

СТИЛІ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ЯК ПРЕДИКТОРИ ЯКОСТІ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДОМУ ВІЦІ

Тюганова Марія Сергіївна

*асистентка кафедри публічного управління та адміністрування
Державного університету економіки та технологій
ORCID ID: 0009-0007-5016-1688*

Шкуропат Ілля Юрійович

*здобувач вищої освіти
Державного університету економіки та технологій
ORCID ID: 0009-0008-0466-5081*

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження впливу стилів прив'язаності на якість романтичних стосунків у молодому віці. Актуальність дослідження зумовлена тим, що період ранньої дорослості є важливим етапом формування близьких міжособистісних взаємин, які визначають подальший емоційний, соціальний та особистісний розвиток індивіда. У межах сучасних психологічних підходів якість романтичних стосунків розглядається як багатовимірний феномен, що включає задоволеність взаєминами та рівень емоційної близькості. Теоретичною основою дослідження виступає теорія прив'язаності, згідно з якою тривожність і уникнення є ключовими вимірами, що визначають особливості емоційної регуляції та поведінки у міжособистісній взаємодії. Метою дослідження є емпіричне вивчення взаємозв'язку між стилями прив'язаності та показниками якості романтичних стосунків. У дослідженні взяли участь 142 особи віком 18–25 років. Для збору даних використано опитувальник стилів прив'язаності, шкалу задоволеності романтичними стосунками та методiku оцінки емоційної близькості. Обробка результатів здійснювалася із застосуванням кореляційного аналізу. Результати дослідження засвідчили наявність статистично значущих негативних зв'язків між показниками тривожності й уникнення та якістю романтичних стосунків. Встановлено, що уникнення прив'язаності має більш виражений негативний вплив на рівень емоційної близькості, тоді як тривожність пов'язана зі зниженням задоволеності взаєминами. Водночас виявлено сильний позитивний зв'язок між емоційною близькістю та задоволеністю стосунками. Отримані результати підтверджують, що стилі прив'язаності виступають важливими психологічними предикторами якості романтичних стосунків у молодому віці та мають практичне значення для психологічного консультування.

Ключові слова: *стиль прив'язаності, романтичні стосунки, молодь, емоційна близькість, задоволеність стосунками, тривожність, уникнення; міжособистісна взаємодія.*

Tiuhanova M., Shkuropat I. ATTACHMENT STYLES AS PREDICTORS OF THE QUALITY OF ROMANTIC RELATIONSHIPS IN YOUNG ADULTS

This article presents the results of a theoretical and empirical study on the influence of attachment styles on the quality of romantic relationships in young adulthood. The relevance of this study stems from the fact that early adulthood is a crucial stage in the formation of close interpersonal relationships, which shape an individual's subsequent emotional, social, and personal development. Within the framework of contemporary psychological approaches, the quality of romantic relationships is viewed as a multidimensional phenomenon that includes relationship satisfaction and the level of emotional intimacy. The theoretical basis of the study is attachment theory, according to which anxiety and avoidance are key dimensions that determine the characteristics of emotional regulation and behavior in interpersonal interaction. The aim of the study is an empirical examination of the relationship between attachment styles and indicators of the quality of romantic relationships. The study involved 142 participants aged 18–25. Data were collected using an attachment styles questionnaire, a romantic relationship satisfaction scale, and a method for assessing emotional intimacy. The results were analyzed using correlation analysis. The results of the study revealed statistically significant negative associations between anxiety and avoidance indicators and the quality of romantic relationships. It was found that avoidant attachment has a more pronounced negative impact on the level of emotional intimacy, whereas anxiety is associated with reduced relationship satisfaction. At the same time, a strong positive correlation was found between emotional closeness and relationship satisfaction. The results confirm that attachment styles serve as important psychological predictors of the quality of romantic relationships in young adulthood and have practical significance for psychological counseling.

