

Література:

1. Романовська О. О., Крутько Г. В. Проблема психологічної ізоляції та самотності в умовах війни. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2024. № 2. С. 86–107. <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2024.2.08>
2. Леонова І. М. Соціально-психологічні чинники, які впливають на самотність жінок-мешканок тимчасово окупованої території. *Габітус*. 2021. № 22. С. 132–138. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.23>
3. Леонова І. М. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками – внутрішньо переміщеними особами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. № 1. С. 51–56. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/09>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-99>

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗВ'ЯЗКУ СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА ЗАДОВОЛЕНOSTІ РОМАНТИЧНИМИ СТОСУНКАМИ У ДОРОСЛИХ ЛЮДЕЙ

Литвиненко Ольга Дмитрівна

доктор психологічних наук,

професор кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Широкова Марія Сергіївна

здобувачка вищої освіти

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Актуальність дослідження обумовлена потребою ґрунтовного аналізу психологічних чинників, що впливають на якість романтичних стосунків. Стили прив'язаності, концептуалізовані Дж. Боулбі та М. Ейнсворт і надалі розвинені в теорії дорослої прив'язаності К. Хейзен і П. Шейвера, розглядаються як відносно стабільні внутрішні моделі сприйняття себе та інших. Вони мають істотний вплив на рівень задоволеності партнерством, інтенсивність конфліктів, емоційну близькість і загальну стійкість взаємин. Особливого значення

дослідження цього взаємозв'язку набуває в сучасних умовах воєнного стану в Україні, оскільки пережитий травматичний досвід може посилювати прояви тривожного та унікального стилів прив'язаності, що ускладнює формування гармонійних партнерських відносин.

У контексті динамічних соціальних трансформацій, цифровізації способів комунікації та впливу потужних стресогенних факторів (військові дії, економічна нестабільність, глобальні кризи) сучасні романтичні стосунки стають більш уразливими. Проблема незадоволеності взаєминами залишається однією з провідних причин розлучень, виникнення психологічного дистресу та зниження загального рівня психологічного благополуччя. Результати вітчизняних і міжнародних досліджень свідчать, що значна частина дорослих у тривалих стосунках (приблизно 40–60 %) демонструє високий рівень незадоволеності, що нерідко пов'язано з неусвідомленими моделями емоційної взаємодії, сформованими в ранньому дитинстві.

Сучасна психологічна наука розглядає прив'язаність як фундаментальний біопсихосоціальний конструкт, що формує внутрішні робочі моделі себе та значущих інших і продовжує активно впливати на емоційну регуляцію, міжособистісну поведінку та якість близьких стосунків протягом усього життя.

Чотириосновна модель стилів прив'язаності (безпечний, тривожно-зайнятий, дистанційно-унікальний та боязко-унікальний), розроблена К. Бартолом'ю та Л. Горовицем і підтверджена численними емпіричними дослідженнями, є найбільш валідною і широко застосовуваною в сучасній психології [1]. Українські дослідження доповнюють міжнародні дані, демонструючи культурну специфіку та посилення невпевнених стилів прив'язаності в умовах воєнного травматизму.

Партнерські стосунки у дорослих людей постають як складна динамічна система, що включає різноманітні типи та види: зареєстровані та незареєстровані, моногамні та консенсусно-немоногамні, короткотермінові, довготермінові, дистанційні та віртуальні.

Сучасні соціально-економічні трансформації, цифровізація комунікацій і воєнні реалії України зумовлюють зростання частки незареєстрованих та дистанційних форм стосунків, а також зміну їхньої функціональної спрямованості в бік прагматичної підтримки та емоційної безпеки. Теорія трикутника любові Р. Стернберга та її сучасні валідації дозволяють систематизувати психологічні компоненти стосунків і пов'язати їх зі стилями прив'язаності [6].

Сучасні дослідження однозначно свідчать, що безпечний стиль прив'язаності є найадаптивнішим і найсильніше корелює з високою задоволеністю стосунками, емоційною близькістю, конструктивним

розв'язанням конфліктів та стабільністю пари. Особи з безпечним стилем демонструють позитивні внутрішні моделі себе («я вартий любові») та інших («інші надійні»), що дозволяє їм комфортно балансувати між близькістю та автономією.

