

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*«Взаємозв'язок емоційної залежності та
стилю прив'язаності у романтичних
відносинах»*

Виконав: здобувачка 4 курсу, групи ПС-22-1

Спеціальності 053 «Психологія»

Грошова Д.Д.

Керівник: Лебідь О.В., д.пед.н., проф.

м. Дніпро
2026

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 57 с., 9 табл., 6 рис., 50 використаних джерел.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок емоційної залежності та стилів прив'язаності у романтичних відносинах.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера особистості у романтичних відносинах.

Предмет дослідження – взаємозв'язок емоційної залежності та стилів прив'язаності у романтичних відносинах.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження використано комплекс **методів:** *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження; *психодіагностичні:* адаптований опитувальник емоційної залежності на основі шкали любовної залежності С. Піл; адаптований опитувальник стилів прив'язаності на основі Relationship Scales Questionnaire (RSQ); шкала самооцінки М. Розенберга; шкала оцінки задоволеності стосунками Relationship Assessment Scale (RAS); *методи математичної статистики:* описова статистика, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні особливостей взаємозв'язку емоційної залежності та стилів прив'язаності у романтичних відносинах молоді; визначенні специфіки проявів емоційної залежності залежно від домінуючого стилю прив'язаності; розширенні емпіричних даних щодо зв'язку емоційної залежності із самооцінкою та задоволеністю романтичними стосунками.

Теоретичне значення дослідження полягає в узагальненні та систематизації сучасних наукових підходів до вивчення емоційної залежності та стилів прив'язаності, поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми формування залежних форм поведінки у романтичних взаєминах та уточненні особливостей взаємозв'язку між зазначеними феноменами.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у діяльності практичних психологів, психологічному консультуванні та психопросвітницькій роботі з молоддю. Отримані результати можуть бути використані для розроблення програм психологічної профілактики емоційної залежності, розвитку навичок емоційної саморегуляції, формування здорових моделей міжособистісної взаємодії та підвищення якості романтичних відносин.

Перелік ключових слів: емоційна залежність, романтичні відносини, стиль прив'язаності, теорія прив'язаності, самооцінка, задоволеність стосунками, психологічне благополуччя, міжособистісні взаємини.

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Грошової Дар'ї Дмитрівни
на тему:
«Взаємозв'язок емоційної залежності та стилю прив'язаності
у романтичних відносинах»

Кваліфікаційну роботу присвячено дослідженню взаємозв'язку емоційної залежності та стилів прив'язаності у романтичних відносинах. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглиблення наукових уявлень про психологічні чинники формування емоційної залежності та їх вплив на якість романтичних взаємин молоді.

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання, гіпотезу, методи дослідження, розкрито наукову новизну, теоретичне і практичне значення роботи.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційної залежності у психологічній науці, розкрито психологічні особливості романтичних відносин, охарактеризовано основні теоретичні підходи до вивчення стилів прив'язаності, проаналізовано особливості їх прояву у міжособистісних взаєминах та узагальнено сучасні наукові дослідження щодо взаємозв'язку емоційної залежності та стилів прив'язаності.

У другому розділі представлено організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження, проаналізовано рівень емоційної залежності, особливості стилів прив'язаності, самооцінки та задоволеності романтичними стосунками респондентів, встановлено взаємозв'язки між досліджуваними показниками, а також розроблено практичні рекомендації щодо профілактики емоційної залежності у романтичних відносинах.

У висновках узагальнено результати теоретичного та емпіричного дослідження, підтверджено виконання поставлених завдань, визначено особливості взаємозв'язку емоційної залежності та стилів прив'язаності у романтичних відносинах, а також окреслено практичне значення отриманих результатів для психологічного консультування, психопросвітницької діяльності та подальших наукових досліджень.

Ключові слова: емоційна залежність, романтичні відносини, стиль прив'язаності, теорія прив'язаності, самооцінка, задоволеність стосунками, психологічне благополуччя, міжособистісні взаємини.

SUMMARY
of the Bachelor's Qualification Thesis
by Daria Hroshova
on the topic:
‘The Relationship Between Emotional Dependence and Attachment Style
in Romantic Relationships’

This thesis is devoted to the study of the relationship between emotional dependence and attachment styles in romantic relationships. The relevance of this study stems from the need to deepen scientific understanding of the psychological factors underlying the development of emotional dependence and their impact on the quality of romantic relationships among young people.

The introduction justifies the relevance of the research topic, defines the object, subject, purpose, objectives, hypothesis, and research methods, and highlights the scientific novelty, theoretical, and practical significance of the work.

The first chapter provides a theoretical analysis of the problem of emotional dependence in psychological science, explores the psychological characteristics of romantic relationships, the main theoretical approaches to the study of attachment styles are described, the characteristics of their manifestation in interpersonal relationships are analyzed, and contemporary scientific research on the relationship between emotional dependence and attachment styles is summarized.

The second chapter presents the organization and methodological framework of the empirical study, analyzes the level of emotional dependence, the characteristics of attachment styles, self-esteem, and satisfaction with romantic relationships among respondents, establishes correlations between the studied indicators, and develops practical recommendations for preventing emotional dependence in romantic relationships.

The conclusions summarize the results of the theoretical and empirical research, confirm the achievement of the set objectives, identify the characteristics of the relationship between emotional dependence and attachment styles in romantic relationships, and outline the practical significance of the findings for psychological counseling, psychological education, and further scientific research.

Keywords: emotional dependence, romantic relationships, attachment style, attachment theory, self-esteem, relationship satisfaction, psychological well-being, interpersonal relationships.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ У РОМАНТИЧНИХ ВІДНОСИНАХ.....	7
1.1. Поняття емоційної залежності у психологічній науці.....	7
1.2. Психологічні особливості романтичних відносин.....	10
1.3. Теоретичні підходи до вивчення стилів прив'язаності.....	13
1.4. Особливості прояву стилів прив'язаності у міжособистісних відносинах.....	15
1.5. Взаємозв'язок емоційної залежності та стилів прив'язаності у сучасних психологічних дослідженнях.....	18
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ У РОМАНТИЧНИХ ВІДНОСИНАХ.....	23
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	23
2.2. Аналіз емпіричних даних та інтерпретація результатів.....	26
2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики емоційної залежності у романтичних відносинах.....	42
Висновки до другого розділу.....	43
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

У сучасних умовах проблема міжособистісних взаємин набуває особливої актуальності, оскільки саме якість близьких стосунків значною мірою визначає психологічне благополуччя особистості, її емоційну стабільність, рівень задоволеності життям та здатність до самореалізації. Романтичні відносини є важливою сферою особистісного розвитку, у межах якої формуються навички емоційної взаємодії, довіри, підтримки та психологічної близькості. Водночас для частини людей близькі стосунки можуть ставати джерелом емоційної напруги, тривоги, страху втрати партнера та надмірної залежності від його ставлення.

Одним із психологічних феноменів, що негативно впливає на якість романтичних взаємин, є емоційна залежність. Вона проявляється у надмірній потребі в емоційній близькості, труднощах збереження особистісної автономії, залежності самооцінки від схвалення партнера та страху припинення стосунків. Вивчення чинників виникнення емоційної залежності є важливим завданням сучасної психології, оскільки її прояви можуть супроводжуватися зниженням психологічного благополуччя, емоційною нестабільністю та труднощами побудови гармонійних взаємин.

Особливий інтерес у цьому контексті становить теорія прив'язаності, відповідно до якої особливості емоційних зв'язків, сформованих у процесі ранньої взаємодії з близькими людьми, впливають на характер міжособистісних відносин у дорослому житті. Стилі прив'язаності визначають рівень довіри до партнера, особливості переживання близькості, способи реагування на конфлікти та схильність до емоційної залежності. Незважаючи на значну кількість досліджень прив'язаності та залежних форм поведінки, проблема взаємозв'язку емоційної залежності та стилів прив'язаності у романтичних відносинах потребує подальшого вивчення, особливо серед молоді, яка перебуває на етапі активного формування близьких взаємин.

Проблема емоційної залежності та прив'язаності висвітлюється у працях зарубіжних і вітчизняних учених. Теоретичні засади дослідження прив'язаності

розроблені Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, М. Мейн, К. Бартоломью, Ф. Шейвером, М. Мікулінсером та іншими науковцями. Питання емоційної залежності у близьких взаєминах досліджували Е. Фромм, К. Хорні, С. Піл, А. Бродскі, Р. Норвуд, С. Епштейн. У вітчизняній психології окремі аспекти емоційної залежності та міжособистісних взаємин висвітлені у працях С. Максименка, М. Савчина, О. Коваленко, О. Самари, І. Брух та інших дослідників. Водночас проблема взаємозв'язку емоційної залежності та стилів прив'язаності у романтичних відносинах молоді залишається недостатньо дослідженою, що зумовлює необхідність її подальшого вивчення.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера особистості у романтичних відносинах.

Предмет дослідження – взаємозв'язок емоційної залежності та стилів прив'язаності у романтичних відносинах.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок емоційної залежності та стилів прив'язаності у романтичних відносинах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення феномену емоційної залежності у психології.
2. Розкрити психологічні особливості романтичних відносин як сфери прояву емоційної залежності.
3. Охарактеризувати основні теоретичні підходи до вивчення стилів прив'язаності та їх проявів у міжособистісних взаєминах.
4. Здійснити емпіричне дослідження рівня емоційної залежності та особливостей стилів прив'язаності респондентів.
5. Виявити взаємозв'язок між показниками емоційної залежності та стилями прив'язаності.
6. Визначити зв'язок емоційної залежності зі самооцінкою та задоволеністю романтичними стосунками.

Концептуальна гіпотеза дослідження. Емоційна залежність у романтичних відносинах пов'язана з особливостями стилю прив'язаності особистості. Ненадійні стилі прив'язаності сприяють підвищенню рівня емоційної залежності, тоді як надійний стиль прив'язаності виступає чинником психологічної автономії та емоційної стабільності у взаєминах.

Емпіричні гіпотези дослідження:

1. Існує статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем емоційної залежності та тривожним стилем прив'язаності.
2. Особи з високим рівнем емоційної залежності частіше характеризуються ненадійними стилями прив'язаності.
3. Існує негативний зв'язок між рівнем емоційної залежності та самооцінкою особистості.
4. Існує негативний зв'язок між рівнем емоційної залежності та задоволеністю романтичними стосунками.

Методи дослідження

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження використано комплекс **методів:**

- *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження;
- *психодіагностичні:* адаптований опитувальник емоційної залежності на основі шкали любовної залежності С. Піл; адаптований опитувальник стилів прив'язаності на основі Relationship Scales Questionnaire (RSQ); шкала самооцінки М. Розенберга; шкала оцінки задоволеності стосунками Relationship Assessment Scale (RAS);
- *методи математичної статистики:* описова статистика, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні особливостей взаємозв'язку емоційної залежності та стилів прив'язаності у романтичних відносинах молоді; визначенні специфіки проявів емоційної залежності залежно

від домінуючого стилю прив'язаності; розширенні емпіричних даних щодо зв'язку емоційної залежності із самооцінкою та задоволеністю романтичними стосунками.

Теоретичне значення дослідження полягає в узагальненні та систематизації сучасних наукових підходів до вивчення емоційної залежності та стилів прив'язаності, поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми формування залежних форм поведінки у романтичних взаєминах та уточненні особливостей взаємозв'язку між зазначеними феноменами.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у діяльності практичних психологів, психологічному консультуванні та психопросвітницькій роботі з молоддю. Отримані результати можуть бути використані для розроблення програм психологічної профілактики емоційної залежності, розвитку навичок емоційної саморегуляції, формування здорових моделей міжособистісної взаємодії та підвищення якості романтичних відносин.

Апробація результатів дослідження. Результати бакалаврської роботи було представлено на Всеукраїнської студентської науково-практичної інтернет-конференції «Педагогічна освіта в період трансформації: наукові пошуки та інноваційні практики» (24 квітня 2026 р., м. Запоріжжя).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Список використаних джерел містить 50 найменувань. Загальний обсяг роботи викладено на 57 сторінках. Робота містить 9 таблиць та 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ У РОМАНТИЧНИХ ВІДНОСИНАХ

1.1. Поняття емоційної залежності у психологічній науці

Емоційна залежність є складним психологічним феноменом, який з кожним роком все частіше привертає увагу дослідників у сфері міжособистісних взаємин. Особливої актуальності ця проблема набуває у контексті романтичних відносин, оскільки саме близькі емоційні зв'язки мають великий вплив на психологічний стан людини, а саме: її самооцінку, рівень тривожності та здатність будувати здорові партнерські взаємини. За умов гармонійних стосунків емоційна близькість виступає джерелом підтримки, довіри та безпеки. Але складно не зазначити, що надмірна емоційна прив'язаність до партнера може призводити до втрати психологічної автономії, страху втрати стосунків і залежності власного емоційного стану від поведінки іншої людини [6, с. 179-180].