Key words: *attachment style, romantic relationships, youth, emotional intimacy, relationship satisfaction, anxiety, avoidance, interpersonal interaction.*

Вступ. Проблема побудови романтичних стосунків у молодому віці є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне формування близьких міжособистісних зв'язків, що визначають подальший особистісний, емоційний і соціальний розвиток індивіда. Як зазначає Дж. Арнетт, період ранньої дорослості характеризується активним пошуком ідентичності, формуванням ціннісних орієнтацій та становленням інтимно-особистісних взаємин [5]. У вітчизняній психології подібну позицію підтримує Т. М. Титаренко, яка наголошує на значущості близьких стосунків для формування життєвого світу особистості [4].

У сучасних дослідженнях якість романтичних стосунків розглядається як багатовимірний феномен. Так, С. Джоел, П. Іствік та Е. Фінкель підкреслюють, що вона включає задоволеність взаєминами, емоційну близькість, довіру та стабільність партнерської взаємодії [11]. Українські дослідники, зокрема С. Д. Максименко, також розглядають міжособистісні стосунки як важливий компонент розвитку особистості, який визначає її емоційне благополуччя та соціальну адаптацію [3].

Теорія прив'язаності, яка активно розвивається у працях М. Мікулінсера та Ф. Шейвера, розглядає стиль прив'язаності як відносно стабільну систему уявлень, емоцій і поведінкових стратегій, що формуються у ранньому дитинстві та впливають на взаємодію у близьких стосунках протягом життя [13]. Дж. Кессіді та Ф. Шейвер також підкреслюють, що внутрішні робочі моделі прив'язаності визначають очікування людини щодо партнера та характер емоційної взаємодії [6].

Сучасні емпіричні дослідження, зокрема роботи Р. Фрейлі та його колег, показують, що прив'язаність доцільно розглядати у двох основних вимірах – тривожності та уникнення, які визначають особливості поведінки у романтичних стосунках [9]. Н. Оверолл та Дж. Сімпсон наголошують, що ці виміри безпосередньо пов'язані з процесами емоційної регуляції та взаємодії партнерів у діаді [14].

У науковій літературі традиційно виокремлюють три основні стилі прив'язаності: надійний, тривожний та унікальний. Як зазначають М. Мікулінсер і Ф. Шейвер, надійний стиль пов'язаний із довірою, відкритістю та здатністю до емоційної близькості, тоді як тривожний стиль характеризується страхом відкидання та емоційною залежністю, а унікальний – схильністю до дистанціювання і труднощами у встановленні глибоких взаємин [13]. У роботах Т. Лі та Д. Чана емпірично доведено, що небезпечні стилі прив'язаності негативно впливають на якість романтичних стосунків [12].

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що стиль прив'язаності виступає важливим предиктором якості романтичних стосунків. Так, Р. Фрейлі підкреслює стабільність прив'язаності у дорослому віці та її вплив на міжособистісну взаємодію [9], тоді як С. Джоел та її колеги вказують на зв'язок між особистісними характеристиками та задоволеністю романтичними стосунками [11].

У вітчизняній психології проблема прив'язаності та міжособистісних стосунків також активно досліджується. Зокрема, М. В. Савчин розглядає прив'язаність як важливий чинник формування емоційної сфери особистості та її здатності до побудови близьких взаємин [3]. О. М. Кокур наголошує на ролі життєвого досвіду у формуванні моделей поведінки у стосунках [1], а С. Д. Максименко підкреслює значення внутрішніх психологічних ресурсів у розвитку гармонійних міжособистісних взаємин [2].

Таким чином, аналіз зарубіжних і вітчизняних досліджень дозволяє зробити висновок про те, що стиль прив'язаності є одним із ключових чинників, що визначають якість романтичних стосунків у молодому віці. Водночас недостатня кількість емпіричних досліджень у сучасному українському контексті зумовлює необхідність подальшого наукового вивчення цієї проблеми.

Метою дослідження є емпіричне вивчення впливу стилів прив'язаності на якість романтичних стосунків у молодому віці.

Матеріали та методи. Емпіричне дослідження було проведено з метою вивчення впливу стилів прив'язаності на якість романтичних стосунків у молодому віці. У дослідженні взяли участь 142 особи віком від 18 до 25 років, що відповідає періоду ранньої дорослості, який, за визначенням Дж. Арнетта, характеризується активним формуванням інтимно-особистісних взаємин [5]. Вибірка була сформована за принципом доступності (*convenience sampling*), що є поширеною практикою у психологічних дослідженнях даної вікової категорії [10].

