

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-науковий медичний інститут

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«10» травня 2024 року

УДК 316.48:177.61

**ВПЛИВ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ТА
РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ**

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньою програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконав:

студент IV курсу 465 групи

АБДУРАХМАНОВ Руслан Сіражудінович

Науковий керівник:

д.психол.н., доцент кафедри психології

АСТРЕМСЬКА Ірина Володимирівна

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-науковий медичний інститут

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 10 » травня 2024 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студенту **Абдурахманову Руслану Сіражудіновичу**

1. Тема роботи: «Вплив типів прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 220 від «03» листопада 2023 року.
2. Об'єктом дослідження є конфлікти у романтичних стосунках.
3. Предметом дослідження є вплив типів прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках.
4. Завдання дослідження:

1) на основі теоретико-методологічного аналізу визначити основні аспекти, що впливають на розвиток та характер конфліктів у романтичних стосунках.

2) вивчити соціально-психологічні фактори, які визначають формування типів прив'язаності та впливають на сприйняття та реакції на конфліктні ситуації в романтичних відносинах.

3) дослідити особливості прояву різних типів прив'язаності під час виникнення та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках.

4) розробити рекомендації для підвищення ефективності міжособистісної взаємодії та розв'язання конфліктів в романтичних відносинах на основі виявлених особливостей типів прив'язаності.

5. Науковий керівник роботи:

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Астремська Ірина Володимирівна доктор психол.наук, доцент	21 вересня 2023 року _____	09 травня 2024 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	10.10.2023 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	01.11.2023 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1	Розділ 1. Теоретичні засади вивчення впливу прив'язаності на конфлікти у романтичних стосунках	22.12.2023 р.

3.2	Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу типів прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках	01.03.2024 р.
4	Висновки	08.05.2024 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	10.05.2024 р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	25.06.2024 р.

Студент

_____ Руслан АБДУРАХМАНОВ

(підпис)

Науковий керівник

_____ Ірина АСТРЕМСЬКА

(підпис)

АНОТАЦІЯ

Абдурахманов Р.С. Вплив типів прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

Робота присвячена дослідженню впливу різних типів прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках. Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення прив'язаності та конфліктів у міжособистісних відносинах. Розкрито соціально-психологічні фактори формування типів прив'язаності та їх вплив на сприйняття конфліктних ситуацій.

Емпірично досліджено особливості прояву різних типів прив'язаності під час виникнення та вирішення конфліктів у романтичних стосунках. Розроблено рекомендації для підвищення ефективності міжособистісної взаємодії та розв'язання конфліктів на основі виявлених особливостей прив'язаності.

Об'єктом дослідження є конфлікти у романтичних стосунках. Предметом – вплив типів прив'язаності на формування та розв'язання таких конфліктів.

Наукова новизна полягає у розширенні знань про вплив прив'язаності на конфлікти в романтичних відносинах, обґрунтуванні теоретико-емпіричних підходів до вивчення цього явища та аналізі змісту й структури прив'язаності в романтичних стосунках.

Ключові слова: прив'язаність, типи прив'язаності, романтичні стосунки, конфлікти, міжособистісна взаємодія.

ANNOTATION

Abdurakhmanov R.S. Influence of attachment types on the formation and resolution of conflicts in romantic relationships.

Qualification work for the bachelor's degree in specialty 053 "Psychology" - Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The work is devoted to the study of the influence of different types of attachment on the formation and resolution of conflicts in romantic relationships. Theoretical approaches to the study of attachment and conflicts in interpersonal relationships are analyzed. The socio-psychological factors of formation of attachment types and their influence on the perception of conflict situations are revealed.

The peculiarities of manifestation of different types of attachment during the emergence and resolution of conflicts in romantic relationships are empirically investigated. Recommendations for improving the effectiveness of interpersonal interaction and conflict resolution based on the identified features of attachment are developed.

The object of the study is conflicts in romantic relationships. The subject is the influence of attachment types on the formation and resolution of such conflicts.

The scientific novelty is to expand knowledge about the impact of attachment on conflicts in romantic relationships, to substantiate theoretical and empirical approaches to the study of this phenomenon, and to analyze the content and structure of attachment in romantic relationships.

Keywords: attachment, types of attachment, romantic relationships, conflicts, interpersonal interaction.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.....	8
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА КОНФЛІКТИ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ	8
1.1 Означення прив'язаності в контексті психології.....	8
1.2 Психологічні особливості конфліктів в романтичних стосунках	14
1.3 Взаємозв'язок між типами прив'язаності та розвитком романтичних стосунків.....	27
Висновки до першого розділу	37
РОЗДІЛ 2.....	39
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ	39
У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ.....	39
2.1 Організація та методи дослідження	39
2.2 Аналіз результатів дослідження впливу типу прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках	46
2.3 Рекомендації щодо ефективного вирішення конфліктів у романтичних стосунках	60
Висновки до другого розділу.....	62
ВИСНОВКИ	64
ДОДАТКИ	75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вивчення впливу типів прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках в наш час набуває надзвичайного значення, оскільки сучасне суспільство переживає фундаментальні зміни в сприйнятті та реалізації особистих відносин.

З поглибленням розуміння психології міжособистісних відносин стає очевидним, що зміни у соціальних, економічних та технологічних аспектах нашого життя суттєво впливають на спосіб, якими люди будують та управляють своїми романтичними зв'язками.

Зростаюча різноманітність сімейних форм, зміни в ролях чоловіків і жінок, а також зростання мобільності суспільства створюють нові виклики у створенні та підтримці стійких та задовільних романтичних стосунків. Дослідження типів прив'язаності може допомогти розкрити, які адаптації вибирають люди в умовах змін, що відбуваються навколо.

Насущна проблема нестабільності та зростання розлучень визначає потребу в глибокому розумінні причин виникнення конфліктів у романтичних стосунках. Дослідження в цьому напрямку може стати ключовим елементом розкриття психологічних особливостей індивідів у відносинах та розробки практичних рекомендацій для формування та підтримки стабільних романтичних пар.

Психологічний погляд на прив'язаність в рамках відносин важливий також через розгляд впливу виховання, родинних динамік та індивідуального ставлення до інтимних зв'язків на формування типів прив'язаності. Подальше вивчення цих аспектів може дозволити ліпше розуміти, як особистий досвід та сімейні впливи впливають на сприйняття та регулювання конфліктів у романтичних стосунках.

Психологічний вимір прив'язаності стає критичним у формуванні особистісних рис та визначенні ставлення до близьких. Розкриття зв'язку між типами прив'язаності та стратегіями розв'язання конфліктів не лише дозволить

глибше зрозуміти джерела розбіжностей у парах, але й створить можливість для ефективних стратегій підтримання стабільних та гармонійних відносин.

Конкретно, такий підхід може розкрити, як різні типи прив'язаності впливають на сприйняття конфліктних ситуацій, які механізми регулювання вони обирають та як це впливає на загальний курс їхніх відносин.

Враховуючи різноманітність культур та соціальних умов, дослідження може також звернутися до аспектів міжкультурних відмінностей у формуванні та розв'язанні конфліктів в парах. Розуміння того, як типи прив'язаності взаємодіють із культурним контекстом, може допомогти сформулювати рекомендації, що враховують різниці у сприйнятті та обробці конфліктів у різних культурних середовищах які спрямовані на поліпшення якості міжособистісного життя.

Таке розширене дослідження не лише сприятиме розумінню внутрішніх механізмів розвитку конфліктів у романтичних стосунках, але і надасть важливі настанови для того, як сприяти формуванню стійких та гармонійних парних зв'язків у сучасному, різнобарвному світі.

Мета дослідження полягає в визначенні впливу різних типів прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках

Відповідно до мети були визначені **завдання** дослідження:

1) на основі теоретико-методологічного аналізу визначити основні аспекти, що впливають на розвиток та характер конфліктів у романтичних стосунках.

2) вивчити соціально-психологічні фактори, які визначають формування типів прив'язаності та впливають на сприйняття та реакції на конфліктні ситуації в романтичних відносинах.

3) дослідити особливості прояву різних типів прив'язаності під час виникнення та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках.

4) розробити рекомендації для підвищення ефективності міжособистісної взаємодії та розв'язання конфліктів в романтичних відносинах на основі виявлених особливостей типів прив'язаності.

Об'єктом дослідження є конфлікти у романтичних стосунках

Предметом дослідження є вплив типів прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках.

Гіпотеза дослідження. Основною гіпотезою виступає припущення, що тип прив'язаності впливає на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках, визначаючи способи сприйняття, реакції та стратегії вирішення непорозумінь між партнерами. Різні типи прив'язаності можуть сприяти виникненню та розвитку різноманітних конфліктних сценаріїв, відображаючи різні психологічні потреби та очікування у відносинах.

Методи дослідження: У роботі для розв'язання поставлених завдань та забезпечення об'єктивності дослідження були застосовані теоретичні методи: системно-структурний метод; метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; метод порівняльного аналізу та узагальнення даних; емпіричні методи: метод психодіагностичного обстеження; метод констатувального експерименту.

Для досягнення цілей дослідження застосовувався комплекс тестових методик для діагностики – методика Тест на тип прив'язаності Таїс Гібсон (2020); методика Вимір романтичної прив'язаності, MIMARA, К. Бреннан, П. Шейвер (1995); методика Тест Томаса-Килманна, ТКІ, К. Томас, Р. Килманн (1974), адаптація Н. В. Шаньгіна (2015); у роботі використовувались методи математичної обробки результатів дослідження.

Дослідження проводилось онлайн на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Загальна кількість вибірки становила 50 осіб у віці від 17-21 років.

Теоретико-методологічну основу: дослідження становили: основні теоретичні положення Дж. Боулбі (визначає, що в дитинстві формується

внутрішній «внутрішній модель» або тип прив'язаності, що впливає на міжособистісні відносини протягом життя), Маріана Баумена та Джудіт Шав (пропонують модель прив'язаності, яка враховує дві основні вимірювальні осі «тривожність-розслабленість» та «залученість-уникнення»), Мері Ейнсворт (розширила концепцію прив'язаності, додаючи ідеї про «безпечний» та «небезпечний» типи прив'язаності, підкреслює важливість взаємодії з дорослими у ранньому віці для формування стійких міжособистісних зв'язків), Карен Хорні (внесла важливий внесок у розуміння типів прив'язаності через призму соціокультурних впливів, висловлювала ідеї про різні стратегії «вдоволення» та «відмовлення» в реакції на соціальний стрес, які впливають на формування типів прив'язаності у дорослому віці).

Наукова новизна дослідження полягає в наступному:

– розширено та поглиблено наукові знання щодо впливу різних типів прив'язаності на сприйняття та реагування на конфліктні ситуації в романтичних відносинах.

– опрацьовано та обґрунтовано теоретичні та емпіричні підходи до розуміння явища прив'язаності в контексті романтичних відносин, розширивши традиційні рамки досліджень.

– виявлено та проаналізовано вплив різних типів прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках, враховуючи унікальні психологічні особливості кожного типу прив'язаності.

– надано науковий аналіз змісту та структури прив'язаності у романтичних стосунках, враховуючи сучасні наукові підходи та тенденції у вивченні міжособистісних відносин.

Практичне значення отриманих результатів полягає у: використанні результатів дослідження в лекційних та лабораторних курсах «Психологія», «Загальна психологія», «Основи психодіагностики», «Теорія соціальної роботи»; при підготовці наукових робіт із цієї теми студентами ЗВО спеціальності Психології та Соціальна робота.

Апробація результатів дипломної роботи. Основні ідеї та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Current challenges of science and education» (08-10 квітня 2024 р., м. Берлін).

Публікації. Основний зміст та результати роботи висвітлено у 1 фаховій публікації та 1 тезах:

– Астремська І.В., Абдурахманов Р.С., Біляєва А.А. Вплив типів прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках. *Габітус*. 2024. №59.

– Абдурахманов Р. С., Біляєва А. А. Роль типів прив'язаності при вирішенні конфліктів у парі. *Current challenges of science and education*: тези доп. VIII міжнар. наук.-практ. конф. (Берлін, 08-10 квітня 2024 р.). Берлін, 2024. С. 192-195.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний текст дипломної роботи викладено на 64 сторінках (загального тексту 131 сторінки), містить 3 таблиці та 9 рисунків. Список використаних джерел включає 63 найменування українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА КОНФЛІКТИ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

1.1 Означення прив'язаності в контексті психології

Прив'язаність є однією з найважливіших концепцій в галузі психології стосунків та розвитку особистості. Вона визначається як унікальний емоційний зв'язок, що формується між дитиною та її опікуном (зазвичай матір'ю) і служить основою для подальшого розвитку міжособистісних стосунків протягом усього життя [18].

Згідно з теорією прив'язаності, запропонованою британським психологом Джоном Боулбі, людські немовлята народжуються з вродженою потребою в безпеці та захисті, яка забезпечується шляхом створення міцного емоційного зв'язку з опікуном. Цей зв'язок дозволяє дитині розвинути почуття безпеки, довіри та впевненості в собі, що є життєво важливим для її подальшого емоційного, соціального та пізнавального розвитку [19].

Тип прив'язаності, який формується у дитинстві, значною мірою визначає особливості міжособистісних стосунків у дорослому віці, включаючи здатність до близькості, інтимності та вирішення конфліктів. Дослідники виділяють чотири основні типи прив'язаності: надійну, уникаючу, амбівалентну та дезорганізовану [20].

Надійна прив'язаність характеризується почуттям довіри, безпеки та комфорту у стосунках з іншими людьми. Особи з таким типом прив'язаності зазвичай здатні встановлювати близькі та емоційно відкриті стосунки, ефективно вирішувати конфлікти та підтримувати здорові межі.

Безпечно прив'язані люди сприймають себе адекватно і заслуговують на турботу та увагу з боку інших. Вони мають збалансований погляд на себе, визнаючи як свої сильні, так і слабкі сторони без надмірної самокритики або

сумнівів у собі [5]. Крім того, вони мають позитивні очікування щодо намірів та поведінки інших людей у стосунках, припускаючи доброзичливість та підтримку з боку партнерів [6].

Надійно прив'язані люди вміють керувати власними емоціями та чутливо реагувати на емоції інших, сприяючи емпатичному розумінню та підтримуючи взаємодію [8]. Їх здатність відкрито виражати емоції та шукати розради в інших людей, яким вони довіряють, сприяє почуттю емоційної безпеки та стійкості перед обличчям стресу або несприятливих обставин [9].

Отже, безпечна прив'язаність відображає здорову та адаптивну модель стосунків, що характеризується позитивним самосприйняттям, довірливими стосунками та ефективними навичками регулювання емоцій.

Унікаюча прив'язаність виникає тоді, коли дитина навчається придушувати свої емоції та потреби у зв'язку з недостатньою емоційною підтримкою з боку опікунів. Дорослі з таким типом прив'язаності часто уникають близькості, мають труднощі з довірою та прийняттям підтримки від інших.

Люди з унікаючою прив'язаністю високо цінують незалежність і самостійність, прагнучи зберегти почуття автономії і контролю у своїх стосунках [5]. Вони можуть применшувати значення емоційних зв'язків та близькості, вважаючи їх непотрібними або обтяжливими [6],[17]. Як наслідок, вони можуть не наважуватися шукати підтримки або висловлювати вразливість, побоюючись, що це поставить під загрозу їхню автономію або піддасть їх потенційному відторгненню чи болю [7], [16].

Унікаюча прив'язаність пов'язана з тенденцією підтримувати емоційну дистанцію та уникати вразливості у стосунках [8], [19].

Люди з унікаючою прив'язаністю можуть застосовувати захисні стратегії, такі як емоційний відхід, мінімізація емоцій або уникнення інтимних розмов, щоб захистити себе від уявних загроз своїй автономії або емоційному благополуччю [9], [25].

Хоча ці стратегії можуть забезпечити тимчасове полегшення дискомфорту, вони часто сприяють незадоволеності стосунками та емоційній роз'єднаності з часом [10], [11], [29].

Таким чином, уникаюча прив'язаність відображає модель стосунків, що характеризується сильним прагненням до незалежності, емоційним дистанціюванням і небажанням покладатися на інших за підтримкою або комфортом

Амбівалентна прив'язаність характеризується нестабільними та суперечливими емоціями у стосунках. Особи з таким типом прив'язаності прагнуть близькості, але при цьому відчувають сильний страх бути відкинутими або покинутими. Їх міжособистісні стосунки часто супроводжуються тривожністю, залежністю та нездатністю ефективно вирішувати конфлікти.

Дезорганізована прив'язаність є результатом травматичного досвіду або жорстокого поводження в дитинстві. Особи з таким типом прив'язаності демонструють суперечливі та хаотичні моделі поведінки у стосунках, мають труднощі з регуляцією емоцій та можуть проявляти агресію або уникання в конфліктних ситуаціях [21].

Дезорганізована прив'язаність може виникнути через досвід непослідовного догляду або травматичні події в дитинстві та ранньому дитинстві [16], [19]. Особи, які доглядають за немовлятами з дезорганізованою прив'язаністю, можуть демонструвати лякаючу або перелякану поведінку, таку як дезорієнтація, дезорганізація або навіть жорстоке поводження, що призводить до розгубленості і страху у дитини [22].

Особи з дезорганізованою прив'язаністю можуть проявляти як тривожні, так і уникаючі тенденції у відносинах, що відображає їх внутрішню боротьбу за близькість, а також уникнення потенційних загроз або небезпек [24]. Вони можуть коливатися між прагненням до близькості зі своїми фігурами прив'язаності заради комфорту і безпеки та відстороненням або закриттям у

відповідь на сприйняття загроз або стресів [21]. Така суперечлива поведінка часто є наслідком невирішених травм і суперечливих внутрішніх робочих моделей стосунків [23].

Отже, дезорганізована прив'язаність – це складний і менш поширений стиль прив'язаності, який характеризується суперечливою поведінкою, невирішеними травмами та відсутністю чітких моделей взаємовідносин.

Люди з надійною прив'язаністю зазвичай обирають партнерів з аналогічним типом прив'язаності, тоді як особи з унікаючою або амбівалентною прив'язаністю можуть бути більш схильними до вибору партнерів, які підтримують їх неадаптивні моделі стосунків [22].

Важливо зазначити, що надійна прив'язаність не лише сприяє формуванню здорових та гармонійних стосунків, але й допомагає парам ефективніше долати конфлікти та складні ситуації. Партнери з надійною прив'язаністю зазвичай демонструють кращу здатність до емпатії, відкритої комунікації та знаходження компромісів. Вони схильні розглядати конфлікти як можливість для зростання та зміцнення стосунків, а не як загрозу їх існуванню [23].

З іншого боку, особи з унікаючою чи амбівалентною прив'язаністю можуть мати значні труднощі у вирішенні конфліктів. Перші схильні уникати відкритої комунікації, придушувати емоції та дистанціюватися від партнера, тоді як другі часто демонструють надмірну емоційність, залежність і страх бути відкинутими. Це може призводити до хронічних непорозумінь, нездатності знаходити компроміси та поступового руйнування стосунків [24].

Крім того, дослідження показують, що люди з різними типами прив'язаності використовують різні стратегії подолання конфліктів. Особи з надійною прив'язаністю частіше обирають конструктивні стратегії, такі як компроміс, співпраця та відкрите обговорення проблеми. Вони здатні визнавати як власні потреби, так і потреби партнера, а також знаходити взаємовигідні рішення [25].

Натомість, особи з уникаючою прив'язаністю схильні уникати конфліктів або намагатися їх придушити, вдаючись до стратегії поступливості або домінування. Вони можуть уникати обговорення проблеми або навпаки, нав'язувати власну точку зору, не беручи до уваги інтереси партнера. Такі стратегії рідко призводять до ефективного вирішення конфлікту і можуть лише загострювати напруженість у стосунках [26].

Люди з амбівалентною прив'язаністю, зі свого боку, часто демонструють непослідовну та непередбачувану поведінку у конфліктних ситуаціях. Вони можуть коливатися між стратегіями уникнення, поступливості та вимагання, що робить процес вирішення конфліктів хаотичним і неефективним. Їхня надмірна емоційність та страх відкинення можуть перешкоджати раціональному обговоренню проблеми та пошуку компромісів [24].

Вплив типів прив'язаності на вирішення конфліктів особливо помітний у сфері близьких романтичних стосунків, де партнери стикаються з більшою кількістю потенційних конфліктних ситуацій та вищими вимогами до рівня інтимності та довіри. Нездатність ефективно вирішувати конфлікти може призводити до накопичення невирішених проблем, зниження рівня задоволеності стосунками та, у крайніх випадках, до їх розпаду [28].

Тому для підтримання гармонійних і стабільних романтичних стосунків важливо розвивати навички ефективної комунікації, емпатії та вирішення конфліктів. Це може включати індивідуальну або сімейну психотерапію, тренінги з розвитку міжособистісних навичок, а також роботу над власними патернами прив'язаності та їх наслідками для стосунків [29].

Крім того, розуміння типу прив'язаності партнера може допомогти краще зрозуміти його потреби, емоції та моделі поведінки у конфліктних ситуаціях. Це, у свою чергу, може полегшити процес знаходження компромісів та взаємоприйнятних рішень, а також сприяти зміцненню довіри та близькості у стосунках [28], [29].

Це, у свою чергу, може полегшити процес знаходження компромісів та взаємоприйнятних рішень, а також сприяти зміцненню довіри та близькості у стосунках [30].

Загалом, розуміння впливу типів прив'язаності на формування та вирішення конфліктів у романтичних стосунках має важливе значення для забезпечення їх стабільності та задоволеності партнерів. Усвідомлення власного типу прив'язаності та його наслідків для міжособистісної взаємодії може допомогти людям краще регулювати свої емоції, розвивати емпатію та ефективно долати конфлікти у стосунках [31].

Для пар, які стикаються з труднощами у вирішенні конфліктів, може бути корисним звернутися до фахівців, таких як сімейні психологи або психотерапевти. Вони можуть допомогти партнерам зрозуміти коріння їхніх проблем, пов'язаних з типами прив'язаності, та навчити їх ефективним стратегіям комунікації та розв'язання конфліктів [32].

Важливо пам'ятати, що хоча типи прив'язаності формуються у ранньому дитинстві, вони не є незмінними та можуть трансформуватися під впливом нового позитивного досвіду у стосунках. Тому робота над розвитком здорової прив'язаності та вдосконаленням навичок вирішення конфліктів може допомогти зміцнити романтичні стосунки та підвищити їх якість [33].

Крім того, розуміння впливу типів прив'язаності на стосунки та конфлікти може бути корисним не лише для партнерів, але й для фахівців, які працюють у сфері сімейного консультування та психотерапії. Включення цієї концепції до своєї роботи може допомогти їм краще розуміти динаміку стосунків та пропонувати більш ефективні стратегії втручання [34].

Підсумовуючи, можна сказати, що типи прив'язаності відіграють важливу роль у формуванні та розв'язанні конфліктів у романтичних стосунках. Особи з надійною прив'язаністю, як правило, мають кращі навички комунікації, емпатії та вирішення конфліктів, що сприяє підтриманню гармонійних та задовільних стосунків. Натомість, уникаюча та амбівалентна

прив'язаність можуть ускладнювати ефективне подолання конфліктів та призводити до напруженості у стосунках [35],[36].

Отже, розглянуто теорію Дж.Боулбі, яка визначає типи прив'язаності та їх характеристики.

Важливо зазначити, що прив'язаність визначається не лише емоційним зв'язком, а й психологічними аспектами, сформованими у дитинстві. Роль батьків та доглядачів у ранньому віці визначає тип прив'язаності, що впливає на подальші міжособистісні стосунки.

Більш детально розглянуто типи прив'язаності, що формується в ранньому дитинстві, які мають значний вплив на характер міжособистісних відносин у дорослому віці. Виділяються чотири основних типи прив'язаності: надійний, уникаючий, амбівалентний та дезорганізований. Кожен з них відображає певні характеристики та стратегії взаємодії.

