взаємодія та інтимність / суб'єктивне переживання близькості мали позитивні статистично значущі зв'язки з цим показником. Отримані результати свідчать, що для якості романтичних взаємин важливими є як загальні характеристики прив'язаності, так і конкретні прояви емоційної близькості, потреби у відгуку партнера, страху втрати стосунків і здатності до інтимності.

Окреме значення у дослідженні мали копінг-стратегії. Було встановлено позитивний зв'язок між задоволеністю романтичними стосунками та проблемно-орієнтованим копінгом, а також негативний зв'язок між задоволеністю стосунками та емоційно-орієнтованим копінгом. Це свідчить про те, що конструктивна орієнтація на вирішення труднощів може бути пов'язана з вищою якістю партнерської взаємодії, тоді як зосередження на емоційному напруженні та переживаннях - із нижчим рівнем задоволеності стосунками. Копінг, орієнтований на уникнення, не продемонстрував статистично значущого зв'язку із задоволеністю романтичними стосунками.

Показники емоційної регуляції та менталізації не мали прямих статистично значущих зв'язків із задоволеністю романтичними стосунками. Водночас ці характеристики виявилися пов'язаними з іншими психологічними показниками, насамперед із прив'язаністю. Зокрема, уникання прив'язаності було пов'язане з більшою схильністю до пригнічення вираження почуттів, а тривожність і уникання прив'язаності - з окремими труднощами менталізації та загальним показником MZQ. Це дає підстави розглядати емоційну регуляцію та менталізацію як чинники, що можуть бути пов'язані із задоволеністю стосунками не безпосередньо, а через особливості прив'язаності та загальну якість емоційної взаємодії.

Результати регресійного аналізу підтвердили провідну роль характеристик прив'язаності у прогнозуванні рівня задоволеності романтичними стосунками. У моделі з двома узагальненими показниками ECR-R тривожність та уникання

прив'язаності виступили статистично значущими негативними предикторами задоволеності стосунками. Уточнювальна модель за чотирифакторною структурою ECR-R показала, що найбільш значущими предикторами є очікування емоційної віддачі та інтимність / суб'єктивне переживання близькості. Очікування емоційної віддачі мало негативний прогностичний внесок, тоді як інтимність - позитивний. Це дозволяє розглядати прив'язаність як центральний психологічний чинник задоволеності романтичними стосунками у досліджуваній вибірці.

Порівняльний аналіз соціально-демографічних характеристик не виявив стійких закономірностей щодо рівня задоволеності романтичними стосунками залежно від статі, віку, сімейного статусу та наявності дітей. Водночас було встановлено окремі статистично значущі відмінності за показниками емоційної регуляції, копінг-стратегій і труднощів менталізації. Зокрема, чоловіки продемонстрували вищий рівень пригнічення вираження почуттів, жінки - вищий рівень емоційно-орієнтованого копінгу, а респонденти, які мають дітей, - вищий рівень проблемно-орієнтованого копінгу та труднощів регуляції афекту.

Додатковий аналіз психологічних характеристик залежно від типу прив'язаності показав, що респонденти з безпечним типом прив'язаності мають найвищий рівень задоволеності романтичними стосунками. Натомість нижчі показники були характерні для осіб із тривожним і дезорганізованим типами прив'язаності. Також було встановлено відмінності за проблемно-орієнтованим копінгом і загальним показником труднощів менталізації. Це свідчить про те, що тип прив'язаності пов'язаний не лише із суб'єктивною оцінкою якості стосунків, а й з окремими особливостями подолання труднощів та розуміння психічних станів.

Отримані результати частково підтвердили висунуту гіпотезу дослідження. Найбільш переконливе підтвердження було отримано щодо ролі прив'язаності у задоволеності романтичними стосунками. Також було підтверджено значення копінг-стратегій, зокрема позитивний зв'язок задоволеності стосунками з проблемно-орієнтованим копінгом і негативний

зв'язок з емоційно-орієнтованим копінгем. Водночас прямі зв'язки задоволеності стосунками з емоційною регуляцією та менталізацією у досліджуваній вибірці не були статистично підтверджені, хоча ці характеристики виявилися пов'язаними з прив'язаністю та іншими психологічними показниками.

