МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПАРАМЕТРІВ СПІЛКУВАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0532-3
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Майстренко Карина Дмитрівна
Керівник: Phd, доцент кафедри
психології Коваль Г.В.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Грандт В. В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент Н.О. Губа
_____
«___» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Майстренко Карині Дмитрівні

Тема роботи Особливості взаємозв'язку параметрів спілкування та психологічого благополуччя молоді у романтичних стосунках
керівник роботи Коваль Г. В. Phd, доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1779-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз основних психологічних підходів до вивчення психологічного благополуччя особистості та особливостей романтичних стосунків у молодому віці; розкрити роль параметрів спілкування як важливого психологічного чинника формування та підтримання психологічного благополуччя молоді; дослідити психологічні особливості взаємозв'язку параметрів партнерської комунікації та показників психологічного благополуччя у молоді, що перебуває у романтичних стосунках; експериментально визначити рівні психологічного благополуччя, задоволеності життям і параметрів спілкування у досліджуваній вибірці; виявити силу та напрям статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними.
Перелік графічного матеріалу: 11 таблиць, 6 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Коваль Г. В., PhD		
Розділ 1	Коваль Г. В., PhD		
Розділ 2	Коваль Г. В., PhD		
Розділ 3	Коваль Г. В., PhD		
Висновки	Коваль Г. В., PhD		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	січень 2026р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	березень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ К. Д. Майстренко

Керівник роботи _____ Г. В. Коваль

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 71 сторінок, 6 рисунків, 11 таблиць, 44 джерела, 6 додатків.

Об’єкт дослідження – психологічне благополуччя молоді у романтичних стосунках.

Предмет дослідження – особливості взаємозв’язку параметрів спілкування та психологічного благополуччя молоді у романтичних стосунках.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв’язку параметрів спілкування та психологічного благополуччя молоді, яка перебуває у романтичних стосунках.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що вищий рівень відкритості, емпатії, довіри, конструктивності спілкування та емоційної підтримки пов’язаний із підвищенням рівня психологічного благополуччя молоді, тоді як домінування деструктивних комунікативних стратегій сприяє його зниженню.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, систематизація, узагальнення та порівняння наукових джерел; емпіричні: психодіагностичне тестування, аналіз та інтерпретація результатів; методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз.

Наукова новизна полягає у комплексному емпіричному дослідженні взаємозв’язку параметрів спілкування та психологічного благополуччя молоді у контексті романтичних стосунків, а також у розширенні уявлень про роль комунікативної взаємодії як ресурсу психологічного благополуччя.

Галузь використання: результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів, консультантів, психотерапевтів, у роботі психологічних служб закладів освіти, а також у процесі підготовки фахівців з психології та викладанні психологічних дисциплін.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, РОМАНТИЧНІ СТОСУНКИ, СПІЛКУВАННЯ, ПАРАМЕТРИ КОМУНІКАЦІЇ, ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА, МОЛОДЬ.

SUMMARY

Maystrenko K. D. The Relationship between Communication Parameters and Psychological Well-Being of Youth in Romantic Relationships.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (44 items, including foreign sources), and 6 appendices. The total volume of the work is 89 pages, 71 including the main text. The work contains 11 tables and 6 figures.

The qualifying work presents a theoretical overview and the results of an empirical study of the relationship between communication parameters and psychological well-being of youth in romantic relationships, with a focus on interpersonal interaction, emotional support and communication styles as psychological factors of well-being.

The object of research is psychological well-being of youth. The subject of research is the relationship between communication parameters and psychological well-being of youth in romantic relationships.

The research goal is to theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between communication parameters and psychological well-being of youth involved in romantic relationships.

The research tasks are:

– to analyze theoretical approaches to the study of psychological well-being and romantic relationships;

– to identify key communication parameters influencing psychological well-being of youth;

– to select and justify a set of diagnostic methods for empirical research;

– to determine the levels of psychological well-being and communication parameters in the sample;

– to identify the strength and direction of relationships between the studied variables using correlation analysis (Spearman’s coefficient);

– to interpret the obtained results in the context of modern psychological approaches.

Chapter 1 “Theoretical and Methodological Foundations of the Study of Communication Parameters and Psychological Well-Being of Youth” provides a theoretical analysis of psychological well-being and examines the role of communication in romantic relationships.

Chapter 2 “Methods and Organization of the Empirical Study” describes the research design, sample, methods and procedure of the study.

Chapter 3 “Analysis and Interpretation of Empirical Results” presents the results of the empirical study, including descriptive statistics and correlation analysis.

Key words: psychological well-being, romantic relationships, communication, communication parameters, emotional support, youth.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПАРАМЕТРІВ СПІЛКУВАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ 12
1.1. Психологічне благополуччя особистості: сутність, структура та основні наукові підходи до вивчення 12
1.2. Романтичні стосунки в юнацькому та ранньому дорослому віці як психологічний феномен 20
1.3. Параметри спілкування у романтичних стосунках та їх психологічний зміст 27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПАРАМЕТРІВ СПІЛКУВАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ 35
2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження 35
2.2. Методи та методики дослідження параметрів спілкування у романтичних стосунках і психологічного благополуччя молоді 40
2.3. Процедура та етапи проведення емпіричного дослідження 46
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ 50
3.1. Аналіз рівнів психологічного благополуччя молоді, що перебуває у романтичних стосунках 50
3.2. Аналіз особливостей параметрів спілкування у романтичних стосунках молоді 56
3.3. Взаємозв'язок параметрів спілкування та психологічного благополуччя молоді у романтичних стосунках 60
3.4. Обговорення результатів дослідження у контексті сучасних психологічних підходів 64
ВИСНОВКИ 69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 72
ДОДАТКИ 77

ВСТУП

У сучасних соціокультурних умовах проблема психологічного благополуччя молоді набуває особливої актуальності, що зумовлено високою інтенсивністю життєвих змін, нестабільністю соціального середовища, трансформацією ціннісних орієнтацій та зростанням психологічних навантажень. Молодий вік є періодом активного становлення особистості, формування ідентичності, життєвих цілей і близьких міжособистісних стосунків, зокрема романтичних. Саме в цей період закладаються базові уявлення про себе, інших та якість міжособистісної взаємодії, що безпосередньо впливає на відчуття психологічного благополуччя.

Романтичні стосунки у юнацькому та ранньому дорослому віці посідають провідне місце в системі міжособистісних відносин молоді. Вони виконують важливі психологічні функції, зокрема функцію емоційної підтримки, прийняття, саморозкриття та соціального підтвердження. Якість романтичних стосунків значною мірою визначається особливостями спілкування між партнерами, адже саме у процесі комунікації реалізуються емоційна близькість, взаєморозуміння, здатність до вирішення конфліктів і підтримання психологічної рівноваги.

Параметри спілкування у романтичних стосунках – такі як відкритість, емпатійність, довіра, конструктивність взаємодії, здатність до активного слухання та емоційної підтримки – виступають важливими чинниками психологічного благополуччя особистості. Порушення комунікативної взаємодії, низький рівень взаєморозуміння або домінування деструктивних стилів спілкування можуть призводити до зниження задоволеності стосунками, емоційного виснаження, підвищення тривожності та зниження загального рівня благополуччя.

Проблема психологічного благополуччя активно досліджується в межах гедоністичного та евдемоністичного підходів. Згідно з гедоністичним підходом, психологічне благополуччя пов’язується з переживанням

задоволення, позитивних емоцій та суб'єктивного щастя. У межах евдемоністичного підходу психологічне благополуччя розглядається як результат особистісного зростання, реалізації потенціалу, автономії, позитивних взаємин з іншими та наявності життєвих цілей. Особливе місце в структурі психологічного благополуччя посідає якість міжособистісних стосунків, зокрема близьких і романтичних, що підкреслює доцільність дослідження їхнього зв'язку з параметрами спілкування.

Незважаючи на наявність значної кількості досліджень, присвячених окремо проблемам психологічного благополуччя та міжособистісної комунікації, питання комплексного аналізу взаємозв'язку параметрів спілкування та психологічного благополуччя молоді у романтичних стосунках залишається недостатньо вивченим. Особливо актуальним є дослідження цього взаємозв'язку з урахуванням сучасних соціальних реалій, зростання ролі цифрового спілкування та зміни моделей побудови романтичних відносин.

Актуальність дослідження зумовлена також практичною потребою у розробці психологічних рекомендацій та програм, спрямованих на підвищення психологічного благополуччя молоді через оптимізацію комунікативної взаємодії у романтичних стосунках. Результати такого дослідження можуть бути використані у практиці психологічного консультування, психотерапії, тренінгової роботи, а також у профілактичній та просвітницькій діяльності.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя молоді у романтичних стосунках.

Предмет дослідження – взаємозв'язок параметрів спілкування та психологічного благополуччя молоді у романтичних стосунках.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей взаємозв'язку параметрів спілкування та психологічного благополуччя молоді, яка перебуває у романтичних стосунках.

Для досягнення поставленої мети у роботі передбачено розв’язання таких завдань:

1. Проаналізувати основні наукові підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості.
2. Розкрити психологічні особливості романтичних стосунків у молодому віці.
3. Охарактеризувати параметри спілкування у романтичних стосунках та їх психологічний зміст.
4. Теоретично обґрунтувати можливі механізми впливу параметрів спілкування на психологічне благополуччя молоді.
5. Емпірично дослідити рівень психологічного благополуччя молоді, яка перебуває у романтичних стосунках.
6. Визначити особливості параметрів спілкування у романтичних стосунках молоді.
7. Проаналізувати взаємозв’язок між параметрами спілкування та психологічним благополуччям молоді.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що між параметрами спілкування у романтичних стосунках та психологічним благополуччям молоді існує статистично значущий взаємозв’язок: вищий рівень відкритості, емпатії, довіри та конструктивності спілкування сприяє підвищенню психологічного благополуччя, тоді як домінування деструктивних комунікативних стратегій пов’язане зі зниженням його показників.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань у роботі було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Серед теоретичних методів застосовано аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел з проблеми психологічного благополуччя, романтичних стосунків і міжособистісного спілкування.

Емпіричне дослідження здійснювалося з використанням таких психодіагностичних методик:

– Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, що дозволяє оцінити структурні компоненти психологічного благополуччя

(самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, наявність життєвих цілей, особистісне зростання);

– Шкала задоволеності життям Е. Дінера для визначення суб'єктивної оцінки загального благополуччя;

– Методика діагностики міжособистісного спілкування у парі, спрямована на вивчення рівня відкритості, емпатії, довіри та конструктивності комунікації;

– Опитувальник стилів спілкування в романтичних стосунках, який дозволяє визначити домінуючі комунікативні стратегії партнерів.

Для обробки отриманих даних використовувалися методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз та методи порівняння середніх значень.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі взаємозв'язку параметрів спілкування та психологічного благополуччя молоді саме у контексті романтичних стосунків, а також у розширенні уявлень про роль комунікативної взаємодії як ресурсу психологічного благополуччя.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, консультантів, психотерапевтів, а також у розробці тренінгових програм, спрямованих на покращення комунікативних навичок молоді та підвищення рівня їх психологічного благополуччя.

За структурою кваліфікаційна робота є стандартною та складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПАРАМЕТРІВ СПІЛКУВАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

1.1. Психологічне благополуччя особистості: сутність, структура та основні наукові підходи до вивчення

У сучасній психологічній науці поняття психологічного благополуччя розглядається як одна з ключових категорій, що відображає якість внутрішнього функціонування особистості та її здатність до гармонійної взаємодії з соціальним середовищем. Так, К. Ріфф визначає психологічне благополуччя не як тимчасовий емоційний стан, а як стійке багатовимірне утворення, що охоплює самоприйняття, автономію, наявність життєвих цілей, особистісне зростання, управління середовищем і позитивні взаємини з іншими [30]. Саме такий підхід, на думку авторки, дозволяє аналізувати благополуччя як показник повноцінного психологічного функціонування.

Представники позитивної психології, зокрема М. Селігман, пов'язують активізацію наукового інтересу до проблеми психологічного благополуччя зі зміною парадигми психологічних досліджень – переходом від зосередження на психопатології до вивчення ресурсів, сильних сторін і умов оптимального розвитку особистості [31]. У цьому контексті психологічне благополуччя розглядається як результат реалізації особистісного потенціалу та здатності людини жити змістовним і психологічно насиченим життям.

Історично формування поняття психологічного благополуччя відбувалося на перетині філософських уявлень про щастя й сенс життя та емпіричних психологічних досліджень суб'єктивного досвіду особистості. У другій половині XX століття, як зазначає К. Ріфф, відбувся перехід від

редукціоністського трактування благополуччя як емоційного комфорту до його розуміння як складної системи когнітивних, емоційних і мотиваційно-смислових компонентів [30]. Цей підхід заклав методологічні підвалини для сучасних досліджень благополуччя.

У науковій літературі психологічне благополуччя часто співвідноситься з такими поняттями, як суб'єктивне благополуччя, якість життя та щастя, однак дослідники наголошують на необхідності їх чіткого розмежування. Так, Е. Дінер і його колеги визначають суб'єктивне благополуччя як індивідуальну оцінку людиною власного життя, що включає рівень задоволеності життям та баланс позитивних і негативних емоцій [26]. У межах цього підходу акцент робиться переважно на емоційно-оцінному аспекті життєвого досвіду.

На відміну від цього, поняття якості життя має міждисциплінарний характер і охоплює як суб'єктивні оцінки життєвих умов, так і об'єктивні показники соціального функціонування, матеріального забезпечення та доступу до соціальних ресурсів. Як зазначає Л. М. Карамушка, показники якості життя не завжди адекватно відображають внутрішній психологічний стан особистості, оскільки можуть не враховувати рівень самореалізації та психологічної задоволеності [10].

Категорія щастя, за М. Селігманом, здебільшого має світоглядний і філософський характер і використовується для опису загального позитивного ставлення до життя, проте її надмірна узагальненість ускладнює операціоналізацію та емпіричне вимірювання [31]. Саме тому в психологічних дослідженнях дедалі частіше перевага надається поняттю психологічного благополуччя як більш структурованому та методологічно обґрунтованому.

Вітчизняні дослідники також підтримують комплексне трактування психологічного благополуччя. Зокрема, Л. І. Березовська розглядає його як інтегральний показник психологічної стійкості особистості, що формується у взаємодії внутрішніх ресурсів і соціального контексту [2]. Подібної позиції дотримується Н. П. Савелюк, яка наголошує на залежності психологічного

благополуччя від якості міжособистісних стосунків і соціальної підтримки [17].

Таким чином, на відміну від суміжних понять, психологічне благополуччя розглядається як цілісна характеристика особистісного функціонування, що включає не лише позитивні емоції, а й усвідомлення сенсу життя, автономність, здатність до самоприйняття та побудови значущих міжособистісних стосунків.

Актуальність дослідження психологічного благополуччя в сучасних умовах, на думку Є. Г. Хоменко, зумовлена посиленням соціально-економічної нестабільності, інформаційним перенавантаженням і впливом кризових подій, що підвищують психологічну вразливість особистості [22]. Особливо чутливою до дії цих чинників є молодь, для якої характерні активні процеси ідентифікації, формування життєвих планів і становлення близьких, зокрема романтичних, стосунків.

У межах даного дослідження психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник психологічного функціонування молоді, що формується у взаємозв'язку з особливостями міжособистісної взаємодії та параметрами спілкування в романтичних стосунках.

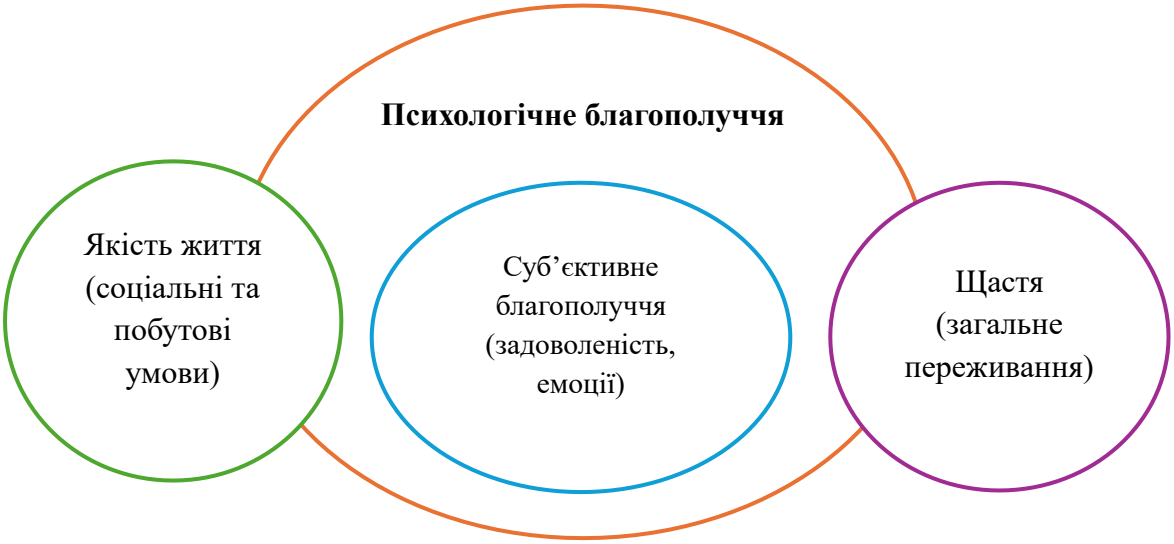


Рисунок 1.1 – Співвідношення понять «психологічне благополуччя», «суб'єктивне благополуччя», «якість життя» та «щастя»

У психологічній науці сформувалися два провідні підходи до розуміння психологічного благополуччя – гедоністичний та евдемоністичний, які відрізняються за своїми теоретичними засадами, змістовними акцентами та критеріями оцінювання благополуччя. Як зазначають дослідники, ці підходи відображають різні уявлення про природу людського щастя та умови повноцінного життя.

Гедоністичний підхід бере свій початок у працях, присвячених вивченню суб'єктивного благополуччя, і ґрунтується на уявленні про благополуччя як про стан задоволення життям та переважання позитивних емоцій над негативними. Е. Дінер визначає суб'єктивне благополуччя як поєднання когнітивної оцінки власного життя та емоційного балансу, що відображає частоту і інтенсивність позитивних і негативних переживань [26]. У межах цього підходу психологічне благополуччя інтерпретується передусім як результат задоволення актуальних потреб і досягнення особистісно значущих цілей.