Підсумовуючи, підкреслено важливість прив'язаності в формуванні та розвитку міжособистісних відносин, а також її роль у психічному здоров'ї. Поглиблене розуміння різних типів прив'язаності та їх впливу дозволяє психологам, консультантам та терапевтам вдосконалювати методи роботи з клієнтами для покращення якості життя та відносин.

1.2 Психологічні особливості конфліктів в романтичних стосунках

Конфлікти в романтичних стосунках є ключовим явищем, що формує динаміку стосунків, емоційне благополуччя, складну взаємодію психологічних та індивідуальних особливостей, які впливають на розгорнення та вирішення розбіжностей. Проблематика виникнення, динаміки та шляхів конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій у романтичних інтерперсональних взаєминах є предметом пильного наукового інтересу у царині психології сім'ї та психології конфлікту [39], [1].

Ці конфлікти, притаманні романтичним стосункам, уособлюють конвергенцію різноманітних когнітивних, афективних та поведінкових елементів [1], таким чином інкапсулюючи глибоку складність, притаманну людським взаєминам.

Всебічне вивчення конфліктів у романтичних стосунках розкриває ландшафт, пронизаний нюансами психологічних явищ [3], що вимагає ретельного аналізу глибинних механізмів, які керують такими розбіжностями у стосунках

Теоретичний аналіз наявних концептуальних розробок дозволяє виокремити ряд ключових аспектів, релевантних для комплексного розуміння феномену конфліктів у партнерських стосунках.

Перш за все, необхідно звернутися до дефініції конфлікту як такого. У найбільш універсальному сенсі під конфліктом розуміється зіткнення протилежних цілей, інтересів, позицій, думок або поглядів опонуючих сторін [3].

У психології пануючою є діалектична модель конфлікту, де останній розглядається як невід'ємна та неминуча складова міжособистісної взаємодії [4].

Детермінантами виникнення конфліктів у романтичних стосунках виступають множинні фактори індивідуального та діадичного рівня [5]. Індивідуальні відмінності партнерів у рисах характеру, ціннісних орієнтаціях, потребах, світоглядних позиціях, когнітивних стилях тощо зумовлюють певний конфліктогенний потенціал, що за відсутності конструктивних механізмів міжособистісного сприйняття та налагодження взаєморозуміння сприяє ескалації міжпартнерської напруги та виникненню гострих суперечок [6].

На діадичному рівні провідними чинниками конфліктогенезу є проблеми у комунікативній, емоційній та поведінковій сферах подружніх взаємин [7].

Так, порушення на рівні комунікації (нерозуміння, хибна інтерпретація вербальних та невербальних сигналів тощо) призводять до непорозумінь, взаємних нарікань та образ. Емоційна площина сімейних конфліктів пов'язана з незадоволеністю емоційних потреб (увага, турбота, визнання), афективними реакціями на поведінку партнера [8]. Поведінкові патерни сторін конфлікту охоплюють суперницькі домінантні стратегії, маніпуляції, взаємні звинувачення тощо [9].

З позицій темпоральної динаміки розвитку конфліктів у діадичних стосунках виокремлюють декілька ключових стадій: виникнення об'єктивної конфліктної ситуації, її сприйняття та інтерпретація партнерами, безпосередня взаємодія, інцидент, наслідки, післяконфліктна ситуація [10].

На кожному з етапів активуються відповідні поведінкові патерни, регулятивні механізми, копінг-стратегії, що детермінують подальший перебіг і розв'язку конфлікту.

На рівні цілей конфлікти можуть бути спрямовані на задоволення матеріальних або нематеріальних потреб: майнові суперечки, розподіл обов'язків, конфлікти щодо виховання дітей, ревнощів, інтимно-сексуальної сфери, порушення меж особистого простору тощо [11]. Водночас конфлікти виконують важливі функції для системи партнерської взаємодії: сигналізують про назрівання кризових тенденцій, запускають процеси їх усвідомлення та вирішення, дозволяють звільнитися від накопиченої напруги, стимулюють особистісне зростання суб'єктів, зміцнюють зв'язки у парі та посилюють її життєздатність [12].

Конфлікти у стосунках розвиваються за чітко визначеною траєкторією, емоційною динамікою та проходять певні стадії.

Ці етапи охоплюють накопичення невдоволення, ініціацію, ескалацію, пік конфлікту, деескалацію, розв'язання конфлікту та післяконфліктний період.

1. Накопичення невдоволення (розбіжностей): сторони накопичують образи, розчарування або невдоволення, яке виливається в конфлікт при досягненні критичної точки.

2. Ініціація конфлікту: Сторони пасивно або активно починають висловлювати незадоволення і розбіжності. Потенційно конфлікт може початися від непрямих натяків або активної конфронтації.

3. Ескалація: У цій фазі конфлікт загострюється. Сторони можуть використовувати більш деструктивні або агресивні методи для вираження невдоволення. (фізичне насильство, погрози, уникнення, образа)

4. Пік конфлікту: Це найінтенсивніша фаза, коли конфлікт досягає свого найбільшого напруження. У цей час сторони можуть бути найбільш агресивними та непримиренними.

5. Деескалація: Поступове зниження агресивності та напруги. Сторони починають шукати шляхи вирішення конфлікту або пом'якшення його наслідків.

6. Вирішення конфлікту: Цей етап може містити різні способи завершення конфлікту, включно з досягненням компромісу, ухваленням рішення на користь однієї зі сторін або примиренням.

7. Післяконфліктний період: Після вирішення конфлікту можуть виникнути наслідки, які можуть впливати на відносини між сторонами. (тривоги, образи або зміни взаємодії між сторонами)

Сценарії конфліктів у стосунках можуть варіюватися від втрати близькості, невирішених проблем у минулому, розподілу спільного часопроведення, до виховання дітей.

Також конфлікти викликають підвищену емоційну інтенсивність, що відображає глибокі інвестиції, які люди вкладають у свої стосунки [18]. Емоційно заряджений характер цих конфліктів зумовлений глибоким значенням, яке надається стосункам, що посилює інтенсивність афективних реакцій [5]. Такі підвищені емоційні стани можуть проявлятися у вигляді

гніву, смутку, страху або тривоги, що відображає глибинну значущість конфлікту для його учасників [7]. Крім того, конфлікти в романтичних стосунках можуть викликати глибоке почуття вразливості, коли люди відчують, що їхнє емоційне благополуччя знаходиться під загрозою [11]. Ця вразливість нерозривно пов'язана з прив'язаністю, сформованою у стосунках, оскільки загрози або виклики стосункам можуть викликати почуття незахищеності та дистресу [12]. Люди можуть відчувати підвищене почуття вразливості, боячись потенційного відторгнення або покинутості, тим самим посилюючи свої емоційні реакції під час конфліктів [4].

Когнітивні упередження відіграють ключову роль у формуванні того, як люди сприймають та інтерпретують конфлікти в романтичних стосунках [39]. Ці упередження, що виникають внаслідок автоматичних когнітивних процесів, можуть спотворювати сприйняття людьми намірів та поведінки своїх партнерів під час конфліктів [6]. Наприклад, упередження підтвердження може призвести до того, що люди будуть вибірково сприймати інформацію, яка відповідає їхнім попереднім переконанням або очікуванням щодо партнера, тим самим посилюючи їхню інтерпретацію конфлікту [9]. Аналогічно, атрибутивні упередження, такі як фундаментальна помилка атрибуції, можуть призвести до того, що люди приписуватимуть негативну поведінку, яка спостерігається під час конфлікту, диспозиційним факторам свого партнера, замість того, щоб враховувати ситуаційні або контекстуальні фактори [13].

Наприклад, люди з тривожним стилем прив'язаності можуть інтерпретувати відхід партнера під час конфлікту як знак відторгнення, що посилює їхній дистрес і сприяє ескалації конфлікту [12]. І навпаки, люди з унікаючим стилем прив'язаності можуть применшувати значення конфліктів та ігнорувати емоційні потреби партнера, що призводить до відсутності ефективної комунікації та вирішення конфліктів [5].

Не варто забувати унікальність кожної емоційної реакції, яка залежить від минулого досвіду, типу прив'язаності та засвоєних механізмів подолання стресу.

Сприйняття відіграє кульмінаційну роль у динаміці конфлікту (культурні відмінності, тенденція до уникнення або конфронтації, об'єктивність, оцінка загрози). Особистісні риси ще більше формують реакцію на конфлікт (екстраверсія-інтроверсія), агресивність, толерантність до несправедливості, комунікативні навички, самооцінка, гнучкість мислення та стресоналаштованість впливають на вирішення конфліктних ситуацій.

Серед основних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях виділяють конструктивні (компроміс, співробітництво, взаємні поступки) та деструктивні (суперництво, ізоляція, примус) стратегії [13]. Продуктивне розв'язання конфлікту вимагає використання позитивних, кооперативних підходів на засадах взаєморозуміння, емпатії та збалансованості інтересів сторін [14]. Однак за відсутності відповідних навичок конструктивної комунікації у партнерів і прагнення до консенсусних рішень більш імовірним є деструктивний сценарій розвитку конфлікту з домінуванням стратегій ізоляції, примусу, взаємної ворожості тощо [15].

Загалом, тривалі незавершені конфлікти в романтичних стосунках здатні чинити виразно негативний вплив на стабільність і задоволеність партнерською взаємодією, ставати причинами розладів у емоційному, сексуальному, поведінковому функціонуванні пари, провокувати охолодження та дистанціювання партнерів аж до повного розпаду романтичного союзу [16]. Відтак, дослідження психологічних особливостей конфліктів у романтичних стосунках з метою вироблення ефективних стратегій їхнього конструктивного врегулювання є вкрай актуальною проблемою сучасної психологічної науки [17].

Продуктивне розв'язання конфлікту вимагає комплексного застосування позитивних, кооперативних підходів на основі взаєморозуміння, емпатії та

узгодження інтересів сторін [18]. Однак, за відсутності у партнерів необхідних навичок конструктивної комунікації, прагнення до знаходження консенсусних рішень більш імовірним є розвиток деструктивного сценарію конфлікту з домінуванням стратегій ізоляції, примусу, взаємної ворожості [19].

У процесі конфліктної взаємодії партнери можуть демонструвати різноманітні поведінкові патерни, що як сприяють, так і перешкоджають ефективному розв'язанню конфлікту. До конструктивних комунікативних стратегій належать відкрите висловлювання почуттів, вислуховування та прийняття позиції іншого, пошук компромісних рішень, готовність до взаємних поступок [20]. Натомість деструктивними вважаються крайні стратегії домінування і підкорення, заперечення існування проблеми, ігнорування потреб партнера, емоційний шантаж, звинувачення, образи тощо [17].

На ефективність застосування тих чи інших стратегій поведінки в конфліктній ситуації впливає низка психологічних чинників – емоційний інтелект партнерів, рівень розвитку емпатії, міжособистісної чутливості, когнітивна здатність до децентрації [19], [10]. Важливу роль також відіграють моделі комунікативної поведінки, засвоєні у батьківській сім'ї та попередньому досвіді міжособистісної взаємодії.

Окрім визначення ефективних шляхів розв'язання конкретних конфліктних ситуацій, увагу дослідників привертає проблема профілактики деструктивних конфліктів у партнерських стосунках. Одним з дієвих підходів у цьому напрямку визнається розвиток конфліктологічної компетентності партнерів – сукупності знань, умінь та навичок конструктивного вирішення міжособистісних протиріч і запобігання їх руйнівним наслідкам [21], [13].

Конфліктологічна компетентність охоплює здатність розпізнавати потенційні конфліктогенні ситуації, усвідомлювати причини їх виникнення, обирати відповідні стратегії поведінки, прогнозувати можливі наслідки тощо. Формування такої компетентності сприяє загальному підвищенню

психологічної культури партнерської взаємодії, розвитку комунікативних навичок, емоційного інтелекту, здатності до саморегуляції [21].

Прихильники теорії прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт та ін.) стверджують, що ранній досвід взаємодії з батьками формує у людини певний стиль прив'язаності (надійний, уникаючий, тривожно-амбівалентний), який згодом екстраполюється на близькі міжособистісні стосунки в дорослому віці, зокрема романтичні [25]. Зокрема, для осіб з надійним типом прив'язаності характерними є конструктивна поведінка у конфліктах, високий рівень диференційованості і збалансованості цінностей автономії та близькості, що сприяє продуктивному розв'язанню міжособистісних суперечностей [24].

Натомість індивідам з ненадійними типами прив'язаності (уникаючий, тривожний) властиві деструктивні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях – уникнення контакту, емоційна відстороненість, надмірна залежність, маніпулятивні тактики тощо [23]. Такі патерни взаємодії перешкоджають знаходженню взаємоприйнятних рішень, провокуючи подальшу ескалацію міжособистісних протиріч.

Відтак, з'ясування ролі стилів прив'язаності як детермінант конфліктної поведінки партнерів видається перспективною галуззю теоретико-емпіричних досліджень у сфері психології подружніх стосунків та психології конфлікту. Результати таких пошуків дозволять більш ефективно прогнозувати тенденції розвитку міжособистісних суперечностей у романтичних діадах та визначати оптимальні шляхи їх конструктивного вирішення.

Ці конфлікти, притаманні романтичним стосункам, уособлюють конвергенцію різноманітних когнітивних, афективних та поведінкових елементів [24], таким чином інкапсулюючи глибоку складність, притаманну людським взаєминам. Всебічне вивчення конфліктів у романтичних стосунках розкриває ландшафт, пронизаний нюансами психологічних явищ [25], що вимагає ретельного аналізу глибинних механізмів, які керують такими розбіжностями у стосунках.

Виникнення конфліктів у стосунках залежить від різних причин, зокрема через відмінності в очікуваннях, стилях спілкування, цінностях, зовнішніх стресових чинниках.

Сценарії конфліктів у стосунках можуть варіюватися від втрати близькості, невирішених проблем у минулому, розподілу спільного проведення часу, до виховання дітей.

Також конфлікти викликають підвищену емоційну інтенсивність, що відображає глибокі інвестиції, які люди вкладають у свої стосунки [21].

Емоційно заряджений характер цих конфліктів зумовлений глибоким значенням, яке надається стосункам, що посилює інтенсивність афективних реакцій [24]. Такі підвищені емоційні стани можуть проявлятися у вигляді гніву, смутку, страху або тривоги, що відображає глибинну значущість конфлікту для його учасників [15], [18]. Крім того, конфлікти в романтичних стосунках можуть викликати глибоке почуття вразливості, коли люди відчують, що їхнє емоційне благополуччя знаходиться під загрозою [26].

Ця вразливість нерозривно пов'язана з прив'язаністю, сформованою у стосунках, оскільки загрози або виклики стосункам можуть викликати почуття незахищеності та дистресу [21]. Люди можуть відчувати підвищене почуття вразливості, боячись потенційного відторгнення або покинутості, тим самим посилюючи свої емоційні реакції під час конфліктів [23].

Конфлікти в романтичних стосунках викликають різні емоційні реакції, а їх характер може бути пов'язаний з типом прив'язаності партнерів. Партнери з різним типом прив'язаності можуть виявляти різні підходи до конфліктів. Обурення та гнів, які виявляють люди з амбівалентною прив'язаністю, можуть породжувати сильні емоційні вибухи та страх втрати близькості. Страх та тривога, відчувані людьми з безпечною прив'язаністю, можуть змішуватися з радістю від можливості вирішення конфлікту. Сумнів та розчарування, характерні для унікальної прив'язаності, можуть виникати, коли очікування не збігаються з реальністю. Туга та сум, що виникають у

дезорієнтованої/розбитої прив'язаності, можуть створювати відчуття невизначеності під час конфлікту. Радість від можливості вирішення конфлікту, хоч і рідко, може виникати у людей з уникненням прив'язаності, які зазвичай реагують на конфлікти віддзеркаленням та відокремленням.

Не варто забувати унікальність кожної емоційної реакції, яка залежить від минулого досвіду, типу прив'язаності та засвоєних механізмів подолання стресу.

Сприйняття відіграє кульмінаційну роль у динаміці конфлікту (культурні відмінності, тенденція до уникнення або конфронтації, об'єктивність, оцінка загрози). Особистісні риси ще більше формують реакцію на конфлікт (екстраверсія-інтроверсія), агресивність, толерантність до несправедливості, комунікативні навички, самооцінка, гнучкість мислення та стресоналаштованість впливають на вирішення конфліктних ситуацій.

Когнітивні упередження відіграють ключову роль у формуванні того, як люди сприймають та інтерпретують конфлікти в романтичних стосунках [18]. Ці упередження, що виникають внаслідок автоматичних когнітивних процесів, можуть спотворювати сприйняття людьми намірів та поведінки своїх партнерів під час конфліктів [16]. Наприклад, упередження підтвердження може призвести до того, що люди будуть вибірково сприймати інформацію, яка відповідає їхнім попереднім переконанням або очікуванням щодо партнера, тим самим посилюючи їхню інтерпретацію конфлікту [11], [15]. Аналогічно, атрибутивні упередження, такі як фундаментальна помилка атрибуції, можуть призвести до того, що люди приписуватимуть негативну поведінку, яка спостерігається під час конфлікту, диспозиційним факторам свого партнера, замість того, щоб враховувати ситуаційні або контекстуальні фактори [9], [23].

Крім того, схеми, пов'язані з прив'язаністю, мають значний вплив на інтерпретацію поведінки партнера під час конфлікту [27].

Ці схеми, сформовані під впливом раннього досвіду прив'язаності, формують очікування людей щодо чуйності та підтримки з боку їхніх партнерів під час дистресу [19]. Наприклад, люди з тривожним стилем прив'язаності можуть інтерпретувати відхід партнера під час конфлікту як знак відторгнення, що посилює їхній дистрес і сприяє ескалації конфлікту [17]. І, навпаки, люди з унікаючим стилем прив'язаності можуть применшувати значення конфліктів та ігнорувати емоційні потреби партнера, що призводить до відсутності ефективної комунікації та вирішення конфліктів [16], [24].

Першорядним значенням для успішного вирішення конфліктів є ефективність комунікативних навичок.

Вираження почуттів, чіткість формулювання власної позиції, активне слухання, пошук компромісів, емпатія, використання позитивного мовлення, побудова довіри та управління стресом. Невід'ємними аспектами управління конфліктів у стосунках є зміцнення психологічної безпеки, розвиток навичок і виховання культури вирішення конфліктів.

Стили спілкування під час конфліктів у романтичних стосунках охоплюють цілий спектр підходів, кожен з яких має певні наслідки для вирішення конфлікту [15], [18].

Пасивно-агресивна поведінка, що характеризується непрямим вираженням ворожості або опору, може проявлятися через сарказм, похмурість або витончені форми саботажу [19], [22].

Уникнення, ще одна поширена модель комунікації, передбачає повне ухилення від обговорення конфлікту або відхід від взаємодії, коли виникає напруженість [3], [6].

Пряма конфронтація, навпаки, передбачає відкрите і наполегливе вираження думок, почуттів і потреб, часто з активним вирішенням проблем і веденням переговорів [8], [11], [15].

Вибір моделі спілкування суттєво впливає на траєкторію ескалації чи деескалації конфлікту в романтичних стосунках [19], [20].

Пасивно-агресивна поведінка та стратегії уникнення, як правило, перешкоджають ефективній комунікації, увічнюючи невирішені конфлікти та посилюючи напругу у стосунках [17], [25].

Такі моделі комунікації можуть сприяти виникненню образи та недовіри, що з часом призводить до подальшої ескалації конфліктів [20].

На противагу цьому, пряма конфронтація дозволяє чітко артикулювати претензії та сприяє конструктивному діалогу, тим самим сприяючи вирішенню конфлікту та гармонії у відносинах [28], [59].

Комунікативні навички виявляються ключовими в ефективному вирішенні конфліктів. Здатність вільно висловлювати свої почуття та думки, а також вміння слухати і розуміти партнера є важливими аспектами успішного розв'язання конфлікту. Навички вирішення проблем допомагають ідентифікувати корінь конфлікту та шукати оптимальні рішення для всіх сторін. Управління стресом важливе для того, щоб уникати емоційних вибухів під час конфлікту та зберігати спокійну та розумну поведінку.

Компроміс сприяє збереженню відносин, оскільки він показує готовність обидвох партнерів знайти спільне рішення, що задовольняє обидві сторони. Покращення комунікації виникає внаслідок участі в компромісі, оскільки вона вимагає відкритості, взаєморозуміння та здатності чітко висловлювати свої погляди.

Створення корисних результатів виникає, коли партнери спільно знаходять рішення, яке враховує їхні інтереси та потреби, створюючи позитивний вплив на їхні відносини. Зменшення напруги виникає в результаті компромісу, оскільки вирішення конфліктів створює сприятливу атмосферу для подальшої взаємодії та розвитку стосунків. Сприяння добробуту партнерів є наслідком компромісу, оскільки він дозволяє забезпечити баланс між індивідуальними та колективними інтересами, сприяючи загальному щастю та задоволенню.

Ефективні комунікаційні стратегії, що характеризуються емпатією, активним слуханням і напористістю, відіграють вирішальну роль у пом'якшенні ескалації конфлікту та сприянні взаєморозумінню в романтичних стосунках [27].

Отже, висвітлено унікальний і вичерпний погляд на сутність конфліктів у романтичних відносинах, виокремлюючи ключові аспекти, що визначають їхню природу та вплив на взаємини між партнерами. Зрозуміння причин конфліктів, від їхнього походження до формування етапів конфліктів, створює основу для ефективних стратегій їх вирішення. Емоційна реакція на конфлікт, яка змінюється відповідно до типу прив'язаності, наголошує необхідність розуміння власних та партнера емоцій для успішного подолання труднощів.

Комунікаційні навички, емоційна інтелігенція та готовність до співпраці є невід'ємними складовими вирішення конфліктів та утримання стабільних стосунків. Підкреслено, що вивчення принципів управління конфліктами може значно поліпшити якість взаємодії та зробити романтичні стосунки більш стійкими та задовільними для всіх сторін.

Виокремлено важливість емпатії, розуміння та компромісу в розв'язанні конфліктів, що визначається їхнім позитивним впливом на збереження відносин, покращення комунікації, забезпечення сталості та стимулювання інноваційного мислення. Загальною тенденцією є те, що ефективне управління конфліктами вимагає поєднання психологічного розуміння, особистих навичок та готовності до взаємодії для досягнення гармонії та задоволення від взаємин.

Встановлено тверді фундаментальні принципи, які будуть подальшою основою для вивчення та розвитку романтичних відносин. Висвітлено глибокий вплив конфліктів на відносини та визначено важливість психологічної готовності до їхнього вирішення для досягнення найкращих результатів у сфері міжособистісних взаємин.

1.3 Взаємозв'язок між типами прив'язаності та розвитком романтичних стосунків

Прив'язаність і конфлікти є тісно пов'язаними, оскільки стилі прив'язаності впливають на те, як ми сприймаємо та реагуємо на конфліктні ситуації у стосунках. Люди з різними типами прив'язаності можуть переживати і реагувати на конфлікти по-різному.

Тип прив'язаності, сформований у ранньому дитинстві, відіграє важливу роль у подальшому розвитку міжособистісних стосунків, у тому числі романтичних. Дослідження показують, що типи прив'язаності мають значний вплив на різні аспекти романтичних стосунків, такі як вибір партнера, рівень інтимності, здатність до вирішення конфліктів та загальну задоволеність стосунками [37], [63].

Люди з надійною прив'язаністю, як правило, сприймають конфлікти як природну частину стосунків і шанс для зростання та зближення, зазвичай демонструють більшу здатність до встановлення близьких та емоційно відкритих стосунків. Вони зазвичай відчувають себе комфортно, висловлюючи свої потреби та почуття, і готові вислухати партнера. Вони схильні дивитися на конфлікти як на проблеми, які потрібно вирішити, а не як на загрози для стосунків. Вони схильні обирати партнерів з аналогічним типом прив'язаності, що сприяє формуванню стабільних та гармонійних стосунків, заснованих на довірі та безпеці. Партнери з надійною прив'язаністю легше досягають взаєморозуміння, демонструють більшу емпатію та краще справляються з конфліктами та стресовими ситуаціями [38].