На основі отриманих емпіричних результатів було обґрунтовано доцільність розроблення програми психологічної інтервенції. Її теоретичною основою виступив емоційно-фокусований підхід, відповідно до якого якість романтичних стосунків значною мірою визначається емоційною безпекою, доступністю, відгуком та залученістю партнерів. Вибір цього підходу є обґрунтованим, оскільки найбільш значущими у дослідженні виявилися саме ті чинники, що перебувають у фокусі емоційно-фокусованої терапії: прив'язаність, емоційна близькість, здатність до інтимності, емоційна регуляція, розуміння внутрішніх станів партнера та конструктивне реагування на труднощі.

Запропонована програма має профілактично-розвивальний характер і спрямована на покращення задоволеності романтичними стосунками шляхом розвитку емоційної безпеки, усвідомлення негативних циклів взаємодії, зниження емоційного дистанціювання, формування навичок відкритого вираження почуттів і потреб, а також посилення здатності партнерів до взаємної підтримки. Програма не передбачає прямого «виправлення» окремих особистісних характеристик, а орієнтована на створення умов для більш безпечної, чутливої та конструктивної взаємодії у парі.

Програма складається із шести занять, кожне з яких має окрему тематичну спрямованість і водночас є частиною загальної логіки інтервенції: від формування уявлення про емоційну безпеку та потреби у стосунках до усвідомлення емоційних реакцій, розпізнавання негативного циклу взаємодії, роботи з потребами прив'язаності, розвитку емоційної відкритості та закріплення нових способів реагування у парі. Її зміст спрямований на роботу з психологічними чинниками, які за результатами емпіричного дослідження

виявили зв'язок із задоволеністю стосунками або можуть опосередковано впливати на якість партнерської взаємодії.

Оцінка ефективності запропонованої програми розглядається як перспективний напрям подальшої практичної апробації. Доцільним є проведення повторної психодіагностики до та після проходження програми, а також оцінка відтермінованих змін. Очікуваними результатами реалізації програми є підвищення рівня задоволеності романтичними стосунками, посилення емоційної безпеки, зниження емоційного дистанціювання, покращення здатності до відкритого вираження емоційних потреб і формування більш конструктивних способів реагування на труднощі у взаєминах.

Таким чином, у третьому розділі було не лише проаналізовано емпіричні результати дослідження, а й на їх основі розроблено програму психологічної інтервенції. Отримані результати свідчать, що задоволеність романтичними стосунками у дорослому віці найбільшою мірою пов'язана з характеристиками прив'язаності, здатністю до емоційної близькості та конструктивними способами подолання труднощів. Це створює підґрунтя для практичної роботи, спрямованої на розвиток емоційної безпеки, відкритої взаємодії та більш стабільного емоційного зв'язку між партнерами.

ВИСНОВКИ

1. Відповідно до першого завдання було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічних чинників задоволеності романтичними стосунками у дорослому віці. Було встановлено, що задоволеність стосунками є складним багатокomпонентним феноменом, який відображає суб'єктивну оцінку якості партнерської взаємодії, рівня емоційної близькості, підтримки, довіри, взаємності та відповідності стосунків очікуванням особистості.

Теоретичний аналіз показав, що важливими психологічними чинниками задоволеності романтичними стосунками є особливості прив'язаності, емоційна регуляція, здатність до менталізації та копінг-стратегії. Безпечна прив'язаність, здатність до емоційної близькості, відкритого вираження потреб, конструктивного подолання труднощів і розуміння внутрішніх станів партнера можуть виступати ресурсами підтримання задовільних стосунків. Натомість тривожність прив'язаності, уникання близькості, пригнічення емоцій, емоційно-орієнтований копінг і труднощі менталізації можуть ускладнювати партнерську взаємодію та знижувати суб'єктивну задоволеність нею.

2. Відповідно до другого завдання було розроблено та проведено емпіричне дослідження психологічних чинників задоволеності романтичними стосунками у дорослому віці. Для реалізації дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення задоволеності стосунками, особливостей прив'язаності, емоційної регуляції, менталізації та копінг-стратегій. Обробка результатів здійснювалася за допомогою методів описової статистики, кореляційного та регресійного аналізу.

Організація емпіричного дослідження дала змогу отримати дані щодо особливостей досліджуваних психологічних чинників у вибірці дорослих осіб, які перебувають у романтичних стосунках, а також оцінити характер зв'язків між цими чинниками та рівнем задоволеності стосунками.