Тож, поняття емоційної залежності (адикції) розглядається неоднозначно, так як різні дослідники акцентують увагу на різних механізмах її формування та проявах. Найчастіше емоційну залежність визначають як форму психологічної залежності, за якої людина відчуває надмірну потребу в емоційній близькості, підтримці та схваленні з боку значущої особи, а її емоційний стан визначається характером взаємин з коханою людиною [15].

Одним із перших дослідників, який звернув увагу на проблему незрілої прихильності у стосунках, був Е. Фромм. У своїй роботі «Мистецтво любити» він розглядав любов як здатність до зрілих взаємин, заснованих на відповідальності, турботі, повазі та розуміння суті іншої людини. На думку автора, незріла любов може проявлятися у формі надмірної емоційної залежності, коли людина прагне повного злиття з іншою особою та сприймає партнера як головне джерело власної емоційної стабільності [4, с. 24]. Тобто, в такому випадку стосунки можуть перетворюватися на спосіб компенсації внутрішньої невпевненості або страху самотності.

Подібної думки дотримувалася К. Хорні, вона пов'язувала залежність із феноменом базової тривоги. На її думку, дефіцит емоційної підтримки, нестача безпеки і прийняття у дитячому віці сприяє формуванню у людини надмірної потреби у схваленні й підтримці з боку інших людей [23, с. 114]. У дорослому житті така потреба часто проявляється саме у романтичних відносинах, коли людина починає надмірно орієнтуватися на думку партнера, боїться втрати стосунків, жертвує власними інтересами заради їх збереження та потребує постійного емоційного підтвердження. Все це може супроводжуватись тривожністю, страхом відкидання та труднощами у встановленні психологічних кордонів.

Вагомий внесок у дослідження феномену залежності у романтичних взаєминах зробили С. Піл та А. Бродські, які розглядали любовну залежність як стан надмірної емоційної залученості до партнера. Зазначаючи, що в умовах залежних взаємовідносин людина починає сприймати стосунки як основне джерело емоційного благополуччя, а втрата партнера або навіть загроза розриву викликає виражене почуття страху і внутрішньої нестабільності [46, с. 36]. У таких випадках з'являється постійна потреба у підтвердженні любові, посилюється ревнивість, падає самооцінка та особистість починає залежати від ставлення партнера.

Р. Норвуд аналізувала особливості залежної поведінки у близьких взаєминах. На її думку, при емоційній залежності часто демонструється надмірна самопожертва, комплекс "рятівника" і виникає страх залишитися на самоті [45, с. 52]. Дослідниця підкреслювала, що залежні взаємини можуть супроводжуватися психологічним виснаженням, емоційною нестабільністю та втратою власних особистісних орієнтирів.

Окрему увагу в поясненні причин емоційної залежності приділяють когнітивним чинникам. Так, С. Епштейн зазначав, що значну роль у формуванні поведінки людини відіграють базисні переконання, які поступово формуються на основі раннього життєвого досвіду [34, с. 173]. Якщо в дитинстві особистість стикалася з емоційним відкиданням та нестабільністю батьківської любові, можуть формуватися негативні уявлення про себе та інших людей. Наприклад, переконання на кшталт «я недостатньо хороший», «любов потрібно заслужити» або

«мене можуть покинути» у подальшому можуть впливати на особливості поведінки людини у близьких стосунках.

У такому випадку взаємини з партнером починають сприйматися як основне джерело емоційної безпеки та підтвердження власної значущості. Людина може ставати надмірно залежною від уваги партнера, болісно реагувати на конфлікти, проявляти ревнивість або постійну потребу в емоційному підтвердженні. Це свідчить про те, що емоційна залежність не виникає раптово, а формується поступово під впливом життєвого досвіду, індивідуально-психологічних особливостей та попередніх моделей міжособистісної взаємодії.

Важливим напрямом у дослідженні емоційної залежності є теорія прив'язаності Дж. Боулбі. Дослідник вважав, що основи майбутніх моделей міжособистісної взаємодії закладаються ще в дитинстві через взаємини з близькими дорослими [28, с. 211]. Ранній досвід прихильності впливає на формування відчуття безпеки, довіри до інших людей та здатності встановлювати емоційно близькі взаємини у дорослому віці. Якщо потреби дитини в підтримці, стабільності та емоційному контакті задовольнялися непослідовно, це може сприяти формуванню тривожності, страху покидання та залежності від близьких стосунків.

На сучасному етапі проблема емоційної залежності активно досліджується і в українській психологічній науці. Так, О. І. Коваленко та О. Є. Самара визначають емоційну залежність як психологічний стан, за якого особистість відчуває труднощі у збереженні внутрішньої автономії та надмірно орієнтується на іншу людину як джерело емоційної підтримки [6, с. 180]. Схожої думки дотримується І. І. Брух, яка підкреслює, що емоційна залежність у романтичних стосунках часто пов'язана з негативним дитячим досвідом, порушенням особистісних меж і страхом емоційного відкидання [3, с. 149]. Крім того, сучасні дослідження вказують на зв'язок емоційної залежності з низьким рівнем самооцінки, високою тривожністю та недостатньо сформованими навичками емоційної саморегуляції [15].

Серед найбільш поширених проявів емоційної залежності виділяють страх розриву стосунків, надмірну концентрацію на партнері, труднощі у прийнятті самостійних рішень, постійну потребу в емоційному підтвердженні, ревнивість, емоційну нестабільність та розмитість особистісних меж [46, с. 42; 45, с. 76]. Людина, схильна до емоційної залежності, часто ставить потреби партнера вище за власні та болісно переживає дистанціювання у взаєминах.

Особливо яскраво зазначені прояви можуть виявлятися саме у романтичних відносинах, адже вони пов'язані з високою емоційною близькістю, очікуванням підтримки, страхом втрати значущої особи та потребою у прийнятті. У деяких випадках надмірна емоційна прив'язаність може призводити до конфліктності, психологічного виснаження [3, с.151; 15, с.57].

Отже, після аналізу наукових підходів дає підстави розглядати емоційну залежність як багатогранний психологічний феномен, що формується під впливом раннього досвіду взаємодії, особливостей самооцінки, базових переконань та потреби у близькості.

У межах даної роботи емоційна прив'язаність розглядається як надмірна емоційна прив'язаність до партнера, що проявляється у страху втрати стосунків, підвищеній потребі в схваленні, залежності від ставлення партнера, труднощах збереження особистісних кордонів та схильності жертвувати власними потребами заради підтримання взаємин. Зазначені прояви розглядаються як ключові показники емоційної залежності в емпіричному дослідженні, бо вони повністю відображають особливості функціонування особистості у романтичних відносинах та можуть бути пов'язані з різними стилями прив'язаності.

1.2. Психологічні особливості романтичних відносин

Романтичні відносини є одним із ключових аспектів формування особистості, її емоційного стану та психологічного благополуччя. Саме у близьких стосунках людина реалізує потребу в любові, підтримці, емоційній близькості та прийнятті. У близьких взаєминах також реалізується потреба людини у психологічній безпеці.

Для більшості людей романтичні взаємини стають одним із найбільш значущих джерел емоційного досвіду, що може як позитивно впливати на особистісний розвиток, так і створювати умови для виникнення психологічної залежності [19, с. 120].

Романтичні взаємини розглядаються як особливий вид міжособистісних взаємин, що ґрунтуються на емоційній прихильності, взаємній симпатії, довірі, інтимності та значущості партнера та характеризуються високим рівнем емоційної включеності партнерів, спільністю переживань та прагненням до емоційної близькості. [17, с. 46].

Одним із важливих періодів для формування романтичних взаємин є молодий вік, оскільки саме в цей час людина набуває першого досвіду побудови близьких стосунків, вчиться емоційній взаємодії та формує уявлення про партнерські взаємини. Досвід романтичних відносин у цей період може впливати на подальше ставлення до близькості, довіри та особливостей взаємодії з партнером у майбутньому. [1, с.24-26]

У більшості випадків юнаки та дівчата перебувають на ранніх стадіях розвитку стосунків, для яких характерні, з одного боку, прагнення до емоційної близькості та сильна залученість у взаємини, а з іншого – потреба у відстоюванні власних меж та самостійності. Такі особливості пов'язані з процесом формування особистості та набуттям досвіду побудови близьких взаємин. У більш зрілому віці романтичні стосунки зазвичай характеризуються більшою стабільністю, прийняттям та емоційною зрілістю партнерів [9, с. 27-30].

Стосунки виконують низку важливих психологічних функцій: забезпечують емоційну підтримку, сприяють задоволенню потреби в близькості, формуванню відчуття безпеки, розвитку самооцінки та емоційної стабільності особистості [19, с. 124; 36]. Разом із тим близькі взаємини можуть також ставати джерелом емоційної напруги, тривожності та страху втрати значущої особи, особливо якщо людина має труднощі з емоційною автономією або схильність до залежної поведінки.

Однією з найвідоміших концепцій романтичних стосунків є трикомпонентна теорія любові Р. Стернберга. Відповідно до цієї теорії, любов складається з трьох основних компонентів: інтимності, пристрасті та зобов'язання [49, с. 120]. Інтимність передбачає емоційну близькість і довіру між партнерами, пристрасть пов'язана з фізичним потягом та емоційним збудженням, а зобов'язання відображає готовність підтримувати стосунки та нести відповідальність за їх збереження. Поєднання цих компонентів визначає якість взаємин та рівень психологічної близькості між партнерами.

Проте близькі стосунки також передбачають високу емоційну залученість, через що людина інколи починає пов'язувати власне благополуччя зі ставленням коханої людини. У романтичних взаєминах можуть більш яскраво проявлятися страх втрати партнера, підвищена потреба в емоційній близькості та чутливість до змін у поведінці значущої людини. У деяких випадках недостатня увага, емоційна дистанція або конфлікти можуть викликати переживання, невпевненість, ревності чи тривогу. Особливо це проявляється тоді, коли партнер стає основним джерелом емоційної підтримки, а самооцінка людини починає залежати від якості взаємин, уваги та схвалення [45, с. 52].

Виходячи з цього якість романтичних відносин безпосередньо пов'язана з рівнем психологічної зрілості партнерів, їх здатністю до емпатії, емоційної регуляції та конструктивного вирішення конфліктів. Наявність довіри, взаєморозуміння та емоційної підтримки сприяє психологічній стабільності особистості та задоволеності стосунками.

Підсумовуючи, романтичні стосунки є важливим складником емоційного життя людини та можуть суттєво впливати на її психологічний стан, самооцінку й особливості поведінки. Саме у близьких взаєминах найбільш яскраво можуть проявлятися особливості емоційної прив'язаності, страх втрати партнера та потреба в емоційній близькості. Це дає підстави більш детально розглянути роль стилів прив'язаності у формуванні особливостей романтичних стосунків.

1.3. Теоретичні підходи до вивчення стилів прив'язаності

Теоретичний аналіз проблеми прив'язаності дозволяє простежити розвиток наукових поглядів – від класичної теорії прив'язаності до сучасних підходів, що пояснюють механізми формування емоційних зв'язків між людьми.

Основоположником теорії прив'язаності вважається Дж. Боулбі, який визначав прив'язаність як «тривалий психологічний зв'язок між людьми». На думку дослідника, у процесі взаємодії дитини з батьками формується певна модель міжособистісних відносин, яка в подальшому впливає на поведінку людини у дорослому житті [28].

Подальший розвиток теорії прив'язаності пов'язаний із дослідженнями М. Ейнсворт, яка емпірично вивчала особливості формування прив'язаності у ранньому дитинстві. У межах експерименту «Незнайома ситуація» вивчалася поведінка дітей віком приблизно 12–18 місяців у короткочасних епізодах розлуки та повторної зустрічі з матір'ю в незнайомому середовищі. Під час дослідження оцінювалися реакції дитини на присутність матері, незнайомої людини, момент розлуки та возз'єднання. На основі отриманих результатів М. Ейнсворт виокремила основні стилі прив'язаності, які відображають особливості емоційного зв'язку дитини з близькою людиною [26].

Мері Мейн доповнила класифікацію стилів прив'язаності, виокремивши дезорганізований тип. Вона вважала, що такий стиль формується внаслідок суперечливого, непередбачуваного або травматичного досвіду взаємодії з батьками [41].

Серед сучасних дослідників варто виокремити К. Бреннан, К. Кларк та Ф. Шейвера, які розробили двовимірну модель прив'язаності дорослих та опитувальник *Experiences in Close Relationships* (ECR), що став одним із найбільш поширених інструментів для дослідження прив'язаності у дорослому віці [31].

Маріо Мікулінсер та Філіп Шейвер розглядали прив'язаність як динамічну систему, що впливає на емоційну регуляцію, самооцінку та міжособистісну поведінку особистості [43].