З позицій гедоністичного підходу основними індикаторами благополуччя виступають життєва задоволеність, емоційний комфорт і суб'єктивне відчуття щастя. Саме в цьому контексті набула широкого поширення шкала задоволеності життям Е. Дінера, яка використовується для оцінювання когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя та активно застосовується в сучасних емпіричних дослідженнях, у тому числі й в українській психологічній практиці [4; 19; 26].

Водночас низка дослідників звертає увагу на обмеженість гедоністичного підходу. Зокрема, К. Ріфф зазначає, що зосередження виключно на емоційному комфорті не дозволяє повною мірою врахувати глибинні аспекти особистісного розвитку, сенсотворення та самореалізації [30]. У цьому контексті переживання задоволення може мати ситуативний характер і не завжди відображати реальну якість психологічного функціонування особистості.

У відповідь на ці методологічні обмеження сформувався евдемоністичний підхід, який розглядає психологічне благополуччя як результат повноцінного функціонування особистості та реалізації її внутрішнього потенціалу. У працях Е. Десі та Р. Раяна наголошується, що благополуччя пов'язане не лише з отриманням задоволення, а з реалізацією базових психологічних потреб – автономії, компетентності та пов'язаності з іншими [25]. Подібної позиції дотримується й К. Ріфф, яка визначає психологічне благополуччя як багатовимірне утворення, що відображає якість життєвого функціонування особистості [30].

Евдемоністичний підхід акцентує увагу на таких складниках благополуччя, як самоприйняття, автономія, наявність життєвих цілей, особистісне зростання, управління середовищем та позитивні взаємини з іншими. Особлива роль у цій моделі відводиться якості міжособистісних взаємин, що безпосередньо пов'язує психологічне благополуччя з особливостями спілкування та характером соціальної взаємодії [10; 30].

Порівняльний аналіз гедоністичного та евдемоністичного підходів дозволяє дійти висновку, що вони не є взаємовиключними, а радше відображають різні рівні аналізу феномену благополуччя. Гедоністичний підхід дає змогу оцінити емоційно-оцінний аспект благополуччя, тоді як евдемоністичний – його глибинні особистісні та смислові виміри. У сучасних психологічних дослідженнях дедалі частіше застосовується інтегративний підхід, який поєднує обидві перспективи та дозволяє комплексно аналізувати психологічне благополуччя особистості [10; 17; 31].

Таблиця 1.1 – Порівняльна характеристика гедоністичного та евдемоністичного підходів до розуміння психологічного благополуччя

Підхід	Основний акцент	Ключові показники
Гедоністичний	Задоволення, емоційний комфорт	Задоволеність життям, позитивні емоції
Евдемоністичний	Самореалізація, сенс життя	Автономія, особистісне зростання, позитивні стосунки

У сучасних психологічних дослідженнях психологічне благополуччя розглядається як багатовимірне утворення, що включає низку взаємопов'язаних компонентів, які відображають різні аспекти функціонування особистості. Такий підхід дозволяє відійти від редукціоністського розуміння благополуччя як суто емоційного стану й аналізувати його як складну систему, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні виміри.

Узагальнюючи сучасні наукові підходи, дослідники виділяють у структурі психологічного благополуччя такі ключові компоненти, як самоприйняття, автономія, наявність життєвих цілей, особистісне зростання, здатність ефективно управляти життєвим середовищем та позитивні взаємини з іншими людьми [9; 30]. Саме інтеграція цих компонентів забезпечує відчуття внутрішньої цілісності та задоволеності життям.

Найбільш концептуально обґрунтованою та поширеною в сучасній психологічній науці є модель психологічного благополуччя, запропонована К. Ріфф. У межах цієї моделі психологічне благополуччя розглядається як результат повноцінного функціонування особистості, а не лише як сукупність позитивних емоцій або суб'єктивного відчуття щастя [30]. Саме тому модель К. Ріфф активно використовується як теоретична й методологічна основа в сучасних емпіричних дослідженнях, у тому числі й у вивченні благополуччя молоді.

Модель К. Ріфф включає шість основних компонентів: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію, управління середовищем, наявність життєвих цілей та особистісне зростання. Кожен із цих компонентів відображає окремий аспект психологічного функціонування, проте лише їх сукупність дозволяє говорити про високий рівень психологічного благополуччя [30]. Важливо підкреслити, що в цій моделі міжособистісні стосунки не виступають периферійним чинником, а є одним із центральних структурних елементів благополуччя.

Особливе значення в структурі психологічного благополуччя має компонент «позитивні взаємини з іншими», який відображає здатність особистості встановлювати теплі, довірливі та емоційно насичені стосунки. Дослідники наголошують, що якість міжособистісної взаємодії безпосередньо впливає на загальний рівень благополуччя, виступаючи як його ресурс або, у разі дисфункцій, як чинник психологічного неблагополуччя [11; 15; 24].

Для наочного узагальнення структури психологічного благополуччя доцільно представити основні компоненти моделі К. Ріфф у вигляді таблиці.

Таблиця 1.2 – Основні компоненти психологічного благополуччя особистості (за К. Ріфф)

Компонент	Психологічний зміст
Самоприйняття	Позитивне ставлення до себе, прийняття власних сильних і слабких сторін
Позитивні взаємини з іншими	Здатність до довірливих, близьких та емоційно значущих стосунків
Автономія	Самостійність у прийнятті рішень, незалежність від зовнішнього тиску
Управління середовищем	Здатність ефективно впливати на життєві обставини та використовувати ресурси
Наявність життєвих цілей	Усвідомлення сенсу життя, наявність перспектив і значущих цілей
Особистісне зростання	Відчуття розвитку, відкритість до нового досвіду та самореалізації

Підсумовуючи, модель К. Ріфф дозволяє розглядати психологічне благополуччя як цілісну систему, у якій міжособистісні стосунки посідають одне з ключових місць. Це створює теоретичні підстави для подальшого аналізу ролі параметрів спілкування, зокрема в контексті романтичних стосунків, у формуванні психологічного благополуччя молоді.

Молодий вік є особливим етапом життєвого шляху особистості, що характеризується інтенсивними процесами психологічного, соціального та особистісного розвитку. Саме в цей період формуються базові життєві

орієнтири, професійна та особистісна ідентичність, система цінностей і значущі міжособистісні зв'язки, що безпосередньо впливає на переживання психологічного благополуччя [6; 9; 13].

Вікові особливості переживання психологічного благополуччя у молодому віці пов'язані з підвищеною чутливістю до соціального схвалення, міжособистісних оцінок та якості близьких стосунків. Молодь часто переживає коливання емоційного стану, що зумовлено процесами самопізнання, пошуку сенсу життя та формування власного життєвого шляху [17; 21]. У цьому контексті психологічне благополуччя має динамічний характер і значною мірою залежить від соціального середовища.

Сучасні дослідження виокремлюють низку чинників ризику психологічного благополуччя молоді, серед яких особливе місце посідають соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження, невизначеність майбутнього, емоційне виснаження та дефіцит підтримки [2; 22]. До внутрішніх чинників ризику належать низький рівень самоприйняття, недостатньо сформовані навички емоційної регуляції та труднощі у міжособистісному спілкуванні.

Водночас у молодому віці існує значний потенціал ресурсів психологічного благополуччя, до яких належать особистісна гнучкість, здатність до навчання, відкритість до нового досвіду, соціальна активність і підтримувальні міжособистісні зв'язки [10; 13]. Саме ресурси соціальної взаємодії, зокрема якість близьких і романтичних стосунків, можуть компенсувати дію негативних зовнішніх чинників.

Особливого значення для психологічного благополуччя молоді набувають близькі міжособистісні та романтичні стосунки, які виконують функції емоційної підтримки, прийняття та підтвердження цінності особистості. Дослідження свідчать, що задоволеність романтичними стосунками, відчуття емоційної близькості та довіри позитивно корелюють із показниками психологічного благополуччя, тоді як конфліктність і комунікативні труднощі асоціюються зі зниженням його рівня.

Таким чином, у молодому віці психологічне благополуччя значною мірою формується в контексті міжособистісної взаємодії, а романтичні стосунки виступають одним із ключових соціально-психологічних чинників його підтримання або порушення.

1.2 Романтичні стосунки в юнацькому та ранньому дорослому віці як психологічний феномен

У сучасній психологічній науці поняття романтичних стосунків розглядається як складне багатовимірне явище, що поєднує емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти міжособистісної взаємодії. Романтичні стосунки вирізняються особливим рівнем емоційної залученості, інтимності, значущості партнера та орієнтації на довготривалу взаємодію.

У дослідженнях романтичні стосунки визначаються як форма близьких міжособистісних відносин, що ґрунтуються на взаємній прихильності, емоційній близькості, довірі та прагненні до партнерства. Такі стосунки передбачають не лише позитивні емоційні переживання, а й спільну відповідальність, готовність до взаємної підтримки та координації життєвих планів [12; 14; 28]. Саме наявність емоційної та особистісної значущості партнера відрізняє романтичні стосунки від інших форм міжособистісної взаємодії.

На відміну від дружніх відносин, романтичні стосунки характеризуються вищим рівнем емоційної ексклюзивності, інтимності та включенням еротично-чуттєвого компонента. Дружба, хоча й може бути емоційно насиченою, зазвичай не передбачає такої глибини особистісного залучення та орієнтації на створення спільного життєвого простору [11; 24]. Сімейні ж стосунки, на відміну від романтичних, регламентуються соціальними та правовими нормами і часто мають більш стабільну, але менш гнучку структуру, тоді як романтичні стосунки у молодому віці вирізняються динамічністю та процесуальністю [15; 28].

У працях вітчизняних і зарубіжних дослідників підкреслюється, що романтичні стосунки виконують низку важливих психологічних функцій. Зокрема, вони виступають джерелом емоційної підтримки, сприяють формуванню позитивної Я-концепції, забезпечують відчуття прийняття та значущості, а також слугують простором для розвитку навичок міжособистісного спілкування й емоційної регуляції [1; 10; 16; 29]. Через романтичні стосунки особистість отримує можливість усвідомити власні потреби, межі та очікування у близькій взаємодії.

З метою узагальнення підходів до розуміння романтичних стосунків доцільно подати основні визначення цього поняття у вигляді таблиці.

Таблиця 1.3 – Підходи до визначення поняття «романтичні стосунки» у психологічних дослідженнях

Автор / підхід	Зміст визначення
Кочарян О. С.	Романтичні стосунки – це форма емоційно близької взаємодії, що ґрунтується на прихильності, довірі та інтимності партнерів [11].
Любімова Ю. А.	Романтичні стосунки розглядаються як простір спільного наративу, у якому партнери конструюють спільні смисли та життєві історії [12].
Mikulincer, Shaver	Романтичні стосунки є контекстом реалізації системи прив’язаності та емоційної безпеки в дорослому віці [29].
Gottman J.	Романтичні стосунки – це динамічна система партнерської взаємодії, якість якої визначається комунікацією та емоційною підтримкою [28].

Таким чином, зважаючи на наведене – романтичні стосунки розглядаються не лише як джерело позитивних переживань, а як важливий простір особистісного розвитку, формування ідентичності та психологічного благополуччя.

Юнацький вік і період ранньої дорослості є ключовими етапами становлення романтичних стосунків, оскільки саме в цей час відбувається активне формування потреби в близькості, інтимності та стабільних

партнерських зв’язках. На думку дослідників, романтичні стосунки в молодому віці виконують не лише компенсаторну, а й розвивальну функцію, сприяючи становленню особистісної зрілості [9; 13; 29].

У юнацькому віці романтичні стосунки часто мають експериментальний характер і пов’язані з пошуком власної ідентичності, перевіркою уявлень про себе та інших. Вони можуть супроводжуватися підвищеною емоційною інтенсивністю, ідеалізацією партнера та нестійкістю взаємин, що зумовлено недостатньо сформованими навичками емоційної регуляції та комунікації [11; 21]. Водночас саме цей досвід створює підґрунтя для подальшого розвитку більш зрілих форм партнерства.

У період ранньої дорослості романтичні стосунки набувають більш стабільного й усвідомленого характеру. Партнери починають орієнтуватися не лише на емоційне тяжіння, а й на спільність цінностей, життєвих цілей і взаємну відповідальність. У цей період зростає значення емоційної близькості, довіри та здатності до конструктивного вирішення конфліктів.

Розвиток емоційної, особистісної та інтимної сфер у молодому віці тісно пов’язаний із якістю романтичних стосунків. Через взаємодію з партнером молода людина навчається розпізнавати та виражати власні емоції, враховувати почуття іншого, вибудовувати межі та підтримувати психологічну рівновагу у близьких відносинах [7; 24]. Саме тому романтичні стосунки виступають важливим контекстом формування емоційної компетентності.

Важливим аспектом романтичних стосунків у молодому віці є становлення моделей партнерської взаємодії, які згодом можуть відтворюватися в подальших стосунках або сімейному житті. Дослідники зазначають, що характер комунікації, способи розв’язання конфліктів і рівень емоційної підтримки, засвоєні в молодому віці, мають довготривалий вплив на психологічне благополуччя особистості [16; 28; 29].

У психологічних дослідженнях якість романтичних стосунків розглядається як комплексна характеристика партнерської взаємодії, що

визначається ступенем емоційної близькості, рівнем довіри та підтримки, а також готовністю партнерів до взаємної відповідальності й прийняття. На думку Дж. Готтмана, саме якість внутрішніх процесів у парі, а не формальний статус стосунків, є визначальним чинником їхньої стабільності та впливу на психологічне благополуччя партнерів [28].

Вітчизняні дослідники також наголошують, що романтичні стосунки можуть виступати як ресурсом особистісного розвитку, так і джерелом психологічної напруги – залежно від того, які психологічні механізми лежать в основі взаємодії партнерів [11; 15; 24]. У цьому контексті особливого значення набуває аналіз ключових чинників, що формують якість романтичних відносин. Розглянемо їх окремо.

1. Емоційна близькість традиційно розглядається в психології як центральна характеристика романтичних стосунків. Так, О. С. Кочарян визначає емоційну близькість як здатність партнерів до глибокого емоційного контакту, взаємного розуміння та переживання психологічної єдності, що ґрунтується на відкритості та довірі [11]. Науковець підкреслює, що саме емоційна близькість відрізняє романтичні стосунки від інших форм міжособистісної взаємодії.

У концепції прив’язаності М. Мікулінцера та Ф. Шейвера емоційна близькість розглядається як прояв активованої системи прив’язаності у дорослому віці, коли партнер виступає джерелом емоційної безпеки та підтримки [29]. Автори зазначають, що здатність до встановлення емоційної близькості безпосередньо пов’язана з психологічною стабільністю та суб’єктивним благополуччям особистості.

Ю. А. Любімова, аналізуючи романтичні стосунки крізь призму наративного підходу, розглядає емоційну близькість як процес спільного конструювання значущих смислів і життєвих історій, у межах яких партнери формують відчуття «ми» [12]. На думку авторки, відсутність емоційної близькості призводить до фрагментації спільного досвіду та зниження суб’єктивної цінності стосунків.

2. Довіра є ще одним ключовим чинником, який, на думку дослідників, визначає якість романтичних стосунків. Дж. Готтман розглядає довіру як основу стабільності пари, що формується через послідовну, передбачувану та емоційно чутливу поведінку партнерів [28]. Автор наголошує, що довіра не є сталим утворенням, а постійно відтворюється у щоденній взаємодії.

У вітчизняній психології довіра розглядається як складова емоційної безпеки та умова саморозкриття. За Т. С. Яценко, довіра в близьких стосунках забезпечує можливість автентичного спілкування та знижує рівень внутрішнього психологічного захисту, що сприяє глибшому міжособистісному контакту [24].

Психологічна підтримка в романтичних стосунках тісно пов’язується з феноменом довіри. М. К. Фалконьєр та співавтори, аналізуючи діадний копінг у парі, доводять, що підтримувальна взаємодія партнерів значно підвищує задоволеність стосунками та сприяє збереженню психологічного благополуччя в умовах стресу [27]. Автори підкреслюють, що саме партнерська підтримка є більш ефективною, ніж індивідуальні стратегії подолання труднощів.

Українські дослідники також зазначають, що у молодому віці романтичні стосунки часто стають основним джерелом емоційної підтримки, особливо в умовах соціальної нестабільності [1; 17]. Відсутність підтримки або її умовний характер можуть призводити до зростання тривожності, емоційного виснаження та зниження психологічного благополуччя.

3. Взаємна відповідальність і прийняття як ознаки зрілих романтичних стосунків. У психологічній літературі взаємна відповідальність і прийняття розглядаються як показники зрілості романтичних стосунків. Дж. Готтман підкреслює, що готовність брати відповідальність за власні дії та їхній вплив на партнера є однією з ключових характеристик стабільних і задовільних стосунків [28].

Ю. А. Любімова зазначає, що відповідальність у романтичних стосунках проявляється у здатності партнерів підтримувати спільний наратив

стосунків, визнавати внесок один одного та спільно долати труднощі [12]. Відсутність відповідальності, на думку авторки, призводить до руйнування спільного смислового простору пари.

Прийняття партнера як окремий психологічний чинник розглядається Т. С. Яценко як умова глибинного спілкування, за якої індивід визнає унікальність іншого без прагнення до його зміни [24]. Таке прийняття створює умови для психологічної безпеки та емоційної стабільності у стосунках.

У межах даного дослідження взаємна відповідальність і прийняття розглядаються як психологічні механізми, що забезпечують довготривалу якість романтичних стосунків і сприяють формуванню психологічного благополуччя молоді.

У сучасних психологічних дослідженнях романтичні стосунки розглядаються як амбівалентний феномен, що може виступати як потужним ресурсом психологічного благополуччя, так і чинником його зниження. Такий підхід зумовлений тим, що вплив романтичних стосунків на особистість визначається не самим фактом їх наявності, а якістю партнерської взаємодії, емоційним кліматом і способами подолання труднощів у парі [1; 11; 16; 28].

4. Позитивний вплив якісних романтичних стосунків на психологічне благополуччя. Численні дослідження підтверджують, що якісні романтичні стосунки здатні суттєво підвищувати рівень психологічного благополуччя особистості. Так, К. Ріфф у своїй концепції наголошує, що позитивні взаємини з іншими є одним із базових структурних компонентів психологічного благополуччя, а близькі стосунки виконують функцію емоційної стабілізації та особистісної підтримки [30].