До складу вибірки увійшли респонденти різної статі, які перебували у романтичних стосунках або мали досвід таких стосунків. Участь у дослідженні була добровільною, а всі учасники були поінформовані про мету дослідження та забезпечення конфіденційності отриманих даних, що відповідає етичним принципам психологічних досліджень [4].

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно оцінити як стиль прив'язаності, так і основні характеристики романтичних стосунків.

Зокрема, для діагностики стилів прив'язаності застосовувався опитувальник, розроблений у межах сучасного підходу до вивчення прив'язаності як двовимірного конструкта, що включає показники

тривожності та уникнення [9; 13]. Такий підхід дозволяє більш точно описати індивідуальні відмінності у міжособистісній взаємодії порівняно з категоріальними моделями стилів прив'язаності.

Для оцінки якості романтичних стосунків використовувалася шкала задоволеності романтичними стосунками, яка дає змогу визначити суб'єктивну оцінку респондентами своїх взаємин, рівень задоволеності партнерством, стабільність та емоційний комфорт у стосунках. Як зазначають С. Джоел, П. Іствік та Е. Фінкель, задоволеність стосунками є одним із ключових індикаторів їх якості [11].

Крім того, було застосовано методику оцінки емоційної близькості у міжособистісній взаємодії, що дозволяє визначити рівень відкритості, довіри та емоційної включеності партнерів у стосунках. Емоційна близькість розглядається як важливий компонент психологічної якості взаємин і тісно пов'язана зі стилем прив'язаності [4; 14].

Обробка емпіричних даних здійснювалася з використанням методів математичної статистики. Зокрема, застосовувався кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона) для виявлення взаємозв'язків між показниками стилів прив'язаності (тривожність, уникнення) та характеристиками романтичних стосунків (задоволеність, емоційна близькість). Використання кореляційного аналізу є доцільним у дослідженнях такого типу, оскільки дозволяє встановити напрям і силу зв'язків між змінними [8; 9].

Статистична обробка результатів проводилася з використанням стандартних програмних засобів аналізу даних. Рівень статистичної значущості встановлювався на рівні $p \leq 0,05$, що відповідає загальноприйнятим стандартам у психологічних дослідженнях [8].

Таким чином, використаний методичний інструментарій та методи обробки даних забезпечують надійність і валідність отриманих результатів та дозволяють досягти поставленої мети дослідження.

Результати. У межах емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз взаємозв'язків між стилями прив'язаності (тривожність, уникнення) та показниками якості романтичних стосунків (задоволеність взаєминами, емоційна близькість). Отримані результати дозволяють глибше зрозуміти психологічні механізми побудови романтичних стосунків у молодому віці.

На першому етапі аналізу було визначено основні статистичні характеристики досліджуваних показників (табл. 1). Отримані середні значення свідчать про те, що у вибірці домінує помірний рівень як тривожності, так і уникнення, що вказує на неоднорідність стилів прив'язаності серед молоді.

Таблиця 1

Описова статистика досліджуваних показників (N=142)

Показник	M (середнє)	SD (ст. відхилення)
Тривожність прив'язаності	3,21	0,74
Уникнення прив'язаності	3,05	0,69
Задоволеність стосунками	3,67	0,81
Емоційна близькість	3,54	0,77

Середній рівень задоволеності романтичними стосунками є відносно високим ($M=3,67$), що свідчить про загальну позитивну оцінку взаємин більшістю респондентів. Водночас показник емоційної близькості ($M=3,54$) вказує на достатній, але не максимальний рівень психологічної включеності у стосунки.

Подібні результати узгоджуються з дослідженнями В. Фурмана та В. Коллінза, які зазначають, що романтичні стосунки у молодому віці характеризуються певною нестабільністю та варіативністю, що відображається у середніх показниках їх якості [10].

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити статистично значущі взаємозв'язки між усіма досліджуваними змінними (табл. 2), що підтверджує системний характер взаємодії між стилем прив'язаності та якістю романтичних стосунків.