К. Бартоломью та Л. Горовіц запропонували чотирикомпонентну модель прив'язаності дорослих, виокремивши надійний, тривожний, уникаючий та боязкий стилі прив'язаності. Дослідники підкреслювали роль внутрішніх уявлень людини про себе та інших у формуванні міжособистісної взаємодії [27].

Сучасні підходи до вивчення прив'язаності значно розширили класичні уявлення про цей феномен. У сучасній психології прив'язаність розглядається не лише як результат раннього дитячого досвіду, а і як система, що може змінюватися під впливом життєвого досвіду та характеру взаємин. Дослідники також звертають увагу на значення емоційної регуляції, здатності людини встановлювати близькі зв'язки та реагувати на стресові ситуації. Ранній досвід взаємодії з близькими людьми може впливати на формування емоційної стабільності та особливості міжособистісної взаємодії у дорослому житті [21].

У вітчизняній психології проблема прив'язаності та міжособистісних взаємин також є предметом наукового аналізу. М. В. Савчин розглядає прив'язаність як важливий чинник формування емоційної сфери особистості та її здатності до побудови близьких взаємин [16]. С. Д. Максименко підкреслює значення внутрішніх психологічних ресурсів у розвитку гармонійних міжособистісних взаємин [10]. Це свідчить про те, що проблема прив'язаності розглядається не лише у зарубіжній, а й у вітчизняній психологічній науці.

Теорія прив'язаності сьогодні вважається однією з важливих концепцій для розуміння емоційної регуляції та міжособистісних взаємин. Вона допомагає пояснити, як характер близьких стосунків може впливати на емоційне реагування, поведінку людини та особливості взаємодії з іншими.

Проаналізувавши літературу було виявлено, що стиль прив'язаності формується під впливом раннього досвіду взаємодії з близькими людьми та може впливати на особливості емоційного реагування й міжособистісної взаємодії особистості. Розглянуті теоретичні підходи створюють підґрунтя для подальшого аналізу проявів стилів прив'язаності у міжособистісних і романтичних відносинах.

1.4. Особливості прояву стилів прив'язаності у міжособистісних відносинах

Стиль прив'язаності особистості суттєво впливає на характер міжособистісної взаємодії, особливості емоційного реагування, рівень довіри та способи побудови близьких стосунків. Саме сформовані моделі прив'язаності визначають поведінку людини у романтичних відносинах, її здатність до емоційної близькості, вирішення конфліктів та підтримання стабільних взаємин.

Надійна прив'язаність формується через послідовні, люблячі взаємодії з основними опікунами. Коли вони емоційно чутливі, уважні та надійні, вони надають дитині надійну базу для дослідження світу. У романтичних стосунках особи з надійною прив'язаністю схильні створювати збалансовані, стабільні союзи на основі взаємної поваги, довіри та відкритої комунікації. Вони менш схильні демонструвати надмірні ревності, страх покинення чи емоційне відсторонення. Вони конструктивно розв'язують конфлікти - шляхом спокійного обговорення проблем, слухання думок один одного та спільного пошуку рішень призводить до стійких та більш здорових стосунків.

Вони не потребують постійного підтвердження любові чи надмірних запевнень з боку партнера, оскільки мають стабільне відчуття безпеки у взаєминах. Крім того, такі люди зазвичай мають здорову самооцінку та впевненість у собі, їх відчуття власної цінності не залежить тільки від схвалення інших людей. Водночас такі люди демонструють адаптивність у взаєминах з іншими, здатність гнучко реагувати на труднощі та підтримувати баланс між емоційною близькістю і особистісною автономією.

Тривожна прив'язаність навпаки розвивається, коли батьки є непостійно доступними чи емоційно непередбачуваними. Вони можуть періодично бути теплими й турботливими, але відстороненими в інші моменти, залишаючи дитину невпевненою в тому, як задовольнити свої потреби - ця непослідовність створює у дитини тривогу, змушує почувати провину та невпевненість.

У стосунках така прив'язаність може призводити до залежності та емоційної нестабільності. Особи з тривожною прив'язаністю можуть бути схильними до надмірної реакції на сприйнятті ознаки відстані, такі як тихий настрій партнера чи зміна патернів комунікації. Підвищена чутливість та тривожність може призводити до частих суперечок та непорозумінь. Постійна потреба у підтвердженні і страх покинутості може викликати емоційне виснаження у партнерів, а згодом і розчарування у стосунках.

Це може проявлятися у нав'язливій поведінці, постійному прагненні до контакту, частих повідомленнях або потребі у підтвердженні почуттів партнера. Люди з тривожною прив'язаністю є надзвичайно чутливими до емоційної зміни у стосунках, тому навіть незначні зміни у поведінці, тоні голосу чи емоційних реакціях партнера можуть сприйматися ними як ознаки віддалення або втрати інтересу.

Для таких осіб характерна емоційна нестабільність, що проявляється у підвищеній тривожності, ревнощах та страху самотності. Для таких осіб також характерна схильність до надмірного аналізу стосунків, постійного обдумування слів і вчинків партнера та переживань щодо можливих проблем у взаєминах. Крім того, особам із тривожним стилем прив'язаності часто важко зберігати особистісну автономію та незалежність у стосунках, оскільки їхнє емоційний стан тісно пов'язаний з наявністю постійної уваги та підтримки з боку партнера.

Унікаючий стиль прив'язаності є майже протилежним до тривожного. Він може формуватися у випадках, коли батьки є емоційно недоступними, відстороненими або недостатньо уважними до емоційних потреб дитини. У таких умовах дитина поступово звикає покладатися лише на себе, оскільки не отримує достатнього рівня підтримки, уваги та емоційної близькості. Це може сприяти формуванню переконання, що прояв емоційної близькості пов'язаний із ризиком розчарування або відкидання.

Такі люди часто не схильні покладатися на інших у складних ситуаціях, і часто відчують, що повинні самі про себе дбати. З'являється захисний механізм, що людина може покладатися лише на себе, захищаючи від потенційного

емоційного болю. Такі люди можуть здаватися емоційно відстороненими, байдужими або відчуженими, навіть якщо вони можуть бажати стосунків, емоційної близькості і підтримки.

Для даного типу характерне уникнення емоційної інтимності та труднощі у формуванні глибокого емоційного контакту, що може призводити до поверховості у стосунках та незадоволеності партнера емоційною близькістю. Крім того, такі особи нерідко мають труднощі з усвідомленням і вираженням власних почуттів, що проявляється в емоційній стриманості та схильності пригнічувати переживання. Попри внутрішню потребу у близькості, вони часто бояться стати емоційно залежними від іншої людини, тому уникають глибоких зобов'язань і тривалого емоційного залучення.

Дезорганізований (тривожно-уникаючий) тип прив'язаності розвивається в ранньому дитинстві, коли дитина переживає суперечливий або лякаючий досвід. Це може відбуватися, коли один з батьків непослідовний у своїй емоційній доступності або надає догляд у спосіб, який є одночасно турботливим і занедбаним. Наприклад, батьки іноді люблячими і уважними, але в інші періоди – суворими або емоційно відстороненими. Це викликає у дитини почуття невизначеності та нестабільності, адже вона не може передбачити, коли отримає підтримку та увагу і не сприймає дорослого як стабільне та безпечне джерело підтримки.

У стосунках тривожно-уникаюча прив'язаність може призводити до циклу емоційної поведінки «хочу уваги — дай мені простору». Люди можуть прагнути близькості та ніжності, але коли вони наближаються надто близько, можуть бути приголомшені своїми страхами покидання чи відкидання і віддалятися. Непослідовність призводить до стресу для обох партнерів, залишаючи їх у невизначеності. Страх покинення може проявлятися у ревнощах, прагненні контролювати партнера чи надмірній потребі в емоційному заспокоєнні, що нерідко створює напруження у стосунках.

Люди з таким стилем прив'язаності мають труднощі з довірою до інших людей, оскільки їхній попередній досвід сформулював уявлення про ненадійність або небезпечність близьких стосунків. Для них характерна емоційна

нестабільність, підвищена тривожність, ревності, страх покинутості та схильність до надмірного аналізу міжособистісних взаємин. Постійні сумніви щодо почуттів партнера, страх втрати стосунків та внутрішня невпевненість можуть призводити до психологічної напруги та емоційної нестабільності у романтичних взаєминах.

Дослідники зазначають, що стиль прив'язаності впливає не лише на особливості поведінки у романтичних відносинах, а й на загальний рівень психологічного благополуччя особистості. Надійний стиль прив'язаності сприяє формуванню позитивної самооцінки, емоційної стабільності та високого рівня задоволеності стосунками. Натомість ненадійні стилі прив'язаності часто супроводжуються тривожністю, внутрішньою невпевненістю, емоційною залежністю та труднощами у побудові гармонійних взаємин.

Особливу увагу сучасні науковці приділяють зв'язку між стилями прив'язаності та емоційною залежністю. Зокрема, тривожний стиль прив'язаності часто пов'язаний із надмірною потребою у партнері, страхом самотності та високою емоційною залежністю. унікаючий стиль прив'язаності може проявлятися у труднощах емоційної відкритості та уникненні глибокої прив'язаності, що також негативно впливає на якість міжособистісних відносин.

Таким чином, стиль прив'язаності визначає особливості міжособистісної взаємодії людини, її поведінку у романтичних стосунках та схильність до формування емоційної залежності.

1.5. Взаємозв'язок емоційної залежності та стилів прив'язаності у сучасних психологічних дослідженнях

У сучасній психологічній науці проблема взаємозв'язку емоційної залежності та стилів прив'язаності посідає важливе місце серед досліджень міжособистісних відносин. Науковці наголошують, що особливості емоційної прив'язаності людини значною мірою визначають характер її поведінки у романтичних стосунках, рівень психологічної стабільності та схильність до формування залежних форм взаємодії.

Більшість дослідників розглядають емоційну залежність як наслідок порушення емоційної автономії особистості та незадоволеної потреби у психологічній безпеці. При цьому одним із чинників виникнення емоційної залежності може виступати ненадійний стиль прив'язаності, сформований у процесі ранньої взаємодії людини з близьким оточенням [3; 21].

Наукові дослідження свідчать, що найбільш тісний зв'язок із проявами емоційної залежності має тривожний стиль прив'язаності. Особи з таким стилем характеризуються високою потребою у підтримці та схваленні з боку партнера, страхом самотності, невпевненістю у стабільності стосунків та підвищеною емоційною чутливістю. У романтичних взаєминах вони часто демонструють залежну поведінку, схильність до ревнощів, підвищену потребу у підтвердженні почуттів та надмірну емоційну залученість [17; 43].

Дослідники зазначають, що люди з тривожним стилем прив'язаності нерідко пов'язують власну самооцінку зі ставленням партнера до них. Це може призводити до страху втрати стосунків, труднощів у збереженні особистісної автономії та постійної потреби в емоційній підтримці. У результаті взаємини у парі можуть ставати джерелом психологічної напруги, тривожності та емоційного виснаження [43].

Унікаючий стиль прив'язаності також має певний зв'язок із проявами емоційної залежності, однак він виявляється дещо інакше. Особи з таким стилем схильні уникати глибокої емоційної близькості, демонструвати стриманість у вираженні почуттів та зберігати психологічну дистанцію у стосунках. Водночас внутрішня потреба у прийнятті та страх емоційної вразливості можуть створювати внутрішній конфлікт, який негативно впливає на якість міжособистісних взаємин.

Особи з надійним стилем прив'язаності, навпаки, характеризуються емоційною стабільністю, впевненістю у собі та здатністю підтримувати гармонійні стосунки без надмірної залежності від партнера. Вони здатні відкрито висловлювати власні почуття, конструктивно вирішувати конфлікти та зберігати баланс між емоційною близькістю й особистісною автономією.

Сучасні психологічні дослідження також підтверджують, що формування емоційної залежності може бути пов'язане з низькою самооцінкою, підвищеним рівнем тривожності, негативним досвідом дитячо-батьківських відносин та дефіцитом емоційної підтримки у ранньому віці. Усе це впливає на формування ненадійних моделей прив'язаності, які в подальшому можуть проявлятися у романтичних стосунках [3; 22].

Проблема взаємозв'язку емоційної залежності та стилів прив'язаності має важливе практичне значення для психологічного консультування та психокорекційної роботи. Вивчення особливостей прив'язаності дозволяє краще зрозуміти причини виникнення труднощів у міжособистісних відносинах та сприяє розробці ефективних методів психологічної допомоги особам із проявами емоційної залежності. Таким чином, результати сучасних психологічних досліджень та теоретичний аналіз наукових джерел дають підстави припустити наявність взаємозв'язку між стилями прив'язаності та рівнем емоційної залежності у романтичних відносинах. Це припущення є обґрунтованим, оскільки особи з тривожним і боязким (дезорганізованим) стилями прив'язаності частіше демонструють страх втрати партнера, підвищену потребу в емоційній близькості, залежність самооцінки від взаємин та труднощі у збереженні емоційної автономії. Водночас надійний стиль прив'язаності пов'язують із більшою емоційною стабільністю, довірою та здатністю підтримувати баланс між близькістю й особистісною автономією, що потенційно знижує ризик формування емоційної залежності.