Емпіричні дані Рокоча на вибірці 50 українських подружніх пар у воєнний період показали статистично значущий позитивний зв'язок між безпечним стилем і рівнем задоволеності шлюбом ($r = 0,68$, $p < 0,01$), емоційною близькістю та зниженою конфліктністю навіть за умов міграції та економічної нестабільності [3].

Аналогічні результати отримано в польських дослідженнях [4], де безпечна прив'язаність до співдружжя пояснювала до 45 % варіації задоволеності шлюбом у батьків дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Міжнародні мета-аналізи [5] підтверджують, що безпечний стиль сприяє вищій інтимності, кращій комунікації та нижчому рівню ревності, що особливо важливо в умовах хронічного стресу.

Натомість тривожно-зайнятий стиль прив'язаності асоціюється з гіперактивацією системи прив'язаності, що проявляється в постійному пошуку підтвердження любові, страхом відмови, ревностями та емоційною залежністю. Такі особи часто провокують конфлікти через гіпервігильанцію сигналів відкидання, що призводить до циклів «переслідування–відсторонення» в парі.

Дослідження на українській молоді виявило, що тривожний стиль значуще знижує якість романтичних стосунків, особливо в жінок, де кореляція з показниками довіри, інтимності та відданості була сильнішою негативною порівняно з чоловіками [2]. У контексті війни тривожність посилюється через сепарацію та втрати, тривожно-амбівалентний стиль разом із фрустрацією потреби в компетенції був значущим предиктором ПТСР і неконструктивних захисних механізмів.

Найсуттєвішим теоретичним висновком є доведений вплив стилю прив'язаності на всі ключові параметри партнерських стосунків: емоційну близькість, якість комунікації, рівень конфліктності, сексуальну задоволеність, стабільність пари та загальну суб'єктивну задоволеність.

Безпечний стиль виступає надійним предиктором гармонійних, стабільних і задовільних стосунків, тоді як невпевнені стилі (особливо тривожно-зайнятий і боязко-унікальний) суттєво підвищують ризик дисфункціональних патернів, емоційного вигорання та розриву відносин. Воєнний контекст в Україні посилює негативний вплив невпевнених стилів, але водночас створює умови для потенційної корекції через терапевтичні втручання, зокрема емоційно-фокусовану терапію.

Отже, теоретичний аналіз засвідчив, що стиль прив'язаності є стрижневим психологічним фактором, який опосередковує якість

і задоволеність партнерськими стосунками у дорослих. Водночас залишається недостатньо вивченим взаємозв'язок стилів прив'язаності з рівнем задоволеності в українських умовах воєнного часу, особливості цього зв'язку в різних вікових і статевих групах, а також ефективність психолого-корекційних програм, спрямованих на переформування дисфункціональних стилів прив'язаності.

Література:

1. Бартолом'ю К. Самооцінка генералізованого типу прив'язаності *Психологічні науки*. – 1991 (укр. адапт. 2022). № 1. С. 45–62.
2. Плахотнюк М. В. Вплив стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді. Одеса : ОНУ, 2025. 98 с.
3. Рокоча Д. Б. Вплив типів прив'язаності дорослих на якість подружніх стосунків. Тернопіль : ТНТУ, 2025. 198 с.
4. Marmola M. Styl przywiązania do współmałżonka a poziom satysfakcji z małżeństwa u rodziców dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych na wsi i w mieście. *Fides et Ratio*. 2025. № 62 (2). S. 1–17. DOI:10.34766/j4e7zd39
5. Feeney J. A. Adult romantic attachment: developments in the study of couple relationships. Handbook of attachment. Guilford Press, 2016. P. 435–463.
6. Sternberg R.J. A triangle Theory of love. *Psychological Review*.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-100>

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЦИФРОВОГО ВИСНАЖЕННЯ У ДОРΟΣЛИХ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Мусаєва Вікторія Павлівна

здобувачка вищої освіти

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Цифрове виснаження – феномен, який за останнє десятиліття став одним із ключових викликів цифрової епохи. Соціальні платформи стали не лише засобом комунікації, а й інструментом професійної взаємодії, отримання інформації та соціального порівняння. Разом із позитивними можливостями цифрового середовища посилюється проблема цифрового виснаження, що проявляється у психоемоційному перевантаженні, когнітивній втомі, зниженні концентрації уваги, емоційному вигоранні та підвищенні рівня тривожності. Дослідження