Дж. Готтман, аналізуючи динаміку партнерських відносин, дійшов висновку, що стосунки, у яких домінують підтримка, довіра та конструктивна комунікація, сприяють формуванню позитивного емоційного фону, зниженню рівня стресу та підвищенню суб’єктивного відчуття життєвої задоволеності [28]. Автор підкреслює, що такі стосунки стають джерелом

психологічних ресурсів, які допомагають особистості ефективніше долати життєві труднощі.

Вітчизняні дослідники також зазначають, що романтичні стосунки з високим рівнем емоційної близькості та підтримки сприяють розвитку самоприйняття, підвищенню самооцінки та формуванню позитивної Я-концепції молоді [1; 6; 10]. Зокрема, М. Анчишкіна вказує на важливу роль чуйності до себе та партнера як чинника, що опосередковує зв'язок між якістю романтичних стосунків і психологічним благополуччям [1].

5. Деструктивні та конфліктні стосунки як фактор ризику психологічного благополуччя. Поряд із позитивним впливом, у психологічній літературі широко представлений підхід, згідно з яким романтичні стосунки можуть виступати фактором ризику психологічного благополуччя у разі домінування деструктивних форм взаємодії. Дослідження показують, що хронічна конфліктність, емоційна холодність, недовіра та порушення комунікації негативно впливають на емоційний стан партнерів і можуть призводити до зростання тривожності, депресивних проявів та емоційного виснаження [7; 16; 22].

За спостереженнями Дж. Готтмана, саме деструктивні комунікативні патерни – знецінення, критика, захисна поведінка та емоційне ігнорування – є найсильнішими предикторами зниження задоволеності стосунками та психологічного неблагополуччя партнерів [28]. Автор наголошує, що тривале перебування у конфліктних стосунках може мати більш негативний вплив на психічний стан, ніж самотність.

Українські дослідники також зазначають, що молодь, яка перебуває у деструктивних романтичних стосунках, частіше демонструє ознаки емоційної нестабільності, зниження самооцінки та труднощі у соціальній адаптації [18; 20]. В умовах сучасних соціальних викликів такі стосунки можуть посилювати відчуття безпорадності та психологічної вразливості.

6. Особливу увагу в наукових дослідженнях приділено аналізу зв'язку між задоволеністю романтичними стосунками та емоційним станом

особистості. Е. Дінер та його колеги доводять, що задоволеність значущими міжособистісними стосунками є одним із найважливіших предикторів суб'єктивного благополуччя та позитивного емоційного фону [26]. У цьому контексті романтичні стосунки виступають одним із ключових джерел позитивних емоцій у молодому віці.

Емпіричні дослідження свідчать, що високий рівень задоволеності романтичними стосунками корелює з нижчим рівнем тривожності, більшою емоційною стабільністю та вищим рівнем психологічного благополуччя [14; 16; 27]. Водночас низька задоволеність стосунками або їх нестабільність асоціюються з негативними емоційними станами, зокрема з відчуттям напруження, розчарування та емоційного виснаження [17; 22].

Таким чином, задоволеність романтичними стосунками може розглядатися як інтегральний показник їхньої якості та важливий психологічний маркер загального благополуччя особистості.

1.3 Параметри спілкування у романтичних стосунках та їх психологічний зміст

У психологічній науці спілкування розглядається як базовий механізм міжособистісної взаємодії, через який реалізуються емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти стосунків. О. І. Бондарчук визначає міжособистісне спілкування як процес взаємного обміну смислами, емоціями та особистісними значеннями, що забезпечує узгодження дій і формування взаєморозуміння між суб'єктами взаємодії [3]. У контексті романтичних стосунків цей процес набуває особливої інтимно-особистісної спрямованості.

Дж. Готтман, досліджуючи динаміку партнерських відносин, підкреслює, що якість спілкування є ключовим предиктором стабільності та задоволеності романтичними стосунками [28]. На думку автора, не окремі конфлікти, а саме характер комунікації під час їх обговорення визначає, чи будуть стосунки ресурсом психологічного благополуччя або джерелом емоційного напруження.

У вітчизняній психології спілкування в романтичних стосунках розглядається як простір формування емоційної близькості та особистісної довіри. Т. С. Яценко зазначає, що глибинне спілкування у близьких стосунках дозволяє партнерам знижувати рівень психологічних захистів, відкривати власні переживання та досягати автентичного контакту [24]. Саме через такий тип взаємодії формується відчуття прийняття та психологічної безпеки.

Спілкування виконує також регулятивну функцію у романтичних стосунках. За С. Д. Максименком, комунікація є механізмом узгодження очікувань, емоційних реакцій і поведінкових стратегій партнерів, що дозволяє підтримувати відносну стабільність стосунків навіть за умов зовнішніх і внутрішніх змін [13]. У молодому віці ця функція набуває особливого значення, оскільки партнери лише формують власні уявлення про близькість, партнерство та відповідальність.

Крім того, спілкування виступає основним каналом емоційної близькості та взаєморозуміння у парі. Л. В. Помиткіна наголошує, що саме через регулярну, відкрту й емоційно насичену комунікацію партнери підтримують почуття емоційного зв’язку, тоді як порушення спілкування часто передує емоційному відчуженню [15].

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити низку параметрів спілкування, які визначають його психологічний зміст у романтичних стосунках. Ці параметри відображають не лише формальні характеристики комунікації, а й глибинні психологічні процеси, що лежать в основі близької взаємодії (табл. 1.4).

Таблиця 1.4 – Основні параметри спілкування у романтичних стосунках та їх психологічний зміст

Параметр спілкування	Психологічний зміст	Очікуваний вплив
Відкритість і саморозкриття	Обмін особистісно значущими переживаннями	Поглиблення емоційної близькості
Емпатія та активне слухання	Розуміння емоційного стану партнера	Зниження конфліктності

Продовження таблиці 1.4

Довіра і психологічна безпека	Відчуття захищеності у спілкуванні	Стабільність стосунків
Емоційна підтримка	Визнання та прийняття переживань	Підвищення психологічного благополуччя

Одним із ключових параметрів спілкування у романтичних стосунках є відкритість і саморозкриття. О. С. Кочарян розглядає саморозкриття як готовність партнера ділитися особистісно значущими переживаннями, думками та почуттями, що створює умови для поглиблення емоційної близькості [11]. Автор підкреслює, що саморозкриття є взаємним процесом і залежить від рівня довіри та психологічної безпеки у стосунках.

Ю. А. Любімова зазначає, що через саморозкриття партнери формують спільний наратив стосунків, у межах якого відбувається узгодження життєвих смислів і очікувань [12]. Відсутність відкритості, на її думку, призводить до фрагментації спільного досвіду та зниження суб'єктивної значущості стосунків.

Емпатія та активне слухання розглядаються як психологічні механізми, що забезпечують емоційне взаєморозуміння у парі. За Т. С. Яценко, емпатійне слухання передбачає не лише сприйняття інформації, а й здатність відчути емоційний стан партнера та адекватно на нього відреагувати [24]. Саме емпатія дозволяє уникати спрощених інтерпретацій поведінки іншого та знижує ймовірність конфліктів.

Дослідження українських науковців свідчать, що дефіцит емпатії у спілкуванні часто асоціюється з комунікативними труднощами, підвищеною конфліктністю та зниженням задоволеності романтичними стосунками [18; 20].

Довіра є одним із фундаментальних параметрів спілкування у романтичних стосунках. Дж. Готтман підкреслює, що довіра формується через послідовну комунікативну поведінку партнерів і створює основу для психологічної безпеки у стосунках [28]. За наявності довіри партнери можуть відкрито висловлювати почуття, не побоюючись осуду чи відторгнення.

У вітчизняних дослідженнях психологічна безпека розглядається як умова збереження емоційної стабільності та благополуччя у близьких стосунках [10; 17]. Її порушення призводить до зростання тривожності та захисних форм поведінки.

Емоційна підтримка у процесі спілкування проявляється у здатності партнерів визнавати значущість переживань один одного та надавати допомогу у складних життєвих ситуаціях. М. К. Фалконьєр та співавтори доводять, що підтримувальна комунікація є одним із найважливіших чинників задоволеності стосунками та психологічного благополуччя партнерів [27].

Отже, параметри спілкування у романтичних стосунках відображають глибинні психологічні процеси, що опосередковують вплив партнерської взаємодії на психологічне благополуччя молоді. Саме ці параметри доцільно розглядати як ключові змінні подальшого емпіричного дослідження.

У психологічних дослідженнях стилі спілкування у романтичних стосунках розглядаються як відносно стійкі способи комунікативної взаємодії партнерів, що відображають особливості їхнього емоційного реагування, способи вирішення конфліктів і рівень особистісної зрілості. За О. І. Бондарчук, стиль спілкування визначає не лише форму передачі інформації, а й емоційний клімат у парі, впливаючи на задоволеність стосунками та психологічний стан партнерів [3].

Конструктивний стиль спілкування у романтичних стосунках характеризується відкритістю, взаємною повагою, здатністю до діалогу та орієнтацією на спільне вирішення проблем. Дж. Готтман зазначає, що конструктивна комунікація передбачає вміння партнерів обговорювати складні теми без знецінення, агресії та емоційного тиску, зберігаючи позитивне ставлення один до одного навіть у конфліктних ситуаціях [28].

У вітчизняній психології конструктивна комунікація розглядається як прояв партнерської взаємодії, що ґрунтується на рівності, взаємній відповідальності та прийнятті. Л. В. Помиткіна наголошує, що саме

партнерський характер спілкування створює умови для психологічної безпеки та підтримки у стосунках [15]. За таких умов конфлікти не руйнують емоційний зв'язок, а можуть виконувати розвивальну функцію.

Т. С. Яценко підкреслює, що конструктивне спілкування у близьких стосунках пов'язане зі здатністю партнерів до рефлексії власних почуттів і потреб, а також до визнання переживань іншого без спроб маніпуляції чи психологічного тиску [24]. Саме така комунікація сприяє збереженню емоційної близькості та довіри.

Поряд із конструктивними стилями, у психологічній літературі описано низку деструктивних форм спілкування, що негативно впливають на якість романтичних стосунків. До них відносять конфліктну, уникальну та агресивну комунікацію [7; 18; 20].

Конфліктна комунікація характеризується домінуванням взаємних звинувачень, критики та емоційного напруження. За спостереженнями Дж. Готтмана, систематичне використання критики й знецінення є одним із найсильніших предикторів руйнування стосунків і зниження психологічного благополуччя партнерів [28].

Уникальний стиль спілкування проявляється у схильності партнерів ігнорувати проблеми, уникати емоційно значущих тем або мінімізувати контакт у напружених ситуаціях. Українські дослідники зазначають, що уникання може створювати ілюзію стабільності, проте в довготривалій перспективі призводить до емоційного відчуження та накопичення невисловлених переживань [18; 20].

Агресивна комунікація включає вербальну агресію, емоційний тиск, маніпуляції та порушення особистісних меж. За Т. С. Яценко, така форма спілкування руйнує психологічну безпеку у стосунках і активує захисні механізми, що унеможливлює глибинний міжособистісний контакт [24].

Наукові дослідження свідчать, що стилі спілкування мають прямі психологічні наслідки для партнерів. Конструктивна комунікація асоціюється з високою задоволеністю стосунками, емоційною стабільністю та

підвищеним рівнем психологічного благополуччя [16; 27]. Натомість деструктивні стилі спілкування пов’язані з підвищенням тривожності, емоційного виснаження та зниженням самооцінки [17; 22].

Для узагальнення характеристик різних стилів спілкування доцільно подати їх у вигляді таблиці 1.5.

Таблиця 1.5 – Стилі спілкування у романтичних стосунках та їх психологічні наслідки

Стиль спілкування	Характерні ознаки	Психологічні наслідки
Конструктивний	Відкритість, діалог, повага	Підвищення благополуччя
Конфліктний	Критика, звинувачення	Емоційне напруження
Уникальний	Ігнорування проблем	Емоційне відчуження
Агресивний	Тиск, знецінення	Зниження психологічної безпеки

Отже, стиль спілкування виступає важливим психологічним чинником, що визначає якість романтичних стосунків і характер їхнього впливу на психоемоційний стан партнерів.

У сучасних психологічних дослідженнях дедалі більше уваги приділяється аналізу спілкування як чинника психологічного благополуччя. К. Ріфф наголошує, що позитивні взаємини з іншими є структурним компонентом психологічного благополуччя, а якість комунікації безпосередньо впливає на емоційний стан особистості [30].

Е. Дінер зазначає, що емоційний стан особистості значною мірою формується у процесі взаємодії зі значущими іншими, зокрема в близьких стосунках [26]. Підтримувальне, емпатійне спілкування сприяє формуванню позитивного емоційного фону, тоді як порушення комунікації пов’язуються з негативними емоційними переживаннями.

Дослідження М. К. Фалконьєр та співавторів доводять, що ефективна партнерська комунікація виконує функцію ресурсу психологічної стабільності, допомагаючи партнерам спільно долати стресові ситуації та

підтримувати задоволеність життям [27]. Подібні висновки містяться й у вітчизняних роботах, де наголошується на ролі комунікативної підтримки у збереженні психологічної стійкості молоді [6; 17].

З позицій евдемоністичного підходу психологічне благополуччя неможливе без якісних міжособистісних взаємин, що реалізуються через спілкування [25; 30]. У межах даного дослідження параметри спілкування розглядаються як психологічні механізми, що опосередковують взаємозв'язок між романтичними стосунками та психологічним благополуччям молоді.

Таким чином, якість і стиль спілкування у романтичних стосунках виступають ключовими чинниками психологічного благополуччя, що обґрунтовує доцільність їх емпіричного вивчення.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретико-методологічний аналіз дозволяє розглядати психологічне благополуччя молоді як багатовимірне особистісне утворення, що включає емоційний, когнітивний та смисловий компоненти й значною мірою детермінується якістю міжособистісних, зокрема романтичних, стосунків. У межах евдемоністичного підходу психологічне благополуччя постає не лише як переживання задоволеності або позитивних емоцій, а як результат повноцінного функціонування особистості, що передбачає наявність значущих, довірливих і психологічно безпечних взаємин з іншими людьми [30].

Аналіз наукових підходів до вивчення романтичних стосунків у юнацькому та ранньому дорослому віці показав, що саме цей період є сенситивним для формування моделей близькості, партнерської взаємодії та комунікації. Романтичні стосунки у молодому віці можуть виступати як важливим ресурсом психологічного благополуччя, так і фактором ризику, залежно від якості спілкування та домінуючих стилів взаємодії між партнерами.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що спілкування є провідним психологічним механізмом функціонування романтичних стосунків, через

який реалізуються емоційна близькість, довіра, підтримка та регуляція міжособистісних конфліктів. Якість спілкування визначає емоційний клімат у парі, рівень задоволеності стосунками та психоемоційний стан партнерів, що безпосередньо пов’язує його з показниками психологічного благополуччя.

На основі узагальнення наукових підходів і результатів попередніх досліджень у роботі було виокремлено ключові параметри спілкування у романтичних стосунках, які мають суттєве психологічне значення та можуть бути предметом емпіричного аналізу:

1. Відкритість і саморозкриття – готовність партнерів ділитися особистісно значущими переживаннями, думками та почуттями, що сприяє формуванню емоційної близькості та взаємного розуміння.

2. Емпатія та активне слухання – здатність розуміти емоційний стан партнера, адекватно реагувати на його переживання та підтримувати діалог, що знижує рівень конфліктності та емоційного напруження.

3. Довіра та психологічна безпека – відчуття захищеності у спілкуванні, можливість вільно висловлювати власні почуття без страху осуду чи відторгнення.

4. Емоційна підтримка – наявність підтримувальної комунікації, що проявляється у визнанні значущості переживань партнера та наданні допомоги у складних життєвих ситуаціях.

5. Стиль спілкування (конструктивний або деструктивний) – сукупність стійких комунікативних стратегій, які визначають характер взаємодії партнерів і мають довготривалий вплив на якість стосунків та психологічний стан особистості.

Зазначені параметри спілкування розглядаються у даному дослідженні як психологічні чинники, що опосередковують взаємозв’язок між романтичними стосунками та психологічним благополуччям молоді. Саме вони становлять теоретичну основу для побудови емпіричного дослідження, вибору психодіагностичних методик та формулювання гіпотез у другому розділі магістерської роботи.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПАРАМЕТРІВ СПІЛКУВАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

2.1 Загальна характеристика емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження є перевірка гіпотези про наявність статистично значущого взаємозв'язку між параметрами спілкування у романтичних стосунках та показниками психологічного благополуччя молоді віком 18–30 років.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання емпіричного дослідження:

1. Визначити рівень психологічного благополуччя молоді, яка перебуває у романтичних стосунках.
2. Дослідити рівень задоволеності життям як когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя.
3. Визначити рівень задоволеності романтичними стосунками респондентів.
4. Оцінити параметри партнерської комунікації (відкритість, емпатію, довіру, емоційну підтримку, конструктивність взаємодії).
5. Встановити кореляційні зв'язки між параметрами спілкування та показниками психологічного благополуччя.

Емпірична гіпотеза дослідження сформульована в операційному вигляді: передбачається, що існує статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між показниками відкритості, емпатії, довіри, емоційної підтримки та конструктивності партнерської комунікації (незалежні змінні) і рівнем психологічного благополуччя та задоволеності життям (залежні змінні). Натомість низькі показники конструктивності спілкування та

зниження рівня задоволеності романтичними стосунками пов’язані зі зниженням показників психологічного благополуччя.

У дослідженні взяли участь 60 респондентів віком від 18 до 30 років, які перебувають у романтичних стосунках. Такий віковий діапазон охоплює період пізньої юності та ранньої дорослості, що, відповідно до теоретичного аналізу, є сенситивним для формування моделей близьких міжособистісних взаємин і переживання психологічного благополуччя.

Гендерний склад вибірки становив: 36 жінок (60%) та 24 чоловіки (40%).

Критеріями включення до вибірки були:

– перебування у романтичних стосунках на момент дослідження;

– тривалість стосунків не менше 6 місяців, що дозволяє говорити про сформовану систему партнерської взаємодії;

– вік від 18 до 30 років;

– відсутність офіційного шлюбу (для забезпечення однорідності вибірки та фокусування саме на романтичних, а не подружніх стосунках).