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки між показниками прив'язаності та якості стосунків

Показники	1	2	3	4
1. Тривожність	1			
2. Уникнення	0,36**	1		
3. Задоволеність стосунками	-0,42**	-0,47**	1	
4. Емоційна близькість	-0,38**	-0,51**	0,63**	1

Примітка: ** $p \leq 0,01$.

Зокрема, встановлено, що тривожність прив'язаності має статистично значущий негативний зв'язок із задоволеністю стосунками ($r=-0,42$; $p \leq 0,01$). Це означає, що зі зростанням рівня тривожності

знижується суб'єктивна оцінка якості взаємин. Такі результати можуть пояснюватися тим, що особи з високим рівнем тривожності схильні до постійного пошуку підтвердження значущості з боку партнера, демонструють підвищену емоційну реактивність і страх втрати, що ускладнює стабільність взаємин.

Крім того, встановлено негативний зв'язок між тривожністю та емоційною близькістю ($r=-0,38$; $p\leq 0,01$). Це свідчить про те, що тривожна прив'язаність перешкоджає формуванню глибоких емоційних зв'язків, оскільки супроводжується амбівалентністю у міжособистісній взаємодії. Як зазначають М. Мікулінсер і Ф. Шейвер, тривожна прив'язаність пов'язана з гіперактивацією системи прив'язаності, що проявляється у надмірній залежності від партнера [13].

Найбільш виражені зв'язки було зафіксовано щодо показника уникнення. Зокрема, уникнення прив'язаності має сильний негативний зв'язок із емоційною близькістю ($r=-0,51$; $p\leq 0,01$). Це вказує на те, що особи, схильні до уникнення, свідомо або несвідомо дистанціюються від партнера, уникають глибоких емоційних контактів та демонструють низький рівень відкритості. Подібні результати підтверджуються дослідженнями Н. Оверолл і Дж. Сімпсона, які підкреслюють роль уникнення у зниженні якості діадичної взаємодії [14].

Також встановлено негативний зв'язок між уникненням і задоволеністю стосунками ($r=-0,47$; $p\leq 0,01$), що свідчить про те, що дистанційованість і емоційна холодність негативно впливають на суб'єктивне сприйняття взаємин.

Особливу увагу привертає сильний позитивний зв'язок між емоційною близькістю та задоволеністю стосунками ($r=0,63$; $p\leq 0,01$). Це підтверджує, що саме емоційна залученість, довіра та відкритість є центральними чинниками, що визначають якість романтичних стосунків. Як зазначають С. Джоел, П. Іствік та Е. Фінкель, емоційна взаємодія виступає ключовим компонентом задоволеності партнерством [11].

Отримані результати узгоджуються з позиціями українських науковців. Зокрема, С. Д. Максименко підкреслює, що емоційна зрілість та здатність до близькості є ключовими характеристиками гармонійної особистості [2]. Т. М. Титаренко наголошує на ролі довіри та взаєморозуміння у формуванні стабільних міжособистісних зв'язків [4], а М. В. Савчин акцентує увагу на значенні емоційної регуляції у процесі побудови стосунків [3].

Таким чином, результати дослідження підтверджують теоретичні положення щодо ролі прив'язаності у формуванні якості романтичних взаємин.

Висновки. Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило узагальнити сучасні наукові підходи до розуміння стилів прив'язаності та їх ролі у формуванні якості романтичних стосунків у молодому віці, а також виявити характерні закономірності їх взаємозв'язку. Теоретичний аналіз засвідчив, що стиль прив'язаності виступає важливим психологічним механізмом, який визначає особливості емоційної регуляції, рівень довіри, здатність до близькості та поведінкові стратегії у міжособистісній взаємодії.

Емпіричні результати показали, що для досліджуваної вибірки молоді характерним є переважаання середніх рівнів тривожності та уникнення, що свідчить про варіативність і недостатню стабілізацію стилів прив'язаності у період ранньої дорослості. Встановлені статистично значущі взаємозв'язки підтверджують, що підвищені показники тривожності та уникнення супроводжуються зниженням задоволеності романтичними стосунками та рівня емоційної близькості. Особливо виражений негативний вплив виявлено щодо уникнення прив'язаності, яке істотно обмежує можливості встановлення глибоких емоційних контактів і сприяє дистанціюванню у взаєминах.