Перевірка цього припущення буде здійснюватися в емпіричній частині дослідження шляхом аналізу взаємозв'язку між показниками емоційної залежності та стилями прив'язаності респондентів із використанням методів психологічної діагностики та подальшого статистичного аналізу отриманих результатів.

Висновки до першого розділу

Було здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційної залежності та стилів прив'язаності у романтичних відносинах.

У ході дослідження встановлено, що емоційна залежність є складним психологічним феноменом, який проявляється у надмірній потребі в емоційній близькості з партнером, страху втрати стосунків, труднощах у збереженні особистісної автономії та підвищеній емоційній залежності від іншої людини. Визначено, що формування емоційної залежності пов'язане з низкою психологічних чинників, серед яких особливості сімейного виховання, рівень самооцінки, тривожність та попередній досвід міжособистісної взаємодії.

Проаналізовано психологічні особливості романтичних відносин та встановлено, що вони є важливою складовою емоційного та особистісного розвитку людини. Романтичні взаємини забезпечують реалізацію потреби в любові, підтримці, емоційній близькості та психологічній безпеці. Водночас дисгармонійні стосунки можуть супроводжуватися ревностями, конфліктністю, психологічною напругою та емоційною залежністю.

У результаті аналізу наукової літератури було визначено основні стилі прив'язаності особистості: надійний, тривожний, уникаючий та дезорганізований. Встановлено, що стиль прив'язаності формується під впливом раннього досвіду взаємодії з близькими людьми та суттєво впливає на особливості поведінки особистості у міжособистісних і романтичних відносинах.

Також було з'ясовано, що особи з надійним стилем прив'язаності характеризуються емоційною стабільністю, здатністю до довіри та побудови гармонійних взаємин. Натомість тривожний і дезорганізований стилі прив'язаності часто супроводжуються підвищеною емоційною залежністю, страхом втрати партнера та труднощами у підтриманні психологічної автономії.

Теоретичний аналіз сучасних психологічних досліджень дозволив встановити наявність взаємозв'язку між емоційною залежністю та стилями прив'язаності. Найбільш виражений зв'язок простежується між емоційною залежністю та тривожним стилем прив'язаності, який характеризується потребою у постійному емоційному підтвердженні, страхом самотності та високою чутливістю до міжособистісних взаємин.

Отримані теоретичні результати стали основою для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційної залежності та стилів прив'язаності у романтичних відносинах.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ У РОМАНТИЧНИХ ВІДНОСИНАХ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було проведено для вивчення взаємозв'язку емоційної залежності та стилю прив'язаності у романтичних відносинах. Також було підібрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили дослідити особливості емоційної залежності, стилю прив'язаності, самооцінки та задоволеності романтичними стосунками.

Всі дослідження були проведені в онлайн-форматі за допомогою сервісу Google Forms. Такий спосіб збору даних дозволив охопити більшу кількість респондентів та забезпечити анонімність відповідей. Перед початком опитування учасники були ознайомлені з метою дослідження та поінформовані про конфіденційність і анонімність отриманих результатів.

Для отримання більш достовірних результатів у дослідженні брали участь респонденти, які перебували у романтичних стосунках або мали досвід таких взаємин. Загальна кількість учасників становила 43 особи віком від 19 до 29 років. Вибір саме цієї вікової категорії зумовлений тим, що молодий вік є важливим періодом формування романтичних взаємин, емоційної близькості та стилів прив'язаності. Водночас у більш зрілому віці романтичні стосунки зазвичай характеризуються більшою стабільністю та психологічною зрілістю партнерів, що було зазначено у теоретичній частині дослідження.

Критеріями включення респондентів до вибірки були: наявність досвіду романтичних стосунків або перебування у стосунках на момент дослідження, вік від 19 до 29 років та добровільна згода на участь в опитуванні. Обсяг вибірки є достатнім для виявлення загальних тенденцій та проведення кореляційного аналізу у межах бакалаврського дослідження.

1) Для дослідження рівня емоційної залежності у романтичних стосунках було використано методику на основі шкали любовної залежності С. Піл, адаптовану відповідно до мети дослідження.

За основу було взято шкалу любовної залежності С. Піл, однак для цілей даного дослідження методика була адаптована відповідно до теми роботи. Методики, розроблені на основі теорії С. Піла, дозволяють дослідити особливості емоційного реагування та поведінки особистості у близьких взаєминах, зокрема рівень емоційної залученості, страх втрати партнера, потребу у схваленні та залежність самооцінки від взаємин. Використання адаптованого варіанта методики дозволило зосередити увагу саме на проявах емоційної залежності у романтичних стосунках відповідно до мети дослідження.

2) Для визначення особливостей стилів прив'язаності у романтичних стосунках було використано адаптований опитувальник на основі теоретичної моделі Relationship Scales Questionnaire (RSQ), розроблений відповідно до мети дослідження. Методика спрямована на виявлення особливостей переживання емоційної близькості, рівня довіри до партнера, потреби у підтвердженні почуттів, страху втрати значущої людини та рівня емоційної автономії у романтичних взаєминах.

Використання саме адаптованого варіанта методики було пов'язано з необхідністю дослідити прояви стилів прив'язаності саме у контексті романтичних стосунків. На відміну від оригінальної версії RSQ, адаптований варіант дозволив зосередити увагу на характеристиках, які безпосередньо пов'язані з тематикою дослідження та необхідні для перевірки припущення щодо взаємозв'язку стилів прив'язаності та емоційної залежності.

3) Для дослідження рівня самооцінки використовувалася шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale), розроблена Моррісом Розенбергом. Методика складається з 10 тверджень і дозволяє оцінити загальний рівень самоповаги, самоприйняття та ставлення особистості до себе.

Вибір даної методики зумовлений тим, що самооцінка розглядається як важливий психологічний чинник, який може впливати на особливості

міжособистісних взаємин та прояви емоційної залежності. У наукових дослідженнях низький рівень самооцінки нерідко пов'язують із підвищеною потребою у схваленні, страхом втрати партнера та залежністю емоційного стану від романтичних стосунків. Тому використання даної методики дозволило оцінити, чи може рівень самооцінки бути пов'язаний із проявами емоційної залежності та особливостями стилю прив'язаності у романтичних взаєминах.

4) Для оцінки рівня задоволеності романтичними стосунками було використано шкалу Relationship Assessment Scale (RAS), розроблену Сьюзен Гендрік (Susan S. Hendrick). Методика містить 7 запитань і спрямована на визначення загального рівня задоволеності романтичними взаєминами, емоційного комфорту та суб'єктивного сприйняття якості стосунків.

Вибір цієї методики зумовлений тим, що рівень задоволеності стосунками може бути пов'язаний із проявами емоційної залежності та особливостями стилю прив'язаності. Особи з ненадійними стилями прив'язаності можуть частіше переживати труднощі у взаєминах, невпевненість, тривожність або страх втрати партнера, що може впливати на загальне сприйняття якості романтичних стосунків. Використання методики дозволило дослідити, як рівень задоволеності взаєминами пов'язаний із проявами емоційної залежності та особливостями прив'язаності у романтичних відносинах.

Використання комплексу зазначених методик дозволило здійснити комплексний аналіз психологічних чинників, пов'язаних з емоційною залежністю у романтичних стосунках. Зокрема, дослідити можливий взаємозв'язок між рівнем емоційної залежності, особливостями стилю прив'язаності, рівнем самооцінки та задоволеністю романтичними взаєминами. Передбачалося, що особливості прив'язаності можуть впливати на характер емоційного реагування у стосунках, рівень психологічної автономії, самооцінку та суб'єктивне сприйняття якості взаємин, що й буде перевірено в емпіричній частині дослідження.

Зазначено, що для обробки отриманих результатів використовувалися методи математичної статистики. Застосовувалися методи описової статистики для аналізу основних показників дослідження та коефіцієнт рангової кореляції

Спірмена для виявлення взаємозв'язків між рівнем емоційної залежності, стилями прив'язаності, самооцінкою та задоволеністю романтичними стосунками.

2.2. Аналіз емпіричних даних та інтерпретація результатів

У дослідженні взяли участь 43 особи, які на момент проведення опитування перебували у романтичних стосунках. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі. Усі респонденти були поінформовані про мету дослідження, добровільність участі та конфіденційність отриманих результатів. Опитування проводилося в онлайн-форматі за допомогою сервісу Google Forms, що забезпечило зручність збору даних та анонімність відповідей.

Вік учасників дослідження становив від 19 до 29 років. Середній вік респондентів склав 22,63 року. Таким чином, вибірка представлена переважно особами молодого дорослого віку. Саме цей віковий період характеризується активним формуванням міжособистісних взаємин, пошуком емоційної близькості, розвитком навичок побудови довготривалих романтичних стосунків та становленням особистісної ідентичності. У зв'язку з цим дослідження емоційної залежності та особливостей прив'язаності в даній віковій групі є особливо актуальним, оскільки саме у молодому віці можуть більш яскраво проявлятися особливості емоційної залученості, потреба у близькості та страх втрати значущої людини.

За статевою ознакою вибірка була представлена 26 жінками та 17 чоловіками. Розподіл респондентів за статтю наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за статтю

Стать	Кількість осіб	%
Жінки	26	60,5
Чоловіки	17	39,5

Всього	43	100,0
--------	----	-------

Як видно з таблиці 2.1, більшість учасників дослідження становлять жінки (60,5 %), тоді як частка чоловіків складає 39,5 %. Представлені дані свідчать про певне переважання жінок у структурі вибірки. Водночас наявність представників обох статей дозволяє отримати більш повне уявлення про особливості емоційної залежності та стилів прив'язаності у романтичних взаєминах, оскільки переживання близькості, емоційної підтримки та прояви прив'язаності можуть мати певні індивідуальні особливості.

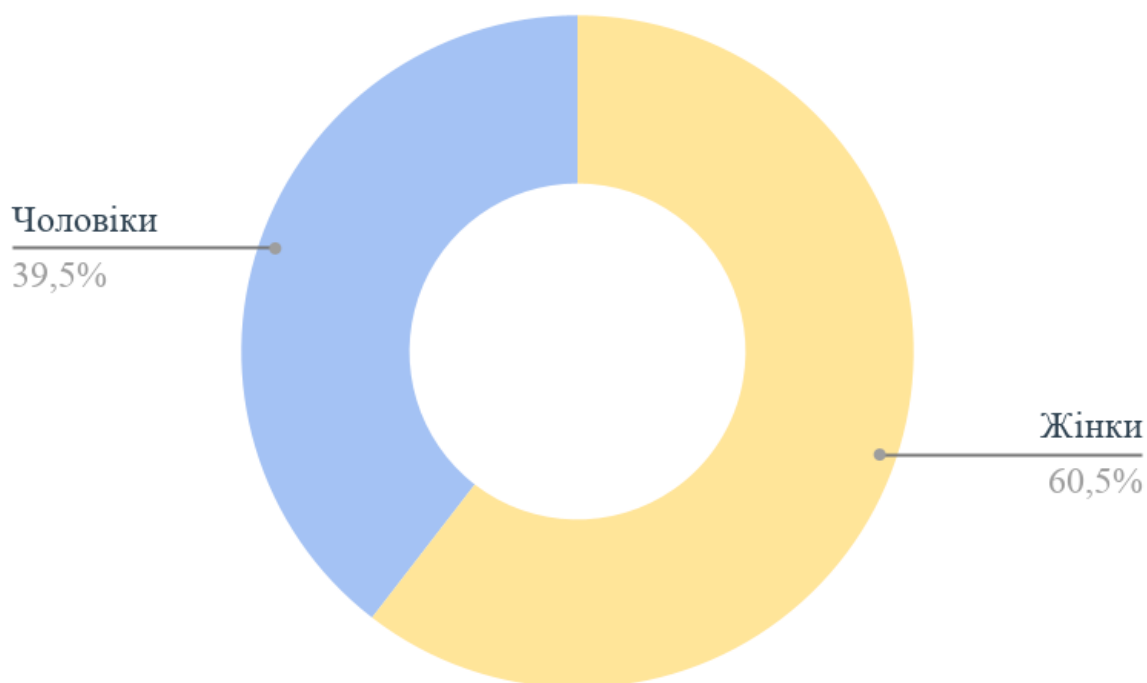


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю

Представлені дані свідчать про переважання жінок у структурі вибірки.