Усі учасники брали участь у дослідженні добровільно, були поінформовані про його мету та гарантію анонімності отриманих результатів.

Емпіричне дослідження охопило проміжок : грудень 2025 року, січень – лютий 2026 року із застосуванням дистанційного та очного форматів збору даних. Організація дослідження здійснювалася шляхом індивідуального розповсюдження опитувальників серед молоді віком 18–30 років, які перебувають у романтичних стосунках.

Збір даних відбувався у змішаному форматі: частина респондентів заповнювала друковані бланки методик у навчальних групах закладів вищої освіти, інша частина – отримувала електронні версії опитувальників через особисту комунікацію в соціальних мережах та студентських спільнотах. Усі опитувальники заповнювалися індивідуально, без присутності сторонніх осіб, що забезпечувало мінімізацію соціально бажаних відповідей.

Після збору анкет первинні дані були систематизовані та вручну внесені до електронної таблиці Microsoft Excel з метою подальшої статистичної обробки. Кожному респонденту було присвоєно умовний числовий код, що дозволило забезпечити конфіденційність і виключити можливість ідентифікації особи.

Такий спосіб організації дослідження дозволив:

– забезпечити контроль за відповідністю респондентів критеріям вибірки;

– перевірити повноту заповнення опитувальників;

– мінімізувати технічні похибки;

– здійснити коректне кодування результатів для подальшого статистичного аналізу.

Обрана форма збору даних відповідає методологічним вимогам до проведення психологічних емпіричних досліджень і забезпечує достовірність отриманих результатів.

До участі в дослідженні були залучені студенти закладів вищої освіти України, а також молоді люди, які перебувають у романтичних стосунках та відповідають визначеним критеріям вибірки. Поширення інформації про дослідження здійснювалося через:

– офіційні та неформальні студентські онлайн-спільноти;

– соціальні мережі (Telegram, Instagram, Facebook);

– внутрішні комунікаційні канали університетських груп;

– особисті звернення до потенційних учасників через освітні платформи.

Такий спосіб формування вибірки відповідає сучасним тенденціям психологічних досліджень, оскільки молодь віком 18–30 років активно користується цифровими ресурсами для комунікації. Онлайн-формат забезпечив можливість охоплення респондентів із різних регіонів України, що підвищує варіативність отриманих даних і знижує ризик локальної обмеженості вибірки.

Перед початком проходження опитування кожному учаснику надавалась коротка інформація про мету дослідження, його науковий характер, а також орієнтовний час заповнення анкети (20–25 хвилин). Опитування мало стандартизовану структуру: усі респонденти проходили методики в однаковій послідовності, що дозволило мінімізувати вплив ситуативних факторів.

Використання дистанційного формату також дозволило:

– забезпечити добровільність участі;

– уникнути тиску з боку дослідника;

– підвищити щирість відповідей;

– гарантувати анонімність отриманих результатів.

Отже, обрана база дослідження відповідає меті роботи, особливостям цільової вікової групи та сучасним методологічним вимогам до проведення психологічних досліджень.

Організація емпіричного дослідження здійснювалася з дотриманням загальноприйнятих етичних норм психологічної науки, що регламентують взаємодію дослідника з респондентами.

Дослідження базувалося на принципі добровільності участі. Жоден із респондентів не був примушений до участі, а також мав можливість припинити проходження опитування на будь-якому етапі без пояснення причин. Вступна частина анкети містила чітке роз’яснення щодо добровільного характеру участі.

Принцип анонімності було забезпечено шляхом відсутності запитань, що дозволяють ідентифікувати особу респондента (ПІБ, контактні дані, місце проживання тощо). Усі відповіді зберігалися в узагальненому вигляді та використовувалися виключно для наукового аналізу.

Особлива увага приділялася принципу інформованої згоди. Перед початком опитування учасникам було запропоновано ознайомитися з інформаційним повідомленням, у якому зазначалися:

– наукова мета дослідження;

– орієнтовна тривалість проходження;

– гарантія конфіденційності;

– можливість відмови від участі;

– відсутність будь-яких ризиків чи негативних наслідків.

Початок заповнення анкети розглядався як підтвердження добровільної згоди на участь у дослідженні.

Дотримання етичних принципів забезпечило психологічну безпеку респондентів, сприяло формуванню довіри до дослідницького процесу та підвищило достовірність отриманих результатів.

Обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася з використанням методів математичної статистики відповідно до поставлених завдань дослідження.

На першому етапі аналізу застосовувалися методи описової статистики, які дозволили визначити:

– середні значення показників;

– стандартні відхилення;

– мінімальні та максимальні значення;

– розподіл респондентів за рівнями вираженості досліджуваних змінних.

Описова статистика дала змогу сформувати загальне уявлення про рівень психологічного благополуччя, задоволеності життям, задоволеності романтичними стосунками та параметри партнерської комунікації у вибірці.

Для перевірки емпіричної гіпотези щодо наявності взаємозв’язку між параметрами спілкування та показниками психологічного благополуччя було використано ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s). Застосування цього методу є доцільним для аналізу порядкових даних та не вимагає дотримання умови нормальності розподілу, що особливо важливо при використанні психодіагностичних опитувальників із шкалами типу Likert.

Кореляційний аналіз застосовувався з метою виявлення взаємозв’язків між:

– параметрами партнерської комунікації;

– рівнем психологічного благополуччя;

– показниками задоволеності життям;

– рівнем задоволеності романтичними стосунками.

Інтерпретація сили кореляційного зв'язку здійснювалася відповідно до загальноприйнятих критеріїв (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Інтерпретація коефіцієнта кореляції Спірмена

Значення r_s	Сила зв'язку
0–0,29	слабкий зв'язок
0,30–0,49	помірний зв'язок
0,50–0,69	середній (виражений) зв'язок
0,70 і вище	сильний зв'язок

У разі необхідності для порівняння середніх значень показників між окремими підгрупами респондентів (наприклад, за статтю або тривалістю стосунків) застосовувався t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Даний метод дозволив виявити статистично значущі відмінності між групами досліджуваних.

Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення SPSS (версія 26.0), а також табличного процесора Microsoft Excel для первинного структурування масиву даних. Використання спеціалізованого програмного забезпечення забезпечило точність розрахунків та коректність статистичної інтерпретації результатів.

Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p \leq 0,05$.

Таким чином, застосований комплекс методів математичної статистики дозволив здійснити обґрунтований аналіз отриманих емпіричних даних та виявити статистично значущі взаємозв'язки між параметрами спілкування та психологічним благополуччям молоді у романтичних стосунках.

2.2 Методи та методики дослідження

Відповідно до мети та завдань емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно

оцінити рівень психологічного благополуччя молоді, когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, а також якість романтичних стосунків. Добір методик здійснювався з урахуванням теоретичних положень, викладених у першому розділі роботи, а також їх валідності та поширеності у сучасних психологічних дослідженнях.

Для вимірювання рівня психологічного благополуччя було використано методику, розроблену К. Ріфф (C. Ryff) у межах евдемоністичного підходу до розуміння благополуччя та адаптовану в українському психологічному просторі Т. Д. Шевелєнковою та П. П. Фесенком.

Методика ґрунтується на евдемоністичній концепції психологічного благополуччя, згідно з якою благополуччя розглядається як результат повноцінного функціонування особистості, реалізації її потенціалу та досягнення внутрішньої гармонії, а не лише як переживання позитивних емоцій.

Структура методики включає шість основних шкал:

1. Самоприйняття – відображає позитивне ставлення до себе, здатність приймати власні сильні й слабкі сторони, задоволеність своїм життєвим досвідом.
2. Позитивні взаємини з іншими – характеризує здатність до встановлення теплих, довірливих і значущих міжособистісних контактів.
3. Автономія – визначає незалежність у прийнятті рішень, стійкість до соціального тиску та здатність діяти відповідно до власних переконань.
4. Управління середовищем – відображає здатність ефективно організовувати життєвий простір та використовувати наявні ресурси.
5. Наявність життєвих цілей – характеризує усвідомлення сенсу життя, спрямованість у майбутнє, наявність особистісно значущих цілей.
6. Особистісне зростання – пов'язане з відчуттям розвитку, самореалізації, відкритістю до нового досвіду.

Методика складається з низки тверджень, які оцінюються респондентом за шкалою з кількома градаціями відповідей (від повної незгоди до повної згоди). Частина тверджень має зворотне кодування.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожною окремою шкалою, а також визначення інтегрального показника психологічного благополуччя як сумарного або середнього значення за всіма шкалами.

Інтерпретація результатів здійснюється за рівнями:

– низький рівень – свідчить про труднощі у самоприйнятті, нестачу життєвих орієнтирів або складності у міжособистісній взаємодії;

– середній рівень – вказує на відносну стабільність функціонування з окремими зонами напруження;

– високий рівень – характеризує гармонійне особистісне функціонування, наявність життєвих цілей і позитивних взаємин.

Використання методики К. Ріфф у даному дослідженні обґрунтовується тим, що вона дозволяє комплексно оцінити психологічне благополуччя як багатовимірну структуру, що безпосередньо пов’язана з якістю міжособистісних взаємин, зокрема романтичних.

Для оцінювання когнітивного компонента суб’єктивного благополуччя було використано Шкалу задоволеності життям, розроблену Е. Дінером та адаптовану українськими дослідниками.

Дана методика базується на гедоністичному підході до благополуччя та спрямована на вимірювання загальної оцінки особистістю якості власного життя.

Шкала складається з 5 тверджень, які відображають загальну задоволеність життям (наприклад, оцінку відповідності реального життя очікуванням, відчуття досягнутості цілей тощо). Респонденти оцінюють кожне твердження за 7-бальною шкалою, де:

1 – повністю не згоден

7 – повністю згоден

Підрахунок здійснюється шляхом сумування балів за всіма п’ятьма твердженнями. Загальний бал може варіюватися в межах від 5 до 35.

Інтерпретація результатів передбачає такі рівні:

– 5–14 балів – низька задоволеність життям;

– 15–24 бали – середній рівень задоволеності;

– 25–35 балів – високий рівень задоволеності життям.

Використання цієї методики у дослідженні дозволяє доповнити евдемоністичну модель К. Ріфф когнітивною оцінкою життєвої задоволеності та забезпечує більш комплексний підхід до вивчення психологічного благополуччя молоді.

Для оцінювання якості романтичних стосунків у дослідженні було використано опитувальник задоволеності романтичними стосунками, адаптований автором на основі сучасних психологічних підходів до вивчення міжособистісної взаємодії та партнерських відносин. В основу адаптації покладено положення зарубіжних і вітчизняних досліджень, зокрема підходи до оцінювання задоволеності стосунками, емоційної близькості, довіри та стабільності взаємодії партнерів.

Адаптація методики передбачала уточнення формулювань тверджень відповідно до цілей дослідження, забезпечення їх зрозумілості для респондентів молодого віку та узгодження з українським соціокультурним контекстом. Переклад і змістова модифікація інструменту здійснювалися з урахуванням принципів валідності та надійності психодіагностичних методик.

Методика спрямована на визначення інтегрального показника задоволеності партнерськими взаєминами та дозволяє оцінити суб’єктивне сприйняття респондентами якості їхніх романтичних стосунків.

Опитувальник охоплює такі основні компоненти:

– емоційна близькість – відчуття психологічної єдності, взаєморозуміння та інтимності;

– довіра між партнерами – впевненість у надійності партнера, відсутність страху зради або осуду;

– рівень підтримки – наявність емоційної та психологічної допомоги у складних ситуаціях;

– стабільність взаємин – відчуття надійності та перспективності стосунків;

– загальна задоволеність стосунками – інтегральна оцінка їх якості.

Методика містить низку тверджень, що оцінюються респондентами за шкалою ступеня згоди (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»). Після кодування відповідей здійснюється підрахунок сумарного показника, який відображає загальний індекс задоволеності романтичними стосунками.

Інтерпретація результатів передбачає виокремлення трьох рівнів:

– низький рівень задоволеності – свідчить про наявність конфліктності, емоційної дистанції, нестабільності або незадоволеності партнерською взаємодією;

– середній рівень – характеризує загальну стабільність стосунків із наявністю окремих труднощів чи зон напруження;

– високий рівень – відображає гармонійні, довірливі, емоційно насичені та підтримувальні стосунки.

Включення даної методики до дослідження є методологічно обґрунтованим, оскільки задоволеність романтичними стосунками виступає важливою психологічною змінною, що опосередковує зв’язок між параметрами партнерської комунікації та психологічним благополуччям особистості. Саме інтегральний характер показника дозволяє оцінити загальний емоційний фон стосунків і його вплив на суб’єктивне благополуччя молоді.

З метою комплексного дослідження параметрів спілкування у романтичних стосунках було розроблено авторський опитувальник оцінки партнерської комунікації.

Необхідність створення даного інструменту зумовлена потребою інтегрованого вимірювання саме тих параметрів спілкування, які теоретично були обґрунтовані у першому розділі роботи як ключові чинники психологічного благополуччя молоді.

Розробка опитувальника здійснювалася на основі:

– евдемоністичної концепції психологічного благополуччя К. Ріфф;

– теорії прив’язаності (Mikulincer & Shaver);

– досліджень партнерської комунікації Дж. Готтмана;

– вітчизняних підходів до аналізу міжособистісної взаємодії (Бондарчук, Яценко, Помиткіна).

В основу інструменту покладено уявлення про те, що якість романтичних стосунків визначається особливостями щоденної комунікації між партнерами.

Авторський опитувальник містить твердження, згруповані за такими шкалами:

1. Відкритість і саморозкриття – готовність партнера ділитися переживаннями, відкрито висловлювати думки та емоції.

2. Емпатія – здатність розуміти емоційний стан партнера та адекватно реагувати на нього.

3. Довіра – відчуття психологічної безпеки у спілкуванні.

4. Конструктивність взаємодії – уміння обговорювати проблеми без агресії, шукати компроміс.

5. Підтримка – наявність емоційної та психологічної допомоги у складних ситуаціях.

6. Стиль спілкування – переважання конструктивних або деструктивних комунікативних стратегій (Додаток А).

Респонденти оцінюють кожне твердження за 5-бальною шкалою (від 1 – «повністю не згоден» до 5 – «повністю згоден»). Частина тверджень має зворотне кодування.

Надійність методики перевірялася за допомогою коефіцієнта внутрішньої узгодженості α Кронбаха (див. Додаток Б).

Значення α понад 0,70 свідчать про прийнятну внутрішню узгодженість шкал та дозволяють використовувати інструмент у науковому дослідженні.

За результатами підрахунку балів визначаються:

– окремі показники за кожною шкалою;

– інтегральний показник якості партнерської комунікації.

Високі показники свідчать про переважання конструктивного стилю взаємодії, відкритість, довіру та підтримувальний характер спілкування. Низькі показники вказують на труднощі комунікації, можливу конфліктність або емоційне дистанціювання.

Використання авторського інструменту дозволяє більш точно операціоналізувати параметри партнерської комунікації та здійснити їхній подальший кореляційний аналіз із показниками психологічного благополуччя. Водночас застосування даного інструменту дає змогу уникнути збору надлишкових даних, зосередитися безпосередньо на тих аспектах взаємодії, що становлять предмет дослідження, а також зменшити навантаження на респондентів. Це, у свою чергу, підвищує якість отриманих відповідей і мінімізує вплив факторів втоми або неуважності як потенційних чинників зниження об'єктивності результатів.

2.3 Процедура та етапи проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку параметрів партнерської комунікації та психологічного благополуччя молоді проводилося поетапно відповідно до логіки психологічного наукового дослідження та складалося з чотирьох основних етапів: підготовчого, основного, аналітичного та інтерпретаційного.

Підготовчий етап був спрямований на методологічне та організаційне забезпечення дослідження. На цьому етапі здійснювалися такі дії:

1. Добір психодіагностичних методик. Вибір інструментарію здійснювався з урахуванням теоретичних положень, сформульованих у першому розділі роботи, а також відповідності методик поставленим завданням дослідження. Було відібрано методику діагностики психологічного благополуччя К. Ріфф, шкалу задоволеності життям Е. Дінера, опитувальник задоволеності романтичними стосунками та розроблено авторський адаптований опитувальник оцінки параметрів партнерської комунікації.

Добір методик ґрунтувався на таких критеріях: валідність, надійність, відповідність віковій категорії респондентів та можливість кількісного аналізу результатів.

2. Формування вибірки. На підготовчому етапі були визначені критерії включення респондентів до вибірки: вік 18–30 років, перебування у романтичних стосунках тривалістю не менше 6 місяців, відсутність офіційного шлюбу. Було здійснено попередній відбір потенційних учасників через студентські спільноти та соціальні мережі.

3. Підготовка опитувальних матеріалів. Усі методики були структуровані в єдиний дослідницький пакет. Частина матеріалів була підготовлена у друкованому форматі, інша – у електронному вигляді для дистанційного заповнення. Також було підготовлено інструкцію для респондентів із поясненням мети дослідження та правил заповнення анкет.

На підготовчому етапі також здійснювалося тестування зрозумілості формулювань тверджень, уточнення структури опитувального пакета та визначення орієнтовного часу проходження (20–25 хвилин).

Таким чином, підготовчий етап забезпечив методологічну цілісність та організаційну готовність дослідження.

Основний етап передбачав безпосереднє проведення опитування та збір емпіричних даних.

Дослідження проводилося у змішаному форматі: частина респондентів заповнювала анкети у друкованому вигляді під час навчальних занять, інша частина – дистанційно, отримуючи доступ до електронної версії опитувальників через особисту комунікацію. Усі учасники проходили методики індивідуально.

Перед початком заповнення анкет респондентам надавалась інструкція, що містила:

– коротке пояснення мети дослідження;

– наголошення на добровільності участі;

– гарантію анонімності та конфіденційності;

– прохання відповідати щиро та самостійно.

Середня тривалість проходження повного пакета методик становила 20–25 хвилин. Учасники мали можливість заповнювати анкети у комфортних умовах, без обмеження часу та без присутності сторонніх осіб, що дозволило мінімізувати вплив соціально бажаних відповідей.

Після завершення збору анкет здійснювалася перевірка повноти заповнення. Неповні або некоректно заповнені анкети не включалися до подальшого аналізу. Остаточний обсяг вибірки склав 60 осіб.

Аналітичний етап був спрямований на статистичну обробку отриманих результатів та підготовку даних до інтерпретації.