3. Відповідно до третього завдання було проаналізовано та проінтерпретовано результати емпіричного дослідження. Встановлено, що найбільш виражений зв'язок із задоволеністю романтичними стосунками мають характеристики прив'язаності. Зокрема, тривожність прив'язаності та уникання у близьких стосунках статистично пов'язані з нижчим рівнем задоволеності романтичними взаєминами. Це свідчить про те, що прояви ненадійної прив'язаності можуть ускладнювати формування емоційної безпеки, довіри, відкритості та стабільного контакту між партнерами.

Результати регресійного аналізу дозволили уточнити роль окремих компонентів прив'язаності у структурі задоволеності стосунками. Було встановлено, що очікування емоційної віддачі пов'язане зі зниженням задоволеності стосунками, тоді як здатність до емоційної близькості та довірливого контакту пов'язана з вищим рівнем задоволеності романтичними взаєминами. Це дає підстави вважати, що для якості партнерських стосунків важливими є емоційна доступність, взаємність і готовність до близького контакту.

Також було виявлено позитивний зв'язок між задоволеністю стосунками та проблемно-орієнтованим копінгем. Це свідчить про те, що здатність конструктивно реагувати на труднощі, обговорювати проблеми, шукати спільні рішення та діяти у співпраці з партнером може бути пов'язана з вищою якістю романтичної взаємодії. Водночас не всі досліджувані чинники продемонстрували прямий статистично значущий зв'язок із задоволеністю стосунками, що підтверджує складність і багатофакторність цього феномену.

Отримані результати частково підтвердили гіпотезу дослідження. Найбільш переконливе підтвердження було отримано щодо ролі прив'язаності у задоволеності романтичними стосунками. Емоційна регуляція, менталізація та копінг-стратегії можуть розглядатися як чинники, що не завжди прямо, але потенційно опосередковано пов'язані з якістю партнерської взаємодії.

4. Відповідно до четвертого завдання було розроблено проєкт програми психологічної інтервенції, спрямованої на покращення задоволеності

романтичними стосунками. Теоретичною основою програми було обрано емоційно-фокусовану терапію пар, оскільки цей підхід базується на теорії прив'язаності та розглядає емоційний зв'язок між партнерами як центральну умову стабільності й задоволеності стосунками.

Запропонована програма має профілактично-розвивальний характер і складається з шести занять. Її зміст спрямований на формування емоційної безпеки, усвідомлення негативних циклів взаємодії, розпізнавання реактивних і вразливих емоцій, розвиток відкритого вираження потреб, посилення здатності до менталізації та формування більш конструктивних способів підтримки партнера.

Аналіз ефективності програми у межах цієї роботи було здійснено на теоретико-прогностичному рівні. Емпірична апробація програми не проводилася, оскільки оцінка реальних змін у сфері партнерських стосунків потребує тривалішого періоду спостереження, стабільної участі обох партнерів, повторної діагностики та аналізу відтермінованих результатів. Водночас зміст програми відповідає результатам емпіричного дослідження, оскільки спрямований саме на ті чинники, які виявили зв'язок із задоволеністю стосунками або можуть опосередковано впливати на якість партнерської взаємодії.

Отже, мету кваліфікаційної роботи було досягнуто, а поставлені завдання виконано. Проведене дослідження дозволило поглибити розуміння психологічних чинників задоволеності романтичними стосунками у дорослому віці та розробити практично орієнтований проєкт психологічної підтримки, спрямований на покращення емоційної взаємодії у парі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк, О. О. (2021). Психометричні властивості та валідація української версії Опитувальника діадного копіngu (DCI) Г. Боденманна. *Knowledge, Education, Law, Management*, 8(44), 102–110. <https://doi.org/10.51647/kelm.2021.8.1.15>
2. Волошок, О. В. (2019). Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 3, 122–128. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-3-17>
3. Дідковська, Л. І., & Абрамюк, О. О. (2018). Особливості копіng-стратегій шлюбних партнерів на різних етапах життєвого циклу сім'ї та їх вплив на сімейне благополуччя. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 3, 89–102. <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2018-3-10>
4. Іващенко, А. І., & Тітова, А. В. (2023). Психологічні чинники задоволеності шлюбом. *Габітус*, 54, 116–120. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.22>
5. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук, О. С. (2023). Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142>
6. Коломієць, Л. І., & Шульга, Г. Б. (2020). Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус*, 18(2), 66–71. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.12>
7. Коломієць, Т., & Ткачук, В. (2019). Чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості. *Психологія: реальність і перспективи*, 13, 159–164. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.138
8. Котлова, Л. О., & Саух, І. Д. (2019). Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник*

Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 1, 223–228. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-37>

9. Лашко, А. О., & Грисенко, Н. В. (2024). Ненадійний тип прив'язаності як фактор схильності до співзалежних стосунків у студентів. *Journal of Psychology Research*, 30(13), 80–89. <https://doi.org/10.15421/103007>

10. Лисенко, Л. М. (2018). Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*, 5, 73–77. https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2018/16.pdf

11. Погоріла, О. М., & Виноградов, О. Г. (2024). Українськомовна адаптація методики The Experiences in Close Relationships Revised (ECR-R). *Український психологічний журнал*, 2(22), 97–112. [https://doi.org/10.17721/upj.2024.2\(22\).6](https://doi.org/10.17721/upj.2024.2(22).6)

12. Сазонова, О. В. (2018). Сімейні цінності та рольові установки подружніх пар. *Проблеми сучасної психології*, 39, 272–295. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.272-295>

13. Титаренко, Т. М. (2003). Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. *Либідь*. <https://www.academia.edu/31121046/>

14. Титаренко, Т. М. (2014). Нариси до соціально-психологічної теорії особистісного життєконструювання. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 5, 172–186.

15. Турецька, Х. І., & Кунікевич, Б. І. (2020). Україномовна адаптація опитувальника менталізації на неклінічній вибірці. *Габітус*, 17, 131–136. <https://habitus.od.ua/journals/2020/17-2020/25.pdf>

16. Туриніна, О. Л. (2018). *Методологія та методи психологічного дослідження: навчально-методичний посібник*. ДП “Вид. дім “Персонал”. <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi78/0058431.pdf>

17. Федоренко, Р. П. (2015). *Психологія сім'ї: навчальний посібник*. Вежа-Друк. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/9788>

18. Фляк, Т. М. (2023). Психометричні властивості української версії опитувальника задоволеності романтичними стосунками Хендрік на вибірці повнолітнього населення [Бакалаврська робота, Український католицький університет]. Репозитарій Українського католицького університету. <https://er.ucu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/868e0cd8-bcfe-4201-af05-e008cf5ee774/content>
19. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
20. Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. American Psychiatric Publishing.
21. Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
22. Bateman, A., & Fonagy, P. (2016). *Mentalization-based treatment for personality disorders: A practical guide*. Oxford University Press.
23. Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33–49). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11031-002>
24. Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
25. Borsboom, D., Mellenbergh, G. J., & van Heerden, J. (2004). The concept of validity. *Psychological Review*, 111(4), 1061–1071. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.111.4.1061>
26. Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.

27. Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 964–980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
28. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). The Guilford Press.
29. Butler, E. A. (2011). Temporal interpersonal emotion systems: The “TIES” that form relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 367–393. <https://doi.org/10.1177/1088868311411164>
30. Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48–67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
31. Choi-Kain, L. W., & Gunderson, J. G. (2008). Mentalization: Ontogeny, assessment, and application in the treatment of borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 165(9), 1127–1135. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2008.07081360>
32. Christensen, A., & Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(3), 458–463. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.59.3.458>
33. Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053–1073. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1053>
34. Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>

35. Cook, W. L., & Kenny, D. A. (2005). The actor–partner interdependence model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development*, 29(2), 101–109. <https://doi.org/10.1080/01650250444000405>
36. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
37. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50–60. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>
38. English, T., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2012). Emotion regulation and peer-rated social functioning: A 4-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 46(6), 780–784. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.09.006>
39. Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28–46. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.002>
40. Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2001). Predictors of caregiving in adult intimate relationships: An attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(6), 972–994. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.6.972>
41. Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630–649. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x>
42. Finkel, E. J., Hui, C. M., Carswell, K. L., & Larson, G. M. (2014). The suffocation of marriage: Climbing Mount Maslow without enough oxygen. *Psychological Inquiry*, 25(1), 1–41. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.863723>
43. Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Thomas, G., & Giles, L. (1999). Ideals in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 72–89. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.72>

44. Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). Affect regulation, mentalization, and the development of the self. Other Press.
45. Fonagy, P., & Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 21(4), 1355–1381. <https://doi.org/10.1017/S0954579409990198>
46. Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9(4), 679–700. <https://doi.org/10.1017/S0954579497001399>
47. Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350–365. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
48. Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221–233. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>
49. Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1988). Emotionally focused therapy for couples. The Guilford Press.
50. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
51. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
52. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
53. Hausberg, M. C., Schulz, H., Piegler, T., Happach, C. G., Klöpper, M., Brütt, A. L., Sammet, I., & Andreas, S. (2012). Is a self-rated instrument appropriate

to assess mentalization in patients with mental disorders? Development and first validation of the Mentalization Questionnaire (MZQ). *Psychotherapy Research*, 22(6), 699–709. <https://doi.org/10.1080/10503307.2012.709325>

54. Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

55. Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93–98. <https://doi.org/10.2307/352430>

56. Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). Brunner-Routledge.

57. Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. The Guilford Press.

58. Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1985). Emotionally focused couples therapy: An outcome study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 11(3), 313–317. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1985.tb00624.x>

59. Johnson, S. M., Hunsley, J., Greenberg, L. S., & Schindler, D. (1999). Emotionally focused couples therapy: Status and challenges. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(1), 67–79. <https://doi.org/10.1093/clipsy.6.1.67>

60. Kallos-Lilly, V., & Fitzgerald, J. (2014). *An emotionally focused workbook for couples: The two of us*. Routledge.

61. Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>

62. Kazdin, A. E. (2021). *Research design in clinical psychology* (5th ed.). Cambridge University Press.

63. Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2006). *Dyadic data analysis*. The Guilford Press.

64. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

65. Laurenceau, J.-P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238–1251. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238>
66. Luyten, P., Campbell, C., Allison, E., & Fonagy, P. (2020). The mentalizing approach to psychopathology: State of the art and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 297–325. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071919-015355>
67. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. The Guilford Press.
68. Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77–102. <https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>
69. Niven, K., Totterdell, P., Stride, C. B., & Holman, D. (2011). Emotion Regulation of Others and Self (EROS): The development and validation of a new individual difference measure. *Current Psychology*, 30(1), 53–73. <https://doi.org/10.1007/s12144-011-9099-9>
70. Papp, L. M., Kouros, C. D., & Cummings, E. M. (2009). Demand-withdraw patterns in marital conflict in the home. *Personal Relationships*, 16(2), 285–300. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01223.x>
71. Pietromonaco, P. R., Uchino, B., & Dunkel Schetter, C. (2013). Close relationship processes and health: Implications of attachment theory for health and disease. *Health Psychology*, 32(5), 499–513. <https://doi.org/10.1037/a0029349>
72. Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105–115. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004>

73. Reis, H. T., & Shaver, P. R. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck, D. F. Hay, S. E. Hobfoll, W. Ickes, & B. M. Montgomery (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 367–389). John Wiley & Sons.
74. Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. In D. J. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 201–225). Lawrence Erlbaum Associates.
75. Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172–186. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(80\)90007-4](https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4)
76. Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 446–465). The Guilford Press.
77. Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>
78. Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15–28. <https://doi.org/10.2307/350547>
79. Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41(4), 659–675. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.00659.x>
80. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
81. Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in emotionally focused therapy for couples. *Family Process*, 55(3), 390–407. <https://doi.org/10.1111/famp.12229>

82. Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803–810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика оцінки задоволеності стосунками (Relationship Assessment Scale – RAS, S. Hendrick, адаптація: Т. Фляк, О. Сеник)

Інструкція:

Оцініть свою згоду з кожним із тверджень, використовуючи запропоновану шкалу.

1 – мінімальне значення / негативна оцінка

5 – максимальне значення / позитивна оцінка

Твердження опитувальника:

1. Наскільки ваш партнер відповідає вашим потребам?

1 – мінімально відповідає

5 – максимально відповідає

2. Загалом, наскільки ви задоволені вашими стосунками?

1 – мінімально задоволений (-а)

5 – максимально задоволений (-а)

3. Наскільки хорошими є ваші стосунки у порівнянні зі стосунками оточуючих?