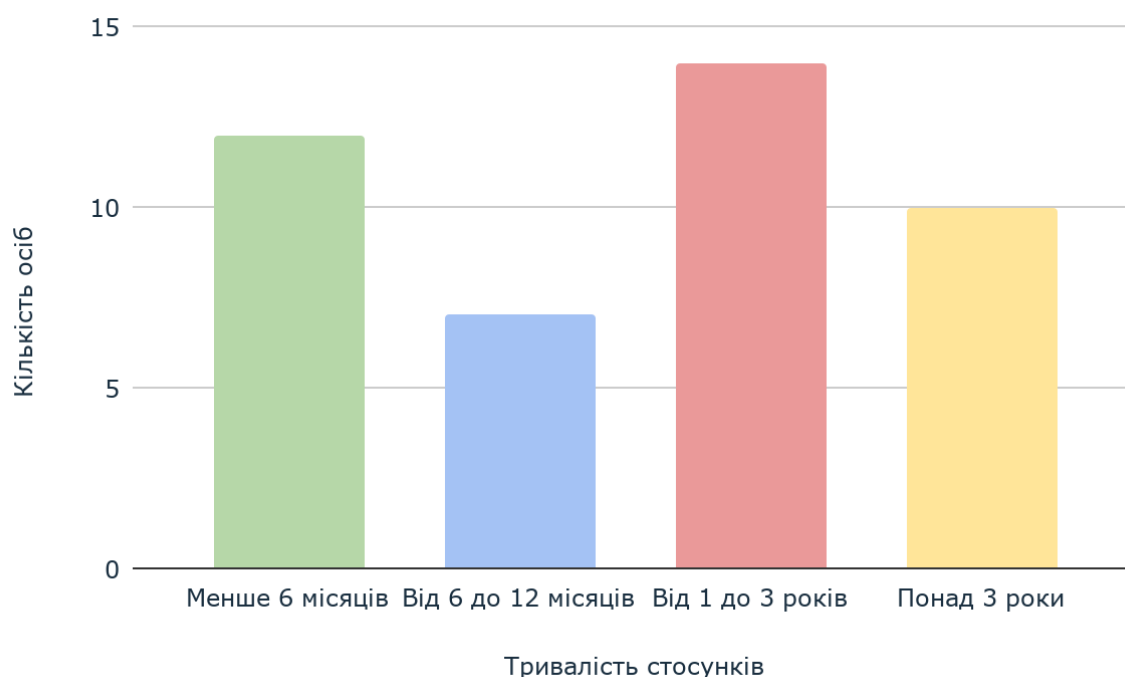
Під час аналізу соціально-демографічних характеристик було також враховано тривалість романтичних стосунків респондентів, оскільки цей показник може впливати на рівень емоційної залежності, особливості прив'язаності та загальне сприйняття взаємин. Отримані результати наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за тривалістю романтичних стосунків

Тривалість стосунків	Кількість осіб	%
Менше 6 місяців	12	27,9
Від 6 до 12 місяців	7	16,3
Від 1 до 3 років	14	32,6
Понад 3 роки	10	23,2

Найбільшу групу становлять респонденти, які перебувають у романтичних стосунках від одного до трьох років (32,6 %). Майже третина учасників дослідження перебуває у стосунках менше шести місяців (27,9 %). Частка осіб, які мають досвід тривалих романтичних взаємин понад три роки, становить 23,2 %, тоді як найменшу групу складають респонденти, які перебувають у стосунках від шести до дванадцяти місяців (16,3 %).

**Рис. 2.2. Розподіл респондентів за тривалістю романтичних стосунків**

Отриманий розподіл свідчить про те, що до вибірки увійшли учасники з різним досвідом романтичних взаємин - від початкових етапів розвитку стосунків до тривалих партнерських відносин. Це дозволяє більш комплексно дослідити прояви емоційної залежності та особливості стилів прив'язаності в осіб з різним рівнем залученості у романтичних відносинах. Крім того, тривалість взаємин може впливати на рівень довіри, емоційної близькості, задоволеності стосунками та ступінь емоційної залежності, що є важливим для подальшого аналізу отриманих результатів.

Таким чином, вибірка представлена 43 респондентами молодого дорослого віку, які перебувають у романтичних стосунках та мають різний досвід побудови близьких міжособистісних взаємин. Різноманітність вибірки за статтю та тривалістю стосунків створює належні умови для дослідження взаємозв'язку емоційної залежності, стилів прив'язаності, самооцінки та задоволеності романтичними стосунками.

Для дослідження особливостей прояву емоційної залежності у романтичних стосунках було використано адаптований опитувальник на основі шкали любовної залежності С. Піл, модифікований відповідно до мети дослідження та специфіки романтичних взаємин. Методика була спрямована на виявлення потреби в емоційній близькості, страху втрати партнера, залежності емоційного стану від якості стосунків, труднощів емоційної автономії, а також схильності до самопожертви заради збереження взаємин.

Вибір даної методики був зумовлений специфікою теми дослідження, оскільки вона дозволяє оцінити особливості прояву емоційної залежності саме у контексті романтичних взаємин. Використання адаптованого варіанта методики дало змогу зосередити увагу на таких проявах, як потреба в емоційній близькості, страх втрати партнера, залежність емоційного стану від якості взаємин, труднощі емоційної автономії та схильність до самопожертви заради збереження стосунків.

Опитувальник містив 15 тверджень, спрямованих на оцінку особливостей емоційної залежності у романтичних стосунках. Респондентам пропонувалося оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою: від 1

– «повністю не згоден(на)» до 5 – «повністю згоден(на)». Вищі показники свідчили про більш виражений рівень емоційної залежності.

Для визначення рівня емоційної залежності здійснювався підрахунок сумарного балу за всіма твердженнями опитувальника. Отримані результати дали змогу розподілити респондентів на групи з низьким, середнім та високим рівнем емоційної залежності, що дозволило більш детально проаналізувати особливості її прояву у досліджуваній вибірці.

Таблиця 2.3

Розподіл досліджуваних за рівнем емоційної залежності

Рівень емоційної залежності	Кількість осіб	%
Низький	5	11,6
Середній	26	58,1
Високий	12	30,2

Як видно з таблиці 2.3, переважна більшість досліджуваних (58,1 %) характеризується середнім рівнем емоційної залежності. Високий рівень емоційної залежності виявлено у 30,2 % респондентів, тоді як низький рівень спостерігається лише у 11,6 % опитаних.

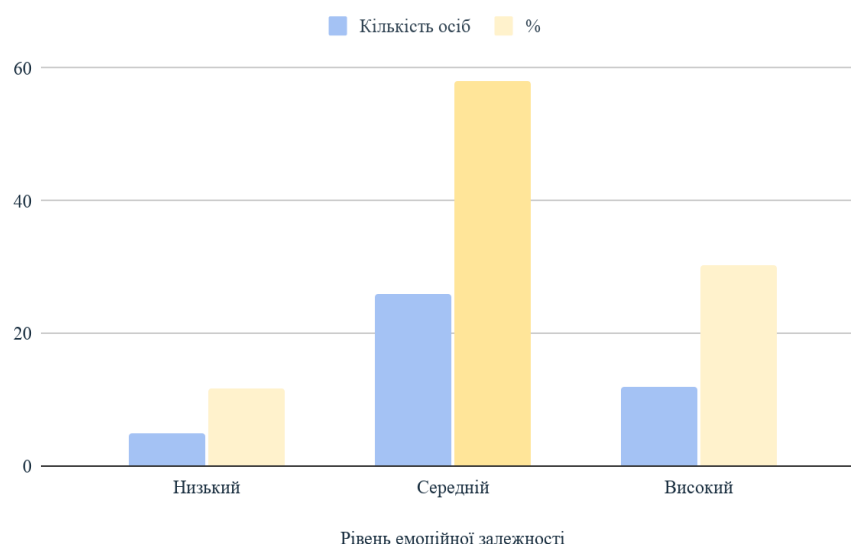


Рис. 2.3. Розподіл досліджуваних за рівнем емоційної залежності

Дані рисунка 2.3 демонструють переважання середнього рівня емоційної залежності серед учасників дослідження. Це може свідчити про те, що більшість респондентів загалом здатні підтримувати близькі романтичні взаємини, однак у ситуаціях емоційної напруги можуть проявляти підвищену потребу у підтримці партнера, схваленні або підтвердженні значущості стосунків.

Майже третина вибірки демонструє високі показники емоційної залежності, що може вказувати на труднощі у збереженні емоційної автономії, страх втрати партнера, підвищену чутливість до змін у взаєминах та залежність емоційного благополуччя від якості романтичних стосунків. Такі результати частково узгоджуються з теоретичними положеннями першого розділу, відповідно до яких емоційна залежність пов'язана з підвищеною потребою у близькості, страхом самотності та труднощами збереження особистісних меж.

Для більш детального аналізу було розраховано основні показники описової статистики.

Таблиця 2.4

Описова статистика показників емоційної залежності

Показник	Значення
Кількість респондентів (N)	43
Середнє значення (M)	49,1
Стандартне відхилення (SD)	11,3
Мінімальне значення	21
Максимальне значення	75

Згідно з даними таблиці 2.4, середній показник емоційної залежності у вибірці становить 49,1 бала, що відповідає середньому рівню її вираженості. Значення стандартного відхилення (11,3) свідчить про наявність індивідуальних відмінностей між досліджуваними, а діапазон показників від 21 до 75 балів підтверджує неоднорідність вибірки. Це може вказувати на те, що респонденти по-

різному переживають емоційну близькість та демонструють різний рівень залежності від романтичних взаємин.

Таблиця 2.5

Психологічна характеристика рівнів емоційної залежності

Високий рівень емоційної залежності	Виражена потреба в емоційній близькості, переживанням тривоги у разі відсутності контакту зі значущою людиною, страхом втрати стосунків та підвищеною залежністю емоційного стану від ставлення партнера.
Середній рівень емоційної залежності	Прагнення до емоційної близькості та підтримки, однак за умови збереження відносної особистісної автономії.
Низький рівень емоційної залежності	Свідчить про сформованість особистісних меж, емоційну самостійність та здатність підтримувати близькі взаємини без надмірної залежності від поведінки або оцінки партнера.

За результатами дослідження було встановлено, що серед досліджуваних переважає середній рівень емоційної залежності. Це може свідчити про те, що більшість респондентів загалом здатні підтримувати емоційну близькість у романтичних стосунках, однак у певних ситуаціях можуть відчувати потребу в емоційній підтримці, схваленні чи підтвердженні значущості з боку партнера. Такий рівень залежності не обов'язково вказує на наявність проблем у взаєминах, проте може свідчити про підвищену чутливість до емоційної дистанції або конфліктів.

Водночас наявність частини респондентів із високим рівнем емоційної залежності може свідчити про труднощі у збереженні емоційної автономії, страх втрати стосунків, надмірну потребу у близькості та схильність пов'язувати власний емоційний стан із поведінкою партнера. Особи з низьким рівнем емоційної

залежності, навпаки, можуть демонструвати більшу самостійність, здатність до збереження особистісних меж та емоційної стабільності у взаєминах.

Отримані результати частково узгоджуються з теоретичними положеннями С. Піл, К. Хорні та Е. Фромма, які розглядали емоційну залежність як наслідок страху відкидання, внутрішньої невпевненості та надмірної потреби у схваленні з боку значущої особи.

Таблиця 2.5

Розподіл респондентів за стилями прив'язаності

Стиль прив'язаності	Кількість осіб	%
Надійний	12	27,9
Тривожний	20	46,5
Уникаючий	6	14
Дезорганізований	5	11,6

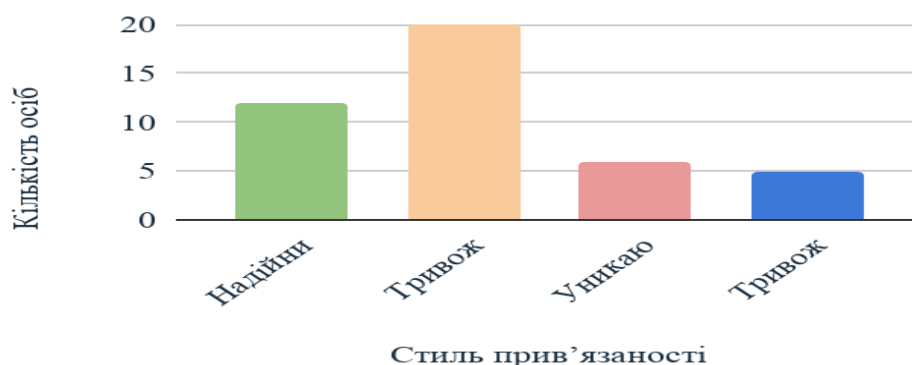


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за стилями прив'язаності

Найбільш поширеним серед досліджуваних виявився **тривожний стиль** прив'язаності, який зафіксовано у 20 осіб (46,5 %). Переважання даного стилю у вибірці може свідчити про підвищену потребу в емоційній близькості, чутливість до поведінки партнера, страх втрати стосунків та схильність до переживання невпевненості щодо стабільності романтичних взаємин. Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями першого розділу, відповідно до яких особи з тривожним стилем прив'язаності більшою мірою потребують

підтвердження почуттів та схильні пов'язувати емоційне благополуччя зі ставленням партнера.