Натомість, особи з уникаючим типом прив'язаності часто уникають близькості та емоційної залученості у стосунках. Вони можуть обирати партнерів, які підтримують їхню відстороненість, або ж переживати труднощі у підтриманні задовільних романтичних стосунків. Уникаюча прив'язаність пов'язана з нижчим рівнем інтимності, довіри та задоволеності стосунками, а

також з більшими проблемами у вирішенні конфліктів. Особи з унікаючою прив'язаністю можуть сприймати конфлікти як загрозу для їхньої незалежності та самодостатності. Вони часто намагаються уникнути або мінімізувати конфлікти, віддаляючись емоційно або фізично від партнера. Вони можуть заперечувати важливість конфлікту або применшувати його значення [39].

Люди з амбівалентним типом прив'язаності, зі свого боку, демонструють суперечливі почуття та поведінку у романтичних стосунках. Вони прагнуть близькості та емоційної залученості, але водночас відчують сильний страх бути відкинутими або покинутими партнером. Ця амбівалентність може призводити до нестабільності стосунків, частих конфліктів та труднощів у їх вирішенні. Люди з тривожно-амбівалентною прив'язаністю можуть сприймати конфлікти як загрозу для стосунків і відчувати сильний страх покинутості. Вони часто перебільшують значення конфлікту та відчують інтенсивні негативні емоції, такі як гнів або тривога. Вони можуть реагувати на конфлікти емоційно або з надмірною залежністю від партнера [40].

Дослідження також показують, що дезорганізована прив'язаність, яка формується внаслідок травматичного досвіду або жорстокого поводження в дитинстві, може мати негативний вплив на романтичні стосунки у дорослому віці. Особи з дезорганізованою прив'язаністю часто демонструють хаотичні та непередбачувані моделі поведінки, мають труднощі з регуляцією емоцій та встановленням довіри у стосунках. Особи з дезорганізованою прив'язаністю можуть мати суперечливі або непослідовні реакції на конфлікти. Вони можуть переживати сильні емоції, такі як гнів або страх, і реагувати на конфлікти непередбачуваним або навіть деструктивним чином. Вони можуть відчувати труднощі з регулюванням своїх емоцій та поведінки під час конфліктних ситуацій [41].

Розглянемо детальніше стратегії вирішення конфліктів для різних типів прив'язаності:

Надійна (безпечна) прив'язаність:

Відкрите і чесне спілкування: Люди з надійною прив'язаністю, як правило, відчують себе комфортно, висловлюючи свої потреби, почуття та занепокоєння. Вони прагнуть зрозуміти перспективу партнера і готові до відкритого діалогу. Таке спілкування сприяє кращому взаєморозумінню та допомагає знайти взаємовигідні рішення [40].

Активне слухання та емпатія: Особи з надійною прив'язаністю схильні проявляти емпатію та намагатися зрозуміти точку зору партнера. Вони уважно слухають, не перебиваючи, і ставлять уточнюючі запитання, що допомагає краще зрозуміти потреби та почуття партнера [41].

Спільне вирішення проблем: Вони сприймають конфлікт як спільну проблему, яку потрібно вирішити разом. Такий підхід передбачає спільний пошук рішень, які задовольняють потреби обох партнерів та зміцнюють їхні стосунки [42], [62].

Компроміси та співробітництво: Люди з надійною прив'язаністю готові йти на компроміси та співпрацювати з партнером, щоб знайти взаємовигідне рішення. Вони розуміють, що в деяких ситуаціях обидві сторони повинні поступитися частиною своїх бажань для досягнення балансу [43], [55].

Зосередження на вирішенні проблеми, а не на звинуваченнях: Вони зосереджуються на конструктивному вирішенні проблеми, уникаючи звинувачень та критики на адресу партнера. Замість цього вони намагаються зрозуміти причини конфлікту та знайти рішення, яке задовольнить обидві сторони [45], [58].

Уникаюча прив'язаність:

Визнання важливості конфлікту та його вирішення: Для людей з уникаючою прив'язаністю важливо усвідомити, що уникнення конфліктів не є ефективною стратегією, оскільки це може призвести до накопичення незадоволення та погіршення стосунків [44], [57].

Навчання відкритому спілкуванню та вираженню потреб: Вони повинні навчитися відкрито висловлювати свої потреби, почуття та занепокоєння, замість того, щоб замовчувати їх. Це допоможе партнеру краще зрозуміти їхню позицію та знайти компромісне рішення [38], [56].

Розвиток навичок розв'язання конфліктів: Важливо розвивати навички конструктивного вирішення конфліктів, такі як активне слухання, емпатія, пошук компромісів та співробітництво. Це може допомогти їм долати страх близькості та відчувати себе більш комфортно під час вирішення суперечок [33], [54].

Зосередження на вирішенні проблеми, а не на уникненні: Замість того, щоб уникати конфлікту, вони повинні зосередитися на пошуку рішення, яке задовольнить потреби обох партнерів. Це допоможе їм відчувати, що конфлікт не є загрозою для стосунків, а можливістю для зростання та зближення [35].

Тривожно-амбівалентна прив'язаність:

Регулювання емоцій та зниження тривожності: Люди з тривожно-амбівалентною прив'язаністю часто переживають інтенсивні негативні емоції під час конфліктів, такі як гнів, тривога чи страх покинутості. Важливо навчитися розпізнавати та регулювати ці емоції, щоб вони не заважали конструктивному вирішенню проблеми [36], [51].

Навчання ефективним стратегіям спілкування: Вони повинні розвивати навички відкритого спілкування, активного слухання та емпатії, щоб краще зрозуміти позицію партнера та уникнути деструктивних взаємодій [31], [52].

Зосередження на спільному вирішенні проблем: Замість того, щоб робити акцент на емоційному тиску чи залежності від партнера, вони повинні зосередитися на спільному пошуку рішення, яке задовольнить потреби обох сторін [38], [50].

Уникнення звинувачень та емоційного тиску на партнера: Важливо уникати звинувачень, критики чи емоційного шантажу партнера, оскільки це лише поглиблює конфлікт та створює атмосферу недовіри [37].

Дезорганізована прив'язаність:

Терапія для вирішення травматичних переживань та розладів прив'язаності: Люди з дезорганізованою прив'язаністю часто мають травматичний досвід у минулому, який може впливати на їхню здатність створювати безпечні та стабільні стосунки. Терапевтична допомога може бути корисною для вирішення цих травм та розвитку більш адаптивних стратегій прив'язаності [44].

Розвиток навичок регулювання емоцій та поведінки: Вони повинні навчитися ефективно регулювати свої емоції та поведінку під час конфліктів, щоб уникнути непередбачуваних або деструктивних реакцій [47].

Навчання ефективним стратегіям вирішення конфліктів: Важливо засвоїти стратегії конструктивного вирішення конфліктів, такі як відкрите спілкування, активне слухання, пошук компромісів та співробітництво

Типи прив'язаності відіграють важливу роль у тому, як люди сприймають і реагують на конфлікти у стосунках. Розуміння цих відмінностей допомагає розробити ефективні стратегії вирішення конфліктів, які відповідають індивідуальним потребам та стилям прив'язаності.

Створення безпечного та підтримуючого середовища для вирішення конфліктів, а також розвиток навичок ефективного спілкування та регулювання емоцій є ключовими для підтримки здорових і задовільних стосунків. Крім того, дослідження показують, що типи прив'язаності можуть впливати на вибір партнера та стратегії поведінки у романтичних стосунках. Наприклад, люди з надійною прив'язаністю частіше обирають партнерів з аналогічним типом прив'язаності, тоді як особи з уникаючою або амбівалентною прив'язаністю можуть бути більш схильними до вибору партнерів, які підтримують їхні неадаптивні моделі стосунків [42].

Також важливо зазначити, що типи прив'язаності не є незмінними та можуть трансформуватися під впливом нового позитивного досвіду у стосунках або завдяки психотерапевтичній роботі. Розвиток здорової

прив'язаності може сприяти покращенню якості романтичних стосунків, зміцненню емоційного зв'язку та підвищенню задоволеності партнерством [43].

Загалом, розуміння взаємозв'язку між типами прив'язаності та розвитком романтичних стосунків має важливе значення для забезпечення їх стабільності та задоволеності партнерів. Усвідомлення власного типу прив'язаності та його наслідків для міжособистісної взаємодії може допомогти людям краще регулювати свої емоції, розвивати емпатію та ефективно долати конфлікти у стосунках. Крім того, залучення професійної допомоги та робота над розвитком здорової прив'язаності можуть сприяти зміцненню романтичних стосунків та підвищенню їх якості.

Крім того, залучення професійної допомоги та робота над розвитком здорової прив'язаності можуть сприяти зміцненню романтичних стосунків та підвищенню їх якості.

Дослідження показують, що люди з надійною прив'язаністю, як правило, демонструють вищий рівень інтимності, довіри та емоційної відкритості у романтичних стосунках, порівняно з особами з іншими типами прив'язаності. Вони краще справляються з близькістю, не відчують надмірної тривожності або потреби в дистанціюванні від партнера [46].

Натомість, особи з унікаючою та амбівалентною прив'язаністю частіше стикаються з проблемами в сфері інтимності та довіри. Перші можуть відчувати дискомфорт через надмірну близькість та емоційну відкритість, тоді як другі часто переживають тривогу та невпевненість у стосунках, що заважає їм повністю довіряти партнеру.

Крім того, дослідження показують, що типи прив'язаності можуть впливати на рівень задоволеності романтичними стосунками. Люди з надійною прив'язаністю, як правило, повідомляють про вищий рівень задоволеності своїми стосунками, тоді як унікаюча та амбівалентна

прив'язаність пов'язані з нижчою задоволеністю та більшими проблемами у партнерських взаєминах [47].

Ці дані підкреслюють важливість розуміння та опрацювання власних типів прив'язаності для покращення якості романтичних стосунків. Усвідомлення наслідків різних типів прив'язаності для інтимності, довіри та задоволеності стосунками може допомогти парам краще зрозуміти свої моделі поведінки та знайти ефективні стратегії для подолання труднощів.

Одним з ефективних підходів до роботи з проблемами, пов'язаними з прив'язаністю, є терапія, орієнтована на прив'язаність (Attachment-Based Therapy). Ця форма психотерапії базується на теорії прив'язаності та спрямована на допомогу клієнтам у розумінні їхніх патернів прив'язаності, розвитку більш адаптивних стратегій міжособистісної взаємодії та подолання труднощів, пов'язаних з минулим травматичним досвідом [48].

Крім того, існують інші ефективні підходи, такі як емоційно-фокусована терапія для пар (Emotionally Focused Couple Therapy), яка допомагає партнерам краще зрозуміти свої емоційні потреби, налагодити безпечний та надійний зв'язок у стосунках, а також розвинути навички ефективної комунікації та вирішення конфліктів [49].

Важливо зазначити, що типи прив'язаності не є незмінними та можуть трансформуватися під впливом нового позитивного досвіду у стосунках або завдяки терапевтичній роботі. Розвиток здорової прив'язаності може сприяти покращенню якості романтичних стосунків, зміцненню емоційного зв'язку, підвищенню інтимності, довіри та задоволеності партнерством [50].

Крім того, розуміння впливу типів прив'язаності на романтичні стосунки може бути корисним не лише для самих партнерів, але й для фахівців, що працюють у сфері сімейного консультування та психотерапії. Включення концепції прив'язаності до своєї роботи може допомогти їм краще зрозуміти динаміку стосунків та запропонувати більш ефективні стратегії втручання [51].

Підсумовуючи, можна сказати, що тип прив'язаності, сформований у дитинстві, відіграє важливу роль у розвитку романтичних стосунків у дорослому віці. Надійна прив'язаність пов'язана з вищим рівнем інтимності, довіри та задоволеності стосунками, тоді як уникаюча та амбівалентна прив'язаність можуть призводити до труднощів у цих сферах. Усвідомлення власних патернів прив'язаності та залучення професійної допомоги можуть сприяти розвитку здорової прив'язаності та зміцненню романтичних стосунків [52].

Дослідження також показують, що типи прив'язаності можуть впливати на сексуальну сферу романтичних стосунків.

Люди з надійною прив'язаністю, як правило, повідомляють про вищий рівень сексуальної задоволеності та кращу здатність до встановлення емоційного зв'язку з партнером під час інтимної близькості. Вони відчують себе більш комфортно та впевнено у вираженні своїх сексуальних потреб і бажань, а також демонструють більше довіри та відкритості у цій сфері [53].

Натомість, особи з уникаючою або амбівалентною прив'язаністю частіше стикаються з труднощами у сексуальному житті, такими як відсутність емоційної близькості під час інтимних стосунків, проблеми з довірою або нездатність відкритися партнеру. Це може негативно впливати на рівень їхньої сексуальної задоволеності та загальної задоволеності стосунками.

Крім того, дослідження показують, що типи прив'язаності можуть впливати на ставлення до сексуальності та сексуальну поведінку в цілому. Наприклад, особи з уникаючою прив'язаністю можуть демонструвати більш обмежену сексуальну активність та нижчу відкритість до експериментів у сексуальній сфері, тоді як люди з амбівалентною прив'язаністю можуть бути схильними до більш ризикованої сексуальної поведінки або частої зміни сексуальних партнерів [54].

Ці дані підкреслюють важливість врахування впливу прив'язаності на всі аспекти романтичних стосунків, включаючи сексуальну сферу. Розуміння зв'язку між типами прив'язаності та сексуальною задоволеністю може допомогти парам краще зрозуміти свої труднощі в інтимному житті та знайти ефективні способи їх подолання.

Варто також зазначити, що типи прив'язаності можуть впливати не лише на романтичні стосунки, але й на інші сфери життя людини, такі як професійна діяльність, дружні стосунки чи ставлення до себе та оточуючих. Наприклад, особи з надійною прив'язаністю, як правило, демонструють вищий рівень самооцінки, емоційної стійкості та здатності до ефективного вирішення проблем у різних сферах життя [55].

Натомість, люди з унікаючою чи амбівалентною прив'язаністю можуть мати труднощі з довірою, самоприйняттям та встановленням близьких зв'язків не лише у романтичних стосунках, але й у інших міжособистісних взаєминах. Це може негативно впливати на їхні професійні досягнення, психічне здоров'я та загальне благополуччя.

Усвідомлення широкого впливу типів прив'язаності на різні сфери життя підкреслює важливість роботи над розвитком здорової прив'язаності та подоланням неадаптивних моделей поведінки, пов'язаних з ранніми травмами чи негативним досвідом. Залучення професійної допомоги, такої як індивідуальна або сімейна психотерапія, може бути корисним для розуміння власних патернів прив'язаності та розвитку більш адаптивних стратегій міжособистісної взаємодії.

Одним з ефективних підходів до терапевтичної роботи з проблемами, пов'язаними з прив'язаністю, є інтегративна терапія, яка поєднує різні методи та техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, психоаналітичний підхід та інші. Ця форма терапії допомагає клієнтам усвідомити та змінити свої неадаптивні патерни прив'язаності, розвинути

навички ефективної комунікації та вирішення конфліктів, а також покращити їхні міжособистісні стосунки [56].

Отже, висвітлено важливі аспекти взаємозв'язку прив'язаності та романтичних стосунків. Здійснюючи аналіз різних типів прив'язаності, ми розкрили їхні впливи на формування та розвиток стосунків у різних парах. Безпечна прив'язаність виявилася ключовим фактором для стабільних та задовільних відносин, де особи можуть відкрито спілкуватися та встановлювати емоційний контакт.

У той час як уникнена прив'язаність може створювати виклики у вираженні емоцій та формуванні близькості, амбівалентна прив'язаність додає інтенсивності та емоційного насичення відносинам. Різноманітні динаміки взаємодії, що виникають в парах різних типів прив'язаності, визначають специфіку конфліктів, рівень задоволеності та інтимність у стосунках.

Визначаючи роль прив'язаності у вирішенні конфліктів, ми виявили, що безпечно зв'язані особи виявляють конструктивну реакцію, тоді як уникнені та амбівалентні особи мають свої власні стратегії вирішення проблем. Розкривши психологічні наслідки невирішених конфліктів, ми побачили, що вони можуть суттєво впливати на емоційний стан осіб із різним типом прив'язаності.

Індивідуальний підхід до розвитку стосунків, який базується на розумінні власної прив'язаності, виявився ключовим для покращення якості романтичних відносин. Розвиток емоційної гнучкості та можливість адаптації до потреб партнера стають важливими елементами для стабільного розвитку стосунків.

Різні аспекти прив'язаності та їх вплив на романтичні стосунки надає глибоке уявлення про те, як емоційна в'язкість може визначати та впливати на взаємини між партнерами. Розуміння цих динамік може служити основою для розвитку ефективних стратегій покращення та утримання здорових та задовільних стосунків у романтичній сфері.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено ґрунтовний теоретико-методологічний аналіз впливу прив'язаності на конфлікти в романтичних стосунках. Цей розділ складався з трьох взаємопов'язаних підрозділів, які створили міцне концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження.

Проаналізовано різні теоретичні підходи та концепції, запропоновані провідними вченими у цій сфері. Зокрема, детально вивчено теорію прив'язаності Джона Боулбі, яка визначає прив'язаність як унікальний емоційний зв'язок між дитиною та її опікуном, що слугує основою для подальшого розвитку міжособистісних стосунків протягом життя. Також досліджено типології прив'язаності, запропоновані Мері Ейнсворт, Мері Мейн, Таїс Гібсон, Меріанною Баумен та Джудіт Шав, на основі чого виокремлено чотири основні типи прив'язаності: надійний, уникаючий, амбівалентний та дезорганізований. Детально розглянуто характеристики кожного типу та їх вплив на формування міжособистісних стосунків у дорослому віці.

Ретельно вивчалися психологічні особливості конфліктів у романтичних стосунках. Було визначено ключові аспекти, що зумовлюють виникнення та характер конфліктів, такі як причини їх виникнення, емоційний компонент, когнітивні чинники, поведінкові патерни учасників, стадії розвитку конфліктів та їх функції у стосунках. Окрему увагу приділено аналізу соціально-психологічних факторів, що визначають формування типів прив'язаності та опосередковують сприйняття і реакції партнерів на конфліктні ситуації.

Проаналізовано взаємозв'язок між типами прив'язаності та розвитком романтичних стосунків. На основі теоретико-методологічного аналізу

визначено основні аспекти, що впливають на розвиток та характер конфліктів у романтичних відносинах.

Також у ході аналізу вивчено соціально-психологічні фактори, які визначають формування типів прив'язаності та впливають на сприйняття і реакції на конфліктні ситуації в романтичних відносинах.

Зокрема, встановлено, що особи з надійним типом прив'язаності схильні до використання конструктивних стратегій вирішення конфліктів, заснованих на компромісі, співпраці та емпатії. Натомість ненадійні типи (уникаючий, амбівалентний) частіше пов'язані з деструктивними патернами, такими як уникнення, емоційна залежність чи агресивність. Дезорганізована прив'язаність характеризується хаотичними, суперечливими реакціями.

Так, ретельно проаналізовано теоретико-методологічні засади дослідження впливу прив'язаності на конфлікти в романтичних стосунках. Ґрунтовний огляд наукових концепцій дозволив визначити ключові чинники конфліктів у близьких відносинах та встановити взаємозв'язок між типами прив'язаності і специфікою сприйняття конфліктних ситуацій, що дозволило створити потужну теоретичну базу для наступного емпіричного дослідження проблеми.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

2.1 Організація та методи дослідження

Метою емпіричного дослідження є визначення взаємозв'язку між типами прив'язаності особистості та їх впливом на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках. Дослідження спрямоване на розкриття внутрішніх механізмів романтичних відносин через аналіз типів прив'язаності та їх взаємозв'язку із стратегіями управління конфліктами.

Об'єктом є конфлікти у романтичних стосунках.

Предметом є вплив типів прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках.

Завдання емпіричного дослідження:

- Визначити основні типи прив'язаності респондентів за допомогою методики «Тесту на тип прихильності Таїс Гібсон», для розкриття впливу цих аспектів на динаміку парних відносин.
- Проаналізувати стратегії управління конфліктами у романтичних відносинах через використання методики «Тест Томаса-Килманна, ТКІ», для визначення оптимальних підходів до вирішення конфліктів у контексті романтичних стосунків.
- Вивчити рівень романтичної прив'язаності респондентів за допомогою методики «Вимір романтичної прив'язаності, MIMARA», для виявлення ключових факторів, що впливають на стабільність романтичних відносин.

- На основі отриманих результатів, розробити рекомендації щодо оптимізації взаємин у романтичних стосунках, покращення управління конфліктами та підтримання стабільності парних відносин.

Характеристика вибірки:

Дослідження охоплює дві вибірки, що нараховують 50 осіб. Зазначено, що 25 учасників перебувають у романтичних стосунках (**Вибірка А**), в той час як інші 25 осіб не перебувають у романтичних відносинах (**Вибірка В**). Ця структура вибірки дозволяє врахувати різноманітність статусів відносин та отримати репрезентативні дані для комплексного аналізу впливу типів прив'язаності на конфліктологію у романтичних стосунках.

Методи та інструментарій дослідження:

1. «Тест на тип прив'язаності Таїс Гібсон»: Використовується для детального вивчення типів прив'язаності у романтичних відносинах, надаючи глибше розуміння особистісних аспектів учасників дослідження.

Назва методики: «Тест на тип прив'язаності Таїс Гібсон»

Автор: Таїс Гібсон.

Що досліджує: Методика досліджує типи прив'язаності особистості та їхні особливості.

Результати: Дозволяє визначити, наскільки особа схильна до прихильності, відкритості та інших аспектів відносин.

Було обрано цю методику через її відомість та визнаність в сфері дослідження прив'язаності. Цей тест широко використовується для вивчення типів прив'язаності та володіє науково підтвердженими показниками достовірності та валідності. Крім того, його аплікація дозволяє отримати конкретні результати, які важливі для розуміння впливу прив'язаності на романтичні стосунки.

Тест на тип прив'язаності Таїс Гібсон є психологічною методикою, спрямованою на визначення типу прив'язаності особистості до інших людей. Цей тест допомагає вивчати індивідуальний стиль взаємодії та сприйняття

близьких відносин. Основні типи прив'язаності, визначені Таїс Гібсон, включають безпечний, уникаючий, тривожний та тривожно-уникаючий типи.

Методика передбачає використання спеціального тесту, у якому особистість визначає свої уподобання та реакції на різні ситуації взаємодії. Результати тесту дозволяють аналізувати, наскільки особа відчуває комфорт у близьких відносинах, як вона реагує на відсутність близьких і як вона демонструє потребу у самостійності.

Методика складається з тексту опитувальника та бланка відповідей (Додаток А).

У цій методиці чотири шкали:

1. **Уникаючий (унікально-відкидаючий)** – Особи з цим типом можуть уникати близьких відносин та виражати відстороненість від інших.

2. **Тривожно-уникаючий** – Особи з цим типом можуть виявляти тривогу в стосунках та мають тенденцію уникати інтимних відносин.

3. **Тривожний** – Особи з цим типом можуть виявляти тривогу та стурбованість у стосунках, іноді демонструючи непевність і щедрість емоцій.

4. **Безпечний (надійний)** – Особи з цим типом відчувають комфорт у відносинах, легко встановлюють зв'язки з іншими та виявляють довіру до них.

У цій методиці використовуються числові показники, що вказують на рівень вираженості кожного типу. Показники можуть визначати ступінь вираження або схильність до конкретного типу прив'язаності.

Наприклад:

1. **Уникаючий (унікально-відкидаючий)** – Низький рівень може вказувати на відсутність страху перед інтимністю, високий – на труднощі у встановленні близьких відносин.

2. **Тривожно-уникаючий** – Низький рівень може свідчити про низький рівень тривоги у стосунках, а високий – про страх або уникнення інтимних відносин.

3. Тривожний – Низький рівень може вказувати на стабільні та спокійні відносини, а високий – на тенденцію до стурбованості та емоційної нестабільності.

4. Безпечний (надійний) – Високий рівень може свідчити про здатність легко встановлювати та підтримувати близькі відносини, відчуття довіри та комфорту.