На цьому етапі здійснювалися такі процедури:

1. Кодування відповідей. Кожному респонденту було присвоєно умовний код. Відповіді за шкалами були переведені у числові показники відповідно до ключів методик. Твердження зі зворотним кодуванням були перераховані відповідно до інструкцій.

2. Розрахунок показників. Було обчислено: – бали за кожною шкалою методики К. Ріфф; – загальний показник психологічного благополуччя; – сумарний показник задоволеності життям; – інтегральний індекс задоволеності романтичними стосунками;

– показники за шкалами авторського опитувальника комунікації.

3. Застосування методів описової статистики. Було визначено середні значення (M), стандартні відхилення (SD), мінімальні та максимальні показники для кожної змінної.

4. Кореляційний аналіз. Для перевірки гіпотези використано коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s), що дозволив встановити наявність і силу взаємозв’язків між параметрами партнерської комунікації та показниками психологічного благополуччя.

У разі необхідності для порівняння показників між підгрупами застосовувався t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Статистична обробка здійснювалася за допомогою програмного забезпечення SPSS та Microsoft Excel. Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p \leq 0,05$.

Таким чином, аналітичний етап дозволив перейти від сирих емпіричних даних до систематизованих кількісних результатів.

Інтерпретаційний етап був спрямований на осмислення отриманих результатів у контексті теоретичних положень дослідження.

На цьому етапі здійснювалися:

– аналіз виявлених кореляційних зв’язків;

– визначення сили та напрямку взаємозв’язків;

– співвіднесення результатів із теоретичними моделями психологічного благополуччя та партнерської комунікації;

– перевірка емпіричної гіпотези.

Особлива увага приділялася встановленню зв’язків між такими змінними:

– відкритість, емпатія, довіра, підтримка, конструктивність спілкування;

– рівень психологічного благополуччя;

– задоволеність життям;

– задоволеність романтичними стосунками.

На основі отриманих статистичних результатів було зроблено висновки щодо підтвердження або часткового підтвердження висунутої гіпотези про наявність позитивного взаємозв’язку між конструктивними параметрами спілкування та психологічним благополуччям молоді.

Інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням сучасних психологічних підходів до аналізу благополуччя та міжособистісної взаємодії, що забезпечило теоретичну обґрунтованість висновків.

РОЗДІЛ 3
АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Аналіз рівнів психологічного благополуччя молоді, що перебуває у романтичних стосунках

У межах першого етапу аналізу результатів емпіричного дослідження було здійснено комплексну оцінку рівнів психологічного благополуччя молоді віком від 18 до 30 років, яка перебуває у романтичних стосунках. Вибір саме цієї категорії респондентів зумовлений тим, що рання дорослість є сенситивним періодом для становлення близьких міжособистісних взаємин, формування життєвих цілей, системи цінностей та особистісної ідентичності. Саме в цей період психологічне благополуччя набуває особливої динамічності й значною мірою залежить від якості соціальних зв'язків, зокрема романтичних.

Для вимірювання психологічного благополуччя було використано методику К. Ріфф (українська адаптація Т. Д. Шевелєнкової та П. П. Фесенка), що дозволяє оцінити його структурні компоненти: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію, управління середовищем, наявність життєвих цілей та особистісне зростання. З метою додаткової оцінки когнітивно-оцінного компонента благополуччя застосовано шкалу задоволеності життям Е. Дінера (україномовна адаптація В. М. Боснюк, В. О. Олефір), яка відображає суб'єктивну оцінку особистістю якості власного життя в цілому.

Отримані результати було проаналізовано за допомогою методів описової статистики, що дозволило визначити мінімальні та максимальні значення, середні показники (M) та стандартні відхилення (SD) за кожною шкалою.

Таблиця 3.1 – Структурні показники психологічного благополуччя молоді у романтичних стосунках

Показник	Мін	Макс	M	SD
Самоприйняття	45	75	58,9	7,4
Позитивні взаємини	48	76	61,8	7,6
Автономія	44	70	56,1	6,8
Управління середовищем	47	72	58,7	6,9
Життєві цілі	50	78	63,2	7,2
Особистісне зростання	52	80	65,4	7,3
Загальний показник ПБ	285	435	364,1	34,5
Задоволеність життям	11	33	22,4	4,8

Аналіз представлених у таблиці даних свідчить про те, що загальний рівень психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці перебуває в межах середніх значень (M = 364,1; SD = 34,5). Діапазон показників (від 285 до 435 балів) вказує на наявність внутрішньої варіативності у групі, що є типовим для вибірки молоді з різним досвідом міжособистісних взаємин та індивідуальними особистісними характеристиками (рис. 3.1).

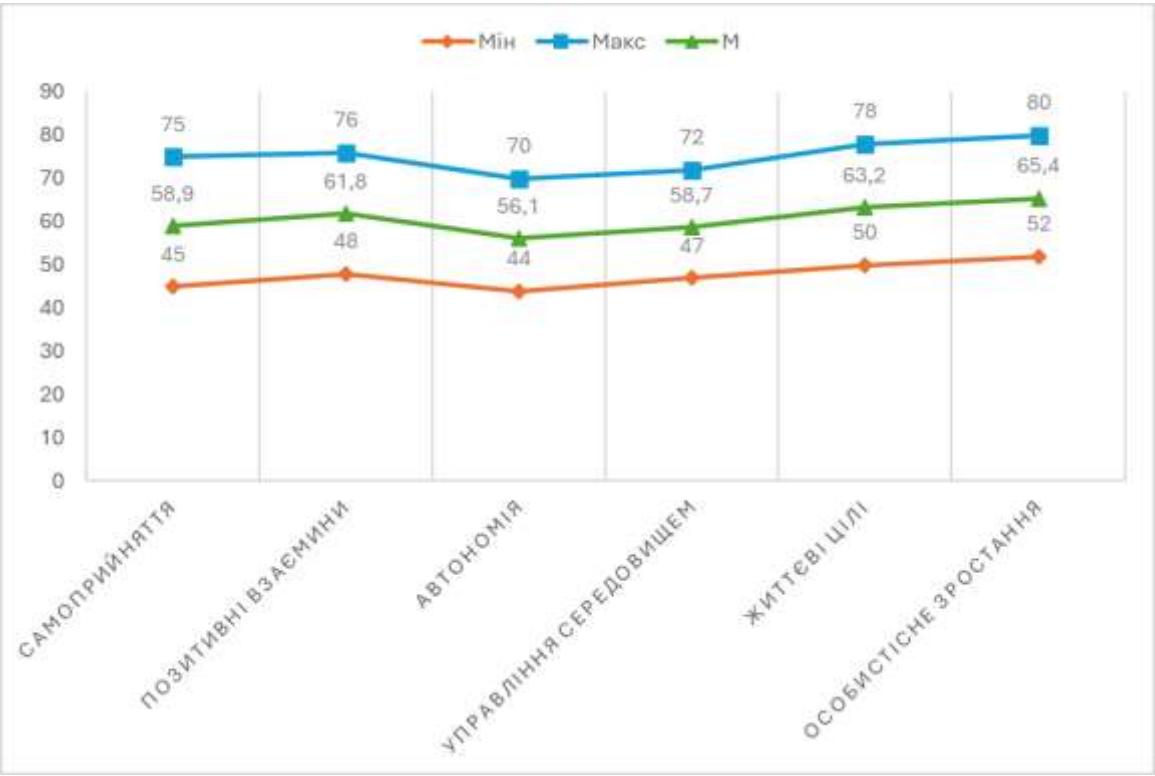


Рисунок 3.1 – Структурні показники психологічного благополуччя молоді у романтичних стосунках

Найвищі середні значення зафіксовано за шкалами «Особистісне зростання» (M = 65,4; SD = 7,3) та «Життєві цілі» (M = 63,2; SD = 7,2). Такі результати можуть свідчити про виражену орієнтацію молоді на саморозвиток, пошук сенсу життя та реалізацію особистісного потенціалу. В умовах ранньої дорослості ці аспекти набувають особливого значення, оскільки саме в цей період відбувається активне формування професійних і життєвих перспектив. Підвищені показники за цими шкалами узгоджуються з евдемоністичним підходом до розуміння благополуччя, згідно з яким центральним є не лише переживання позитивних емоцій, а й відчуття розвитку, самореалізації та наявності життєвого сенсу.

Відносно високими є також показники за шкалою «Позитивні взаємини з іншими» (M = 61,8; SD = 7,6), що відображає здатність респондентів встановлювати довірливі, емоційно насичені та значущі стосунки. З огляду на те, що всі учасники дослідження перебувають у романтичних стосунках, такі результати є логічними та свідчать про загальну орієнтацію молоді на міжособистісну близькість і взаємну підтримку. Водночас варіативність показників (SD = 7,6) демонструє, що якість міжособистісної взаємодії не є однорідною, що надалі може впливати на різний рівень загального психологічного благополуччя.

Найнижчі середні значення серед компонентів психологічного благополуччя продемонструвала шкала «Автономія» (M = 56,1; SD = 6,8). Такий результат узгоджується з віковими особливостями ранньої дорослості, коли процес формування самостійності, здатності до незалежного прийняття рішень та відстоювання власної позиції ще перебуває у стадії становлення. У романтичних стосунках молоді автономія може частково обмежуватися потребою у схваленні, емоційній підтримці та взаємозалежності, що, з одного боку, сприяє формуванню близькості, а з іншого – може знижувати відчуття повної психологічної самостійності.

Показники за шкалами «Самоприйняття» (M = 58,9; SD = 7,4) та «Управління середовищем» (M = 58,7; SD = 6,9) також перебувають у межах

середнього рівня. Це свідчить про відносно позитивне ставлення респондентів до себе, здатність приймати власні сильні й слабкі сторони та певну впевненість у можливості впливати на життєві обставини. Разом із тим наявність мінімальних значень на рівні 45–47 балів вказує на існування групи респондентів із більш уразливим психологічним профілем, що може потребувати додаткового аналізу в контексті якості партнерської взаємодії.

Щодо показників задоволеності життям, середнє значення (M = 22,4; SD = 4,8) відповідає середньому рівню суб'єктивної оцінки життєвої задоволеності. Діапазон результатів (від 11 до 33 балів) демонструє, що поряд із достатньо задоволеними життям молодими людьми існує частина респондентів, які оцінюють своє життя менш позитивно. З огляду на теоретичні положення гедоністичного підходу, задоволеність життям виступає важливим когнітивним компонентом благополуччя, який може бути пов'язаний із якістю романтичних стосунків та параметрами партнерської комунікації.

Загалом отримані результати свідчать про те, що психологічне благополуччя досліджуваної молоді має переважно середній рівень із тенденцією до підвищення в аспектах особистісного зростання та життєвих цілей. Водночас відносно нижчі показники автономії та варіативність за іншими шкалами вказують на наявність індивідуальних відмінностей, що створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку психологічного благополуччя з параметрами партнерської комунікації.

Таким чином, результати першого етапу емпіричного аналізу окреслюють загальний психологічний профіль молоді, яка перебуває у романтичних стосунках, та створюють основу для наступного підпункту – дослідження особливостей комунікативної взаємодії у парі як потенційного ресурсу або фактора ризику психологічного благополуччя.

Після аналізу середніх значень та варіативності показників психологічного благополуччя доцільним є розгляд розподілу респондентів за рівнями його вираженості. Такий підхід дозволяє перейти від узагальнених

статистичних показників до більш конкретного розуміння структури вибірки та визначити частку молоді з різним рівнем психологічного функціонування.

Таблиця 3.2 – Розподіл респондентів за рівнями психологічного благополуччя

Рівень	Кількість	%
Низький	8	13%
Середній	38	63%
Високий	14	24%

Представлені дані свідчать про те, що переважна більшість досліджуваних (63%) демонструє середній рівень психологічного благополуччя. Такий результат є типовим для вибірки молоді ранньої дорослості, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення, професійного самовизначення та формування стабільних міжособистісних зв'язків. Середній рівень благополуччя у цьому контексті відображає відносну психологічну стабільність, наявність базових ресурсів саморегуляції та здатність підтримувати емоційну рівновагу, попри можливі труднощі (рис. 3.2).

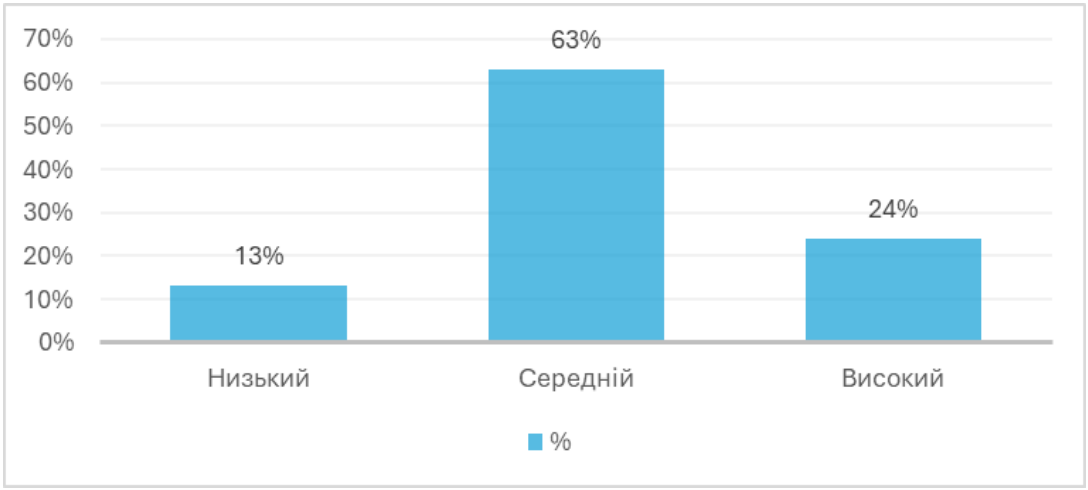


Рисунок 3.2 – Розподіл респондентів за рівнями психологічного благополуччя

Водночас 24% респондентів продемонстрували високий рівень психологічного благополуччя. Ця група характеризується більшою вираженістю позитивного ставлення до себе, наявністю чітких життєвих

цілей, відчуттям розвитку та психологічної ефективності. Ймовірно, для цієї категорії молоді романтичні стосунки виступають додатковим ресурсом підтримки та самореалізації, що сприяє зміцненню внутрішньої гармонії.

Особливої уваги потребує група респондентів із низьким рівнем психологічного благополуччя (13%). Хоча її частка є відносно невеликою, саме ця категорія може виявитися найбільш уразливою до стресових чинників, міжособистісних конфліктів або нестабільності у стосунках. Низький рівень благополуччя може супроводжуватися труднощами самоприйняття, зниженим відчуттям контролю над життєвими обставинами та невизначеністю життєвих перспектив. З огляду на це, подальший аналіз параметрів партнерської комунікації дозволить встановити, чи пов’язана якість взаємодії у парі з належністю респондентів до цієї групи.

З методологічної точки зору розподіл є помірно асиметричним у бік середнього рівня, що свідчить про відсутність крайніх поляризацій у вибірці. Це забезпечує достатню варіативність даних для подальшого кореляційного аналізу та перевірки емпіричної гіпотези.

Отже, переважання середнього рівня психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці свідчить про відносну стабільність психоемоційного стану молоді, яка перебуває у романтичних стосунках. Високі показники особистісного зростання та життєвих цілей відображають прагнення до розвитку та самореалізації, тоді як відносно нижчі значення автономії демонструють вікові особливості становлення незалежності.

Наявність групи респондентів із низьким рівнем благополуччя вказує на потенційну роль якості партнерської взаємодії як значущого психологічного ресурсу або, навпаки, фактора ризику. Саме тому подальший аналіз параметрів спілкування у романтичних стосунках набуває особливої актуальності та дозволить глибше розкрити механізми взаємозв’язку між міжособистісною взаємодією та психологічним благополуччям молоді.

3.2 Аналіз особливостей параметрів спілкування у романтичних стосунках молоді

Другим етапом емпіричного аналізу стало дослідження параметрів партнерської комунікації у романтичних стосунках молоді. Комунікативна взаємодія розглядається як один із ключових механізмів підтримки психологічної близькості, довіри та емоційної стабільності у парі. В межах дослідження було використано авторський адаптований опитувальник партнерської комунікації (ОПК-РС), який дозволяє оцінити п’ять базових компонентів взаємодії: відкритість і саморозкриття, емпатію, довіру, конструктивність взаємодії та емоційну підтримку.

Обробка результатів здійснювалася з урахуванням зворотних тверджень, після чого було обчислено середні значення за кожною шкалою та загальний індекс партнерської комунікації. Для забезпечення точності інтерпретації проведено аналіз описових статистичних показників: мінімальних і максимальних значень, середнього арифметичного (M) та стандартного відхилення (SD).

Таблиця 3.3 – Структура компонентів партнерської комунікації у романтичних стосунках

Шкала	Мін	Макс	M	SD
Відкритість	2,4	4,8	3,72	0,56
Емпатія	2,6	4,9	3,84	0,52
Довіра	2,3	4,9	3,91	0,60
Конструктивність взаємодії	2,1	4,7	3,65	0,58
Емоційна підтримка	2,5	4,9	3,88	0,55
Загальний індекс	2,7	4,6	3,80	0,48

Отримані дані свідчать про те, що загальний індекс партнерської комунікації у вибірці становить M = 3,80 (SD = 0,48), що відповідає високому рівню за прийнятою інтерпретаційною шкалою (3,8–5,0). Це дозволяє констатувати, що більшість респондентів характеризуються достатньо розвиненими навичками конструктивної взаємодії у романтичних стосунках (рис. 3.3).