Надійний стиль прив'язаності виявлено у 12 респондентів (27,9%). Особи з даним стилем прив'язаності, характеризуються емоційною стабільністю, здатністю до довіри та здатністю підтримувати близькі взаємини без надмірної емоційної залежності від партнера. Свідчить про сформованість особистісних меж та здатність поєднувати емоційну близькість із психологічною автономією.

Уникаючий стиль прив'язаності виявлено у 6 осіб (14,0%). Представники цієї групи схильні підтримувати емоційну дистанцію, уникати надмірної близькості, надавати перевагу автономності та демонструвати високий рівень незалежності у міжособистісних взаєминах. Водночас така дистанційованість не завжди свідчить про відсутність потреби у близьких стосунках, а може бути способом психологічного захисту від емоційної вразливості.

Дезорганізований стиль прив'язаності зафіксовано у 5 респондентів (11,6%). Для осіб із таким стилем характерним є поєднання прагнення до емоційної близькості зі страхом емоційної вразливості, що може проявлятися у суперечливій поведінці у взаєминах та труднощах побудови стабільних романтичних стосунків.

Результати свідчать про переважання серед респондентів **ненадійних стилів прив'язаності**, зокрема тривожного стилю. Це може бути пов'язано з підвищеною потребою в емоційній підтримці, страхом втрати партнера, невпевненістю у стабільності стосунків та труднощами у збереженні психологічної автономії.

Результати дослідження стилів прив'язаності показали, що найбільш поширеним серед респондентів виявився тривожний стиль прив'язаності, тоді як надійний стиль зустрічався дещо рідше, а уникаючий та тривожно-уникаючий були представлені меншою мірою. Переважання тривожного стилю може свідчити про підвищену емоційну чутливість досліджуваних до міжособистісних взаємин, страх втрати партнера та потребу у постійному підтвердженні близькості й емоційної значущості.

Респонденти з надійним стилем прив'язаності, ймовірно, характеризуються більшою емоційною стабільністю, здатністю довіряти партнеру, відкрито виражати

власні почуття та підтримувати здоровий баланс між близькістю та особистою автономією. Натомість особи з уникаючим стилем можуть демонструвати труднощі у встановленні емоційної близькості, схильність до дистанціювання та стриманість у прояві почуттів.

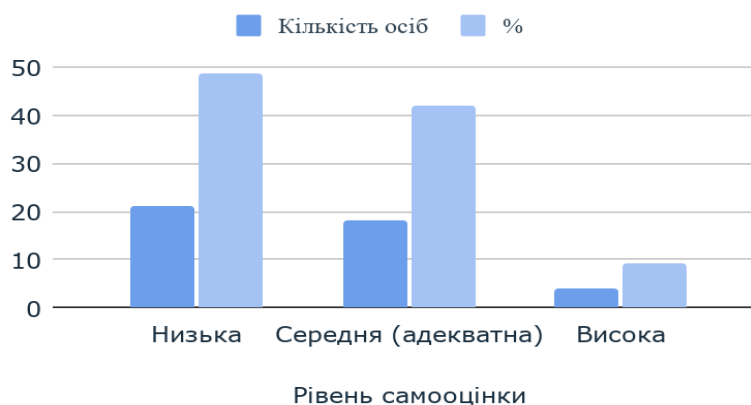
Отримані результати можуть бути пов'язані з віковими особливостями вибірки, оскільки молодий вік часто супроводжується пошуком стабільності у взаєминах, підвищеною емоційною залученістю та переживаннями щодо якості романтичних стосунків. Результати також узгоджуються з теоретичними положеннями Дж. Боулбі та М. Ейнсворт щодо впливу раннього досвіду взаємодії на формування моделей прив'язаності у дорослому віці.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення особливостей самооцінки респондентів за допомогою **шкали самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale)**. Методика дозволила оцінити рівень самоповаги, самоприйняття та загального ставлення особистості до себе.

Таблиця 2.6

Розподіл респондентів за рівнем самооцінки

Рівень самооцінки	Кількість осіб	%
Низька	21	48,8
Середня (адекватна)	18	41,9
Висока	4	9,3

**Рис. 2.6. Розподіл респондентів за рівнем самооцінки (%)**

Результати свідчать про те, що найбільша частина респондентів характеризується **низьким рівнем самооцінки** – 21 особа (48,8 %). Вказує на недостатню впевненість у власних можливостях, схильність до самокритики, підвищену чутливість до оцінки з боку інших та потребу у зовнішньому схваленні. Для частини респондентів такі особливості можуть впливати на характер романтичних взаємин, зокрема посилювати залежність емоційного стану від ставлення партнера.

Середній (адекватний) рівень самооцінки виявлено у 18 респондентів (41,9 %). Для таких осіб характерним є відносно позитивне ставлення до себе, достатній рівень самоприйняття та помірна впевненість у власних силах. Це може сприяти більш збалансованому переживанню близьких взаємин та здатності підтримувати емоційну близькість без надмірної психологічної залежності.

Високий рівень самооцінки спостерігається лише у 4 осіб (9,3 %), що може свідчити про сформоване позитивне ставлення до себе, впевненість у власних можливостях та емоційну стабільність.

Переважання низького рівня самооцінки у досліджуваній вибірці може бути пов'язане з віковими особливостями респондентів, оскільки молодий дорослий вік характеризується процесом становлення особистісної ідентичності, пошуком власного місця у міжособистісних взаєминах та підвищеною чутливістю до оцінки з боку значущих інших. Крім того, отримані результати можуть частково пояснюватися переважанням тривожного стилю прив'язаності у вибірці, для якого характерними є невпевненість у стабільності стосунків, потреба у підтвердженні почуттів та залежність самооцінки від ставлення партнера.

Отримані результати мають важливе значення для подальшого аналізу, оскільки рівень самооцінки потенційно може бути пов'язаний із особливостями стилю прив'язаності та рівнем емоційної залежності у романтичних взаєминах. Зокрема, зниження рівня самооцінки може супроводжуватися підвищеною потребою у схваленні, страхом втрати партнера та посиленням емоційної залежності, що буде додатково проаналізовано у подальшому кореляційному аналізі.

Далі було дослідження для визначення рівня задоволеності романтичними стосунками респондентів за допомогою шкали задоволеності стосунками **Relationship Assessment Scale (RAS)**, розробленої С. Гендрік. Методика дозволяє оцінити загальний рівень суб'єктивної задоволеності романтичними взаєминами, емоційного комфорту, якості міжособистісної взаємодії та ставлення особистості до власних стосунків.

Таблиця 2.7

Розподіл респондентів за рівнем задоволеності романтичними стосунками

Рівень задоволеності стосунками	Кількість осіб	%
Низький	8	18,6
Середній	16	37,2
Високий	19	44,2

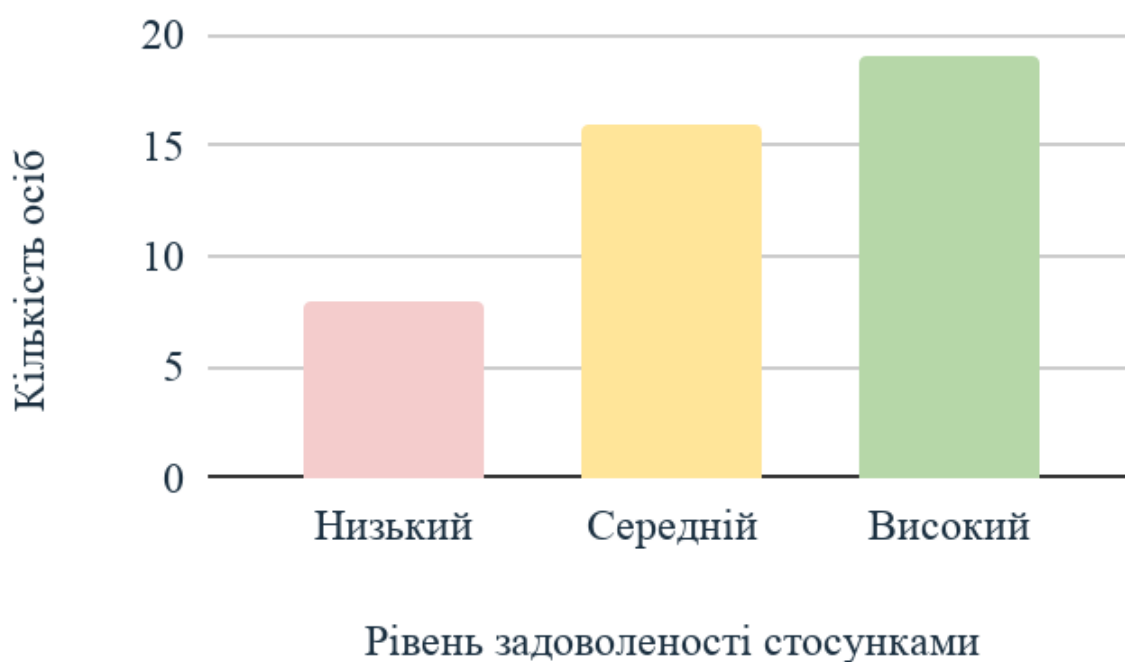


Рис. 2.7. Рівень задоволеності романтичними стосунками

Отримані результати свідчать про те, що найбільша частина респондентів характеризується **високим рівнем задоволеності романтичними стосунками** - 19 осіб (44,2%). Може свідчити про позитивне сприйняття якості власних взаємин, наявність емоційного комфорту, довіри, взаємної підтримки та відчуття стабільності у стосунках.

Середній рівень задоволеності стосунками було виявлено у 16 респондентів (37,2%). Для цієї групи характерним може бути загалом позитивне ставлення до романтичних взаємин, однак із наявністю окремих труднощів, конфліктних ситуацій або незадоволених емоційних потреб, які можуть впливати на загальне сприйняття стосунків.

Низький рівень задоволеності романтичними стосунками виявлено у 8 осіб (18,6%). Подібні результати можуть свідчити про наявність емоційного дискомфорту, труднощів у взаємодії з партнером, недостатнього рівня взаєморозуміння або незадоволеності певними аспектами романтичних взаємин.

Переважання високого та середнього рівнів задоволеності романтичними стосунками може пояснюватися тим, що більшість респондентів перебувають у реальних романтичних взаєминах, які мають для них емоційну значущість та виконують функцію підтримки, близькості й психологічної безпеки. Водночас отримані результати є цікавими у контексті виявленого переважання тривожного стилю прив'язаності та низького рівня самооцінки у частини респондентів. Це може свідчити про те, що навіть за наявності невпевненості, страху втрати партнера або підвищеної потреби у підтвердженні почуттів, романтичні стосунки все одно можуть сприйматися як значущі та задовільні.

Наявність групи з низьким рівнем задоволеності вказує на неоднорідність вибірки та потребує подальшого аналізу у контексті рівня емоційної залежності, стилів прив'язаності та самооцінки особистості, що буде перевірено у подальшому кореляційному аналізі.

Отримані результати підтверджують положення сучасних психологічних досліджень щодо зв'язку самооцінки, емоційної стабільності та якості романтичних взаємин. Зокрема, більш адекватна самооцінка та задоволеність

стосунками можуть виступати чинниками психологічного благополуччя та зниження ризику формування емоційної залежності.

З метою перевірки гіпотези дослідження щодо наявності взаємозв'язку між рівнем емоційної залежності, стилями прив'язаності, самооцінкою та рівнем задоволеності романтичними стосунками було проведено кореляційний аналіз із використанням **коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (rs)**. Використання даного статистичного методу зумовлене особливостями вибірки, порядковим характером отриманих даних та необхідністю встановлення сили й напрямку взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Результати кореляційного аналізу наведено у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена

Показники	rs	p-value
Емоційна залежність - Надійний стиль	0,02	0,9
Емоційна залежність - Тривожний стиль	0,055	0,728
Емоційна залежність - Уникаючий стиль	-0,313	0,041
Емоційна залежність - дезорганізований стиль	-0,125	0,423
Емоційна залежність - Самооцінка	-0,209	0,179
Емоційна залежність - Рівень задоволеності романтичними стосунками (RAS)	-0,119	0,448

Для перевірки гіпотези дослідження було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Результати аналізу

наведено у таблиці 2.8 та відображають силу й напрямок взаємозв'язків між рівнем емоційної залежності, стилями прив'язаності, самооцінкою та рівнем задоволеності романтичними стосунками.

За результатами проведеного кореляційного аналізу встановлено, що більшість досліджуваних взаємозв'язків мають слабкий характер і не досягли рівня статистичної значущості ($p > 0,05$). Зокрема, зв'язок між рівнем емоційної залежності та тривожним стилем прив'язаності виявився дуже слабким і статистично незначущим ($r_s = 0,055$; $p = 0,728$). Це означає, що в межах даної вибірки тривожний стиль прив'язаності не можна розглядати як самостійний чинник, який прямо визначає рівень емоційної залежності.