1 – мінімально хороші

5 – максимально хороші

4. Як часто ви думаєте про те, що краще було б не починати ці стосунки?

1 – дуже рідко

5 – дуже часто

5. Якою мірою ці стосунки співпали із вашими очікуваннями стосовно них?

1 – мінімально співпали

5 – максимально співпали

6. Наскільки сильно ви кохаєте свого партнера чи партнерку?

1 – мінімально

5 – максимально

7. Скільки проблем є у ваших стосунках?

1 – мінімальна кількість проблем

5 – максимальна кількість проблем

Додаток Б

Методика дослідження стилів прив'язаності в близьких стосунках (Experiences in Close Relationships – Revised – ECR-R, K. Brennan, C. Clark, P. Shaver, адаптація: О. М. Погоріла та О. Г. Виноградов)

Інструкція:

Будь ласка, прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашим почуттям та поведінці у близьких (романтичних) стосунках.

Використовуйте шкалу:

- 1 – зовсім не погоджуюсь
- 2 – скоріше не погоджуюсь
- 3 – частково не погоджуюсь
- 4 – важко відповісти
- 5 – частково погоджуюсь
- 6 – скоріше погоджуюсь
- 7 – повністю погоджуюсь

Твердження опитувальника:

- 1. Мені не страшно емоційно зближуватися з моїм партнером.
- 2. Я почуваюся комфортно поруч із моїм партнером.
- 3. Мені легко почати обговорювати проблеми з партнером.
- 4. Я думаю, що мій партнер мене розуміє.
- 5. Мені здається, що партнер не настільки емоційно близький зі мною, наскільки я цього хочу.
- 6. Мені легко виражати свою любов до партнера.
- 7. Я переживаю, що партнер не піклуватиметься про мене так само сильно, як я про нього.
- 8. Я легко зближуюсь із партнером.

9. Я боюся, що коли партнер більше дізнається про мене, я можу не виправдати його очікування, і це призведе до краху в стосунках.
10. Мені некомфортно, коли партнер хоче більшої емоційної близькості в стосунках.
11. Мені важко відкриватися партнеру.
12. Мені не важко попросити свого партнера про підтримку.
13. Інколи я сумніваюсь, чи дійсно я заслуговую любові свого партнера.
14. Я рідко думаю про те, що партнер може завершити стосунки зі мною.
15. Я часто думаю про те, чи дійсно партнер любить мене.
16. Я можу розповісти партнеру майже про все.
17. Мені легко покластися на партнера.
18. Я боюся втратити свої романтичні стосунки з партнером.
19. Я зазвичай не показую партнеру, що відчуваю глибоко всередині.
20. Я переживаю, що мого партнера може привабити хтось інший.
21. Мені важко довірити якусь справу партнеру.
22. Я думаю, що мій бажаний рівень близькості у стосунках зависокий і може навпаки віддаляти партнера.
23. Коли я демонструю свої почуття партнеру, я боюсь, що він не відчуває те саме щодо мене.
24. Мене лякає, коли партнер хоче ближчих стосунків.
25. Я зазвичай обговорюю з партнером те, що мене турбує.
26. Я спокійно можу покластися на партнера.
27. Іноді мені здається, що почуття мого партнера починають слабшати.
28. Я переживаю за те, чи задоволений партнер мною як другою половинкою.
29. Я часто думаю про те, що партнер не захоче бути зі мною.
30. Мені здається, що партнер звертає на мене увагу тільки тоді, коли я зроблю перший крок.

31. Мені хочеться, щоб почуття партнера до мене були сильними і залишались такими.

32. Мене рідко бентежать думки про те, що партнер може мене не прийняти.

33. Коли я відчуваю, що стосунки стають дуже близькими, я віддаляюся від партнера.

34. Я переживаю, що партнер може мене розлюбити.

35. Мене засмучує, що я не отримую ту любов і підтримку, якої очікую від партнера.

36. Я легко можу ділитися особистими думками та почуттями з партнером.

Додаток В

Методика дослідження стратегій емоційної регуляції (Emotion Regulation Questionnaire – ERQ, J. Gross, адаптація: А. Панкратова, Д. Корнієнко)

Інструкція:

Опитувальник допоможе визначити, як Ви зазвичай регулюєте свої емоції. Нижче подано твердження, які описують різні способи управління емоційними станами. Будь ласка, оцініть кожне твердження, обравши варіант, який найточніше відображає Вашу поведінку.