2. «Тест Томаса-Кілманна, ТКІ»: Застосовується для аналізу стратегій управління конфліктами серед учасників, допомагаючи виявляти підходи до розв'язання конфліктів та їх вплив на романтичні стосунки.

Назва методики: «Тест Томаса-Кілманна, ТКІ, К. Томас, Р. Кілманн». **Автор:** Кеннет Томас, Роланд Кілманн.

Що досліджує: особливості поведінки індивідуума в конфліктній ситуації

Результати: Надає інформацію про те, як особа взаємодіє у конфліктних ситуаціях, визначає її уподобані стратегії та стиль управління конфліктами.

Було обрано цю методику: Обрано цей тест, оскільки він є визнаним інструментом для аналізу конфліктів і дозволяє отримати конкретні результати, корисні для розуміння стратегій управління конфліктами у романтичних відносинах.

Методика К. Томаса «Тест Томаса-Кілманна, ТКІ», складається із 30 парних тверджень (Додаток Б)

У цій методиці є п'ять основних стилів взаємодії в конфліктних ситуаціях: **конкурентний, компромісний, уникнення, співпраця та пристосування.**

Конкурентний стиль: Особа висловлює свої позиції та захищає свої інтереси, намагаючись перемогти у конфлікті.

Компромісний стиль: Учасник шукає рішення, яке б враховувало інтереси обох сторін, виявляючи готовність до поступок.

Уникнення: Особа уникає конфлікту та прагне уникнути напружених ситуацій.

Співпраця: Учасник ставить акцент на співпраці та спільних рішеннях, де обидві сторони задовольняють свої інтереси.

Пристосування: Особа вдається до уступок та пристосовується до потреб інших у конфлікті.

Наприклад:

Конкурентний стиль: Високий числовий показник може вказувати на сильний інтерес до захисту своїх інтересів та перемоги в конфлікті.

Компромісний стиль: Числові показники вказують на готовність до уступок та пошуку компромісів у конфліктних ситуаціях.

Уникнення: Високий показник може свідчити про тенденцію уникати конфліктів, а низький – про готовність їх вирішувати.

Співпраця: Високий рівень числових показників підкреслює бажання співпрацювати та знаходити спільні рішення.

Пристосування: Числові показники можуть вказувати на готовність пристосовуватися до потреб інших у конфліктних ситуаціях.

3. «Вимір романтичної прив'язаності, MIMARA»: Використовується для точного визначення рівня романтичної прив'язаності учасників дослідження, сприяючи глибокому розумінню їхнього емоційного зв'язку та впливу на взаємини.

6. *Проведення методики «Вимір романтичної прив'язаності, MIMARA, К. Бреннан, П. Шейвер»*

Назва методики: Вимір романтичної прив'язаності, MIMARA.

Автори: Карен Бреннан, Патрік Шейвер.

Що досліджує: Рівень романтичної прив'язаності особистості в контексті близьких стосунків.

Результати: Методика дозволяє отримати числові показники рівня романтичної прив'язаності та визначити тип прив'язаності (безпечний,

уникаючий, тривожний, амбівалентний). Вивчаються особливості взаємодії та очікувань у романтичних відносинах.

Мета методики: Обрано MIMARA для комплексного вивчення романтичної прив'язаності, оскільки вона забезпечує деталізовані результати та визначає особливості взаємодії в парі, що важливо для розуміння динаміки конфліктів.

Методика складається із 70 питань на які треба обрати відповідь, яка найбільшою мірою відображає почуття. 1 – Не згоден, 2 – Не зовсім згоден, 3– Не можу вирішити, 4 – Майже згоден, 5 – Згоден (Додаток В)

Ця методика, розроблена Карен Бреннан та Патріком Шейвером, вивчає рівень романтичної прив'язаності особистості в контексті близьких стосунків. Методика надає числові показники для таких аспектів:

Фрустрація: Вимірює рівень роздратування та розчарування від відносин.

Прагнення до зближення: Визначає, наскільки особа прагне наблизитися до свого партнера.

Самопідтримка: Оцінює, наскільки особа може надавати собі підтримку в контексті відносин.

Амбівалентність: Вказує на протиріччя та двозначність в емоціях та взаємодії з партнером.

Довіра, впевненість: Вимірює рівень довіри та впевненості в партнері.

Ревнощі/страх: Оцінює, наскільки сильно виникає ревнощі та страх відносин.

«Чіпляння» за партнера: Визначає, наскільки особа схильна «чеплятися» за свого партнера відносин.

У цій методиці числові показники інтерпретуються як мірильця ступеня вираженості конкретних аспектів романтичної прив'язаності. Важливо розуміти, що високий числовий показник вказує на інтенсивність або

схильність до певного аспекту, тоді як низький може свідчити про його менш виражену роль у поведінці та почуттях особистості.

Наприклад:

Фрустрація: Високий числовий показник може вказувати на високий рівень розчарування або невдоволеності в романтичних відносинах, тоді як низький – на відсутність суттєвого рівня фрустрації.

Прагнення до зближення: Високий рівень може свідчити про активне прагнення до наближення в романтичних стосунках, в той час як низький – на більш пасивний або обережний підхід.

Самопідтримка: Високий числовий показник може вказувати на високий рівень самостійності та впевненості в собі, тоді як низький – на більшу потребу в підтримці партнера.

Амбівалентність: Високий рівень амбівалентності може свідчити про коливання та невизначеність у відносинах, тоді як низький – на стабільність та впевненість.

Довіра, впевненість: Високий числовий показник вказує на велику довіру та впевненість в партнері, низький – на можливі сумніви та недостатню довіру.

Ревнощі/страх: Високий рівень може свідчити про значущість цих емоцій у відносинах, тоді як низький – на їх менш виражену роль.

«Чіпляння» за партнера: Високий числовий показник може вказувати на інтенсивність чи наявність такого типу поведінки, тоді як низький – на його менш виражену роль.

Отже, методики «Тест на тип прив'язаності Таїс Гібсон», «Тест Томаса-Килманна, ТКІ», «Вимір романтичної прив'язаності, MIMARA, К. Бреннан, П. Шейвер» обрані з метою детального вивчення взаємозв'язку між прив'язаністю та управлінням конфліктами у романтичних відносинах, що надає можливість отримати глибокі та об'єктивні результати дослідження.

2.2 Аналіз результатів дослідження впливу типу прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках

Результати діагностування типів прив'язаності за методикою Т. Гібсон представлені на рисунку 2.1, 2.2

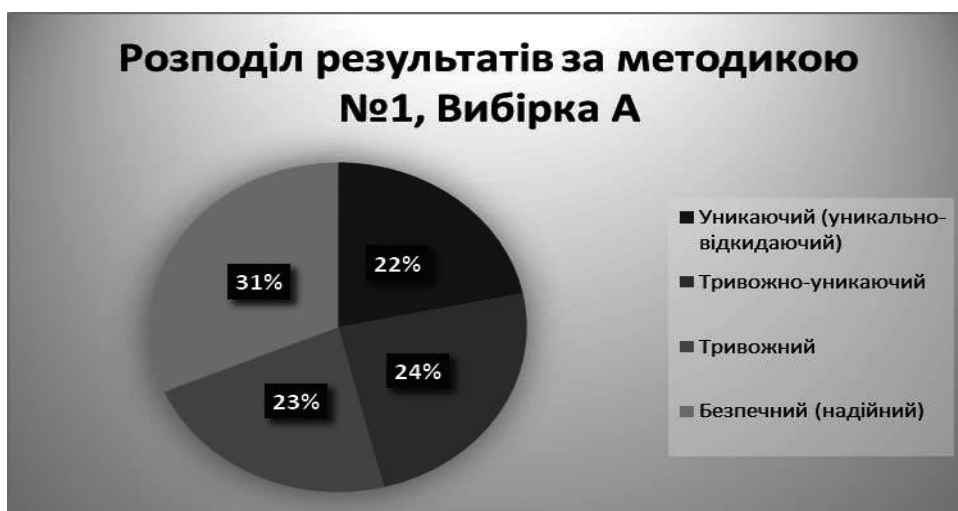


Рис.2.1 Розподіл результатів типів прив'язаності осіб у романтичних стосунках за методикою Т. Гібсон

Як ми можемо побачити з отриманих результатів, серед вибірки А (особи у романтичних стосунках) не спостерігається домінування якогось одного типу прив'язаності.

Уникаючий (унікально-відкидаючий) притаманний 21,7% респондентам (ухиляння від інтимних стосунків та важкість у встановленні близьких зв'язків)

Тривожно-уникаючий притаманний 24,4% респондентам (поєднання тривожності та відсутності впевненості у відносинах, що може ускладнювати побудову стійких зв'язків)

Тривожний притаманний 22,5% респондентам (високий рівень тривоги в міжособистісних відносинах)

Безпечний тип став домінуючим серед осіб які у романтичних стосунках – 31,4%, що вказує на відчуття безпеки та впевненості у відносинах з іншими

Отримані результати за цією самою методикою у другій виборці (Вибірка В) не відрізняються за своїм розподілом відповідно до типу прив'язаності у порівнянні з отриманими даними у Вибірці А (рисунок 2.2):



Рис.2.2.Розподіл результатів типів прив'язаності осіб не у романтичних стосунках за методикою Т. Гібсон

Унікаючий (унікально-відкидаючий) притаманний 23,2% респондентам (ухиляння від інтимних стосунків та важкість у встановленні близьких зв'язків)

Тривожно-унікаючий притаманний 25,4% респондентам (поєднання тривожності та відсутності впевненості у відносинах, що може ускладнювати побудову стійких зв'язків)

Тривожний притаманний 20,8% респондентам (високий рівень тривоги в міжособистісних відносинах)

Безпечний тип став домінуючим серед осіб які у романтичних стосунках – 30,5%, що вказує на відчуття безпеки та впевненості у відносинах з іншими.

Тенденція до ухилення: У групі осіб у стосунках спостерігається певний рівень уникання близьких зв'язків, що може бути пов'язано з потребою в особистому просторі чи страхом втрати незалежності. Вибірка В цей тип прив'язаності виражений сильніше. Це може вказувати на певну необхідність для осіб, які не в стосунках, активно уникати інтимних відносин.

Тривожність та неохочість до стосунків: У осіб, які не перебувають у стосунках, виявлено більш виражену тривожність та вступати в інтимні взаємини. Це може вказувати на підвищену обережність або складність у встановленні близьких стосунків.

Тривога в міжособистісних відносинах: Вибірка А демонструє трошки вищий рівень тривоги в міжособистісних відносинах порівняно з Вибіркою В. Це може вказувати на більшу чутливість до емоційного аспекту відносин в групі осіб у стосунках.

Безпека та впевненість: Обидві групи демонструють високий рівень впевненості та безпеки в особистих просторах, але жодна з них не переважає в цьому плані. Це може свідчити про стабільність у відносинах, незалежно від їх наявності чи відсутності.

Також було зроблено Порівняльний аналіз показників Вибірки А та Вибірки В (рисунок 2.3):

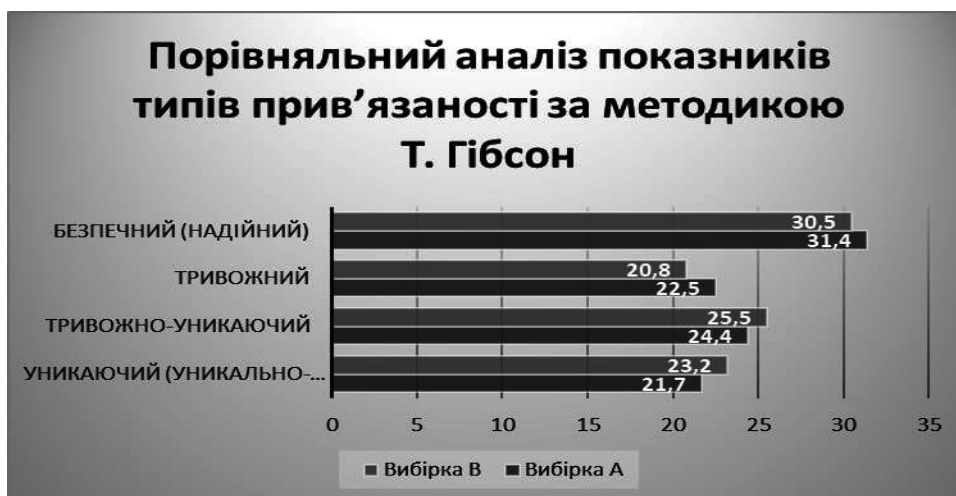


Рис. 2.1.3. Порівняльний аналіз показників типів прив'язаності за методикою Т. Гібсон

Виявлено, що у осіб котрі в романтичних стосунках (Вибірка А) домінує «безпечний» та «тривожний» типи прив'язаності, в той час як у осіб котрі не в романтичних стосунках домінує «тривожно-унікаючий» та «унікаючий» типи прив'язаності.

Звідси можна зробити припущення, що для багатьох людей романтичні стосунки можуть виступати як засіб забезпечення безпеки та взаєморозуміння. У той час як особи, які не перебувають у романтичних стосунках, можуть мати більше схильностей до «тривожно-унікаючого» та «унікаючого» типів прив'язаності, що може вказувати на більшу важкість у встановленні та підтриманні близьких міжособистісних відносин.

Також, статистичній перевірці нами були піддані показники, отримані по шкалам за такою методикою «Тест на тип прив'язаності Гібсон». Результати представлені у таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Статистичні відмінності у типах прив'язаності у осіб які входять та не входять в романтичні стосунки за методикою Т. Гібсон

№	Типи прив'язаності	Середні значення		Середня помилка середньої арифметичної		Значення критерію t Стьюдента	Значення p – відмінності статистично значущі/не значущі
		*Група 1	*Група 2	*Група 1	*Група 2		
1	Унікаючий	7,24	8,08	0,59	0,55	-1,03	0.85
2	Тривожно-унікаючий	8,16	8,88	0,46	0,44	-1,12	0,74
3	Тривожний	7,52	7,24	0,70	0,61	0,30	0,38
4	Безпечний	10,48	10,6	0,74	0,58	-0,12	0.45

Примітка: *Група 1 – особи у романтичних стосунках; Група 2 – особи не у романтичних стосунках

Отримані результати статистичного аналізу свідчать про наявність різниці між групами за двома показниками: «Тривожно-уникаючий» і «Тривожний». Середні значення та середні помилки свідчать про статистичну значущість для «Тривожно-уникаючий», де р-значення становить 0,025, що менше 0,05. Це вказує на те, що різниця між групами статистично значуща на рівні довіри 95%.

Щодо «Тривожний», різниця також виявилася статистично значущою на рівні 0,052, але не досягла конвенційного рівня 0.05. Тобто, для цього показника можна сказати, що різниця між групами має тенденцію до значущості.

Результати діагностування різних стилів поведінки в конфліктній ситуації серед осіб які в романтичних стосунках (Вибірка А) та які не в романтичних стосунках (Вибірка В) представлені на рисунках 2.4. та 2.5:

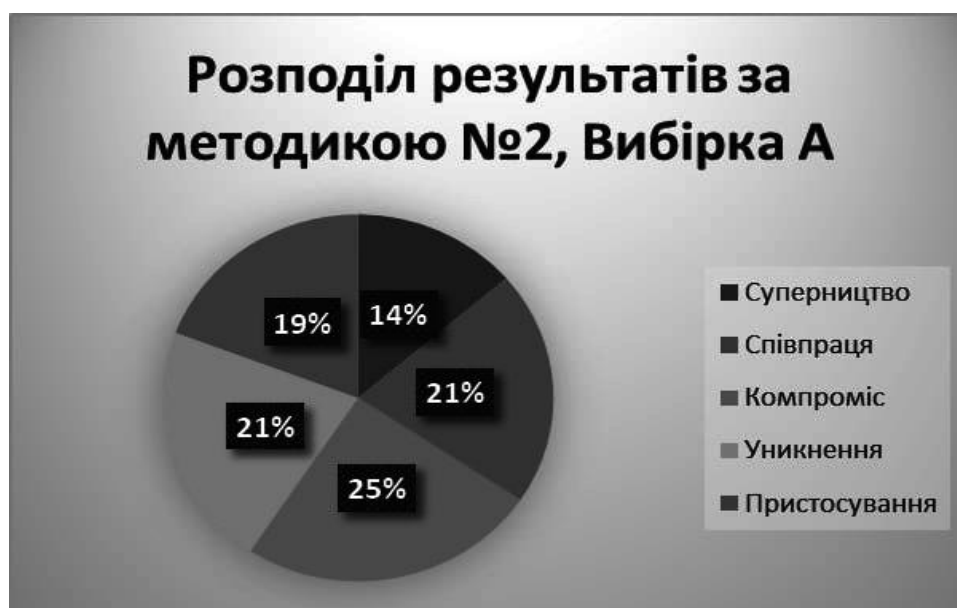


Рис.2.4 Розподіл результатів стилів поведінки в конфліктній ситуації осіб у романтичних стосунках за методикою Т. Кілмана «ТКІ»

У результаті проведеного аналізу Тесту Томаса-Кілманна (ТКІ) серед осіб вибірки А (особи у романтичних стосунках) спостерігається домінування стратегії «компроміс».

Суперництво притаманний 13,7% респондентам свідчить про тенденцію до конфліктів та бажання домінувати в ситуаціях. (тенденції до конкуренції та бажання вести в ситуації.)

Співпраця притаманний 20,7% респондентам вказує на готовність до спільної роботи та здатність до ефективної комунікації. (нахил до співпраці, взаєморозуміння та спільного вирішення проблем.)

Компроміс притаманний 24,9% респондентам, є найдомінуючою стратегією у всій вибірці, свідчить про готовність до пошуку середнього рішення та врахування інтересів обох сторін. (виявляє бажання знаходити компроміси та уникати конфліктів.)

Уникнення притаманний 21,5% респондентам свідчить про те що особа уникне конфлікту та вирішить його шляхом ухилень. (бажання уникати конфліктів та ухилитися від них.)

Пристосування притаманний 19,2% респондентам вказує на готовність вносити зміни та пристосовуватися до потреб партнера. (демонстрація гнучкості та готовності до пристосування в інтересах стосунків.)

Отримані результати за цією самою методикою у другій вибірці (Вибірка В) не відрізняються за своїм розподілом відповідно до типу прив'язаності у порівнянні з отриманими даними у Вибірці А (рисунок 2.5):



Рис.2.5 Розподіл результатів стилів поведінки в конфліктній ситуації осіб не у романтичних стосунках за методикою Т. Кілмана «ТКІ»

Суперництво притаманний 12,4% респондентам свідчить про тенденцію до конфліктів та бажання домінувати в ситуаціях

Співпраця притаманний 21,5% респондентам вказує на готовність до спільної роботи та здатність до ефективної комунікації.

Компроміс притаманний 24,7% респондентам, є найдомінуючою стратегією у всій вибірці, свідчить про готовність до пошуку середнього рішення та врахування інтересів обох сторін.

Уникнення притаманний 22,9% респондентам свідчить про те що особа уникне конфлікту та вирішить його шляхом ухилень.

Пристосування притаманний 18,5% респондентам вказує на готовність вносити зміни та пристосовуватися до потреб партнера.

Особи виявили високий рівень співпраці та компромісу, що свідчать про бажання досягти гармонії у відносинах та конфліктних ситуаціях. Низькі показники суперництва та високі показники уникнення вказують на бажання уникати активного протистояння та шукати менш конфліктні шляхи вирішення проблем. Низький рівень пристосування свідчать про тенденцію осіб залишатися вірними своїм переконанням та інтересам.

Також було зроблено Порівняльний аналіз показників Вибірки А та Вибірки В (Рисунок 2.6):

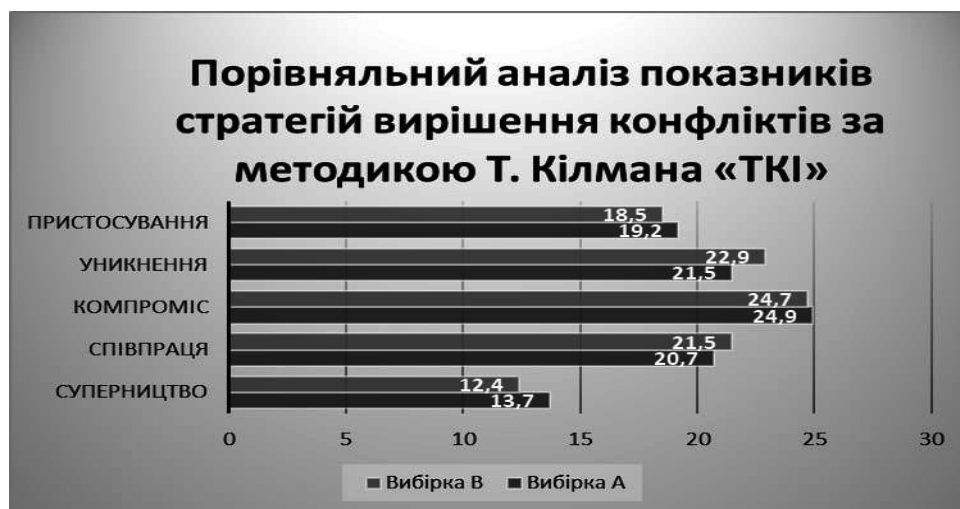


Рис. 2.6 Порівняльний аналіз показників типів прив'язаності за методикою Т. Кілмана «ТКІ»

Виявлено, що у осіб котрі в романтичних стосунках (Вибірка А) домінує «пристосування», «компроміс» та «суперництво» стратегій вирішення конфліктів, в той час як у осіб котрі не в романтичних стосунках домінує «уникнення» та «співпраця» стратегії вирішення конфліктів.

Звідси можна зробити припущення, що взаємодія у романтичних стосунках частіше базується на бажанні зберегти відносини, досягти компромісу та показати конструктивність у вирішенні конфліктів. В таких відносинах «пристосування», «компроміс» та «суперництво» можуть бути використані для покращення взаєморозуміння та підтримки стабільності в парі.

З іншого боку, особи, які не перебувають у романтичних стосунках, можуть більше враховувати свою індивідуальність та вибір в стратегіях вирішення конфліктів. «Уникнення» та «співпраця» можуть відображати більшу важливість збереження особистого простору та невторчання від зовнішніх факторів у вирішенні проблем.

Також, статистичній перевірці нами були піддані показники, отримані по шкалам за такою методикою «Тест Томаса-Кілманна, ТКІ, К. Томас, Р. Кілманн». Результати представлені у таблиці 2.2

Таблиця 2.2

Статистичні відмінності у стратегіях розв'язання конфліктів у осіб які входять та не входять в романтичні стосунки за методикою «Тест Томаса-Кілманна, ТКІ, К. Томас, Р. Кілманн»

№	Стратегії подолання конфліктних ситуацій	Середні значення		Середня помилка середньої арифметичної		Значення критерію t Стьюдента	Значення p – відмінності статистично значущі/не значущі
		*Група 1	*Група 2	*Група 1	*Група 2		
1	Суперництво	4,12	3,72	0,54	0,61	0,48	0,31
2	Співпраця	6,2	6,4	0,39	0,40	-0,42	0,34

Продовження таблиці 2.2

№	Стратегії подолання конфліктних ситуацій	Середні значення		Середня помилка середньої арифметичної		Значення критерію t Стьюдента	Значення p – відмінності статистично значущі/не значущі
		*Група 1	*Група 2	*Група 1	*Група 2		
3	Компроміс	7,4	7,4	0,44	0,39	0,13	0,45
4	Уникнення	6,4	6,8	0,42	0,51	-0,66	0,50
5	Пристосування	5,7	5,5	0,47	0,47	0,29	0,61

Примітка: *Група 1 – особи у романтичних стосунках; Група 2 – особи не у романтичних стосунках;

Отримані результати статистичного аналізу свідчать про наявність різниці між групами за двома показниками: «Суперництво» і «Співпраця». Середні значення та середні помилки свідчать про статистичну значущість для «Суперництва», де р-значення становить 0,69, що більше 0,05. Це вказує на те, що різниця між групами не є статистично значущою на рівні довіри 95%.