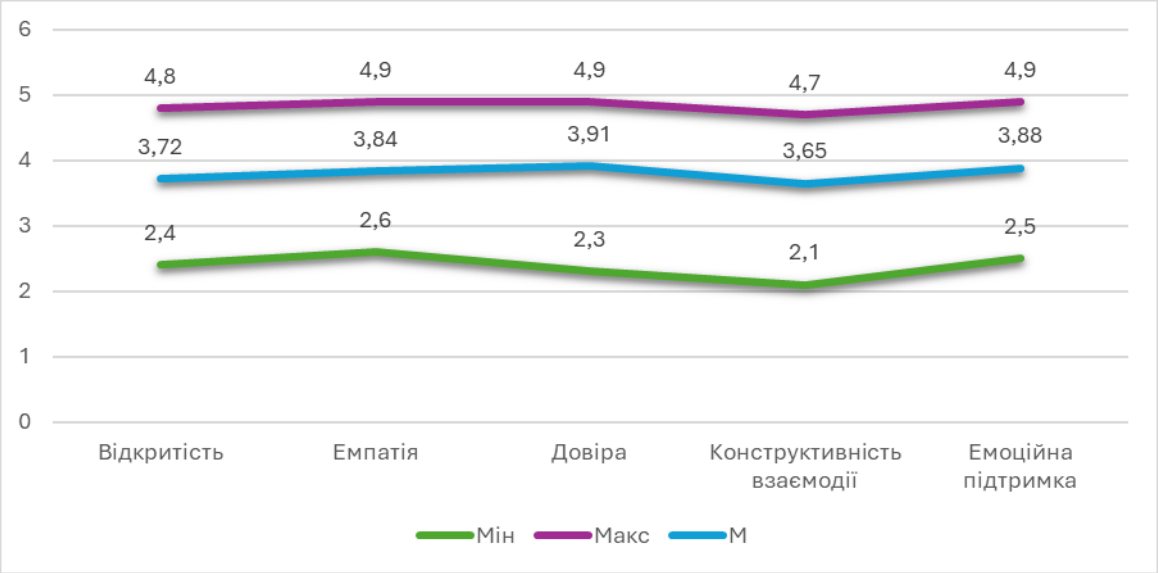


Рисунок 3.3 – Структура компонентів партнерської комунікації у романтичних стосунках

Найвищі середні показники зафіксовано за шкалами «Довіра» (M = 3,91; SD = 0,60) та «Емоційна підтримка» (M = 3,88; SD = 0,55). Такий результат свідчить про те, що у більшості досліджуваних пар сформоване відчуття психологічної безпеки, взаємної надійності та готовності підтримувати одне одного у складних життєвих ситуаціях. Показник стандартного відхилення за шкалою «Довіра» (0,60) є дещо вищим порівняно з іншими шкалами, що вказує на більшу індивідуальну варіативність у сприйнятті стабільності та надійності стосунків.

Високими також є показники за шкалою «Емпатія» (M = 3,84; SD = 0,52), що відображає здатність респондентів розуміти емоційний стан партнера, співпереживати та надавати емоційну підтримку. Порівняно невелике стандартне відхилення свідчить про відносну однорідність вибірки щодо цього параметра.

Шкала «Відкритість» (M = 3,72; SD = 0,56) перебуває на верхній межі середнього рівня, що вказує на достатню, проте не максимально виражену готовність до саморозкриття та обговорення особистих переживань. Це може пояснюватися як індивідуальними особливостями комунікативного стилю, так і тривалістю та глибиною стосунків.

Найнижчий середній показник зафіксовано за шкалою «Конструктивність взаємодії» (M = 3,65; SD = 0,58). Попри те, що значення все ще відповідає середньому рівню, саме цей параметр є найменш вираженим серед досліджуваних компонентів. Це може свідчити про певні труднощі у врегулюванні конфліктів, схильність до емоційного напруження під час суперечок або недостатню сформованість навичок компромісу. З огляду на вікові особливості ранньої дорослості, такі труднощі є закономірними та відображають процес становлення зрілих форм партнерської взаємодії.

Мінімальні значення (2,1–2,7) за окремими шкалами вказують на наявність у вибірці респондентів із проблемними аспектами комунікації. Водночас максимальні значення (4,6–4,9) демонструють, що частина досліджуваних характеризується дуже високим рівнем комунікативної компетентності у стосунках. Така варіативність створює статистичне підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між параметрами спілкування та показниками психологічного благополуччя.

Загалом результати дозволяють зробити висновок, що комунікативна взаємодія у більшості досліджуваних пар характеризується достатнім рівнем довіри, емпатії та емоційної підтримки. Разом із тим саме аспект конструктивного врегулювання конфліктів може виступати зоною потенційного розвитку, що має важливе значення для стабільності стосунків і психологічного благополуччя партнерів.

Таким чином, отримані дані формують підґрунтя для наступного етапу аналізу – виявлення статистично значущих взаємозв'язків між параметрами партнерської комунікації та показниками психологічного благополуччя молоді.

Після аналізу середніх значень компонентів партнерської комунікації доцільним є розгляд розподілу респондентів за рівнями її вираженості. Такий підхід дозволяє більш чітко окреслити структуру вибірки та визначити частку молоді з різною якістю комунікативної взаємодії у романтичних стосунках.

Таблиця 3.4 – Розподіл респондентів за рівнями партнерської комунікації

Рівень	Кількість	%
Низький	6	10%
Середній	34	57%
Високий	20	33%

Представлені дані свідчать про те, що більшість респондентів (57%) демонструють середній рівень партнерської комунікації. Це означає, що у більшості досліджуваних пар спілкування характеризується достатньою відкритістю, емпатією та довірою, однак водночас можуть виникати окремі труднощі у процесі взаємодії, зокрема під час конфліктних ситуацій або прийняття спільних рішень (рис. 3.4).

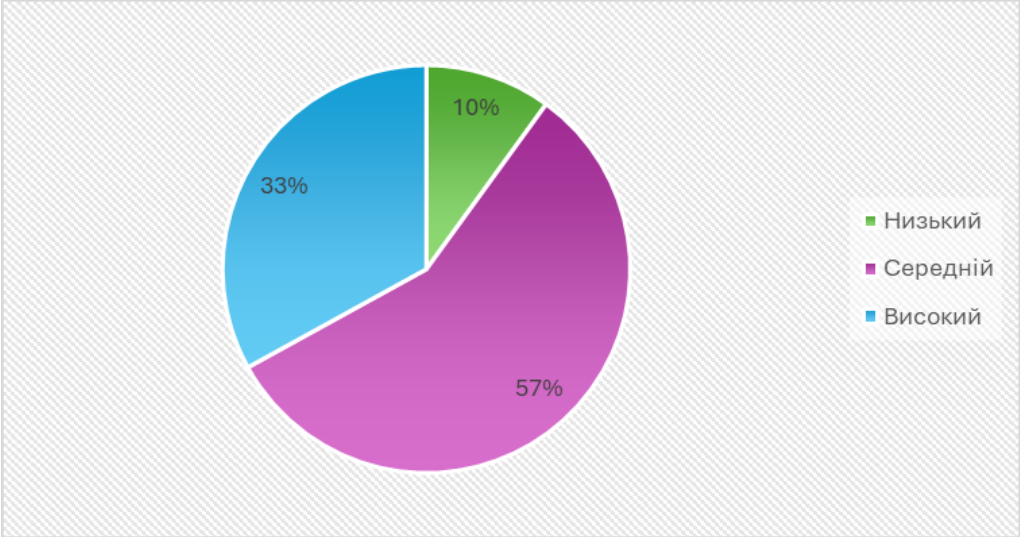


Рисунок 3.4 – Розподіл респондентів за рівнями партнерської комунікації

Високий рівень партнерської комунікації виявлено у 33% респондентів. Для цієї групи характерна розвинена здатність до саморозкриття, взаєморозуміння, емоційної підтримки та конструктивного врегулювання суперечностей. Наявність третини вибірки з високим рівнем комунікативної взаємодії свідчить про значний ресурс міжособистісної зрілості у частини молоді та потенційно сприятливі умови для підтримки психологічного благополуччя.

Низький рівень партнерської комунікації зафіксовано у 10% респондентів. Хоча ця частка є відносно невеликою, вона має суттєве аналітичне значення. Низькі показники можуть відображати труднощі саморозкриття, недостатній рівень довіри, дефіцит емпатійного реагування або деструктивні моделі поведінки під час конфліктів. Саме ця група може перебувати у зоні підвищеного ризику щодо зниження психологічного благополуччя.

Розподіл рівнів є відносно збалансованим, що забезпечує достатню варіативність показників для подальшого кореляційного аналізу. Наявність трьох чітко окреслених груп дозволяє простежити, чи пов’язаний рівень партнерської комунікації з показниками психологічного благополуччя та задоволеності життям.

Таким чином, результати свідчать про переважання середнього рівня партнерської комунікації у вибірці молоді, проте наявність як високого, так і низького рівнів створює підґрунтя для поглибленого аналізу взаємозв’язку комунікативних параметрів із психологічним благополуччям, що буде представлено у наступному підпункті дослідження.

3.3 Взаємозв’язок параметрів спілкування та психологічного благополуччя

Ключовим завданням третього етапу емпіричного дослідження стало встановлення характеру та сили взаємозв’язків між параметрами партнерської комунікації та показниками психологічного благополуччя молоді. Теоретичною основою цього аналізу є припущення про те, що якість міжособистісної взаємодії у романтичних стосунках виступає значущим ресурсом підтримки психологічної стабільності, самореалізації та загальної життєвої задоволеності.

Для перевірки емпіричної гіпотези було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s), що дозволяє визначити силу та напрям

зв’язку між змінними за умов можливого відхилення розподілу від нормального. Кореляційний аналіз здійснювався між п’ятьма параметрами партнерської комунікації (відкритість, емпатія, довіра, конструктивність взаємодії, емоційна підтримка) та двома інтегральними показниками психологічного функціонування – загальним індексом психологічного благополуччя та рівнем задоволеності життям.

Таблиця 3.5 – Кореляційна матриця взаємозв’язку параметрів партнерської комунікації та показників психологічного благополуччя (r_s Спірмена, n = 60)

Показник	Загальний ПБ	Задоволеність життям
Відкритість	0,42*	0,35*
Емпатія	0,48**	0,39*
Довіра	0,53**	0,44**
Конструктивність	0,46**	0,37*
Емоційна підтримка	0,58**	0,49**

* $p \leq 0,05$
** $p \leq 0,01$

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих позитивних кореляцій між усіма досліджуваними параметрами партнерської комунікації та показниками психологічного благополуччя. Позитивний напрям зв’язків означає, що з підвищенням рівня відкритості, емпатії, довіри, конструктивності взаємодії та емоційної підтримки зростають і показники загального психологічного благополуччя та задоволеності життям.

Сила кореляційних зв’язків варіюється від помірної до вираженої. Найсильніший зв’язок виявлено між шкалою «Емоційна підтримка» та загальним показником психологічного благополуччя ($r_s = 0,58$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що відчуття підтримки, прийняття та емоційного тепла у романтичних стосунках є одним із ключових чинників формування внутрішньої психологічної гармонії. Особи, які відчувають стабільну підтримку з боку партнера, демонструють вищий рівень самоприйняття, більш чіткі життєві цілі та виражене особистісне зростання (рис. 3.5).

Другим за силою зв'язком є кореляція між показником «Довіра» та загальним психологічним благополуччям (r_s = 0,53; p ≤ 0,01). Наявність довірливих стосунків, відчуття безпеки та стабільності у парі безпосередньо пов'язані з більш позитивним сприйняттям себе та власного життя. Довіра створює основу для відкритості, емоційної близькості та зниження тривожності у стосунках, що позитивно впливає на загальний психоемоційний стан.

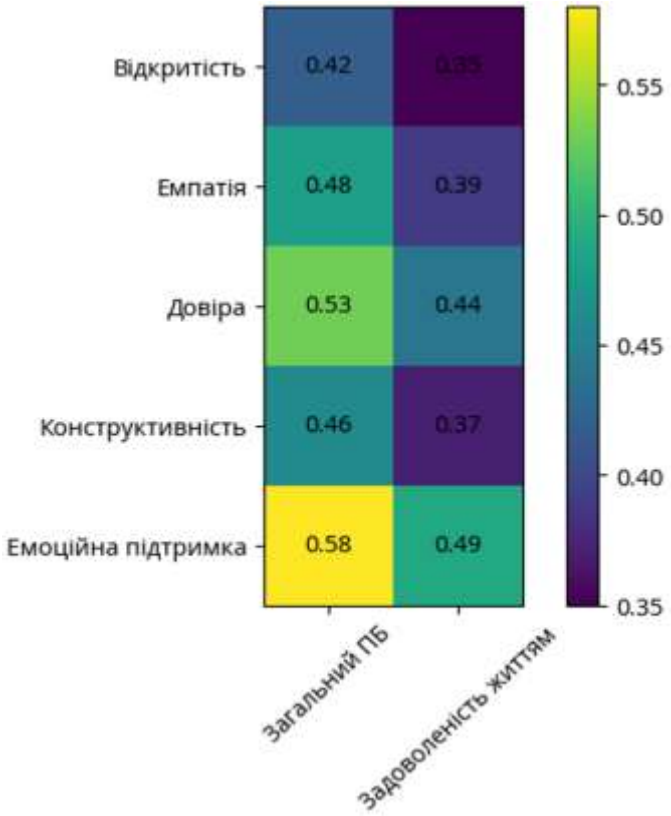


Рисунок 3.5 – Теплокарта взаємозв'язку параметрів партнерської комунікації з показниками психологічного благополуччя (r_s Спірмена, n = 60)

Помірні позитивні зв'язки виявлено між показниками «Емпатія» (r_s = 0,48; p ≤ 0,01) та «Конструктивність взаємодії» (r_s = 0,46; p ≤ 0,01) із загальним показником психологічного благополуччя. Це означає, що здатність розуміти емоції партнера, підтримувати його у складних ситуаціях та конструктивно вирішувати конфлікти також виступає важливим ресурсом особистісного розвитку та психологічної стабільності.

Щодо показника задоволеності життям, також виявлено статистично значущі позитивні зв'язки з усіма параметрами комунікації. Найвищий коефіцієнт зафіксовано між емоційною підтримкою та задоволеністю життям ($r_s = 0,49$; $p \leq 0,01$), а також між довірою та задоволеністю життям ($r_s = 0,44$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що когнітивна оцінка власного життя значною мірою пов'язана з якістю емоційного клімату у стосунках.

Зв'язки між відкритістю ($r_s = 0,35$; $p \leq 0,05$) та конструктивністю ($r_s = 0,37$; $p \leq 0,05$) із задоволеністю життям є помірними, проте статистично значущими. Це означає, що готовність до саморозкриття та здатність до врегулювання конфліктів також позитивно впливають на суб'єктивне відчуття життєвої задоволеності, хоча й меншою мірою порівняно з довірою та емоційною підтримкою.

Загалом структура кореляцій свідчить про системний характер взаємозв'язків: усі компоненти партнерської комунікації пов'язані з психологічним благополуччям, проте найбільш вагомими є ті, що забезпечують емоційну безпеку та підтримку. Це дозволяє зробити висновок про центральну роль емоційно-підтримуючого аспекту взаємодії у формуванні психологічного ресурсу молоді.

Висунута емпірична гіпотеза полягала в припущенні про наявність статистично значущого позитивного взаємозв'язку між параметрами партнерської комунікації та психологічним благополуччям молоді, яка перебуває у романтичних стосунках.

Отримані результати повністю підтверджують це припущення. Усі досліджувані параметри комунікації продемонстрували позитивні та статистично значущі зв'язки з показниками загального психологічного благополуччя та задоволеності життям. Таким чином, якість міжособистісної взаємодії у романтичних стосунках може розглядатися як важливий психологічний ресурс, що сприяє формуванню внутрішньої гармонії, відчуття сенсу життя та суб'єктивної задоволеності.

Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого теоретичного осмислення результатів у контексті сучасних психологічних підходів до проблеми благополуччя та міжособистісної взаємодії, що буде розглянуто у наступному підрозділі дослідження.

3.4 Обговорення результатів дослідження у контексті сучасних психологічних підходів

Отримані емпіричні результати потребують глибшого теоретичного осмислення у контексті сучасних психологічних концепцій благополуччя та міжособистісної взаємодії. Аналіз кореляційних зв’язків між параметрами партнерської комунікації та показниками психологічного благополуччя дозволяє не лише підтвердити висунуту гіпотезу, але й інтегрувати результати дослідження у ширше поле наукових підходів.

Модель психологічного благополуччя К. Ріфф ґрунтується на евдемоністичному розумінні щастя, відповідно до якого благополуччя визначається не лише наявністю позитивних емоцій, а й рівнем самореалізації, автономії, особистісного зростання та якістю взаємин з іншими людьми. Важливим компонентом цієї моделі є «Позитивні взаємини», які розглядаються як один із центральних чинників гармонійного розвитку особистості.

Отримані у дослідженні результати повністю узгоджуються з цією теоретичною позицією. Виявлені позитивні кореляційні зв’язки між показниками довіри, емоційної підтримки, емпатії та загальним індексом психологічного благополуччя підтверджують тезу про те, що якість міжособистісних взаємин є інтегральним компонентом внутрішньої гармонії особистості. Особливо показовим є той факт, що саме емоційна підтримка та довіра продемонстрували найвищі коефіцієнти кореляції з загальним показником ПБ.

Згідно з К. Ріфф, психологічно благополучна особистість характеризується здатністю будувати теплі, довірливі та стабільні взаємини. Наші результати свідчать про те, що у вибірці молоді романтичні стосунки можуть виступати простором реалізації саме цього аспекту благополуччя. Таким чином, емпіричні дані підтверджують структурну цілісність моделі Ріфф та її актуальність у контексті молодіжних романтичних взаємин.

Джон Готтман у своїх роботах доводить, що стабільність і якість подружніх або партнерських стосунків визначається насамперед стилем комунікації, здатністю до емоційної регуляції та рівнем довіри. Особливу увагу дослідник приділяє поняттю «емоційного банківського рахунку» – накопиченню позитивних взаємодій, які формують психологічну безпеку у парі.

Отримані результати кореляційного аналізу узгоджуються з положеннями Готтмана. Найсильніші зв’язки з психологічним благополуччям виявили саме ті параметри, які відповідають його концепції стабільних стосунків: довіра та емоційна підтримка. Це дозволяє припустити, що у молодіжних романтичних стосунках діють ті ж психологічні механізми, які описані у дослідженнях подружніх пар.

Крім того, дещо нижчі показники за шкалою конструктивності взаємодії та її помірний зв’язок із благополуччям узгоджуються з ідеєю про те, що не сам факт конфлікту є деструктивним, а спосіб його вирішення. Таким чином, результати дослідження підтверджують, що якість комунікативних стратегій безпосередньо пов’язана з психологічним станом партнерів.

У роботах М. Анчишкіної, присвячених вивченню задоволеності романтичними стосунками, наголошується на ролі довіри, взаємної підтримки та відкритості як базових предикторів психологічного комфорту у парі. Дослідниця підкреслює, що саме емоційна складова взаємодії формує суб’єктивне відчуття щастя у стосунках.