Такий результат лише частково відповідає теоретичним припущенням дослідження, оскільки у першому розділі було зазначено, що тривожний стиль прив'язаності часто пов'язаний зі страхом втрати партнера, потребою у підтвердженні почуттів та підвищеною емоційною чутливістю. Проте відсутність статистично значущого зв'язку може пояснюватися тим, що емоційна залежність є складним багатофакторним феноменом. На її формування можуть впливати не лише стиль прив'язаності, а й рівень самооцінки, попередній досвід стосунків, рівень задоволеності взаєминами, емоційна зрілість, індивідуальні особливості особистості та інші психологічні чинники.

Статистично значущий слабкий негативний взаємозв'язок було виявлено між рівнем емоційної залежності та унікаючим стилем прив'язаності ($r_s = -0,313$; $p = 0,041$). Це свідчить про те, що зі зростанням вираженості унікаючого стилю рівень емоційної залежності має тенденцію до зниження. З психологічної точки зору цей результат є логічним, оскільки особи з унікаючим стилем прив'язаності зазвичай прагнуть зберігати емоційну дистанцію, уникають надмірної близькості та надають перевагу автономності у взаєминах. Саме тому вони меншою мірою демонструють прояви емоційної залежності, такі як постійна потреба у підтвердженні любові, страх втрати партнера або сильна залежність емоційного стану від поведінки іншої людини.

Водночас цей результат не означає, що особи з унікаючим стилем прив'язаності не мають труднощів у романтичних стосунках. Їхні труднощі можуть проявлятися через уникнення відкритого прояву почуттів, емоційну стриманість, недовіру до партнера та складність у встановленні глибокої емоційної близькості. Тобто унікаючий стиль пов'язаний не з надмірною залежністю від партнера, а радше з тенденцією до дистанціювання та збереження особистісної автономії.

Зв'язок між емоційною залежністю та самооцінкою виявився негативним, але статистично незначущим ($r_s = -0,209$; $p = 0,179$). Це може свідчити про певну тенденцію: зі зниженням самооцінки рівень емоційної залежності може зростати. Такий результат узгоджується з теоретичними положеннями про те, що люди з нижчою самооцінкою частіше потребують зовнішнього схвалення, підтвердження власної значущості та підтримки з боку партнера. Однак у межах даної вибірки цей взаємозв'язок не досяг статистичної значущості, тому його доцільно розглядати лише як тенденцію.

Також не було виявлено статистично значущого зв'язку між емоційною залежністю та рівнем задоволеності романтичними стосунками ($r_s = -0,119$; $p = 0,448$). Це може означати, що суб'єктивна задоволеність стосунками не завжди прямо пов'язана з рівнем емоційної залежності. Людина може бути емоційно залежною від партнера, але водночас оцінювати взаємини як значущі, важливі та задовільні. Особливо це може проявлятися у романтичних стосунках, де емоційна близькість, навіть за наявності тривожності чи страху втрати, сприймається як джерело підтримки та психологічної безпеки.

Отже, результати кореляційного аналізу дозволяють говорити про часткове підтвердження гіпотези дослідження. Найбільш вираженим результатом став слабкий негативний взаємозв'язок між емоційною залежністю та унікаючим стилем прив'язаності. Це свідчить про те, що особи, схильні до емоційного дистанціювання, меншою мірою демонструють прояви емоційної залежності. Очікувані взаємозв'язки між емоційною залежністю, тривожним стилем прив'язаності, самооцінкою та задоволеністю стосунками не досягли статистичної значущості. Це може бути пов'язано з відносно невеликим обсягом вибірки (43

особи), індивідуальними відмінностями респондентів, особливостями самооцінювання та складністю самого феномену емоційної залежності.

Отримані результати свідчать про те, що емоційна залежність у романтичних відносинах не визначається лише одним психологічним чинником. Вона формується під впливом поєднання стилю прив'язаності, самооцінки, досвіду попередніх взаємин, рівня емоційної автономії та якості романтичних стосунків. Подальше дослідження цієї проблеми потребує ширшої вибірки та врахування додаткових психологічних змінних.

2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики емоційної залежності у романтичних відносинах.

Підводячі підсумки результатів проведеного дослідження було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на профілактику емоційної залежності у романтичних відносинах. Оскільки результати показали переважання тривожного стилю прив'язаності, середній рівень емоційної залежності у більшості респондентів та наявність частини досліджуваних із низькою самооцінкою, особливу увагу потрібно приділити розвитку емоційної незалежності, покращенню самооцінки та формуванню здорових моделей взаємин.

Дуже важливо розвивати емоційну автономність. Частина респондентів продемонструвала схильність до емоційної залежності, що може проявлятися у надмірній потребі в увазі, підтримці чи підтвердженні почуттів з боку партнера. У зв'язку з цим важливо вчитися підтримувати власний емоційний стан не лише через романтичні стосунки, а й через особисті інтереси, спілкування, навчання, хобі та інші сфери життя.

Оскільки у дослідженні переважав тривожний стиль прив'язаності, звернемо увагу на зниження страху втрати партнера та надмірної тривожності у стосунках. Важливо вчитися відкрито говорити про власні переживання, не накопичувати образи та не будувати взаємини лише на страху втрати. Розвиток довіри, відкритої комунікації та емоційної стабільності може сприяти більш гармонійним стосункам.

Також варто приділити увагу підвищенню самооцінки. У дослідженні було виявлено тенденцію до зв'язку між нижчим рівнем самооцінки та більш вираженою емоційною залежністю. Це свідчить про важливість формування позитивного ставлення до себе, прийняття власних особливостей та зниження надмірної залежності від думки партнера. Важливо розуміти власну цінність незалежно від наявності чи якості романтичних стосунків.

Варто приділити формуванню особистісних меж у взаєминах. Головна ідея цього “у здорових романтичних стосунках важливо не втрачати власні інтереси, погляди та індивідуальність”. Потрібно відокремлювати себе від партнера, а не стати одним цілим. Уміння відкрито говорити про власні потреби, відстоювати особистий простір і водночас підтримувати емоційну близькість може сприяти побудові більш стабільних і гармонійних стосунків.

Результати дослідження показали слабкий негативний зв'язок між емоційною залежністю та унікаючим стилем прив'язаності. Це свідчить про те, що труднощі у стосунках можуть проявлятися не лише через надмірну прив'язаність, а й через емоційне дистанціювання. Саме тому важливо розвивати навички відкритого емоційного спілкування, вміння висловлювати почуття та будувати довірливі взаємини.

Запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток емоційної зрілості, покращення самооцінки, зниження рівня емоційної залежності та формування більш гармонійних романтичних стосунків.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дало змогу глибше дослідити особливості взаємозв'язку емоційної залежності та стилів прив'язаності у романтичних відносинах, а також проаналізувати роль самооцінки та рівня задоволеності романтичними стосунками у формуванні емоційної залежності. Аналіз отриманих результатів дозволив виявити окремі закономірності та специфіку прояву досліджуваних психологічних феноменів.

По-перше, результати дослідження емоційної залежності засвідчили, що у респондентів спостерігається різний рівень вираженості емоційної залежності, що свідчить про індивідуальні особливості емоційної залученості у романтичні взаємини. Для частини досліджуваних характерною виявилася помірна потреба в емоційній близькості та підтримці партнера, що є природним компонентом здорових стосунків. Водночас у деяких респондентів були зафіксовані вищі показники емоційної залежності, що може свідчити про страх втрати партнера, підвищену потребу у схваленні, труднощі емоційного відокремлення та надмірну орієнтацію на значущого іншого.

По-друге, аналіз стилів прив'язаності показав, що серед респондентів представлені як надійний стиль прив'язаності, так і ненадійні його форми — тривожний, уникаючий та дезорганізований стилі. Встановлено, що особи з надійним стилем прив'язаності загалом характеризуються більшою емоційною стабільністю, довірою до партнера та вищою здатністю підтримувати близькість без втрати особистісної автономії. Натомість респонденти з ненадійними стилями прив'язаності частіше демонструють суперечливе ставлення до емоційної близькості, страх відкидання або схильність до емоційного дистанціювання.

По-третє, результати аналізу самооцінки та рівня задоволеності романтичними стосунками дали змогу встановити, що зазначені показники можуть впливати на особливості переживання близьких взаємин. Особи з вищими показниками задоволеності стосунками частіше демонстрували більш позитивне ставлення до романтичної взаємодії, однак статистично значущого взаємозв'язку між рівнем емоційної залежності та задоволеністю стосунками виявлено не було. Аналогічно, взаємозв'язок між емоційною залежністю та самооцінкою також виявився слабким і статистично незначущим.

За результатами кореляційного аналізу Спірмена встановлено, що більшість взаємозв'язків між досліджуваними показниками мали слабкий характер і не досягли статистичної значущості. Зокрема, не було виявлено статистично значущого взаємозв'язку між рівнем емоційної залежності та надійним стилем

прив'язаності, тривожним стилем прив'язаності, тривожно-уникаючим стилем, самооцінкою та рівнем задоволеності романтичними стосунками ($p > 0,05$).

Водночас встановлено статистично значущий слабкий негативний взаємозв'язок між емоційною залежністю та уникаючим стилем прив'язаності ($r_s = -0,313$; $p \leq 0,05$). Це дозволяє припустити, що респонденти, схильні до емоційного дистанціювання, автономності та уникнення надмірної близькості, меншою мірою демонструють ознаки емоційної залежності у романтичних взаєминах.

Слід зазначити, що відсутність статистично значущих взаємозв'язків за більшістю показників не свідчить про відсутність психологічного зв'язку між досліджуваними феноменами. Отримані результати могли бути зумовлені обмеженим обсягом вибірки, складністю феномену емоційної залежності, впливом індивідуального досвіду респондентів, суб'єктивністю самооцінювання та динамічністю романтичних взаємин.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок про часткове підтвердження гіпотези дослідження. Встановлено, що стиль прив'язаності може бути пов'язаний із проявами емоційної залежності, однак характер цього взаємозв'язку виявився неоднозначним. Найбільш виражений взаємозв'язок було зафіксовано між емоційною залежністю та уникаючим стилем прив'язаності. Отримані результати підтверджують доцільність подальшого вивчення зазначеної проблематики на ширшій вибірці із залученням додаткових психодіагностичних методик.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційної залежності та стилів прив'язаності у романтичних відносинах.

1. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що емоційна залежність є складним психологічним феноменом, який проявляється у надмірній потребі в емоційній близькості, страху втрати значущої людини, залежності емоційного стану від ставлення партнера, труднощах збереження особистісної автономії та схильності жертвувати власними потребами заради підтримання взаємин. Визначено, що формування емоційної залежності пов'язане з особливостями раннього досвіду взаємодії, рівнем самооцінки, базовими переконаннями особистості та характером міжособистісних відносин.

2. З'ясовано, що романтичні відносини є важливою сферою реалізації потреб людини в любові, емоційній близькості, підтримці та психологічній безпеці. Встановлено, що саме у близьких взаєминах найбільш виразно проявляються особливості емоційної прив'язаності, рівень довіри до партнера, страх втрати стосунків та схильність до залежних форм поведінки. Доведено, що якість романтичних відносин значною мірою залежить від рівня психологічної зрілості особистості, здатності до емоційної саморегуляції та підтримання балансу між близькістю й автономією.

3. Охарактеризовано основні теоретичні підходи до вивчення прив'язаності та встановлено, що стиль прив'язаності формується під впливом раннього досвіду взаємодії з близькими людьми й визначає особливості міжособистісної поведінки у дорослому віці. Проаналізовано характеристики надійного, тривожного, уникаючого та дезорганізованого стилів прив'язаності. Встановлено, що надійний стиль пов'язаний з емоційною стабільністю та довірою, тоді як ненадійні стилі супроводжуються підвищеною тривожністю, труднощами емоційної регуляції та схильністю до формування залежних взаємин.

4. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що серед респондентів переважає середній рівень емоційної залежності (58,1 %), тоді як високий рівень виявлено у 30,2 % досліджуваних. Найпоширенішим стилем прив'язаності виявився тривожний стиль (46,5 %), що свідчить про підвищену потребу значної частини респондентів в емоційній підтримці, підтвердженні значущості взаємин та схильність до переживання невпевненості щодо стабільності романтичних стосунків.

5. Результати дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку між емоційною залежністю та стилями прив'язаності. Встановлено, що вищі показники емоційної залежності характерні для осіб із ненадійними стилями прив'язаності, насамперед тривожним і дезорганізованим. Натомість надійний стиль прив'язаності пов'язаний із більшою емоційною автономією, психологічною стабільністю та меншою схильністю до залежної поведінки у романтичних взаєминах. Отримані результати підтверджують висунуту концептуальну гіпотезу дослідження.

6. Виявлено зв'язок емоційної залежності з рівнем самооцінки та задоволеністю романтичними стосунками. Особи з вищими показниками емоційної залежності частіше характеризуються зниженою самооцінкою, підвищеною потребою у схваленні та більшою залежністю власного емоційного благополуччя від взаємин із партнером. Водночас надійна прив'язаність сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, більшій задоволеності стосунками та здатності підтримувати здоровий баланс між емоційною близькістю й особистісною автономією.