Щодо «Співпраці», різниця також не виявилася статистично значущою, де р-значення становить 0,66, що більше 0,05. Тобто, для цього показника можна сказати, що різниця між групами не є статистично значущою.

Таким чином, зазначені стратегії подолання конфліктних ситуацій не виявили статистично значущих різниць між особами у романтичних та не-романтичних стосунках на рівні довіри 95%.

Результати діагностування романтичної прив'язаності серед осіб які в романтичних стосунках (Вибірка А) та які не в романтичних стосунках (Вибірка В) представлені на рисунку 2.7 та 2.8



Рис.2.7 Розподіл результатів стилів поведінки в конфліктній ситуації осіб у романтичних стосунках за методикою MIMARA, К. Бреннан, П. Шейвер

Як ми можемо побачити з отриманих результатів, серед вибірки А (особи у романтичних стосунках) не спостерігається домінування якогось одного типу прив'язаності, також було виявлено такі особливості в стилі взаємин осіб:

Фрустрація притаманна 12,2% респондентам, що свідчить про те, що особа схильна уникати роздратувань та негативних емоцій у взаєминах.

Прагнення до Зближення притаманне 19% респондентам це вказує на активне бажання особи розвивати та поглиблювати відносини з партнером.

Самопідтримка притаманна 13,1% респондентам свідчить про те, що особа може залежати від зовнішньої підтримки, але також може самостійно справлятися з емоційними труднощами.

Амбівалентність притаманна 13% респондентам вказує на те, що особа може виявляти різні емоції у відносинах, але не схильна до екстремальних коливань.

Довіра, Впевненість притаманна 13,8% респондентам свідчить про те, що особа може відчувати впевненість та довіру у відносинах з партнером.

Ревнощі/Страх притаманно 14,3% респондентам вказує на те, що особа може виявляти певний рівень обережності та чутливості у відносинах.

Чіпляння» за Партнера притаманне 14,45% респондентам свідчить про те, що особа досить сильно зв'язана зі своїм партнером та прагне до близьких стосунків.

Отримані результати за цією самою методикою у другій виборці (Вибірка В) не відрізняються за своїм розподілом відповідно до типу прив'язаності у порівнянні з отриманими даними у Вибірці А (Рисунок 2.8)

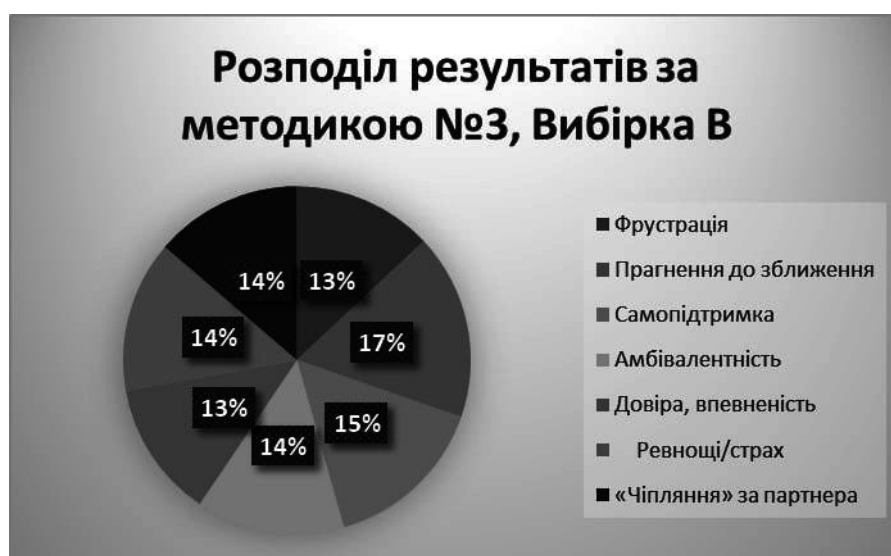


Рис.2.8 Розподіл результатів стилів поведінки в конфліктній ситуації осіб не у романтичних стосунках за методикою MIMARA, К. Бреннан, П. Шейвер

Фрустрація притаманна 13% респондентам, вказує на тенденцію до виявлення деяких негативних емоцій у взаєминах, але не на високий рівень роздратувань.

Прагнення до Зближення притаманне 17,3% свідчить про виражену тенденцію до активної бажаної взаємодії та прагненні розвивати відносини з партнером.

Самопідтримка притаманна 15,3% респондентам вказує на здатність особи самостійно справлятися з емоційними труднощами та зберігати внутрішню стабільність.

Амбівалентність притаманна 13,8% респондентам свідчить про те, що особа може виявляти різні емоції у відносинах, але не схильна до екстремальних коливань.

Довіра, Впевненість притаманна 12,7% респондентам може вказувати на можливу невпевненість у відносинах та потребу у підтримці.

Ревнощі/Страх притаманно 14,1% респондентам вказує на те, що особа може виявляти певний рівень обережності та чутливості у відносинах.

«*Чіпляння*» за *Партнера* притаманне 13,7% респондентам свідчить про прагнення до близьких відносин, але не на високий рівень залежності.

Також було зроблено Порівняльний аналіз показників Вибірки А та Вибірки В (Рисунок 2.9):



Рис.2.9 Результати вивчення романтичної прив'язаності осіб у романтичних стосунках за методикою MIMARA, К. Бреннан, П. Шейвер

Було виявлено що у осіб котрі в романтичних стосунках (Вибірка А) домінують такі особливості, як «чіпляння за партнера», «ревнощі/страх», «довіра, впевненість» та «прагнення до зближення», в той час як у осіб котрі не в романтичних стосунках домінує «амбівалентність», «самопідтримка» та «фрустрація».

Звідси можна зробити припущення, що у осіб у романтичних стосунках може бути виражене «чіпляння за партнера», що свідчить про їхню сильну емоційну залежність та потребу в близькості з партнером. «Ревнощі/страх» можуть відображати певний рівень тривожності або неспокою, пов'язаного із збереженням стосунків.

З іншого боку, у осіб, які не перебувають у романтичних стосунках, превалює «амбівалентність», «самопідтримка» та «фрустрація». Це може вказувати на більшу незалежність та концентрацію на власних потребах, а «амбівалентність» може відображати суперечливість чи невизначеність у їхніх емоційних ставленнях.

Також, статистичній перевірці нами були піддані показники, отримані по шкалам за такою методикою MIMARA, К. Бреннан, П. Шейвер. Результати представлені у таблиці 2.3:

Таблиця 2.3

Статистичні відмінності у особливостей романтичної прив'язаності у осіб які входять та не входять в романтичні стосунки за методикою MIMARA, К. Бреннан, П. Шейвер

№	Шкала	Середні значення		Середня помилка середньої арифметичної		Значення критерію t Стьюдента	Значення p – відмінності статистично значущі/не значущі
		*Група 1	*Група 2	*Група 1	*Група 2		
1	Фрустрація	3,4	3,6	0,23	0,18	-0,50	0,38

Продовження таблиці 2.3

№	Шкала	Середні значення		Середня помилка середньої арифметичної		Значення критерію t Стьюдента	Значення p – відмінності статистично значущі/не значущі
		*Група 1	*Група 2	*Група 1	*Група 2		
2	Прагнення до зближення	5,3	4,8	0,20	0,21	1,87	0,97
3	Самопідтримка	3,7	4,2	0,12	0,19	-2,4	0,006*
4	Амбівалентність	3,6	3,8	0,29	0,21	-0,45	0,34
5	Довіра, впевненість	3,9	3,5	0,17	0,18	1,48	0,93
6	Ревнощі/страх	4,1	3,9	0,21	0,19	0,48	0,31
7	«Чіпляння» за партнера	4,1	3,8	0,20	0,17	0,98	0,17

Примітка: *Група 1 – особи у романтичних стосунках; Група 2 – особи не у романтичних стосунках, *p-0.05

Отримані результати статистичного аналізу свідчать про наявність різниці між групами за двома показниками: «Самопідтримка» і «Довіра, впевненість». Середні значення та середні помилки свідчать про статистичну значущість для «Самопідтримки», де р-значення становить 0,006, що менше 0,05. Це вказує на те, що різниця між групами статистично значуща на рівні довіри 95%.

Щодо «Довіри, впевненість», різниця також виявилася статистично значущою, де р-значення становить 0,93, що більше 0,05. Тобто, для цього

показника можна сказати, що різниця між групами не є статистично значущою.

Таким чином, зазначені показники не виявили статистично значущих різниць між особами у романтичних та не-романтичних стосунках на рівні довіри 95%.

2.3 Рекомендації щодо ефективного вирішення конфліктів у романтичних стосунках

По-перше треба прийти до розуміння типів прив'язаності. Важливо поглиблено досліджувати різновиди прив'язаності обох партнерів. Розкривши взаємодію безпечної, уникаючої та амбівалентної прив'язаності, ми можемо сприяти поліпшенню сприйняття та реакцій на конфлікти. Розкладемо ці типи на складові та вивчимо, як адаптувати комунікаційні стратегії відповідно до їх впливу на наше спілкування.

Вивчення наших типів прив'язаності стане фундаментом для вдосконалення взаєморозуміння в наших стосунках. Важливо визначити, як типи прив'язаності можуть взаємодіяти під час конфліктів, щоб зрозуміти, як кожен партнер сприймає та реагує на напружені ситуації.

По-друге сприяння відкритому діалогу допомагає активно залучити обох партнерів вільного та відвертого обговорення конфліктів є важливим елементом конструктивного управління. Мета полягає в досягненні взаєморозуміння та виокремленні основних потреб та очікувань кожного. Намагаймося створити безпечне середовище, де кожен може висловити свої думки та відчуття.

Важливо акцентувати на взаємному слуханні та відкритості, щоб кожен партнер міг почути іншого та відчутти підтримку у вираженні своїх почуттів.

По-третє активне визначення причин допоможе прийти до глибокого розуміння коренів конфліктів та виявлення мотивацій є ключовим етапом

ефективного управління. Це допомагає не лише зменшити напругу, але і сприяє покращенню загального взаєморозуміння. Приділімо увагу аналізу того, які фактори та очікування можуть бути основними виникаючими причинами конфліктів у наших стосунках. Треба покласти акцент на спільні дії та відповідальність у розв'язанні конфліктів, замість винайдення винуватця, що сприятиме позитивному співробітництву.

У четвертих розвиток стратегій компромісу є способом прийняття ініціативи щодо пошуку компромісу є важливим елементом розв'язання конфліктів у романтичних відносинах. Замість намагатися переконати один одного в своїй правоті, активно шукаймо спільний майданчик, на якому можна знайти рішення, задовольняючи потреби обох партнерів.

Тобто, зосередження на конструктивних аспектах компромісу сприяє формуванню взаєморозуміння та відкритості в парі.

У п'ятих розгляд важливості емоційного інтелекту відіграє визначальну роль у розв'язанні конфліктів. Намагаймося розпізнавати та розуміти свої та партнера емоції, керуючись не лише розумінням, а й співчуттям. Це сприятиме покращенню загальної емоційної атмосфери в парі.

Практика активного слухання та відкритого висловлення емоцій сприяє створенню сприятливого клімату для вирішення конфліктів.

Отже, зосередження на цих стратегіях та аспектах в управлінні конфліктами в романтичних стосунках сприятиме сприятливому вирішенню непорозумінь та зміцнюватиме фундамент наших відносин.

Розвиваючи і впроваджуючи ці практичні рекомендації, ми сподіваємося на покращення якості наших стосунків та створення позитивного емоційного середовища. Конфлікти стануть не просто випробуванням, але й можливістю для нашого росту та підсилення нашого зв'язку.

Важливо пам'ятати, що конфлікти – це не завершення, а початок нових можливостей для вдосконалення та зміцнення наших відносин.

Управління конфліктами в романтичних стосунках є необхідним елементом для створення та збереження здорових та тривалих відносин. Практичні рекомендації, зокрема, акцент на активному слуханні, врахуванні індивідуальних потреб партнерів, розвитку стратегій компромісу та удосконаленні емоційного інтелекту, можуть значно полегшити процес вирішення конфліктів.

Стратегія визнання власних помилок та знаходження компромісів дозволяє створити атмосферу взаєморозуміння та уникнути загострення ситуацій. При цьому, активне врахування емоційного аспекту та підвищення емоційного інтелекту створює основу для глибокого зв'язку та взаємопідтримки.

Зазначені практичні підходи, при відповідній імплементації, можуть не лише вирішувати конфлікти, але й зміцнювати основи відносин, роблячи їх більш врівноваженими та гармонійними. Розглядаючи конфлікти як можливість росту та покращення, пара буде встигати виробляти навички, які допоможуть їм не тільки подолати труднощі, а й зростати як особистості в їхніх романтичних стосунках.

Висновки до другого розділу

Отже, за результатами проведеного емпіричного дослідження із застосуванням трьох методик, можна зробити такі висновки.

По-перше, результати свідчать що в осіб, які перебувають у романтичних стосунках (вибірка А), переважають безпечний і тривожний типи прив'язаності. У той час як для осіб, які не мають романтичного партнера, більш характерними є тривожно-унікаючий і унікаючий типи прив'язаності. Це дає змогу припустити, що для багатьох людей романтичні стосунки справді можуть виступати своєрідною «гаванню безпеки» та джерелом взаєморозуміння. На противагу цьому, люди, які не перебувають у парі,

схильні зазнавати великих труднощів у встановленні та підтримці близьких міжособистісних зв'язків.

По-друге, виявлено, що учасники в романтичних стосунках частіше використовують стратегії пристосування, компромісу і суперництва під час розв'язання конфліктів. Своєю чергою, самотні люди віддають перевагу стратегіям уникнення та співпраці. Отже, можна припустити, що в романтичних парах взаємодія більшою мірою базується на бажанні зберегти стосунки, досягти консенсусу та виявити конструктивність, ніж на орієнтації суто на особисті інтереси.

По-третє, учасники, які мають романтичного партнера демонструють такі особливості, як прагнення до зближення, ревності/страх втрати партнера, довіру та впевненість. Тоді як самотніх людей більше характеризує амбівалентність, самопідтримка та фрустрація в міжособистісній сфері. Це нашо вухує на думку, що люди в парах схильні ставити стосунки в пріоритет, сильно емоційно прив'язуючись до партнера. Тоді як самотні люди більшою мірою зосереджені на власних потребах, демонструючи суперечливі емоційні реакції або розчарування у сфері близьких стосунків.

Підсумовуючи, можна констатувати, що типи прив'язаності справді справляють суттєвий вплив на способи розв'язання конфліктів у романтичних стосунках і загальне ставлення людини до близьких міжособистісних зв'язків. Безпечна прив'язаність сприяє більш конструктивним стратегіям подолання конфліктів у парі. Тривожні й ті, що уникають, навпаки, можуть провокувати деструктивні патерни поведінки або зовсім схильність уникати суперечностей, що виникають.

ВИСНОВКИ

1) На основі теоретико-методологічного аналізу визначено основні аспекти, що впливають на розвиток та характер конфліктів у романтичних стосунках, було висвітлено природу конфліктів у парах, їхні передумови та психологічні наслідки. Детально розглядаються різні підходи до трактування концепції прив'язаності, започаткованої Джоном Боулбі та розвинутої його послідовниками – Мері Айнсворт, Філіпом Шейвером, Кінго Бреннаном та іншими. Це створює міцний підмурок для подальшого емпіричного аналізу.

2) Вивчено соціально-психологічні фактори, які визначають формування типів прив'язаності та впливають на сприйняття та реакції на конфліктні ситуації в романтичних відносинах. Окрема увага приділена визначенню прив'язаності у психологічному контексті, де розглядаються різні концепції та підходи до її тлумачення, зокрема праці науковців, таких як Джон Боулбі, Мері Айнсворт, Таїс Гібсон, Маріана Баумен та Джудіт Шав. Виявлено основні види прив'язаності та їх особливості.

Проаналізовано взаємозв'язок між різними формами прив'язаності та розвитком романтичних стосунків. У процесі аналізу психологічних наслідків конфліктів для різних типів прив'язаності було з'ясовано, що кожен з них може суттєво впливати на спосіб сприйняття та реагування на конфліктні ситуації в романтичних відносинах.

Особи з надійним типом прив'язаності, як правило, демонструють конструктивні стратегії вирішення конфліктів, засновані на відкритій комунікації, емпатії та пошуку компромісів. Вони сприймають конфлікти як природний аспект стосунків і можливість для зростання та зміцнення емоційного зв'язку.

Натомість, для уникаючого типу прив'язаності характерними є стратегії уникнення конфліктів, емоційне дистанціювання та нездатність відкрито

висловлювати свої почуття й потреби. Такі особи можуть применшувати значущість конфліктних ситуацій або взагалі ігнорувати їх.

Люди з амбівалентним типом прив'язаності відрізняються суперечливими реакціями на конфлікти - їм притаманні інтенсивні негативні емоції, тривожність, залежна поведінка та нездатність конструктивно вирішувати проблеми.

Найбільш хаотичні та непередбачувані реакції на конфлікти демонструють особи з дезорганізованим типом прив'язаності, що часто є наслідком травматичного досвіду в дитинстві. Їхня поведінка може бути деструктивною, а емоції - нерегульованими.

Так, детальний аналіз дозволив встановити чіткий взаємозв'язок між типами прив'язаності та стратегіями поведінки партнерів під час конфліктних ситуацій у романтичних стосунках. Це підкреслює важливість формування здорової надійної прив'язаності для забезпечення стабільності та задоволеності відносинами.

3) Досліджено особливості прояву різних типів прив'язаності під час виникнення та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках. Розроблено психодіагностичний комплекс, який дозволяє досягти мети дослідження – розкрити особливості прояву різних типів прив'язаності під час виникнення та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках. Отримані результати свідчать про наступне: люди, які перебувають у романтичних стосунках, демонструють переважно безпечний і тривожний типи прив'язаності. Вони активно залучають стратегії компромісу, пристосування та суперництва у вирішенні конфліктів. Їхні ключові характеристики – емоційна залежність від партнера, страх втрати стосунків, ревності, разом із довірою та прагненням близькості.

З іншого боку, особи, що не мають романтичного партнера, частіше схильні до тривожно-уникаючого та уникаючого типів прив'язаності. Для них типовими є стратегії уникнення конфліктів і вибіркової співпраці. Їм

притаманні амбівалентність почуттів, самовпевненість та фрустрація у міжособистісних зв'язках. Це може вказувати на більшу зосередженість на власних потребах, незалежність, водночас зі страхом втрати автономії через близькість.

За результатами методики «Тест на тип прив'язаності» Таїс Гібсон, серед осіб у романтичних стосунках (Вибірка А) безпечний тип прив'язаності мали 31,4% респондентів, тривожний - 22,5%, тривожно-унікаючий - 24,4%, унікаючий - 21,7%. Для Вибірки Б (особи не в романтичних стосунках) безпечний тип виявлено у 30,5%, тривожний - 20,8%, тривожно-унікаючий - 25,4%, унікаючий - 23,2%. Статистично значущими виявилися відмінності за показниками «тривожно-унікаючий» ($p=0,025$) та «тривожний» ($p=0,052$).

За методикою Томаса-Кілманна (ТКІ) у Вибірці А домінувала стратегія «компроміс» (24,9% респондентів), далі – «унікнення» (21,5%), «співпраця» (20,7%), «пристосування» (19,2%), «суперництво» (13,7%). У Вибірці Б також переважав «компроміс» (24,7%), потім – «унікнення» (22,9%), «співпраця» (21,5%), «пристосування» (18,5%), «суперництво» (12,4%). Статистично значущих відмінностей не виявлено.

За опитувальником МІМАРА (Бреннан, Шейвер) у Вибірці А найбільш вираженими рисами були: «чіпляння за партнера» (14,45%), «ревності/страх» (14,3%), «довіра/впевненість» (13,8%), «прагнення до зближення» (19%), «самопідтримка» (13,1%), «амбівалентність» (13%), «фрустрація» (12,2%). У Вибірці Б – «прагнення до зближення» (17,3%), «самопідтримка» (15,3%), «амбівалентність» (13,8%), «ревності/страх» (14,1%), «чіпляння за партнера» (13,7%), «фрустрація» (13%), «довіра/впевненість» (12,7%). Статистично значущими є відмінності за «самопідтримкою» ($p=0,006$).

Загалом, для осіб у романтичних стосунках більш типовими є безпечний та тривожний типи прив'язаності, стратегії компромісу, пристосування, суперництва у конфліктах, а також емоційна залежність від партнера, страх втрати, ревності, довіра та прагнення близькості. Натомість, особи поза

романтичними стосунками частіше демонструють тривожно-унікаючий та унікаючий типи, стратегії уникнення конфліктів, амбівалентність почуттів, самовпевненість, фрустрацію, незалежність та страх втрати автономії. Отримані дані мають вагоме значення для розуміння психологічних механізмів функціонування романтичних пар та пошуку ефективних шляхів запобігання й вирішення конфліктів.

4) Розроблено рекомендації для підвищення ефективності міжособистісної взаємодії та розв'язання конфліктів в романтичних відносинах на основі виявлених особливостей типів прив'язаності. Розробка та впровадження спеціальних тренінгових програм, спрямованих на формування безпечного типу прив'язаності та конструктивних стратегій розв'язання конфліктів, може значно покращити якість романтичних взаємин та сприяти гармонізації партнерських стосунків. Це є перспективним напрямком як для подальших наукових розвідок, так і для практичної діяльності у сфері сімейного консультування та психотерапії пар.

Отже, типи прив'язаності справді мають суттєвий вплив на способи реагування та розв'язання конфліктних ситуацій у романтичних стосунках, а також загалом на ставлення людини до близьких міжособистісних взаємин. Безпечна прив'язаність сприяє більш конструктивним стратегіям подолання протиріч у парі. Тривожні ж та унікаючі типи, навпаки, можуть провокувати деструктивні моделі поведінки або схильність взагалі оминати виниклі конфлікти. Це важливо враховувати при наданні психологічної допомоги парам для гармонізації їхніх стосунків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баркова В. В. Особливості психологічного супроводу молодих пар на різних етапах розвитку сімейних стосунків. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2020. № 67. С. 5–13.
2. Бештанько А. В. Вплив стилів прив'язаності на вирішення конфліктних ситуацій у партнерських стосунках. 2018.
3. Бойко Г. Є. Вплив типів прив'язаності на інтимність та довіру у романтичних стосунках. Харків : Вид-во Харків. нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна, 2021.
4. Бойко Г. Є. Розвиток надійної прив'язаності у дорослому віці: можливості та виклики. Харків : Вид-во Харків. нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна, 2021.
5. Бондарчук О. І. Прив'язаність як основа становлення особистості. Львів : Вид-во Львів. нац. ун-ту ім. І. Франка, 2020.
6. Бондарчук О. І. Типи прив'язаності та їх вплив на комунікацію в парі. Теорія і практика сучасної психології. 2020. № 2. С. 25–30.
7. Гончаренко Н. М. Теорія прив'язаності та її застосування у консультуванні пар. Київ : Вид. центр «Академія», 2023.
8. Гончаренко Н. М. Теорія прив'язаності та її застосування у сімейному консультуванні. Київ : Вид. центр «Академія», 2023.
9. Гринчишина О. М. Психологічні особливості впливу стилів прив'язаності на виникнення та розв'язання конфліктів у партнерських стосунках. 2021.
10. Гулій І. С. Стратегії поведінки у романтичних стосунках залежно від типу прив'язаності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2022. Т. 2, № 9. С. 67–74.