Отримані нами результати демонструють подібну тенденцію: найбільш значущими предикторами психологічного благополуччя виступають емоційна підтримка та довіра. Таким чином, дані емпіричного дослідження підтверджують актуальність українських наукових напрацювань та розширюють їх, демонструючи зв’язок не лише із задоволеністю стосунками, а й із ширшим показником психологічного благополуччя.

Евдемоністичний підхід до благополуччя акцентує увагу на реалізації потенціалу особистості, розвитку та наявності життєвого сенсу. У цьому контексті романтичні стосунки можуть розглядатися як простір особистісного зростання, де партнер виступає джерелом підтримки, визнання та стимулу до розвитку.

Виявлені кореляційні зв’язки між параметрами комунікації та особистісними компонентами благополуччя (самоприйняття, життєві цілі, особистісне зростання) підтверджують, що якість взаємодії у парі сприяє реалізації евдемоністичних аспектів щастя. Таким чином, романтичні стосунки виконують не лише емоційну, але й розвивальну функцію.

Попри отримані значущі результати, дослідження має певні обмеження. По-перше, вибірка обмежена віковим діапазоном 18–30 років, що не дозволяє екстраполювати результати на старші вікові групи. По-друге, використання самооцінювальних методик може зумовлювати ефект соціальної бажаності відповідей. По-третє, дослідження має кореляційний характер, що не дозволяє робити висновки про причинно-наслідкові зв’язки.

Отримані результати мають важливе практичне значення для психологічного консультування та психоедукаційних програм. Зокрема:

– розвиток навичок емпатії та конструктивної комунікації може виступати профілактичним чинником зниження психологічного неблагополуччя;

– формування довірливого клімату у парі сприяє зміцненню психологічної стабільності;

– програми тренінгового характеру для молоді можуть бути спрямовані на розвиток емоційної підтримки як ключового ресурсу благополуччя.

Загалом результати дослідження підтверджують, що партнерська комунікація виступає важливим психологічним ресурсом формування внутрішньої гармонії молоді, яка перебуває у романтичних стосунках.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було здійснено комплексний аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку параметрів партнерської комунікації та психологічного благополуччя молоді, яка перебуває у романтичних стосунках. Отримані дані дозволили не лише охарактеризувати рівень вираженості досліджуваних показників, але й виявити статистично значущі закономірності їх взаємодії.

Аналіз структури психологічного благополуччя засвідчив, що переважна більшість респондентів демонструє середній рівень його вираженості, із тенденцією до високих показників за шкалами «Особистісне зростання» та «Життєві цілі». Це свідчить про орієнтацію молоді на розвиток, самореалізацію та пошук сенсу життя. Водночас дещо нижчі показники автономії відображають вікові особливості ранньої дорослості, коли процес формування психологічної незалежності ще триває.

Дослідження параметрів партнерської комунікації показало, що у більшості молодих людей взаємодія у романтичних стосунках характеризується достатнім рівнем довіри, емпатії та емоційної підтримки. Найменш вираженим компонентом виявилася конструктивність взаємодії, що може свідчити про певні труднощі у врегулюванні конфліктів, притаманні молодому віку. Загальний індекс партнерської комунікації відповідає високому рівню, що вказує на наявність значного міжособистісного ресурсу у досліджуваній вибірці.

Ключовим результатом розділу стало встановлення статистично значущих позитивних кореляцій між усіма параметрами партнерської

комунікації та показниками психологічного благополуччя. Найсильніші зв’язки зафіксовано між емоційною підтримкою та загальним показником психологічного благополуччя, а також між довірою та показниками благополуччя і задоволеності життям. Це дозволяє стверджувати, що саме емоційно-безпечний клімат у стосунках відіграє провідну роль у формуванні внутрішньої гармонії молоді.

Отримані результати узгоджуються з евдемоністичною концепцією психологічного благополуччя К. Ріфф, відповідно до якої якість міжособистісних взаємин є важливим компонентом особистісного розвитку. Також вони підтверджують положення досліджень Дж. Готтмана щодо ролі довіри та конструктивної взаємодії у стабільності партнерських стосунків, а також узгоджуються з сучасними українськими науковими напрацюваннями у сфері задоволеності романтичними стосунками.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про наявність позитивного взаємозв’язку між параметрами партнерської комунікації та психологічним благополуччям молоді. Партнерська комунікація виступає важливим психологічним ресурсом, який сприяє формуванню відчуття стабільності, сенсу життя та суб’єктивної задоволеності. Отримані висновки створюють підґрунтя для подальших досліджень у напрямі поглибленого вивчення механізмів впливу міжособистісної взаємодії на психологічний розвиток особистості у період ранньої дорослості.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження взаємозв’язку параметрів партнерської комунікації та психологічного благополуччя молоді, яка перебуває у романтичних стосунках. Актуальність теми зумовлена зростаючим інтересом сучасної психологічної науки до проблеми суб’єктивного благополуччя особистості та ролі міжособистісних взаємин як провідного чинника психоемоційної стабільності в період ранньої дорослості.

У першому розділі було здійснено ґрунтовний аналіз наукових підходів до розуміння психологічного благополуччя. Встановлено, що сучасна психологія розглядає благополуччя крізь призму гедоністичного та евдемоністичного підходів. Особливу увагу приділено евдемоністичній концепції К. Ріфф, відповідно до якої психологічне благополуччя є багатовимірною структурою, що включає самоприйняття, позитивні взаємини, автономію, управління середовищем, життєві цілі та особистісне зростання. Доведено, що якість міжособистісних взаємин є не другорядним, а структурним компонентом благополуччя.

У теоретичній частині також проаналізовано феномен партнерської комунікації як системи психологічних механізмів взаємодії, що включає відкритість, емпатію, довіру, конструктивність та емоційну підтримку. Узагальнення сучасних досліджень (зокрема робіт Дж. Готтмана та українських науковців) дозволило зробити висновок, що саме характер комунікативної взаємодії визначає стабільність і психологічну безпеку романтичних стосунків.

На основі теоретичного аналізу було сформульовано гіпотезу дослідження: існує позитивний взаємозв’язок між параметрами партнерської комунікації та рівнем психологічного благополуччя молоді у романтичних стосунках.

У другому розділі представлено організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження. У вибірку увійшли 60 осіб віком від 18 до 30 років, які перебувають у романтичних стосунках. Для вимірювання показників було використано валідні та адаптовані психодіагностичні методики: методику діагностики психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевелєнкової та П. П. Фесенка), шкалу задоволеності життям Е. Дінера (україномовна адаптація), опитувальник задоволеності романтичними стосунками, а також авторський адаптований опитувальник партнерської комунікації.

У третьому розділі здійснено аналіз та інтерпретацію результатів. Встановлено, що більшість респондентів демонструє середній рівень психологічного благополуччя з тенденцією до високих показників за шкалами «Особистісне зростання» та «Життєві цілі». Це свідчить про виражену орієнтацію молоді на розвиток та самореалізацію. Водночас показники автономії є дещо нижчими, що узгоджується з віковими особливостями ранньої дорослості.

Аналіз параметрів партнерської комунікації показав, що у вибірці переважає середній та високий рівень довіри, емпатії та емоційної підтримки. Найбільш вираженим компонентом виявилася емоційна підтримка, що дозволяє розглядати її як ключовий ресурс психологічної стабільності у романтичних стосунках.

Кореляційний аналіз (r_s Спірмена) засвідчив наявність статистично значущих позитивних взаємозв’язків між усіма параметрами партнерської комунікації та показниками психологічного благополуччя. Найсильніші кореляції зафіксовано між емоційною підтримкою та загальним показником психологічного благополуччя, а також між довірою та благополуччям. Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу дослідження.

Теоретична інтерпретація даних дозволяє стверджувати, що партнерська комунікація виступає важливим психологічним ресурсом формування внутрішньої гармонії особистості. Якісна взаємодія у

романтичних стосунках сприяє розвитку самоприйняття, зміцненню життєвих цілей, підвищенню задоволеності життям та формуванню відчуття психологічної безпеки.

Таким чином, у процесі дослідження:

1. Теоретично обґрунтовано роль міжособистісної комунікації у структурі психологічного благополуччя.

2. Емпірично встановлено рівневі характеристики психологічного благополуччя та партнерської комунікації молоді.

3. Виявлено статистично значущі позитивні взаємозв’язки між досліджуваними змінними.

4. Підтверджено висунуту гіпотезу щодо позитивного впливу якісної партнерської взаємодії на психологічне благополуччя.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні молоді, розробці тренінгових програм розвитку комунікативних навичок, профілактиці емоційного неблагополуччя у романтичних стосунках та формуванні культури здорової партнерської взаємодії.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов’язані з розширенням вибірки, вивченням гендерних особливостей взаємозв’язку комунікації та благополуччя, а також проведенням лонгітюдних досліджень для встановлення причинно-наслідкових зв’язків.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують, що партнерська комунікація є важливим детермінантом психологічного благополуччя молоді у романтичних стосунках, а якість взаємодії між партнерами виступає значущим чинником гармонійного розвитку особистості у період ранньої дорослості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аничкіна М. Чуйність до себе як чинник якості романтичних стосунків : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Т. А. Ткачук. Львів: Український католицький університет, 2023. 59 с. URL : https://er.ucu.edu.ua/bitstreams/23f9c6c9-8cd9-45f6-a9a6-a03a5c6db804/download (дата звернення: 30.01.2026).

2. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя особистості в умовах соціальних трансформацій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 1. URL : https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/276069 (дата звернення: 30.01.2026).

3. Бондарчук О. І. Психологія міжособистісної взаємодії : навч. посіб. Київ : Каравела, 2020. 368 с.

4. Боснюк В. М., Олефір В. О. Адаптація україномовної версії шкали задоволеності життям Е. Дінера. *Science and Education*. 2024. № 2. URL : https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2024/2_2024/11.pdf (дата звернення: 30.01.2026).

5. Вольська О. В. Психологічні особливості переживання щастя жінками у лімінальний період : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Т. В. Можаровська. Житомир : Поліський національний університет, 2022. 74с. URL : https://surl.li/dqetre (дата звернення: 30.01.2026).

6. Глива А. Ю. Вплив співзалежних відносин на відчуття благополуччя жінок молодого віку : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Н. Ф. Шевченко. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 104 с. URL : https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/25070/1/Глива%20А.Ю.pdf (дата звернення: 30.01.2026).

7. Гуменюк О. Є. Психологія конфлікту в міжособистісних стосунках : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 256 с.

8. Євдокімова Х. О. Вікова динаміка сексуального саморозкриття в парі як чинник задоволеності чоловічо-жіночими стосунками в період молодості та зрілості : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник В. М. Чорнобровкін. Київ, 2025. 89 с. URL : https://surl.lu/llglmz (дата звернення: 30.01.2026).

9. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психологія особистості у вимірах сучасності : монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 412 с.

10. Карамушка Л. М. Психологічне благополуччя особистості: сучасні підходи. *Психологічні перспективи*. 2022. № 40. С. 65–78.

11. Кочарян О. С. Психологія емоційної близькості в парі. Харків : ХНУ, 2020. 284 с.

12. Любімова Ю. А. Сімейний наратив: мереживо особистих історій : монографія. Київ, 2015. 256 с. URL : https://surl.li/xkqmvt (дата звернення: 30.01.2026).

13. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 592 с.

14. Неборак Я. Діадний копінг, прив’язаність та задоволеність романтичними стосунками : кваліфікаційна робота. Львів, 2024. URL : https://surl.li/fffgol (дата звернення: 30.01.2026).

15. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С. Психологія сім’ї : навч. посіб. Київ : Слово, 2018. 320 с.

16. Руденок А. І. Партнерська комунікація як чинник психологічного благополуччя. *Habitus*. 2025. № 72(1). URL : https://surl.li/tvvqwh (дата звернення: 30.01.2026).

17. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах суспільних криз. *Психологічні перспективи.* 2022. № 39. С. 112–124.

18. Сингаївська І. В. Комунікативні труднощі в інтимно-особистісних стосунках молоді. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2023. URL : https://surl.li/trpcqr (дата звернення: 30.01.2026).

19. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям : методичний посібник (українська версія). Харків, 2023. URL : https://www.researchgate.net/publication/376884780 (дата звернення: 30.01.2026).

20. Фурда І. І., Урбановська Т. С., Парфанович І. І. Порушення комунікації у романтичних стосунках молоді. *Науковий вісник Ужгородського університету.* 2021. № 1(48). С. 98–105.

21. Харченко А. Психологічне благополуччя студентської молоді. *Молодий вчений*. 2021. № 5. С. 214–218.

22. Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у кризових умовах. *Habitus*. 2023. № 45. С. 52–58.

23. Шевелєнкова Т. Д., Фесенко П. П. Методика діагностики психологічного благополуччя особистості. *Психологічна діагностика.* 2005. № 3. С. 95–113.

24. Яценко Т. С. Психологія глибинного спілкування. Київ : Либідь, 2019. 320 с.

25. Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11(4). P. 227–268.

26. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment.* 1985. Vol. 49(1). P. 71–75.

27. Falconier M. K., Jackson J. B., Hilpert P., Bodenmann G. Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology.* 2015. Vol. 29(5). P. 1–15.

28. Gottman J. M. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York : Crown Publishers, 1999. 304 p.

29. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. New York : Guilford Press, 2007. 558 p.

30. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1989. Vol. 57(6). P. 1069–1081.

31. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York : Free Press, 2011. 368 p.

32. Анчишкіна М. Психологічні особливості задоволеності романтичними стосунками молоді. *Психологічні перспективи*. 2023. № 41. С. 15–27.

33. Bradbury T. N., Lavner J. A. Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Family Psychology.* 2016. Vol. 30, № 1. P. 13–23. DOI : https://doi.org/10.1037/fam0000178

34. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment.* 1985. Vol. 49, № 1. P. 71–75. DOI : https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

35. Gómez-López M., Viejo C., Ortega-Ruiz R. Well-Being and Romantic Relationships: A Systematic Review in Adolescence and Emerging Adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16, № 13. 2415. DOI : https://doi.org/10.3390/ijerph16132415

36. Gottman J. M. The Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy. New York : W. W. Norton & Company, 1999. 448 p.

37. Johnson M. D., et al. Within-Couple Associations Between Communication and Relationship Satisfaction. *Journal of Family Psychology.* 2021. Vol. 35, № 2. P. 123–134.

38. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Психологія і особистість.* 2016. № 2 (10). С. 95–104.

39. Navaneetham P. Effects of Personal Relationships on Physical and Mental Health. *The Open Psychology Journal.* 2022. Vol. 15. P. 1–10. DOI : https://doi.org/10.2174/18743501-v15-e2208180

40. Неборак Я. О. Психологічні предиктори задоволеності романтичними стосунками у молоді. *Науковий вісник ХДУ.* Серія : Психологічні науки. 2024. № 2. С. 54–62.

41. Ryff C. D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1989. Vol. 57, № 6. P. 1069–1081. DOI : https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

42. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. Vol. 69, № 4. P. 719–727.

43. Teoh H. P., Hashim I. H. M., Awang Bono S. Self-Compassion, Psychological Well-Being and the Quality of Romantic Relationships. *Behavioral Sciences.* 2024. Vol. 14, № 1. 82. DOI : https://doi.org/10.3390/bs14010082

44. Yöyen E., et al. Predictors of Young Adult Women's Psychological Well-Being in Romantic Relationships. *Behavioral Sciences.* 2025. Vol. 15, № 1. 82.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник партнерської комунікації у романтичних стосунках (ОПК-РС)

Інструкція

Вам пропонується ознайомитися з твердженнями, що стосуються особливостей спілкування з Вашим партнером у романтичних стосунках. Оцініть ступінь Вашої згоди з кожним твердженням за шкалою від 1 до 5:

1 – повністю не згоден

2 – скоріше не згоден

3 – важко відповісти

4 – скоріше згоден

5 – повністю згоден

Відповідайте щиро, орієнтуючись на Ваш реальний досвід взаємодії.

Шкала 1. Відкритість і саморозкриття

1. Я відкрито ділюся з партнером своїми переживаннями.
2. Мені легко говорити з партнером про особисті почуття.
3. Я приховую від партнера важливі для мене думки. (зворотне)
4. Я можу обговорювати з партнером навіть складні теми.
5. Мені комфортно розповідати партнеру про свої страхи та сумніви.
6. Я уникаю глибоких розмов із партнером. (зворотне)

Шкала 2. Емпатія

1. Я намагаюся зрозуміти почуття мого партнера.
2. Я відчуваю, коли партнер засмучений або стурбований.
3. Я часто не помічаю емоційного стану партнера. (зворотне)
4. Я уважно слухаю партнера, коли він/вона говорить про свої проблеми.

5. Мені важливо підтримати партнера у складний момент.

6. Я швидко дратуюся, коли партнер висловлює свої переживання. (зворотне)

Шкала 3. Довіра

1. Я повністю довіряю своєму партнеру.

2. Я почуваюся психологічно захищеним(ою) у цих стосунках.

3. Я часто сумніваюся в щирості партнера. (зворотне)

4. Я можу бути вразливим(ою) поряд із партнером.

5. Я впевнений(а) у стабільності наших стосунків.

6. Я боюся, що партнер може використати мою відвертість проти мене. (зворотне)

Шкала 4. Конструктивність взаємодії

1. Ми спокійно обговорюємо проблеми, що виникають між нами.

2. Під час конфлікту ми намагаємося знайти компроміс.

3. Наші суперечки часто переходять у взаємні звинувачення. (зворотне)

4. Ми поважаємо позицію один одного навіть у складних ситуаціях.

5. Після конфлікту ми швидко відновлюємо емоційний контакт.

6. У конфліктах я відчуваю агресію або знецінення з боку партнера. (зворотне)

Шкала 5. Емоційна підтримка

1. Партнер підтримує мене у складних життєвих ситуаціях.

2. Я відчуваю, що можу розраховувати на партнера.

3. У складні моменти я залишаюся без підтримки. (зворотне)

4. Ми надихаємо один одного на розвиток.

5. Я відчуваю емоційне тепло у наших стосунках.

6. Мені бракує уваги та підтримки з боку партнера. (зворотне)

Обробка результатів (для тексту розділу 2)

Зворотні твердження: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30.

Підрахунок балів окремо за кожною шкалою.

Обчислюється середній бал по кожній шкалі.

Визначається загальний індекс партнерської комунікації.