Шкала:

- 1 – повністю не згоден
- 2 – не згоден
- 3 – скоріше не згоден
- 4 – важко відповісти
- 5 – скоріше згоден
- 6 – згоден
- 7 – повністю згоден

Твердження опитувальника:

1. Коли я хочу підняти собі настрій (відчути радість чи задоволення), я починаю думати про щось інше.
2. Я тримаю свої емоції при собі.
3. Щоб справитись з негативними емоціями (такими як сум чи злість), я починаю думати про щось інше.
4. Коли я відчуваю позитивні емоції, я слідкую за тим, щоб їх не показувати.
5. Коли я опиняюсь у стресовій ситуації, я змушую себе думати про неї так, щоб зберегти спокій.

6. Щоб тримати свої емоції під контролем, я не даю їм проявлятися назовні.
7. Щоб підняти собі настрій, я змінюю свій погляд на ситуацію.
8. Щоб тримати свої емоції під контролем, я змінюю свій погляд на ситуацію, в якій я знаходжуся.
9. Коли я відчуваю негативні емоції, я роблю все, щоб цього не показати.
10. Щоб справитись з негативними емоціями, я змінюю свій погляд на ситуацію.

Додаток Г

Методика вимірювання здатності до менталізації (Mentalization Questionnaire – MZQ, S. Hausberg et al., адаптація: Х. І. Турецька, Б. І. Кунікевич)

Інструкція:

Будь ласка, відповідайте на питання швидко. Не думайте довго над відповідями, вказуйте перше, що спало Вам на думку. Тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей – важлива саме Ваша думка.

Шкала:

- 1 – абсолютно не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – ні те, ні інше
- 4 – скоріше згоден
- 5 – абсолютно згоден

Твердження опитувальника:

1. Здебільшого я не люблю обговорювати свої думки та почуття з іншими.
2. Обговорення почуттів робить їх ще сильнішими.
3. Якщо хтось позіхає в моїй присутності, це означає, що йому нецікаво в моїй компанії.
4. Більшість часу краще взагалі нічого не відчувати.
5. Інколи мені доводиться усвідомлювати свої почуття лише ретроспективно, тобто після того, як вони вже відбулися.
6. Досить часто мені складно сприймати свої почуття з цілковитою інтенсивністю.
7. Нерідко я навіть не знаю, що діється всередині мене.

8. Я схильний(а) не помічати почуття фізичної напруги або дискомфорту, допоки вони не привернуть моєї повної уваги.
9. Неодноразово я відчуваю небезпеку від думки, що хтось може мене критикувати чи кривдити.
10. Мій страх стає все більшим, якщо я очікую, що мене розкритикують чи скривдять.
11. Я вірю в те, що можу дійсно комусь дуже симпатизувати лише за наявності достатніх реалістичних доказів (наприклад: подарунок, побачення чи обійми).
12. Мені складно повірити в те, що взаємини можуть змінюватися.
13. Часто я не здатний(а) контролювати свої почуття.
14. Пояснення інших людей рідко допомагають мені зрозуміти власні почуття.
15. Іноді почуття є для мене загрозливими.

Додаток Д

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations – CISS, N. Endler, J. Parker, адаптація: Т. Л. Крюкова)

Інструкція:

Оцініть, як часто Ви поводитесь описаним чином у стресових ситуаціях, використовуючи шкалу:

- 1 – ніколи
- 2 – рідко
- 3 – іноді
- 4 – часто
- 5 – дуже часто

Твердження опитувальника:

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.
4. Намагаюся бути на людях.
5. Звинувачую себе в нерішучості.
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене головне.
11. Намагаюся більше спати.
12. Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.
14. Відчуваю нервові напруження.

15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації.
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю план дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся осмислити ситуацію.
25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.
29. Іду в гості до друга.
30. Непокоюся, що я тепер робитиму.
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах.
35. Розмовляю з людиною, чию пораду я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную друзіві.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити.
40. Дивлюся кінофільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.
43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.

- 44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.
- 45. Виплескую переживання на інших.
- 46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.
- 47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.
- 48. Дивлюся телевізор.