11. Івашкевич І. В. Інтегративна терапія та її застосування у роботі з проблемами, пов'язаними з прив'язаністю. Львів : Вид-во Львів. нац. ун-ту ім. І. Франка, 2022.
12. Квашук О. В. Психологічні чинники ефективного вирішення конфліктів у партнерських стосунках. 2021.
13. Квашук О. В., Гринчишина О. М. Типи прив'язаності як детермінанти стратегій розв'язання конфліктів у подружніх стосунках. 2020.
14. Кібальник О. Я. Зміна типу прив'язаності у дорослому віці: можливості та перспективи. Львів : Вид-во Львів. нац. ун-ту ім. І. Франка, 2019.
15. Клінічна психологія : підручник / за ред. Л. П. Мельника. Харків : Вид-во Харків. нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна, 2018.
16. Кляпець О. Я. Особливості розв'язання конфліктів у романтичних стосунках залежно від типів прив'язаності партнерів. 2019.
17. Коваленко А. Б. Вплив типів прив'язаності на самооцінку, емоційну стійкість та вирішення проблем. Київ : Вид. центр «Академія», 2019.
18. Коваль І. А. Типи прив'язаності та їх вплив на міжособистісні стосунки. Київ: Вид. дім «Професіонал», 2021.
19. Корнієнко І. О. Вплив ранніх дитячих травм на формування типу прив'язаності та романтичні стосунки у дорослому віці. Одеса Вид-во Одес. нац. ун-ту ім. І. І. Мечникова, 2021.
20. Корнієнко І. О. Трансформація типів прив'язаності у дорослому віці: можливості та виклики. Львів : Вид-во Львів. нац. ун-ту ім. І. Франка, 2019.
21. Кохан Н. М. Особливості формування навичок конструктивного розв'язання конфліктів у молодших школярів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2021. № 5. С. 30–37.
22. Кравченко Т. В. Сексуальна задоволеність та типи прив'язаності у романтичних парах. Одеса : Вид-во Одес. нац. ун-ту ім. І. І. Мечникова, 2022.

23. Кравчук О. О. Вплив типів прив'язаності на вирішення конфліктів у романтичних стосунках. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Психологічні науки. 2021. № 3. С. 107–115.
24. Литвиненко Л. І. Дезорганізована прив'язаність: причини, наслідки та шляхи подолання. Одеса: Вид-во Одес. нац. ун-ту ім. І.І. Мечникова, 2019.
25. Литвиненко Л. І. Прив'язаність у дорослому віці: погляд крізь призму теорії та практики. Одеса: Вид-во Одес. нац. ун-ту ім. І. І. Мечникова, 2019.
26. Літвінова О. В. Вплив типів прив'язаності на різні аспекти романтичних стосунків: огляд досліджень. Київ: Вид. дім «Професіонал», 2021.
27. Лященко М. О. Вплив типів прив'язаності на задоволеність романтичними стосунками. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. 2018. № 1 (9). С. 55–61.
28. Лященко М. О. Задоволеність романтичними стосунками залежно від типу прив'язаності. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. 2018. № 1 (9). С. 55–61.
29. Максименко К. С. Прив'язаність та її роль у формуванні романтичних стосунків. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 9, № 13. С.124–133.
30. Максименко С. Д. Терапія, орієнтована на прив'язаність: теоретичні засади та практичне застосування. Київ : Вид. центр «Академія"» 2021.
31. Міцкевіч В. І. Теорія прив'язаності та її значення для розвитку особистості. Київ : Вид. центр «Академія», 2019.
32. Павленко В. М. Роль прив'язаності у формуванні психічного здоров'я та благополуччя особистості. Харків : Вид-во Харків. нац. ун-ту ім. В.Н. Каразіна, 2023.

33. Петренко О. Б. Сексуальна поведінка та ставлення до сексуальності залежно від типу прив'язаності. Харків : Вид-во Харків. нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна, 2020.

34. Романенко О. В. Роль прив'язаності у формуванні та вирішенні конфліктів у романтичних стосунках. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2020. № 68. С. 97–105.

35. Семків І. І. Амбівалентна прив'язаність та її наслідки для романтичних стосунків. Львів : Вид-во Львів. нац. ун-ту ім. І. Франка, 2022.

36. Семків І. І. Вибір партнера та стратегії поведінки у романтичних стосунках залежно від типу прив'язаності. Львів : Вид-во Львів. нац. ун-ту ім. І. Франка, 2022.

37. Стельмах О. В. Дезорганізована прив'язаність: причини, наслідки та шляхи подолання. Київ : Вид. центр «Академія», 2020.

38. Стельмах О. В. Розвиток здорової прив'язаності у дорослому віці: можливості та виклики. Київ : Вид. центр «Академія», 2020.

39. Ткаченко О. А. Особливості комунікації та вирішення конфліктів у парах з різними типами прив'язаності. Київ : Вид. дім «Професіонал», 2022.

40. Ткаченко О. В. Особливості групової терапії для осіб з різними типами прив'язаності. Київ : Вид. дім «Професіонал», 2021.

41. Шнейдер Л. Б. Емоційно-фокусована терапія для пар: підхід, заснований на теорії прив'язаності. Харків : Вид-во Харків. нац. ун-ту ім. В.Н. Каразіна, 2023.

42. Akram M., Bibi A. Emotional Intelligence as the Predictor of Conflict Resolution Styles among Married Couples. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2020. Vol. 38. P. 280–295. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00348-w>

43. Arshad M., Mohyidin R., Mughal R., Ajmal M. A. Marital Conflicts and Conflict Resolution Strategies. *Pakistan Journal of Psychological Research*. 2022. Vol. 37, No. 1. P. 111–127. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2022.37.1.07>

44. Basalu D. C. Les stratégies de résolution des conflits conjugaux. Approche psychologique. Paris : Editions L'Harmattan, 2021.
45. Beeney J. E., Stepp S. D., Hallquist M. N., Scott L. N., Wright A. G., Ellison W. D., Pilkonis P. A. Attachment and low-level violence perpetration during middle childhood. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. 2019. Vol. 48, No. 4. P. 541–557.
46. Bilican Demir F. Conflict Resolution Strategies among Married Couples. *Academic Studies in Health Sciences*. 2019. P. 301–318. <https://doi.org/10.33537/asshs.629603>
47. Coufalová L. Interpersonal Conflicts in Partnerships and their Solutions. *Anthropological Researches and Studies*. 2020. Vol. 10. P. 117–129. <https://doi.org/10.26758/10.1.11>
48. Demir M. Les conflits dans les relations amoureuses: la dynamique des comportements de gestion des conflits. *Cahiers de Psychologie Clinique*. 2019. No 53 (2). P. 83–98. <https://doi.org/10.3917/cpc.053.0083>
49. Fife S., Boraie J., Sangchun Y., Skogrand L. Dyadic Coping and Conflict in Couple Relationships. *Journal of Family Issues*. 2021. Vol. 42, No. 9. P. 2163–2185. <https://doi.org/10.1177/0192513X21994827>
50. Green B. L., Scott K. L., Podlewski K. N., Schiffman J. Insecure romantic attachment and interpersonal violence perpetration: A meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2022. Vol. 23, No. 2. P. 475–489.
51. Jones E., Gallois C. Communication Between Spouses: Conflict and Acculturation. In: Jackson R. (ed.) *Family Problems*. Routledge, 2019. P. 31–53.
52. Kafetsios K., Zammuner V. L. Emotion regulation and dyadic processes in interpersonal interactions: Implications for individual and relationship functioning. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2020. Vol. 37, No. 7. P. 2061–2079.

53. Karantzas G., Kambouropoulos N. The role of attachment avoidance and defensive fight in aggression. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2019. Vol. 36, No. 5. P. 1476–1490. <https://doi.org/10.1177/0265407518812234>
54. Keith W. M., Morrison K. An Exploratory Study of Destructive Conflict Behaviors in Romantic Relationships. *The Family Journal*. 2022. Vol. 30, No. 1. P. 32–46. <https://doi.org/10.1177/10664807211059557>
55. Klein S. R., Trail T. E., Lupfer-Johnson G., Ray C. M., Raulston C. E., Walters E. J. Couples' Collaborative Conflict Engagement and Relationship Quality: A Three-Wave Panel Study. *Journal of Family Psychology*. 2021. Vol. 35, №. 6. P. 710–720. <https://doi.org/10.1037/fam0000849>
56. Light M., Arvidopoulos S. Positive and Negative Conflict Processes in Romantic Relationships. In: Erbet N., Paetzold K. (eds.) *Positive Couples Counseling*. Routledge, 2020. P. 131–148.
57. Lohikaamoinen H. Human Nature and Conflicts Between Groups. *Sociology Study*. 2022. Vol. 12, No. 2. P. 89–105. <https://doi.org/10.17265/2159-5526/2022.02.002>
58. Mamahit H. C., Tehupuring J. K. Multivariate analysis on factors affecting couples' conflicts. *Enfermería Clínica*. 2020. Vol. 30. P. 489–494. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.06.019>
59. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*. 2019. Vol. 25. P. 6–10.
60. Mudiagbelun F. M. Relational conflicts and resolutions among couples. *Gender and Behaviour*. 2019. Vol. 17, No. 2. P. 13051–13060.
61. Nguyen T. P. L., Larsen T. J. The role of attachment style and conflict resolution style in predicting relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2022. Vol. 39, No. 2. P. 482–501.
62. Öqvist A. Conflict at work and in relationships: The different roles of positive and negative emotions. *Emotion Review*. 2021. Vol. 13, No. 3. P. 188–200. <https://doi.org/10.1177/1754073920985312>

63. Stieger S., Kandler C., Tran U. S., Pietschnig J., Voracek M. Perception of mother's and father's parent–child relationship quality and its influence on life satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. Vol. 15, No. 12. Article 2730.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Тест на тип прив'язаності Гібсон»

Інструкція: З наведених нижче тверджень виберіть ті, які найбільше відносяться до вас. Варіанти відповідей «Так» або «Ні».

1. Я можу бути емоційно доступним для інших людей, але мені потрібен час, щоб відкритися і показати іншим свої вразливі сторони.
2. Я можу піклуватися і про самого себе, і про партнерку.
3. Я часто ставлю свою партнерку на п'єдестал.
4. Я легко дратуюся або стаю нетерпимим, коли спілкуюся зі своєю партнеркою.
5. Мені комфортно з моєю партнеркою, я насолоджуюся її компанією.
6. Я відчуваю сильну потребу в щирому спілкуванні з коханою людиною.
7. Я дуже засмучуюся, коли хтось обмежує мою свободу і не дає мені побути на самоті.
8. Я не люблю проводити багато часу на самоті.
9. Я не схильний на емоціях приймати рішення про розставання.
10. Я досить часто втрачаю зв'язок зі своїми емоціями.
11. Я дуже чуйно ставлюся до потреб партнерки і звертаю увагу на зміни в її поведінці.
12. Мені легко висловлювати емоції.
13. Я постійно хочу емоційної близькості з партнеркою.
14. Я знаю, як ефективно керувати емоціями, коли засмучуюся.
15. Я легко визначаю зміни в настрої людей за їхньою мімікою, жестами і тоном голосу.
16. Я турбуюся, що моя партнерка розлюбить мене або що я їй набридну.
17. Мені легко йти на компроміс і домовлятися.
18. У стосунках я відчуваю сильні емоції.
19. Мені дуже не подобається відчувати свою вразливість, коли я спілкуюся з людьми.
20. Якщо я помічаю якісь ознаки холодності партнерки, то впадаю в паніку і хочу якомога швидше повернути відчуття близькості.
21. Я не схильний бурчати або довго тримати образу.

22. Я активно висловлюю гнів, якщо мені боляче, я відчуваюся безпорадним або обдуреним.

23. Я не думаю, що між мною і коханою людиною мають бути якісь кордони.

24. Мене не лякають конфлікти, і я вважаю, що мені під силу впоратися з проблемами.

25. Для мене не рідкість переживати «емоційні гойдалки» в тривалих романтичних стосунках.

26. Я буваю стриманий у присутності людей, яких не дуже добре знаю.

27. Я часто буваю надмірно гарячий або, навпаки, холодний стосовно партнерки або інших дорогих мені людей.

28. Я знаю, що гідний здорових і щасливих стосунків.

29. Я хочу, щоб моя партнерка подбала про свої емоції та потреби - сама, без моїх підказок.

30. Якщо я ображений, то думаю про негайний розрив стосунків.

31. Я не відчуваю, що мені щось потрібно від коханої людини.

32. Мені не складно слухати, як інші люди говорять про свої потреби, і не складно розповідати про свої.

33. Я часто турбуюся, що моя партнерка може мене відштовхнути.

34. Мені не подобається бути одному, без пари.

35. Якщо поведінка партнерки мене ображає, я скажу їй про свої почуття і спробую зрозуміти, чому вона так повелася.

36. Стосунки часто бувають складні для мене в емоційному плані.

37. Я не люблю будувати спільні плани.

38. Іноді я відчуваю, що постійно вимагаю від партнерки любові й уваги.

39. Мені важко довіряти партнерці, мене часто мучать підозри.

40. Мені здається нормальним встановлювати кордони.

41. Кілька разів я погрожував піти, а потім змінював своє рішення.

42. Я намагаюся уникати конфліктів, і мене дуже ранить критика.

43. Я не боюся зобов'язань, але не кидаюся у стосунки, попередньо не оцінивши ситуацію.

44. Я боюся, що, якщо я вимагатиму від партнерки занадто багато, то вона мене кине.

45. Я більше уваги приділяю стосункам, ніж самому собі.

46. Я швидко закохуюся, але при цьому я начебто постійно сумніваюся в партнерці, перевіряю її, коли ми стаємо по-справжньому близькими.

47. Іноді думка про зобов'язання викликає в мене страх або важке відчуття, ніби мене поневолили.

48. Я часто захищаю свою територію, свій особистий простір і майно.

49. Я емоційно стабільний у романтичних стосунках.

50. Я схильний кидатися в крайнощі, буваю то занадто відкритий, то, навпаки, вимагаю особистого простору і часу для себе.

51. Мені легко відкриватися людям, та іноді я занадто багато розповідаю про себе.

52. Мені нелегко показувати свої почуття оточуючим.

53. Я не надто багато розповідаю про себе, але я не боюся ділитися своїми почуттями з партнеркою.

54. Я відчуваю, що на мене тиснуть, якщо партнерка вимагає занадто багато фізичних проявів любові.

55. Я жадаю близькості, але часто боюся здатися вразливим перед партнеркою.

56. Мені набагато простіше розібратися зі своїми емоціями самому, ніж разом із кимось.

57. Я б хотів проводити більшу частину вільного часу з коханою людиною.

58. Мені легко озвучувати свої потреби в присутності партнерки.

59. Зазвичай моя партнерка швидше емоційно відновлюється після конфлікту, ніж я.

60. Я дуже боюся, що кохана людина мене кине.

Методика К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»

Інструкція: Вам пропонується 30 тверджень, у кожній з поданих пар вибрати те судження, яке є найбільш типовим для вашої поведінки.

1. А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я стараюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні.

2. А. Я стараюся знайти компромісне рішення.

Б. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.

3. А. Зазвичай я настійливо прагну добитися свого.

Б. Я стараюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.

4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час стараюся знайти підтримку у іншого.

Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.

6. А. Я намагаюся уникнути виникнення прикросців для себе.

Б. Я намагаюся добитися свого.

7. А. Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання для того, щоб згодом вирішити його остаточно.

Б. Я вважаю за необхідне в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.

8. А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

Б. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.

9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

Б. Я роблю зусилля, щоб домогтися свого.

10. А. Я твердо прагну досягнути свого.

Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. А. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.

Б. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини

12. А. Часто я намагаюся не займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

13. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.

14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і питаю про його погляди.

Б. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

15. А. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.

Б. Я стараюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. А. Зазвичай я наполегливо стараюся домогтися свого.

Б. Я стараюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.

18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

19. А. Я насамперед, стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.

Б. Я стараюся відкласти розв'язання спірного питання для того, щоб згодом вирішити його остаточно.

20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

Б. Я стараюся знайти найкраще поєднання вигащів і втрат для нас обох.

21. А. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.

Б. Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.

22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.

Б. Я відстоюю свої бажання.

23. А. Як правило, я заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

Б. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

24. А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.

Б. Я стараюся переконати іншого прийти до компромісу.

25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

Б. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.

26. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27. А. Часто уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28. А. Зазвичай я настійно прагну добитися свого.

Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай стараюся знайти підтримку у іншого.

29. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою зацікавленою людиною могли досягти успіху.

**Методика «Вимір романтичної прив'язаності, МІМАРА,
К.Бреннан, П. Шейвер»**

Інструкція Наступні твердження стосуються ваших почуттів, які ви відчуваєте під час романтичних стосунків, але не тих, які у вас є зараз. Будь ласка, дайте відповідь, наскільки ви згодні або не згодні з кожним із тверджень. Виберіть відповідь, яка найбільшою мірою відображає ваші почуття.

- 1 – Не згоден
- 2 – Не зовсім згоден
- 3 – Не можу вирішити
- 4 – Майже згоден
- 5 – Згоден

1. Іноді, коли я отримую від близьких стосунків те, чого хочу, я не впевнений, чи хочу я цього далі.
2. Я не ревнивий.
3. Якщо трапляється щось хороше, то я згораю від нетерпіння швидше розповісти про це своїй партнерці.
4. Зазвичай мої романтичні партнерки завжди поруч, коли вони мені потрібні.
5. Часто, коли я думаю, що можу залежати від когось, ця людина не може прийняти це.
6. Мої романтичні партнерки часто йдуть від мене.
7. Я думаю, більшість людей заслуговують на довіру.
8. Мої романтичні партнерки рідко приділяли мені увагу.
9. Мені подобається бути якомога ближчим емоційно з моїми романтичними партнерками.
10. Я часто розчаровуюся, оскільки мої романтичні партнерки не розуміють мене.

11. Мені необхідні увага і любов, але іноді я відчуваю дискомфорт, отримуючи їх.
12. Мені легко попросити інших про допомогу.
13. Я повинен слідувати всюди за своєю партнеркою, якщо я хочу, щоб вона була поруч у разі потреби (коли вона мені потрібна).
14. Мої романтичні партнерки не завжди перебувають поруч, як би мені хотілося.
15. Я завжди побоююся, що моя партнерка може піти від мене до іншого.
16. Іноді я гаряче кохаю свою партнерку, але іноді я стримую себе і не показую своїх почуттів.
17. Я не так часто відчуваю потребу слідувати всюди за своєю партнеркою, щоб знати, де вона перебуває.
18. Зазвичай я віддаю перевагу самотності перед товариством інших людей.
19. Мої романтичні партнерки часто неуважні (нетактовні) до мене.
20. Коли моя партнерка не зі мною, я боюся, що в цей час вона може зацікавитися кимось ще.
21. Іноді я злюся, бо ніхто мене не любить так, як я цього хочу.
22. Часто я не впевнений, що ж я насправді відчуваю до своєї партнерки.
23. Усі мої романтичні партнерки зазвичай заслуговують на довіру.
24. Якщо моя партнерка приділяє комусь увагу, я ревную.
25. Я люблю ділитися новинами з моєю романтичною партнеркою.
26. Це ризиковано – відкривати душу іншій людині.
27. Якщо я далеко від своєї партнерки, то я дуже сильно сумую.
28. Я рідко прошу інших про якусь допомогу.
29. Я завжди сумую за своєю партнеркою, якщо ми не разом, але коли ми поруч, мені хочеться втекти від неї.

30. Іноді люди змінюють свої почуття до мене без будь-яких видимих причин.

31. Я не поспішаю заводити тривалі стосунки, які передбачають відповідальність.

32. Я не з тих людей, які з готовністю допомагають іншим, коли їм це потрібно.

33. Мої романтичні партнерки зазвичай розуміли, що мені потрібно.

34. Це завжди допомагає – звернутися у скрутну хвилину до своєї партнерки за підтримкою.

35. Мені часто важко зрозуміти, закоханий я у свою партнерку чи ні.

36. Я завжди міг покластися на своїх партнерок і сподіватися на їхню турботу та розуміння.

37. Дуже часто я хочу бути ближче до моєї романтичної партнерки.

38. Навіть після короткої розлуки я з нетерпінням чекаю зустрічі з партнеркою.

39. Я б хотів, щоб моя партнерка була більш відкрита для мене.

40. Коли я не закоханий, я відчуваю тривогу і небезпеку.

41. Я рідко турбуюся, що моя романтична партнерка піде від мене.

42. Мені легко довіряти романтичним партнеркам.

43. Іноді я впевнений, що можу довіряти партнерці, але в інший час я не так упевнений у цьому.

44. Я шукаю турботу і підтримку від інших людей, коли я чимось стурбований або хворію.

45. Зазвичай мої романтичні партнерки роблять, що хочуть, не зважаючи на мої бажання.

46. Мені не комфортно бути далеко від своєї партнерки.

47. Я без вагань прошу допомоги, коли вона мені потрібна.

48. Краще бути обережним, спілкуючись з іншими людьми.

49. Я не отримував достатньо визнання від романтичних партнерок.

50. Більшість людей мають добрі наміри та добре серце.
51. Я не заперечую проти того, щоб попросити інших про турботу, пораду чи допомогу.
52. Я не можу довіряти більшості людей.
53. Я насолоджуюся, розмовляючи зі своєю партнеркою практично про все.
54. Я вважаю за краще бути на самоті, якщо я засмучений або хворий.
55. Довіряти іншим – легко.
56. Мені не потрібно багато любові від моєї романтичної партнерки.
57. Я вважаю: це важко – залежати від інших.
58. Мені подобається розповідати своїй партнерці про все, що трапляється за день.
59. Я почуваюся нормально, якщо залежу від інших людей.
60. Моя партнерка змушує мене сумніватися в самому собі.
61. Іноді я відчуваю злість і роздратування щодо своєї партнерки, але не знаю, чому.
62. Я часто турбуюся, що моя партнерка насправді мене не любить.
63. Я вважаю, що зближуватися з іншими відносно легко.
64. Моя романтична партнерка не сприймає всерйоз те, що мене турбує.
65. Я не часто турбуюся, що моя партнерка мене кине.
66. Я зазвичай злився на романтичних партнерок, якщо вони ігнорували мене.
67. Мої романтичні партнерки часто не опинялися поруч, коли я їх потребував.
68. Іноді я відчуваю, що зближення з іншою людиною приносить занепокоєння.
69. Я не шукаю мою романтичну партнерку, коли мені погано.

70. Мені сумно, якщо моя партнерка не проводить зі мною стільки часу, скільки я хочу.