Інтерпретація:

1,0–2,4 – низький рівень

2,5–3,7 – середній рівень

3,8–5,0 – високий рівень

Додаток Б

Показники внутрішньої узгодженості шкал опитувальника ОПК-РС

Шкала	Кількість тверджень	α Кронбаха
Відкритість	6	0,78
Емпатія	6	0,81
Довіра	6	0,84
Конструктивність взаємодії	6	0,76
Емоційна підтримка	6	0,80
Загальний показник	30	0,87

Значення коефіцієнтів α Кронбаха перевищують 0,70, що свідчить про достатній рівень внутрішньої узгодженості шкал та дозволяє використовувати методику у науковому дослідженні.

Додаток В

Індивідуальні результати дослідження психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф (n = 60)

ID	Самоприйняття	Позитивні взаємини	Автономія	Управління середовищем	Життєві цілі	Особистісне зростання	Всього
R01	68	73	47	54	53	63	358
R02	63	61	51	72	62	62	371
R03	68	57	51	70	52	57	355
R04	58	54	55	65	64	75	371
R05	45	68	58	49	56	68	344
R06	66	59	63	70	50	53	361
R07	67	76	54	66	63	55	381
R08	45	60	52	60	76	54	347
R09	56	49	57	68	56	67	353
R10	69	76	47	50	67	69	378
R11	47	69	44	47	73	70	350
R12	73	53	55	56	58	74	369
R13	65	73	56	72	51	52	369
R14	59	51	54	68	64	68	364
R15	58	64	57	54	65	76	374
R16	54	62	53	52	65	69	355
R17	64	58	53	55	63	73	366
R18	71	71	45	50	61	65	363
R19	73	70	51	56	75	71	396
R20	75	68	48	71	62	62	386
R21	50	55	62	57	60	65	349
R22	66	66	60	48	57	60	357
R23	69	73	50	67	56	54	369
R24	48	70	58	72	60	59	367
R25	46	70	66	52	55	77	366
R26	72	70	44	59	57	73	375
R27	70	67	57	71	66	58	389
R28	63	70	46	59	75	79	392
R29	62	53	55	69	68	53	360
R30	68	71	67	68	59	58	391
R31	61	48	44	55	64	62	334
R32	70	59	58	50	76	61	374
R33	75	59	57	69	65	67	392
R34	47	71	69	68	60	54	369
R35	57	52	60	48	55	76	348
R36	47	59	60	54	59	63	342
R37	51	73	58	54	65	57	358
R38	60	57	51	62	52	53	335
R39	52	55	51	64	76	66	364
R40	55	57	61	65	55	56	349

R41	59	71	62	49	55	55	351
R42	71	70	53	58	72	75	399
R43	52	68	46	68	76	71	381
R44	59	53	69	70	59	77	387
R45	71	60	44	57	50	54	336
R46	70	62	64	66	53	63	378
R47	70	67	70	51	51	71	380
R48	56	71	51	53	73	56	360
R49	74	57	65	52	61	78	387
R50	63	64	69	70	70	63	399
R51	70	71	48	58	71	69	387
R52	57	70	59	70	72	74	402
R53	49	63	64	52	54	75	357
R54	56	75	68	64	58	76	397
R55	60	57	51	71	73	79	391
R56	73	68	61	47	75	57	381
R57	59	50	55	68	61	73	366
R58	59	66	67	68	78	69	407
R59	60	73	70	62	75	74	414
R60	58	76	49	67	66	69	385

Додаток Г

Індивідуальні результати дослідження задоволеності життям за шкалою Е. Дінера (україномовна адаптація) (n = 60)

ID	Пункт_1	Пункт_2	Пункт_3	Пункт_4	Пункт_5	Сумарний бал	Рівень задоволеності
R01	2	7	6	6	2	23	Середній
R02	4	5	3	4	4	20	Середній
R03	6	5	2	5	4	22	Середній
R04	5	5	2	6	2	20	Середній
R05	5	5	4	3	2	19	Середній
R06	3	4	6	3	5	21	Середній
R07	7	4	5	2	4	22	Середній
R08	5	4	2	7	4	22	Середній
R09	6	4	7	4	5	26	Високий
R10	7	4	7	4	4	26	Високий
R11	6	3	4	4	7	24	Середній
R12	2	2	7	4	4	19	Середній
R13	7	5	3	5	2	22	Середній
R14	4	5	3	3	4	19	Середній
R15	4	7	2	2	2	17	Середній
R16	6	5	5	6	3	25	Високий
R17	5	5	3	7	3	23	Середній
R18	4	3	3	3	2	15	Середній
R19	7	4	3	7	7	28	Високий
R20	4	3	7	4	4	22	Середній
R21	5	2	5	5	7	24	Середній
R22	6	3	7	7	4	27	Високий
R23	7	2	4	6	7	26	Високий
R24	5	7	3	3	3	21	Середній
R25	3	3	6	3	7	22	Середній
R26	7	6	5	4	7	29	Високий
R27	3	7	2	7	7	26	Високий
R28	7	3	7	4	5	26	Високий
R29	5	4	6	6	6	27	Високий
R30	4	2	4	4	3	17	Середній
R31	2	5	7	6	2	22	Середній
R32	3	2	2	6	5	18	Середній
R33	4	5	3	6	7	25	Високий
R34	4	4	2	3	3	16	Середній
R35	5	2	4	4	7	22	Середній
R36	3	7	6	7	7	30	Високий
R37	6	5	4	7	5	27	Високий
R38	5	3	3	6	3	20	Середній
R39	7	6	5	5	3	26	Високий
R40	6	6	6	3	4	25	Високий
R41	6	2	3	5	4	20	Середній

R42	2	7	7	7	5	28	Високий
R43	3	6	6	6	6	27	Високий
R44	4	7	4	3	2	20	Середній
R45	2	5	5	6	3	21	Середній
R46	7	6	5	3	3	24	Середній
R47	4	2	4	3	7	20	Середній
R48	2	4	5	4	2	17	Середній
R49	7	3	3	6	2	21	Середній
R50	4	6	4	6	2	22	Середній
R51	2	6	7	2	4	21	Середній
R52	3	7	7	4	7	28	Високий
R53	4	5	4	6	4	23	Середній
R54	6	4	5	2	5	22	Середній
R55	4	6	6	5	6	27	Високий
R56	5	5	4	3	2	19	Середній
R57	2	3	7	7	4	23	Середній
R58	3	2	7	7	4	23	Середній
R59	7	6	7	5	6	31	Високий
R60	3	5	2	4	5	19	Середній

Додаток Д

Індивідуальні результати дослідження задоволеності романтичними стосунками (n = 60)

ID	Емоційна близькість	Довіра	Підтримка	Конструктивність спілкування	Загальна задоволеність	Сумарний бал	Рівень
R01	4	3	2	2	4	15	Середній
R02	3	5	4	2	2	16	Середній
R03	4	3	3	3	5	18	Середній
R04	4	5	3	3	4	19	Середній
R05	5	3	4	5	3	20	Високий
R06	2	2	4	5	2	15	Середній
R07	3	5	4	5	4	21	Високий
R08	5	5	4	4	5	23	Високий
R09	5	4	2	5	2	18	Середній
R10	2	5	4	5	4	20	Високий
R11	5	3	5	2	2	17	Середній
R12	2	3	5	4	5	19	Середній
R13	4	3	2	5	5	19	Середній
R14	3	2	3	4	2	14	Середній
R15	3	3	4	5	5	20	Високий
R16	4	5	5	5	5	24	Високий
R17	3	4	3	4	5	19	Середній
R18	2	4	3	2	4	15	Середній
R19	2	2	2	2	5	13	Середній
R20	5	4	3	4	4	20	Високий
R21	3	4	2	4	3	16	Середній
R22	4	5	4	4	4	21	Високий
R23	5	4	5	5	2	21	Високий
R24	3	4	4	4	3	18	Середній
R25	5	4	2	4	3	18	Середній
R26	3	2	5	3	3	16	Середній
R27	5	4	4	2	5	20	Високий
R28	4	2	4	5	3	18	Середній
R29	5	2	4	4	4	19	Середній
R30	3	4	3	2	4	16	Середній
R31	3	5	3	2	2	15	Середній
R32	5	2	3	4	4	18	Середній
R33	4	2	2	5	2	15	Середній
R34	4	2	4	5	3	18	Середній
R35	4	2	4	3	5	18	Середній
R36	2	2	3	3	2	12	Низький
R37	4	3	2	3	3	15	Середній
R38	5	5	3	3	4	20	Високий
R39	3	5	4	3	4	19	Середній
R40	2	5	3	2	2	14	Середній

R41	2	3	4	3	5	17	Середній
R42	2	5	2	2	2	13	Середній
R43	4	4	5	2	5	20	Високий
R44	3	5	5	2	2	17	Середній
R45	3	2	2	3	3	13	Середній
R46	2	2	4	5	4	17	Середній
R47	4	5	5	5	2	21	Високий
R48	3	3	3	4	5	18	Середній
R49	5	2	4	2	3	16	Середній
R50	4	4	4	5	4	21	Високий
R51	3	3	2	5	5	18	Середній
R52	2	2	5	2	5	16	Середній
R53	2	2	5	3	4	16	Середній
R54	3	4	3	2	5	17	Середній
R55	5	3	5	3	2	18	Середній
R56	5	2	5	4	4	20	Високий
R57	4	5	4	5	5	23	Високий
R58	5	3	2	2	4	16	Середній
R59	4	2	3	2	3	14	Середній
R60	4	4	2	5	3	18	Середній

Додаток Е

Індивідуальні результати оцінки параметрів партнерської комунікації за опитувальником ОПК-РС (n = 60)

ID	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22	T23	T24	T25	T26	T27	T28	T29	T30
R01	4	4	5	4	2	2	4	4	3	3	3	4	3	2	5	3	2	5	4	3	2	3	3	5	2	3	4	3	3	4
R02	2	4	4	4	2	2	5	5	3	3	2	5	4	4	2	3	3	5	5	5	3	3	3	2	5	3	2	3	5	5
R03	2	2	2	3	4	2	5	3	2	3	5	5	3	4	2	2	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	5	3	2	5
R04	3	4	3	3	3	4	4	2	5	2	4	4	5	2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	5	4	4	5	5	4	5
R05	5	3	2	2	5	4	3	4	4	3	3	3	2	2	5	5	5	4	2	3	5	5	5	3	4	5	4	4	4	4
R06	5	2	2	5	5	5	4	3	4	5	4	5	4	4	2	2	2	2	3	3	5	4	3	5	4	2	5	5	2	2
R07	3	2	5	4	5	5	4	2	2	4	3	3	3	2	2	4	2	5	4	4	5	2	5	5	5	5	2	5	4	2
R08	5	2	4	4	4	2	3	4	2	5	3	2	2	5	4	5	3	4	2	4	4	2	4	2	3	3	5	3	5	3
R09	3	2	4	5	5	3	4	5	3	2	4	2	2	4	4	2	2	3	3	2	3	4	4	4	3	5	5	2	3	2
R10	2	4	3	4	5	5	2	2	2	4	3	5	4	5	3	3	5	2	3	5	5	4	3	5	5	5	2	5	4	2
R11	2	5	2	3	3	5	3	3	2	5	4	4	3	2	3	2	2	2	2	5	4	2	3	4	2	3	2	5	2	2
R12	5	5	2	2	4	2	5	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	5	3	4	5	5	4	4	2	2	4	4	5	3
R13	5	4	4	4	3	5	2	4	3	4	5	3	2	2	4	5	4	4	4	2	4	2	3	3	5	2	5	5	3	4
R14	2	5	4	4	3	3	2	4	4	2	3	2	2	3	3	4	5	4	5	2	5	2	5	5	4	5	2	5	3	3
R15	4	4	4	2	4	2	2	2	3	2	5	4	5	4	3	4	2	2	3	3	5	3	4	2	4	3	3	5	2	3
R16	2	4	2	3	3	2	3	3	4	4	4	3	5	2	4	2	4	2	5	5	3	4	5	2	5	4	5	2	3	5
R17	2	3	2	3	5	4	5	4	5	2	4	4	2	3	5	2	4	2	5	4	5	2	5	2	4	5	4	2	2	4
R18	2	5	5	2	5	5	2	2	4	3	2	4	3	3	3	5	2	3	4	5	5	2	4	4	2	4	5	4	4	4
R19	5	3	4	3	3	4	2	4	4	4	5	4	4	3	3	3	5	3	2	3	5	5	5	4	5	2	5	3	5	3
R20	3	5	3	5	2	3	4	2	5	2	5	3	4	5	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	5	4	4	4	5	2
R21	2	3	3	4	5	4	2	3	3	4	5	2	2	2	4	2	2	3	3	5	4	4	2	3	5	5	2	4	2	2
R22	4	3	5	2	3	3	2	4	3	5	2	3	3	5	4	2	3	4	2	4	3	5	2	5	4	5	5	4	2	3
R23	4	5	2	3	2	4	2	3	3	4	3	4	5	5	4	3	4	4	3	2	2	4	5	5	5	4	3	3	5	3
R24	2	5	2	3	5	5	3	4	3	4	2	3	4	3	4	2	3	5	4	5	4	5	3	3	3	3	3	2	5	2
R25	2	3	3	4	3	5	2	4	2	3	5	2	2	2	4	5	3	3	2	2	4	5	5	5	3	3	4	3	4	4
R26	4	3	4	2	3	5	3	2	3	2	5	4	4	2	2	3	2	2	5	4	2	2	2	5	3	2	4	3	2	5

R27	4	5	3	5	2	4	4	5	5	2	2	4	4	4	3	2	3	2	2	2	5	5	5	4	4	2	3	4	5	3
R28	5	5	4	4	5	4	3	4	2	4	5	3	2	2	2	3	5	2	5	4	3	5	4	3	2	3	5	3	3	5
R29	4	5	2	4	5	5	4	2	3	4	2	2	2	3	5	2	3	4	2	5	3	3	5	3	4	3	4	4	3	4
R30	2	4	3	4	3	5	2	2	2	2	3	4	3	2	3	2	2	3	5	3	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2
R31	4	3	5	3	3	5	2	4	4	4	5	4	2	4	2	3	2	3	2	5	4	5	5	2	4	3	2	5	2	4
R32	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	5	2	3	5	2	4	2	3	5	3	3	4	3	3	5	5	4	4	2
R33	3	2	2	3	5	4	3	4	4	2	5	5	3	2	4	2	4	5	4	5	2	4	5	5	5	3	4	5	2	2
R34	3	5	2	4	5	5	5	4	2	2	2	5	2	3	2	5	3	5	3	3	3	4	3	2	4	5	5	4	4	2
R35	4	3	5	3	2	3	5	5	4	2	4	4	4	5	5	3	3	2	3	3	4	2	2	4	5	3	2	5	3	2
R36	2	2	2	4	5	5	5	5	2	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	3	5	4	5	3	3	4	5	2	2
R37	5	5	3	5	4	2	3	4	3	2	5	2	2	3	5	5	5	5	2	4	3	5	4	5	2	3	4	5	3	4
R38	4	5	2	2	3	5	2	5	4	4	2	3	2	2	3	2	5	2	2	4	2	5	2	4	2	2	2	2	4	3
R39	4	3	5	2	3	3	3	5	5	2	2	2	2	2	3	3	5	5	4	3	4	3	5	2	3	2	3	2	5	2
R40	3	4	3	4	4	4	4	3	5	4	2	2	4	4	4	4	2	4	5	4	5	5	2	2	4	4	4	5	5	3
R41	4	3	5	2	5	5	3	4	3	5	4	4	2	4	2	2	5	2	2	5	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3
R42	2	3	2	5	5	3	3	4	3	4	4	3	5	2	4	2	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	2	3	5	3
R43	4	2	2	4	4	5	3	3	4	5	4	4	5	3	4	3	5	4	2	2	4	4	5	5	2	3	4	5	2	4
R44	4	2	2	2	2	4	4	2	2	4	3	4	3	5	3	2	2	4	5	2	5	2	5	4	2	3	5	5	2	3
R45	5	2	2	5	4	3	3	4	4	2	4	4	2	2	2	5	3	4	3	4	3	2	5	3	3	5	2	3	2	4
R46	3	2	5	3	2	5	2	2	4	3	3	2	5	5	4	3	2	2	3	4	3	3	5	3	4	4	2	3	3	3
R47	4	5	2	3	5	2	3	3	2	5	3	4	3	2	5	2	4	3	5	4	4	3	3	4	4	5	5	3	4	2
R48	3	5	3	5	3	2	2	5	4	2	3	5	2	2	2	4	3	3	5	4	2	5	3	5	3	2	2	5	2	4
R49	2	4	2	3	2	5	4	3	2	3	5	4	5	4	4	3	5	4	5	4	5	3	4	3	2	3	2	4	5	4
R50	3	5	4	2	5	5	2	4	3	2	2	2	4	4	2	4	2	3	2	2	2	5	3	4	4	5	3	3	5	3
R51	2	4	3	5	2	5	5	2	5	5	5	5	5	4	3	2	3	3	2	3	5	3	3	3	3	4	3	5	5	5
R52	4	3	3	4	2	4	2	2	3	2	4	2	3	5	2	3	4	5	5	3	5	3	4	3	3	2	3	2	2	3
R53	3	3	4	2	4	2	5	2	3	2	2	3	2	2	3	4	2	2	4	3	2	5	3	4	4	4	5	4	2	2
R54	5	4	5	3	3	2	3	4	2	4	3	4	3	4	2	5	3	4	2	5	2	2	5	2	5	5	3	5	3	3
R55	3	3	2	2	4	3	4	3	2	4	5	3	5	4	4	3	3	4	3	3	4	2	5	4	2	3	5	3	4	2
R56	4	4	3	5	2	3	2	5	3	2	4	4	5	5	2	4	2	3	2	5	3	3	2	2	4	4	2	4	5	3

R57	4	3	5	3	5	3	5	4	4	4	2	4	5	3	5	4	2	3	2	2	2	3	2	4	4	4	4	3	2	5
R58	5	4	3	3	4	4	5	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	5	2	5	5	5	2	4	2	3	3	4	4	3
R59	4	3	5	5	3	3	3	4	2	2	3	3	3	5	2	5	3	3	3	4	4	5	3	3	3	2	4	5	4	3
R60	3	2	2	5	4	3	2	4	4	4	4	2	3	4	3	4	5	5	2	3	5	5	4	2	3	5	3	3	3	2