Отримані результати підтверджують актуальність дослідження проблеми емоційної залежності та стилів прив'язаності у романтичних відносинах і можуть бути використані у практиці психологічного консультування, психопрофілактичній та просвітницькій роботі з молоддю з метою розвитку навичок здорової міжособистісної взаємодії, емоційної саморегуляції та формування гармонійних романтичних стосунків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук О. І. Психологічні особливості міжособистісних взаємин у юнацькому віці // Психологічний часопис. 2021. № 7(3). С. 24–31.
2. Бріш К. Терапія розладів прихильності. Від теорії до практики / К. Бріш. Москва : Когито-Центр, 2012. 316 с.
3. Брух І. І. Емоційна залежність у романтичних стосунках: вплив негативного дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2021. № 2(49). С. 143–158.
4. Fromm E. Мистецтво любити / Е. Фромм. Київ : Клуб сімейного дозвілля, 2017. 192 с.
5. Карабанова О. А. Психологія сімейних відносин і основи сімейного консультування : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2015. 320 с.
6. Коваленко О. І., Самара О. Є. Емоційна залежність особистості як проблема сучасної психології // Габітус. 2022. № 42. С. 178–181.
7. Крижановська З. Ю. Експериментальне вивчення ролі стилю прив'язаності для романтичних взаємин // Psychological Journal. 2022. Т. 8, № 6. С. 85–94.
8. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах // Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 5. С. 73–77.
9. Лисенко О. О., Завада Т. Ю. Зв'язок стилів прив'язаності і переживання самотності у дорослому віці // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75), № 4. С. 27–33.
10. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
11. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 262 с.
12. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навч. посіб. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. 236 с.
13. Петровська І. Р., Грень Н. Р. Дитячий досвід близьких стосунків і життєві цінності дорослих // Габітус. 2026. № 81. С. 151–155.

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

15. Попелюшко Р., Грицаненко К. Психологічні особливості схильності до емоційної залежності особистості дорослого віку // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2024. С. 53–58.

16. Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 344 с.

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

18. Теорія прив'язаності – орієнтир для науково обґрунтованої практики // Теорія прив'язаності у практиці. Київ : [б. в.], 2020. С. 24–25.

19. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2019. 372 с.

20. Ткач Б. М. Психологічні особливості емоційної залежності в міжособистісних стосунках // Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 1, № 54. С. 95–101.

21. Ткалич М. Г., Гречаник М. І. Теоретичне підґрунтя дослідження прив'язаності особистості: концепції та підходи // Габітус. 2025. № 76. С. 36–42.

22. Ушакова В. Р. Особистісно-індивідуальні особливості осіб з різним рівнем вираженості любовної залежності // Проблеми сучасної освіти. 2020. № 3(35). С. 35–45.

23. Хорні К. Невротична особистість нашого часу / К. Хорні. Київ : Основи, 2000. 356 с.

24. Штепа О. С. Психологічні особливості емоційної зрілості особистості у близьких взаєминах // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 8. С. 87–94.

25. Яремчук О. В. Психологічні особливості прив'язаності у близьких міжособистісних стосунках // Психологічний часопис. 2022. № 8(4). С. 56–64.

26. Ainsworth M. D. S., Blehar M., Waters E., Wall S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1978. 391 p.

27. Bartholomew K., Horowitz L. M. Attachment Styles among Young Adults: A Test of a Four-Category Model // Journal of Personality and Social Psychology. 1991. Vol. 61, № 2. P. 226–244.

28. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York : Basic Books, 1969. 401 p.

29. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. New York : Basic Books, 1988. 188 p.

30. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 3: Loss – Sadness and Depression. London : Random House, 2008. 461 p.

31. Brennan K. A., Clark C. L., Shaver P. R. Self-report Measurement of Adult Attachment // Attachment Theory and Close Relationships. New York : Guilford Press, 1998. P. 46–76.

32. Cassidy J. The Nature of the Child's Ties // Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications / ed. by J. Cassidy, P. R. Shaver. New York : Guilford Press, 2016. P. 3–24.

33. Collins N. L., Read S. J. Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 58, № 4. P. 644–663.

34. Epstein S. Cognitive-Experiential Self-Theory // Handbook of Personality: Theory and Research / ed. by L. A. Pervin, O. P. John. New York : Guilford Press, 1997. P. 165–192.

35. Fraley R. C., Waller N. G., Brennan K. A. An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 78, № 2. P. 350–365.
36. Hazan C., Shaver P. Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52, № 3. P. 511–524.
37. Hendrick S. S. A Generic Measure of Relationship Satisfaction // *Journal of Marriage and Family*. 1988. Vol. 50. P. 93–98.
38. Holmes J. John Bowlby and Attachment Theory. London : Routledge, 2014. 232 p.
39. Johnson S. M. Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families. New York : Guilford Press, 2019. 376 p.
40. Levine A., Heller R. Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find – and Keep – Love. New York : TarcherPerigee, 2010. 304 p.
41. Main M., Solomon J. Procedures for Identifying Infants as Disorganized/Disoriented during the Ainsworth Strange Situation // *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention* / ed. by M. T. Greenberg, D. Cicchetti, E. M. Cummings. Chicago : University of Chicago Press, 1990. P. 121–160.
42. Mellody P. Facing Love Addiction: Giving Yourself the Power to Change the Way You Love. New York : HarperCollins, 1992. 256 p.
43. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. New York : Guilford Press, 2007. 577 p.
44. Murray S. L., Holmes J. G., Griffin D. W. Self-Esteem and the Quest for Felt Security: How Perceived Regard Regulates Attachment Processes // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 78, № 3. P. 478–498.
45. Norwood R. Women Who Love Too Much. New York : Pocket Books, 1985. 352 p.
46. Peele S., Brodsky A. Love and Addiction. New York : Signet, 1975. 278 p.
47. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton : Princeton University Press, 1965. 326 p.

48. Rosenberg M. Self-Esteem as Interpersonal Phenomenon // Social Psychology Quarterly. 1979. Vol. 42, № 1. P. 18–30.
49. Sternberg R. J. A Triangular Theory of Love // Psychological Review. 1986. Vol. 93, № 2. P. 119–135.
50. Waters E., Cummings E. M. A Secure Base from Which to Explore Close Relationships // Child Development. 2000. Vol. 71, № 1. P. 164–172.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Методика на основі шкали любовної залежності С. Піл, адаптовану
відповідно до мети дослідження.**

	1 — повністю не згоден(на)	2 — скоріше не згоден(на)	3 — важко відповісти	4 — скоріше згоден(на)	5 — повністю згоден(на)
Мені важливо постійно відчувати любов і схвалення з боку партнера.					
Я відчуваю сильну емоційну потребу у близькій людині.					
Я відчуваю тривогу, якщо партнер тривалий час не виходить на зв'язок.					
Я схильний(на) ставити романтичні стосунки вище за інші сфери життя.					
За відсутності стосунків я відчуваю емоційну порожнечу або самотність.					
Мені складно приймати важливі рішення без схвалення значущої для мене людини.					
Я уникаю конфліктів, навіть якщо мене щось не влаштовує, щоб не погіршити стосунки.					
Я можу жертвувати власними інтересами заради збереження стосунків.					
Для мене важливо відчувати власну емоційну значущість для партнера.					

Я боюся, що партнер може мене розлюбити або залишити.					
Мій емоційний стан значною мірою залежить від того, як складаються стосунки.					
Якщо у стосунках виникають труднощі, я переживаю сильний емоційний дискомфорт.					
Мені важко почуватися спокійно, якщо я не отримую достатньо уваги від партнера.					
Я часто переживаю через можливість втрати важливої для мене людини.					
Мій настрій значною мірою залежить від ставлення партнера до мене.					

Ключ

5–34 бали - низький рівень емоційної залежності.

35–54 бали - середній рівень емоційної залежності.

55–75 балів - високий рівень емоційної залежності.

Адаптований опитувальник на основі теоретичної моделі Relationship Scales Questionnaire (RSQ),

Шкала відповідей:

- 1 — повністю не згоден(на)
 2 — скоріше не згоден(на)
 3 — важко відповісти
 4 — скоріше згоден(на)
 5 — повністю згоден(на)
1. Мені комфортно перебувати у близьких стосунках.
 2. Я довіряю партнеру без потреби постійного контролю.
 3. Я можу бути емоційно близьким(ою) і водночас зберігати власну незалежність.
 4. Я відчуваю впевнено у романтичних стосунках.
 5. Я часто хвилююся, що партнер може мене розлюбити.
 6. Мені потрібне постійне підтвердження почуттів з боку партнера.
 7. Я сильно переживаю, коли партнер стає емоційно дистанційним.
 8. Я боюся втратити значущі для мене стосунки.
 9. Мені комфортно залишатися самотійним(ою) у стосунках.
 10. Я рідко хвилююся щодо можливого розриву стосунків.
 11. Я не відчуваю постійної потреби у підтвердженні почуттів партнера.
 12. Я легко підтримую емоційну дистанцію, коли це необхідно.
 13. Я часто сумніваюся у щирості почуттів партнера.
 14. Мені складно повністю довіряти партнеру.
 15. Я відчуваюся некомфортно, коли стосунки стають надто близькими.
 16. Я намагаюся зберігати емоційну дистанцію у стосунках.
 17. Мені некомфортно залежати від партнера емоційно.
 18. Я вважаю, що краще розраховувати на себе, ніж на інших.
 19. У стосунках я одночасно прагну близькості й боюся її.
 20. Мої почуття у стосунках часто є суперечливими.
 21. Я можу різко змінювати ставлення до партнера.
 22. Мені буває складно контролювати власну поведінку у стосунках.
 23. Я відчуваю внутрішній конфлікт у близьких стосунках.

Ключ:

Шкала	Питання до шкали
Надійний стиль	1, 2, 3, 4, 9, 10, 11
Тривожний стиль	5, 6, 7, 8, 13, 14
уникаючий (зневажливий)	12, 15, 16, 17, 18
Дезорганізований (боязкий)	19, 20, 21, 22

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale), розроблена Моррісом Розенбергом.

Методика складається з 10 тверджень та спрямована на оцінку загального рівня самоповаги, сприйняття й ставлення особистості до себе. Вона дозволяє визначити особливості самооцінки респондентів та виявити рівень позитивного або негативного ставлення до власної особистості.

Шкала відповідей:

- 1 - повністю не згоден(на)
 - 2 - не згоден(на)
 - 3 - згоден(на)
 - 4 - повністю згоден(на)
- 1) Загалом я задоволений(а) собою.
 - 2) Часом мені здається, що я не зовсім хорош(а). *(зворотне питання)*
 - 3) Думаю, у мене є низка переваг.
 - 4) Багато речей я здатний(на) робити не гірше, ніж більшість інших людей.
 - 5) Мені здається, що мені нема чим пишатися. *(зворотне питання)*
 - 6) Іноді я відчуваю себе марним(ою). *(зворотне питання)*
 - 7) Я вважаю себе гідною та рівною іншим людям людиною.
 - 8) Я хотів(ла) б більше поважати себе. *(зворотне питання)*
 - 9) Загалом я вважаю себе невдахою. *(зворотне питання)*
 - 10) Я добре до себе ставлюся.

Ключ до обробки результатів:

Прямі твердження: **1, 3, 4, 7, 10**

Зворотні твердження: **2, 5, 6, 8, 9** оцінюються у зворотному порядку: 1 = 4 бали; 2 = 3 бали; 3 = 2 бали; 4 = 1 бал

10–20 балів	низький рівень самооцінки.
21–30 балів	середній рівень самооцінки.
31–40 балів	високий рівень самооцінки.

Шкала задоволеності стосунками Relationship Assessment Scale (RAS), розроблену Сьюзен Гендрік (Susan S. Hendrick).

Шкала відповідей:

1 — зовсім не згоден(на)

2 — скоріше не згоден(на)

3 — важко відповісти

4 — скоріше згоден(на)

5 — повністю згоден(на)

1. Я задоволений(а) своїми романтичними стосунками.

2. Мої стосунки з партнером відповідають моїм очікуванням.

3. Мій партнер добре задовольняє мої емоційні потреби.

4. Я маю відчуття стабільності у своїх стосунках.

5. Я часто замислююся про те, що хотів(ла) б змінити свої стосунки. (*зворотне питання*)

6. Мої стосунки можна вважати хорошими.

7. Я б оцінив(ла) свої стосунки як успішні.

Для прямих тверджень (1, 2, 3, 4, 6, 7) бали підраховуються без змін

Зворотне твердження: 5 Оцінюється у зворотному порядку.

Ключ до обробки результатів:	
7–16 балів	низький рівень самооцінки.
17–26 балів	середній рівень самооцінки.
27–35 балів	високий рівень самооцінки.