Додаток Г

Зведені результати **Вибірки А** методики «Тест на тип прихильності Таїс Гібсон»

ПІБ або псевдонім	Унікаючий (унікально-відкидаючий)	Тривожно-унікаючий	Тривожний	Безпечний (надійний)
Марія Д.	5	6	9	11
Дарія О.	7	10	12	8
Крістіна М.	4	8	4	13
Ірина Д.	6	8	8	8
Альона А.	7	11	10	10
Марія Р.	6	6	4	15
Лілія Л.	12	12	5	5
Олексій Р.	3	5	4	14
Ліза П.	6	7	10	15
Соня М.	5	4	3	14
Аліна З.	8	8	5	14
Олександра Ю.	6	14	15	8
Женя Б.	8	7	8	7
Марія Н.	5	8	10	11
Катерина Л.	15	10	5	9
Наташа О.	11	9	3	12
Валентина Л.	8	11	14	8
Коля З.	5	6	6	15
Катя О.	10	10	8	6
Хусен о.	6	7	7	12
Міра О.	10	7	4	14
Віктор Б.	10	6	11	4
Іван О.	10	8	7	11
Меліса М.	2	7	4	3
Руслан А.	6	9	12	15

Додаток Д

Зведені результати **Вибірки А** за методикою К. Томаса

ПІБ або псевдонім	Суперницітво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Прийомування
Марія Д.	0	9	6	7	8
Дарія О.	6	6	9	7	2
Крістіна М.	2	6	11	8	3
Ірина Д.	6	5	9	5	5
Альона А.	1	5	8	8	8
Марія Р.	1	6	8	5	10
Лілія Л.	5	5	8	10	2
Олексій Р.	1	11	5	3	10
Ліза П.	1	3	8	9	9
Соня М.	1	6	11	7	5
Аліна З.	6	6	9	6	3
Олександра Ю.	3	9	8	2	8
Женя Б.	6	8	6	6	4
Марія Н.	2	4	11	7	6
Катерина Л.	4	4	8	9	5
Наташа О.	5	6	8	6	5
Валентина Л.	3	8	7	7	5
Коля З.	5	7	5	7	6
Катя О.	8	3	5	9	5
Хусен о.	10	5	9	2	4
Міра О.	8	8	2	7	5
Віктор Б.	6	5	6	7	6
Іван О.	5	8	9	4	4
Меліса М.	7	5	4	8	6
Руслан А.	1	7	7	5	10

Додаток Е

Зведені результати Вибірки А по методиці «МІМАРА»

ПІБ або псевдонім	Фрустрація	Прагнення до зближення	Самопідтримка	Амбівалентність	Довіра, впевненість	Ревнощі/страх	«Чіпляння» за партнера»
Марія Д.	3,1	6,8	3,4	2,6	5,1	2,7	4,3
Дарія О.	4,2	5,7	3,5	3,8	2,5	4,3	4,8
Крістіна М.	3,8	4,5	3,4	3,4	3,6	4,5	2,9
Ірина Д.	3,6	4,2	4,7	4,2	3,8	3,7	3,1
Альона А.	4,5	3,8	2,9	3,6	4,2	4,5	4,2
Марія Р.	1,6	7	3,8	1,3	5	3,4	2,2
Лілія Л.	2,9	4,4	4,3	6,6	3,8	2,3	3,9
Олексій Р.	2	6	3,6	1,2	5,1	1,8	2,5
Ліза П.	2,6	6,4	2,6	2,3	3,6	3,9	4
Соня М.	2,1	5,7	3	1,6	3,9	3,5	2,3
Аліна З.	2,7	4,8	3,3	5,2	4,3	4	4,6
Олександра Ю.	5,5	6,6	3,4	4,1	4,4	6,5	5,4
Женя Б.	4,4	4,1	4	4,5	4,5	3,7	5,2
Марія Н.	1,9	6,5	2,9	1,3	4,5	3,9	3
Катерина Л.	4,9	3,5	4,2	6,1	3,2	4	4,3
Наташа О.	2,9	5	3,9	5,1	2,5	4,1	4,9
Валентина Л.	5,7	6,4	2,9	4,6	3	6,4	5,9
Коля З.	3,1	5,5	3,6	3,6	4,6	3,1	4
Катя О.	4,6	4,7	4,6	4,8	3	4	5
Хусен о.	2,3	6,1	4,2	3,2	3,5	5,3	3,9
Міра О.	1,8	6,2	4,3	3,6	4	3,4	4,1
Віктор Б.	4	5,5	4,1	3,3	4,4	4,7	4
Іван О.	3,8	4,8	4	2,8	2	4,4	3,4
Меліса М.	4,7	4,3	4,8	5,2	5	4,7	5,8
Руслан А.	3,9	6	3,3	4,1	4,7	4,7	4,6

Додаток Ж

Зведені результати **Вибірки В** методики «Тест на тип прихильності Таїс Гібсон»

ПІБ або псевдонім	Унікаючий (унікально-відкидаючий)	Тривожно-унікаючий	Тривожний	Безпечний (надійний)
Олександра Т.	13	6	1	8
Ірина К.	10	9	11	11
Марія П	12	14	11	8
Настя А.	9	10	7	11
Марта М.	3	7	10	15
Ліна П.	10	9	5	15
Лера Т.	11	10	7	12
Ріта Л.	7	8	8	12
Ліза К.	7	12	7	12
Настя Ч.	8	8	11	9
Поліна З.	5	5	3	15
Дмитро С.	6	9	8	9
Катя К.	7	7	10	7
Поліна В.	5	9	3	11
Юлія У.	7	11	8	9
Настя М.	14	13	13	11
Тетяна О.	12	12	12	11
Каріна Б	6	9	8	11
Евгенія К.	9	9	6	9
Аліна Б.	6	7	6	6
Лілія Р.	6	7	5	15
Павло К.	9	8	5	12
Евгенія А.	8	9	7	12
Настя М.	6	7	4	11
Максим Ш.	6	7	5	3

Додаток 3

Зведені результати **Вибірки В** за методикою К. Томаса

ПІБ або псевдонім	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
Олександра Т.	6	2	8	11	3
Ірина К.	4	5	2	12	7
Марія П	5	6	7	9	3
Настя А.	1	6	4	9	10
Марта М.	2	5	9	7	7
Ліна П.	3	3	10	11	3
Лера Т.	1	9	7	8	5
Ріта Л.	2	8	11	2	7
Ліза К.	6	8	10	3	3
Настя Ч.	0	5	8	8	9
Поліна З.	2	7	8	5	8
Дмитро С.	12	4	7	6	1
Катя К.	7	6	5	10	2
Поліна В.	2	5	9	8	6
Юлія У.	4	7	9	6	4
Настя М.	6	9	7	4	4
Тетяна О.	1	8	8	5	8
Каріна Б	1	8	8	8	5
Евгенія К.	2	7	6	6	9
Аліна Б.	1	9	6	6	8
Лілія Р.	2	9	7	6	6
Павло К.	1	9	7	8	5
Евгенія А.	9	4	7	5	5
Настя М.	4	6	9	5	6
Максим Ш.	9	6	6	4	5

Додаток К

Зведені результати Вибірки В по методиці «MIMARA»

ПІБ або псевдонім	Фрустрація	Прагнення до зближення	Самопідтримка	Амбівалентність	Довіра, впевненість	Ревнощі/страх	«Чіпляння за партнера»
Олександра Т.	4,8	3	6,4	5,5	2,1	2,7	3,2
Ірина К.	3,7	4,6	4,2	4	3,8	4,9	4,3
Марія П	5,1	5,9	4,4	6,2	2,2	4,9	5,4
Настя А.	3	6	5,9	2,7	2,4	3,4	3,7
Марта М.	3	6,5	2,2	2,1	4,7	3,7	3,4
Ліна П.	2,6	4,4	4,4	3,7	2,4	1,4	2,7
Лера Т.	1,7	5,7	5,2	4	2,7	2,6	2,8
Ріта Л.	3,5	6,1	3,1	3	3,6	4,3	4,5
Ліза К.	5,7	3,2	3,6	3,6	3,7	4,5	3,7
Настя Ч.	4,4	4,7	4,6	5	4,2	5,1	4,4
Поліна З.	3,8	4,9	3,6	4,1	3,9	4,1	4
Дмитро С.	4	3,6	4,3	3,6	4,3	4,3	4,4
Катя К.	4,2	2,9	4,2	3,7	3,6	4,4	4
Поліна В.	3,7	3,9	4,1	3	4,2	3,7	3,3
Юлія У.	2,2	4	4,3	2	4,2	2,2	2,5
Настя М.	3,9	4,3	3,6	3,9	4,7	4,2	5,2
Тетяна О.	3,1	6,4	4,8	5,8	4	6	6
Каріна Б	3,7	4,8	4,4	3,3	4,9	4,7	4,2
Евгенія К.	4,4	4,2	6	4,8	2,5	3,9	3,6
Аліна Б.	4,5	4,7	3,2	3,8	3,9	4,2	4,3
Лілія Р.	2,8	5,1	4,3	4,5	2,7	3,1	3,3
Павло К.	3	4,1	4,4	4,2	2,8	3,8	2,5
Евгенія А.	3	6,2	4,9	2,2	2,4	4,6	2,8
Настя М.	2,6	6,3	2,5	3,6	4,7	3,3	3,6
Максим Ш.	4	5	4,1	3,9	4,3	4	3,8

Первинні результати методик

Вибірка В

1. Олександра Т.

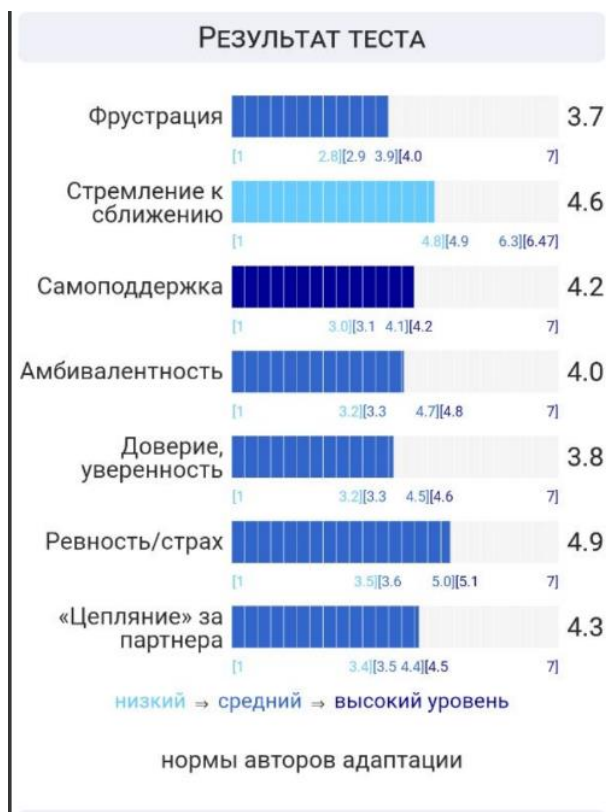
<https://psytests.org/result?v=tprGaq1>

https://psytests.org/result?v=tkiAH_ygxD

<https://psytests.org/result?v=aaqMsRJO3j-w>

2. Ирина К.





3. Марія П.

<https://psytests.org/result?v=tprGim>

<https://psytests.org/result?v=tkiAH6EQxr>

https://psytests.org/result?v=aaqMtB_aX68u

4. Настя А.

<https://psytests.org/result?v=tprGear>

<https://psytests.org/result?v=tkiAGiORNC>

<https://psytests.org/result?v=aaqMoPkUM5uh>

5. Марта М.

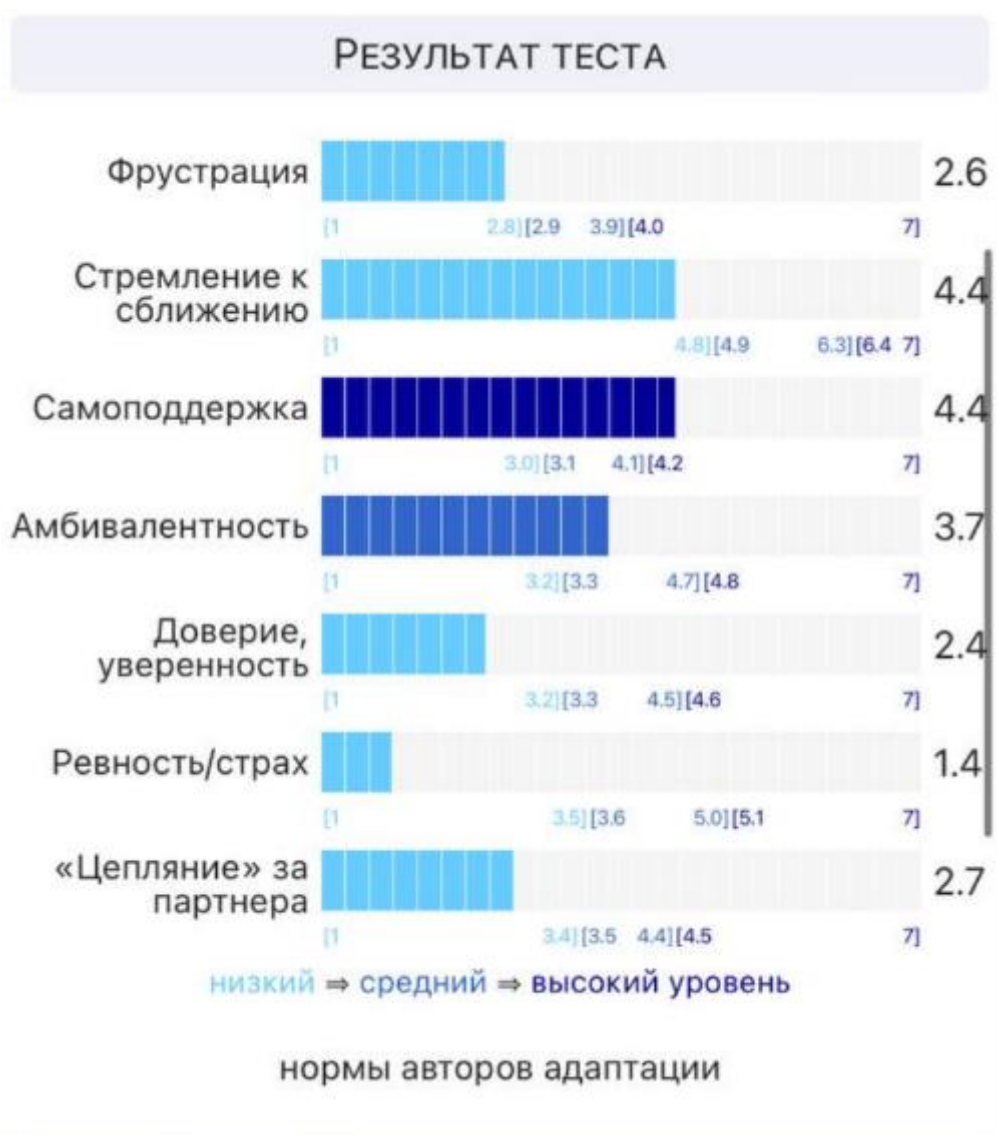
<https://psytests.org/result?v=tprGbDu>

<https://psytests.org/result?v=tkiAGoIHSB>

<https://psytests.org/result?v=aaqMoQPbiYD6>

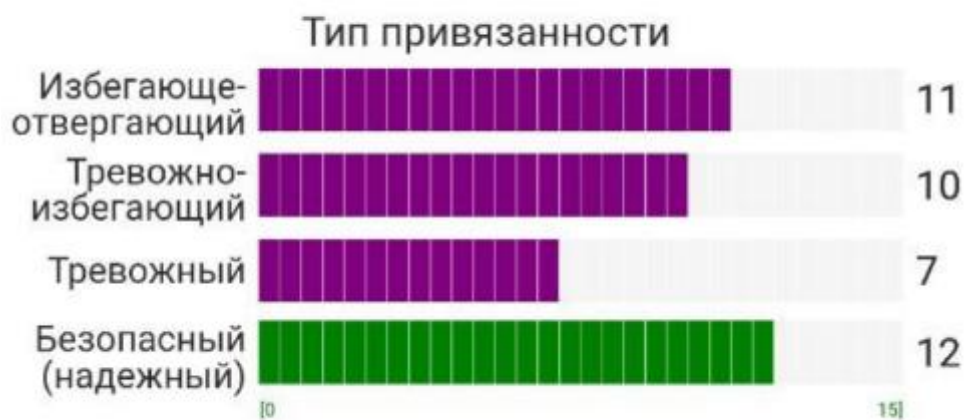
6. Ліна П.





7. Лера Т.

РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА



РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА



слабо выраженное ⇒ оптимальное ⇒ ярко выраженное

РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА



8. Ріта Л.

<https://psytests.org/result?v=tprGcT8>

<https://psytests.org/result?v=tkiAGoTodz>

<https://psytests.org/result?v=aaqMpYbow9Kt>

9. Ліза К.

<https://psytests.org/result?v=tprGgT7>

<https://psytests.org/result?v=tkiAHAJeTD>

<https://psytests.org/result?v=aaqMuUXHw3k9>

10. Настя Ч.

<https://psytests.org/result?v=tprGcWP>

<https://psytests.org/result?v=tkiAGcNIvd>

<https://psytests.org/result?v=aaqMrZYkgTQs>

11. Поліна З.

<https://psytests.org/result?v=tpRGZLn>

<https://psytests.org/result?v=tkiAGoPtEw>

<https://psytests.org/result?v=aaqMqCWUlgTQ>

12. Дмитро С.

<https://psytests.org/result?v=tpGNOM>

<https://psytests.org/result?v=tkiA-Po8n9>

<https://psytests.org/result?v=aaqMTuYSOMmc>

13. Катя К.

<https://psytests.org/result?v=tpRGbRu>

https://psytests.org/result?v=tkiAHG_ICu

<https://psytests.org/result?v=aaqMr5q5wk3M>

14. Поліна В.

<https://psytests.org/result?v=tpRGdKn>

<https://psytests.org/result?v=tkiAGoIHTq>

<https://psytests.org/result?v=aaqMpyWUoAyp>

15. Юлія У.

<https://psytests.org/result?v=tpRGfSM>

<https://psytests.org/result?v=tkiAH0Krqg>

<https://psytests.org/result?v=aaqMmYO-UyZF>

16. Настя М.

<https://psytests.org/result?v=tpRGhux>

<https://psytests.org/result?v=tkiAHANLJ4>

<https://psytests.org/result?v=aaqMqQBx1nFA>

17. Тетяна О.

<https://psytests.org/result?v=tpRGgmw>

<https://psytests.org/result?v=tkiAGiWDJw>

<https://psytests.org/result?v=aaqMoes5TxGg>

18. Каріна Б.

<https://psytests.org/result?v=tprGdOs>

<https://psytests.org/result?v=tkiAGiWDOZ>

https://psytests.org/result?v=aaqMpzqbH5_K

19. Евгения К.

<https://psytests.org/result?v=tprGdaK>

<https://psytests.org/result?v=tkiAGoPoO1>

<https://psytests.org/result?v=aaqMrYrTluzk>

20. Аліна Б.

<https://psytests.org/result?v=tprGbNa>

<https://psytests.org/result?v=tkiAGiZyc0>

https://psytests.org/result?v=aaqMro6l_GK3

21. Ліля Р.

<https://psytests.org/result?v=tprGbPp>

<https://psytests.org/result?v=tkiAGoXT8C>

<https://psytests.org/result?v=aaqMnxIYM4Qh>

22. Павло К.

<https://psytests.org/result?v=tprGMb5>

<https://psytests.org/result?v=tkiA9OX2rJ>

<https://psytests.org/result?v=aaqMRdluUMAl>

23. Евгения А.

<https://psytests.org/result?v=tprGdX7>

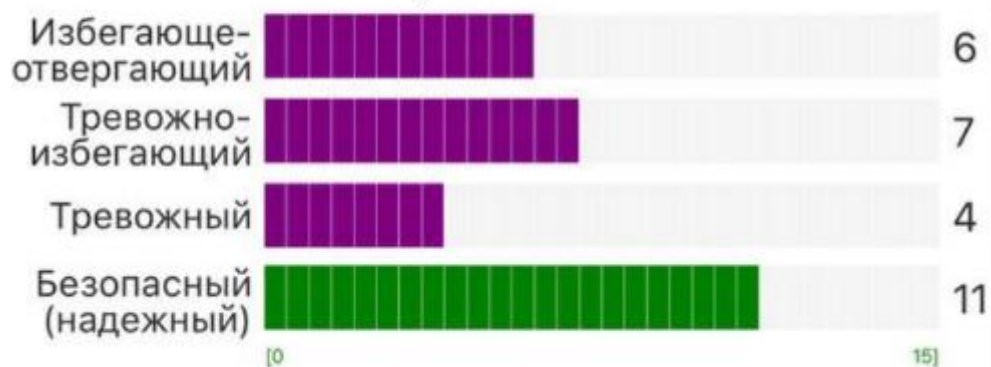
<https://psytests.org/result?v=tkiAHRygpд>

<https://psytests.org/result?v=aaqMoQ2AYFMI>

24. Настя М.

РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

Тип привязанности



РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

Использование стратегий



слабо выраженное ⇒ оптимальное ⇒ ярко выраженное

нормы авторов адаптации



25. Максим Ш.

<https://psytests.org/result?v=tprGLMp>

<https://psytests.org/result?v=tkiA--3INp>

<https://psytests.org/result?v=aaqMTwafIUUq>

Додаток № 3

1. Марія Д.

<https://psytests.org/result?v=tprGaKt>

<https://psytests.org/result?v=tkiAGccUZY>

<https://psytests.org/result?v=aaqMofQ0Jaxb>

2. Дарія О.

<https://psytests.org/result?v=tprGeSA>

<https://psytests.org/result?v=tkiAHABzrC>

<https://psytests.org/result?v=aaqMr9uBZ5sA>

3. Крістіна М.

<https://psytests.org/result?v=tprGcHI>

<https://psytests.org/result?v=tkiAGoMAVH>

<https://psytests.org/result?v=aaqMqBx4E39I>

4. Ірина Д.

<https://psytests.org/result?v=tprGcO8>

<https://psytests.org/result?v=tkiAHA-f9>

<https://psytests.org/result?v=aaqMpkPgmH1n>

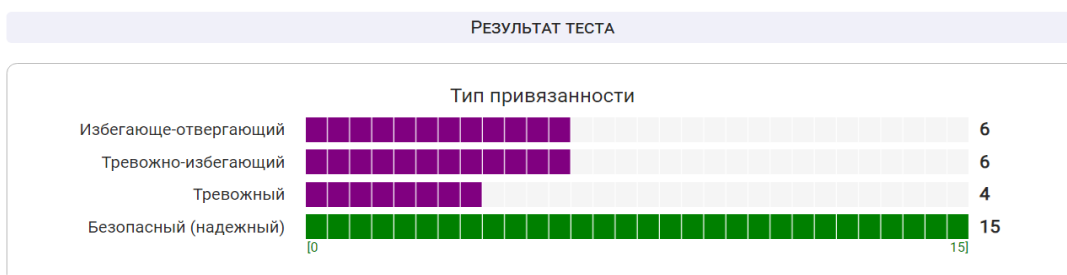
5. Альона А.

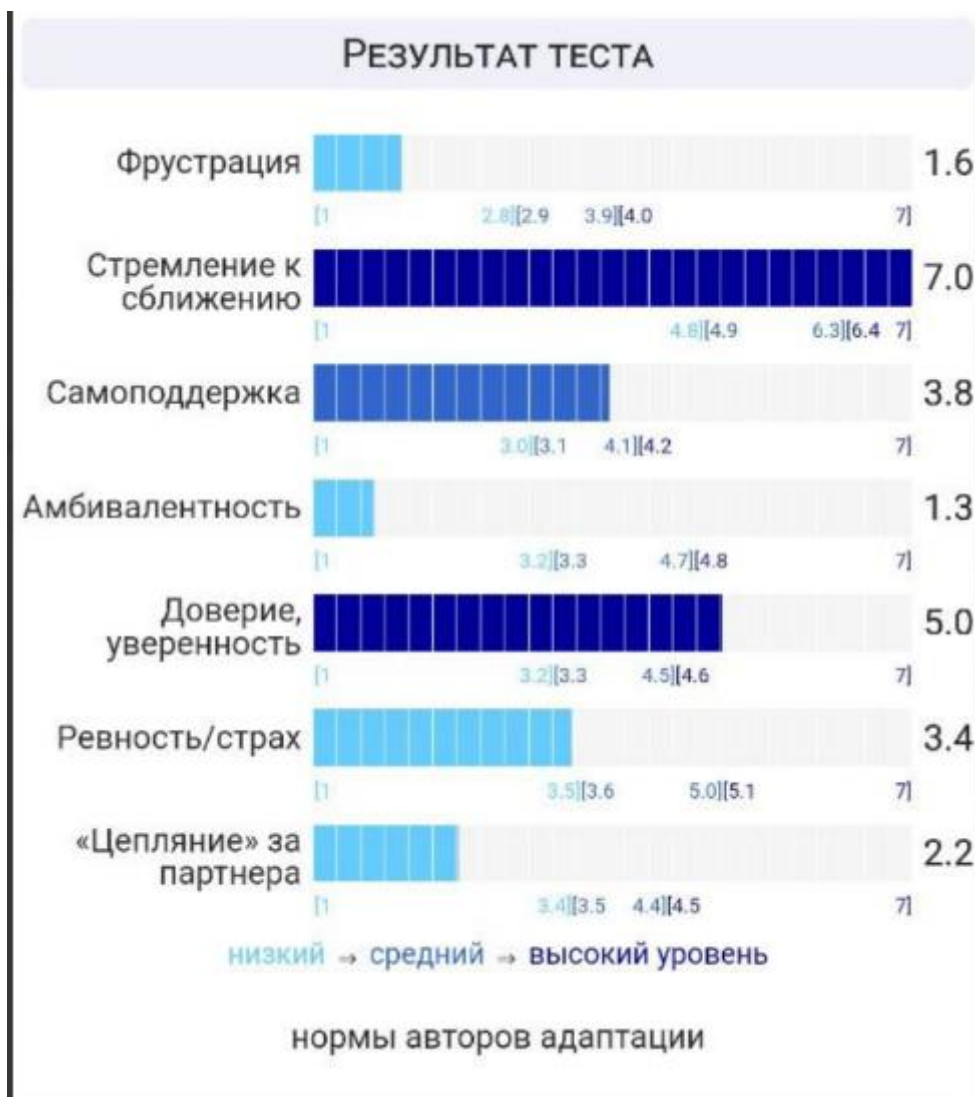
<https://psytests.org/result?v=tprGfSe>

<https://psytests.org/result?v=tkiAGiKmzc>

<https://psytests.org/result?v=aaqMrmmekb1S>

6. Марія Р.