Водночас отримані результати засвідчили, що емоційна близькість виступає ключовим чинником, який забезпечує позитивне сприйняття якості романтичних стосунків, оскільки пов'язана з довірою, відкритістю та взаємною підтримкою партнерів. Високий рівень задоволеності взаєминами, у свою чергу, формується за умов низьких показників тривожності та уникнення, що відповідає характеристикам надійного стилю прив'язаності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що стилі прив'язаності виконують функцію значущих предикторів якості романтичних стосунків у молодому віці, визначаючи особливості міжособистісної взаємодії та емоційного включення у стосунки. Отримані дані узгоджуються з положеннями сучасних зарубіжних і вітчизняних досліджень та розширюють уявлення про психологічні чинники формування гармонійних взаємин.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим вивченням впливу індивідуально-психологічних та соціокультурних чинників на формування стилів прив'язаності та особливості побудови романтичних взаємин.

Література:

1. Кокур О. М. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : КНТ, 2020. 320 с.
2. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КНТ, 2019. 520 с.
3. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2017. 688 с.
4. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2018. 376 с.
5. Arnett J. J. Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press, 2015. 416 p.
6. Cassidy J., Shaver P. R. Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2016. 1068 p.
7. Creswell J. W. Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. 4th ed. Thousand Oaks: Sage, 2016. 304 p.
8. Field A. Discovering statistics using IBM SPSS statistics. 5th ed. London: Sage, 2017. 1100 p.
9. Fraley R. C. et al. Attachment stability and change in adulthood: A meta-analysis. Psychological Bulletin. 2015. Vol. 141 (6). P. 1137–1167.
10. Furman W., Collins W. A. Romantic relationships in adolescence and emerging adulthood. Annual Review of Psychology. 2015. Vol. 66. P. 45–70.
11. Joel S., Eastwick P. W., Finkel E. J. Is romantic desire predictable? Psychological Science. 2017. Vol. 28 (10). P. 1478–1489.
12. Li T., Chan D. K.-S. Attachment and relationship quality: A meta-analysis. Journal of Research in Personality. 2019. Vol. 78. P. 156–167.
13. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2016. 690 p.
14. Overall N. C., Simpson J. A. Attachment and dyadic regulation processes. Current Opinion in Psychology. 2015. Vol. 1. P. 61–66.

References:

1. Kokun, O. M. (2020). Psykholohiia zhyttievoho shliakhu osobystosti [Psychology of the life path of personality]. KNT [in Ukrainian].
2. Maksymenko, S. D. (2019). Psykholohiia osobystosti [Personality psychology]. KNT [in Ukrainian].
3. Savchyn, M. V. (2017). Zahalna psykholohiia [General psychology]. Akademvydav [in Ukrainian].
4. Tytarenko, T. M. (2018). Zhyttieviy svit osobystosti: u mezhakh i za mezhamy budennosti [The life world of personality: within and beyond everyday life]. Lybid [in Ukrainian].
5. Arnett, J. J. (2015). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.). Oxford University Press.
6. Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2016). Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (3rd ed.). Guilford Press.
7. Creswell, J. W. (2016). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). Sage.
8. Field, A. (2017). Discovering statistics using IBM SPSS statistics (5th ed.). Sage.
9. Fraley, R. C., et al. (2015). Attachment stability and change in adulthood: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 141(6), 1137–1167.
10. Furman, W., & Collins, W. A. (2015). Romantic relationships in adolescence and emerging adulthood. Annual Review of Psychology, 66, 45–70.
11. Joel, S., Eastwick, P. W., & Finkel, E. J. (2017). Is romantic desire predictable? Psychological Science, 28(10), 1478–1489.
12. Li, T., & Chan, D. K.-S. (2019). Attachment and relationship quality: A meta-analysis. Journal of Research in Personality, 78, 156–167.
13. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change (2nd ed.). Guilford Press.
14. Overall, N. C., & Simpson, J. A. (2015). Attachment and dyadic regulation processes. Current Opinion in Psychology, 1, 61–66.

Дата першого надходження статті до видання: 28.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 21.05.2026