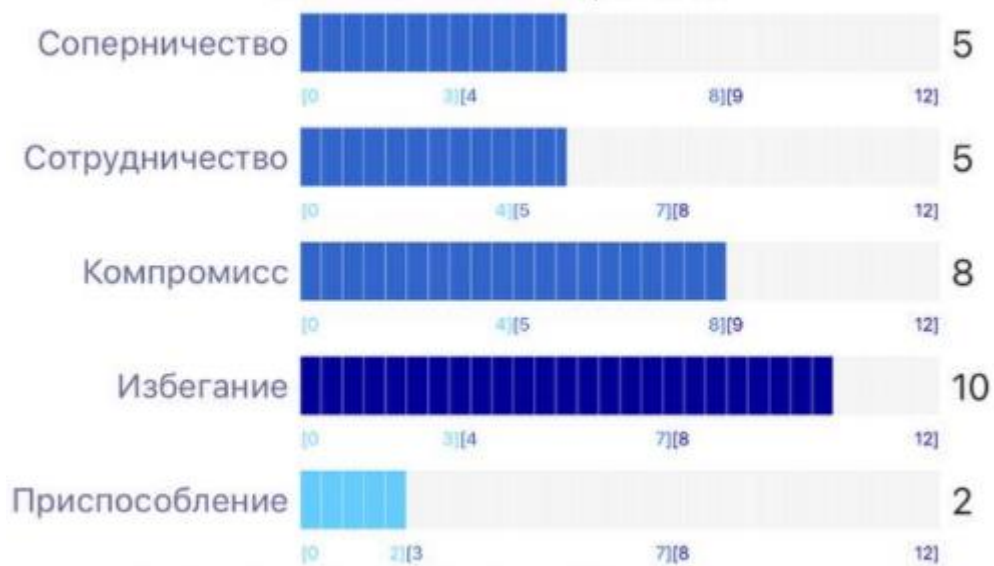


7. Лілія Л.



РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

Использование стратегий



слабо выраженное ⇒ оптимальное ⇒ ярко выраженное

нормы авторов адаптации



8. Олексій Р.



Использование стратегий



нормы авторов адаптации

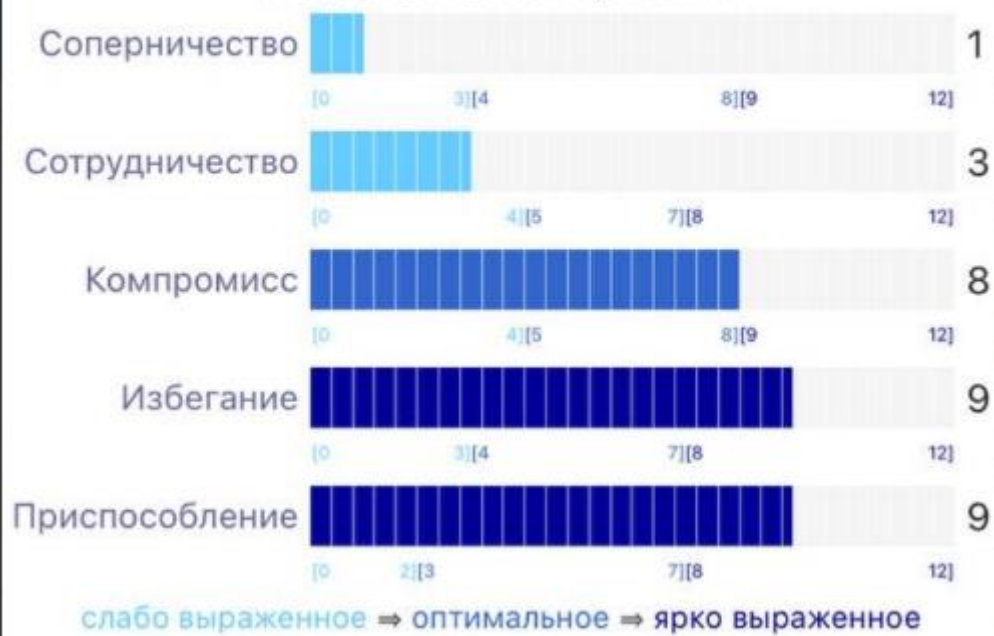


9. Ліза П.



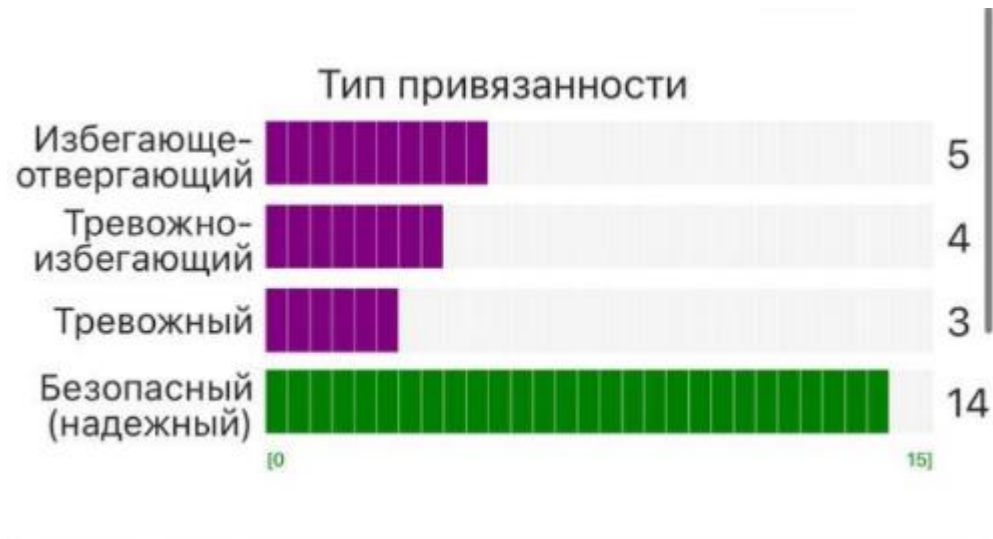
РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

Использование стратегий



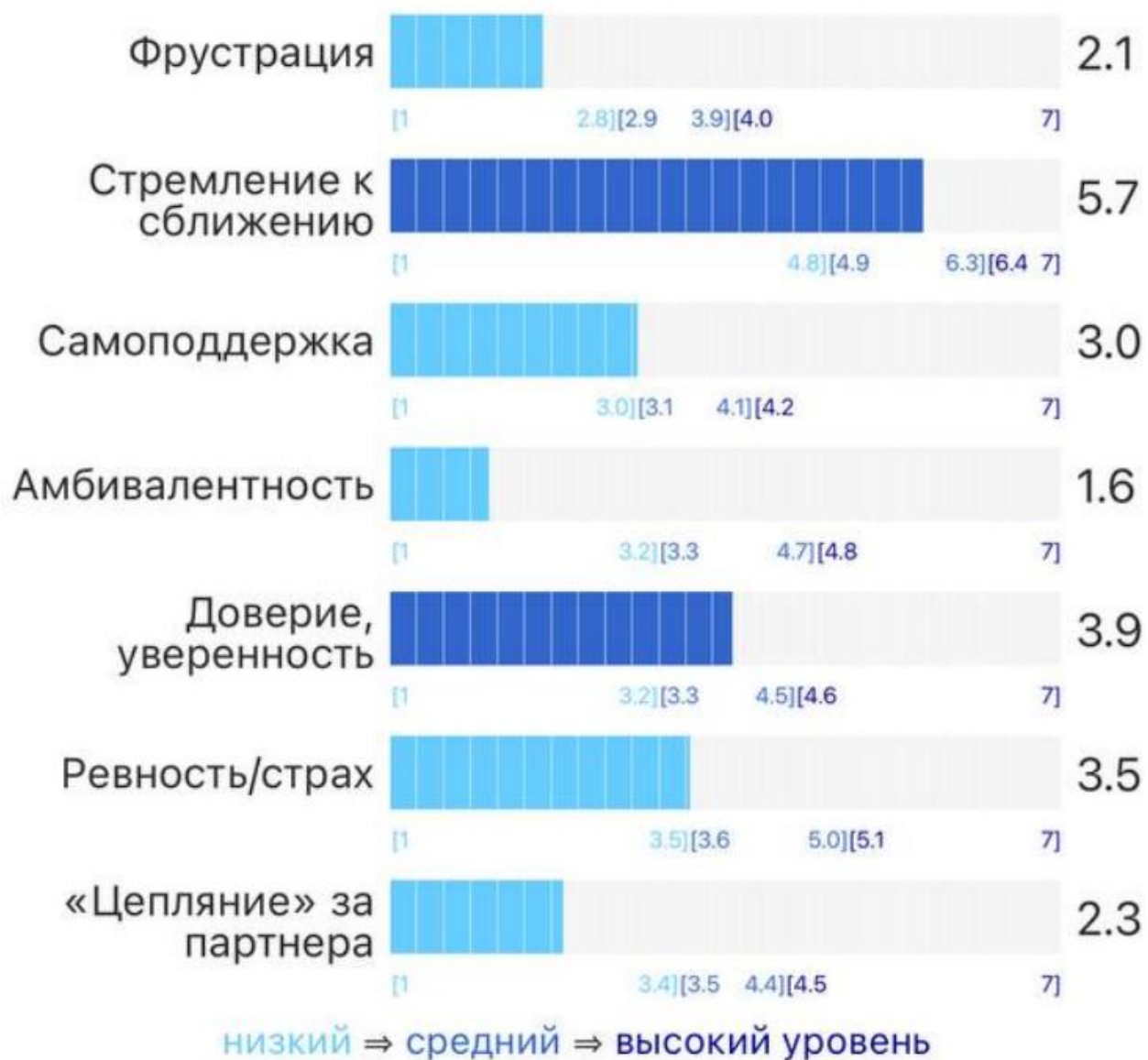


10. Соня М.





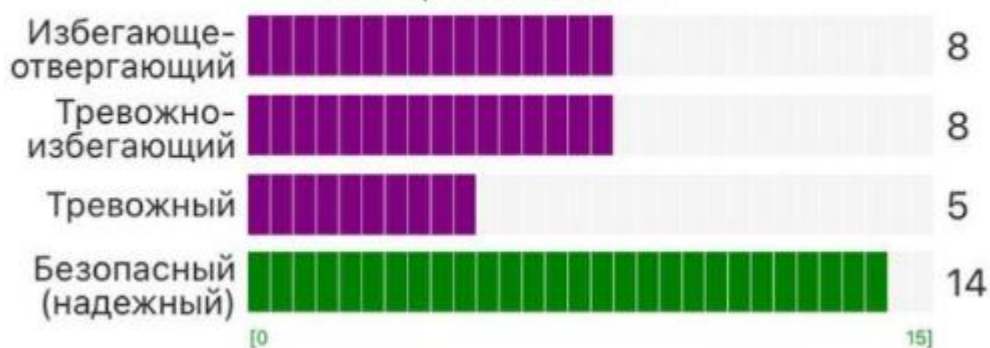
РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА



11. Аліна З.

РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

Тип привязанности



РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

Использование стратегий



слабо выраженное ⇒ оптимальное ⇒ ярко выраженное

нормы авторов адаптации



12. Олександра Ю.

<https://psytests.org/result?v=tprGiOD>

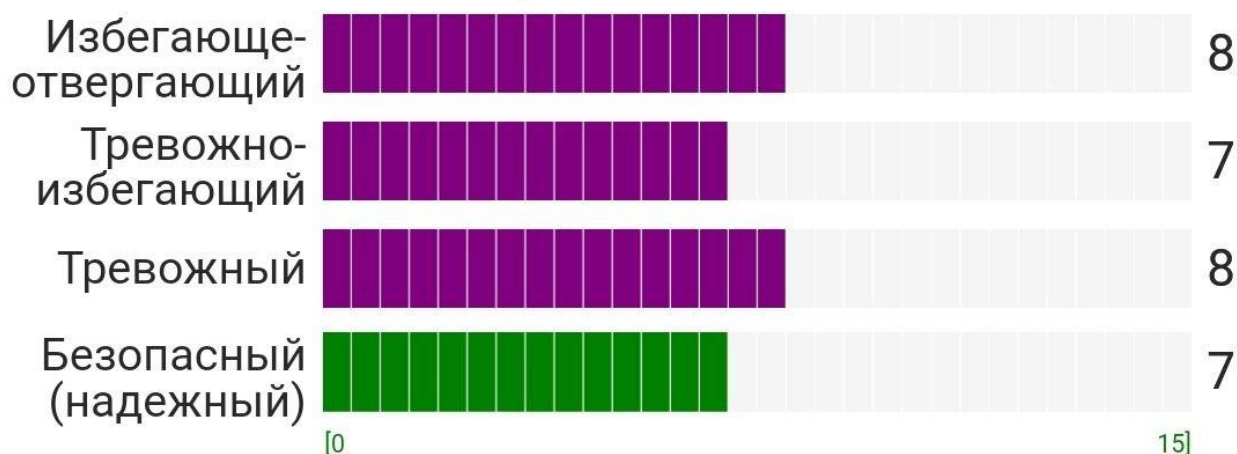
<https://psytests.org/result?v=tkiAGuUzWE>

<https://psytests.org/result?v=aaqMu8N8b0OO>

13. Женя Б.

РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

Тип привязанности



РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

Использование стратегий



слабо выраженное ⇒ оптимальное ⇒ ярко выраженное

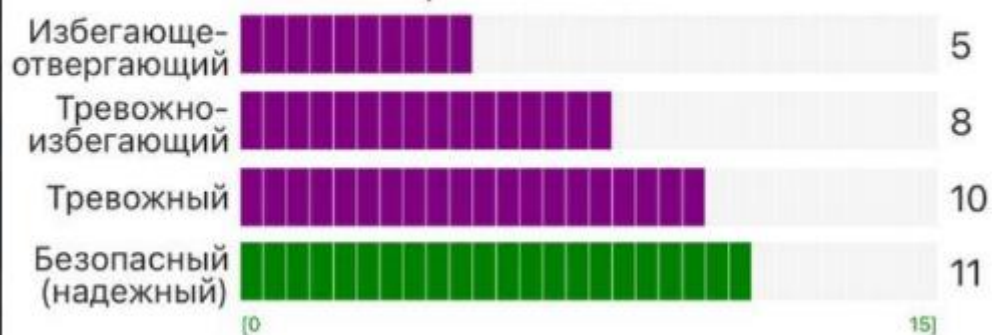
РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА



14. Марія Н.

РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

Тип привязанности



РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

Использование стратегий



слабо выраженное ⇒ оптимальное ⇒ ярко выраженное

нормы авторов адаптации



15. Катерина Л.

<https://psytests.org/result?v=tprGeyJ>

https://psytests.org/result?v=tkiAH0_N49

<https://psytests.org/result?v=aaqMsgZE-q4>

16. Наташа О.

РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

Использование стратегий



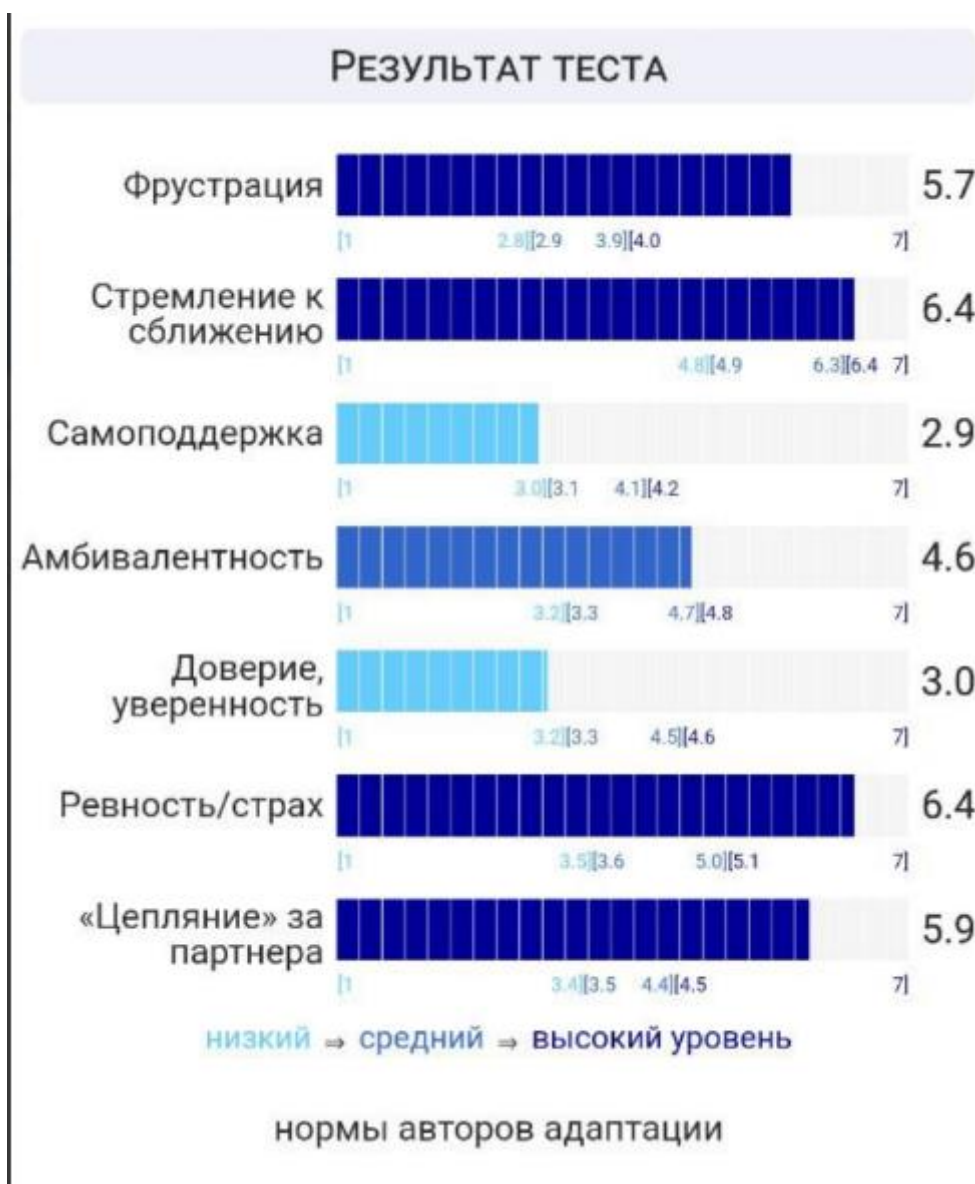
слабо выраженное ⇒ оптимальное ⇒ ярко выраженное

нормы авторов адаптации



17. Валентина Л.





РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

Использование стратегий



нормы авторов адаптации

18. Коля З.

РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА



РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

Использование стратегий

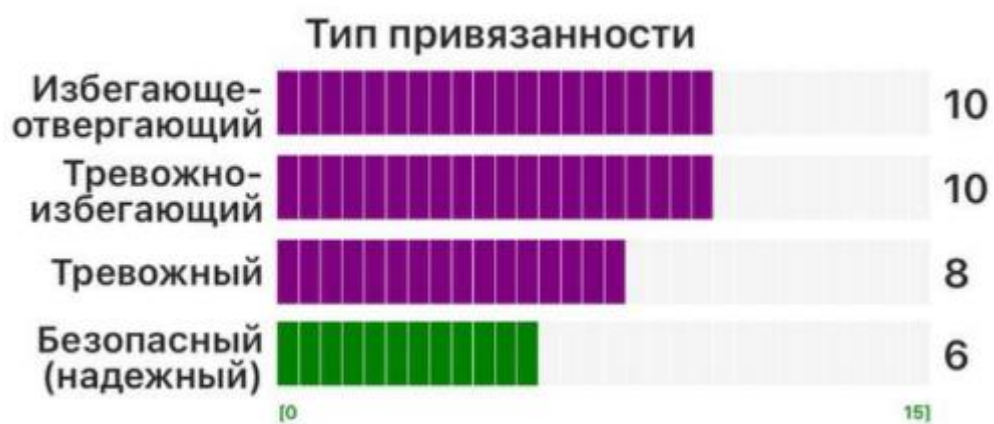


РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА



19. Катя О.

РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА



РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА



низкий — средний — высокий уровень

РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

Использование стратегий



нормы авторов адаптации

20. Хусен О.

РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА



РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА



низкий ⇒ средний ⇒ высокий уровень

нормы авторов адаптации

Использование стратегий

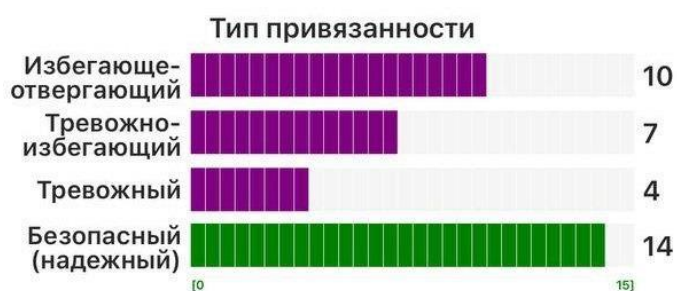


слабо выраженное ⇒ оптимальное ⇒ ярко выраженное

21. Мира О.

БЛАНК ▾

РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА



РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

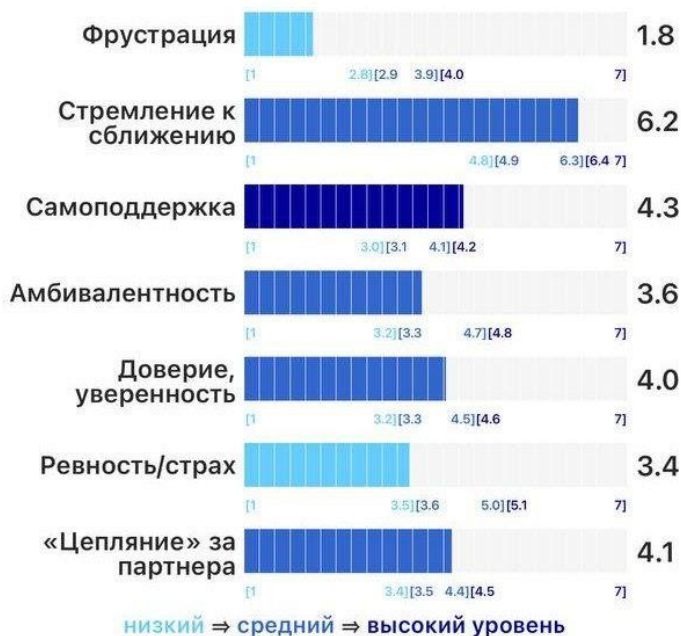
Использование стратегий



нормы авторов адаптации

БЛАНК ▾

РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА



нормы авторов адаптации

22. Виктор Б.

<https://psytests.org/result?v=tprGKd>
<https://psytests.org/result?v=tkiA9s769W>

<https://psyttests.org/result?v=aaqMTxJDAVW4>

23. Иван О.

<https://psyttests.org/result?v=tprGMer>

https://psyttests.org/result?v=tkiA9mJ_kY

<https://psyttests.org/result?v=aaqMTTBHHiKG>

24. Меліса М.

<https://psyttests.org/result?v=tprGb8o>

<https://psyttests.org/result?v=tkiAHG7Raa>

<https://psyttests.org/result?v=aaqMsEdeTFGq>

25. Руслан А.

<https://psyttests.org/result?v=tprGNPw>

<https://psyttests.org/result?v=tkiA9OPOUi>

<https://psyttests.org/result?v=aaqMTjTjYziu>