

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра загальної та клінічної психології

*Методичні рекомендації
для проведення
практичних та лабораторних занять
з вибіркового освітнього компонента*

ПСИХОЛОГІЯ РОМАНТИЧНИХ ВЗАЄМИН

Луцьк – 2025

*Рекомендовано до друку методичною радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 9 від 20.04. 2025 р.*

Рецензенти:

Магдисюк Людмила Іванівна

кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Психологія романтичних взаємин: метод рекомендації до проведення практ. та лабор. занять до вибіркового освітнього компонента / уклад. Зореслава Крижановська. – Луцьк : [б. в.], 2025. – 49 с.

Методичні рекомендації для освітнього компонента є необхідним елементом ефективного навчального процесу, який допоможе забезпечити якісну підготовку здобувачів освіти і поглиблення їхніх знань у галузі психології стосунків.

УДК 159.942.5:316.47

© Крижановська З. (укладання), 2025

© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. ОПИС НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ.....	5
1.1. Анотація	5
1.2. Пререквізити.....	5
1.3. Мета і завдання навчальної дисципліни.....	6
2. . СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ	8
2.1. Питання до практичних занять.....	9
2.2. Кейси до практичних занять.....	19
3. ІНДИВІДУАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ.....	41
ВИСНОВКИ.....	44
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ.....	35

ВСТУП

*Людина, яка була безумовно
коханою хоча б у дитинстві,
зберігає почуття внутрішньої
непереможності на все життя
/ Зігмунд фрейд /*

Романтичні взаємини відіграють важливу роль у житті людини, впливаючи на її емоційний стан, самооцінку та загальне благополуччя. Романтична любов – це складне емоційне та психологічне переживання, яке поєднує пристрасть, емоційну прив'язаність і глибоку міжособистісну взаємодію. Вона включає ідеалізацію партнера, бажання емоційної та фізичної близькості, а також прагнення підтримувати стосунки, незважаючи на труднощі.

Курс *«Психологія романтичних взаємин»* має на меті дослідити психологічні механізми зародження, розвитку та збереження романтичних стосунків, а також фактори, що впливають на їхню гармонію або конфліктність.

Методичні рекомендації спрямовані на формування у здобувачів освіти цілісного розуміння природи романтичних взаємин через аналіз наукових підходів, психологічних теорій та прикладних аспектів. У запропонованому виданні подано основні поняття курсу, рекомендовані методи дослідження, практичні завдання та кейси для аналізу.

Запропоновані матеріали допоможуть здобувачам освіти глибше усвідомити особливості партнерської взаємодії, навчитись аналізувати проблемні ситуації та знаходити ефективні шляхи їх вирішення.

Курс буде корисним не лише майбутнім психологам, а й усім, хто цікавиться питаннями побудови гармонійних стосунків у сучасному суспільстві.

1. Опис навчального курсу

1.1. Анотація курсу

У наш час люди так часто використовують слово «стосунки», що часто передбачається, ніби воно має одне універсальне визначення. Насправді, воно включає величезну різноманітність видів людських зв'язків, як романтичних, так і неромантичних, і цілком імовірно, що немає двох людей з однаковим розумінням того, що визначає відносини. Отож, наш курс – це підказка з основ стосунків.

«Психологія романтичних взаємин» – цікавий та практичний освітній компонент, який розповідає про стосунки на основі пристрасті та любові. Стосунки є важливою складовою життя кожної людини, так як усім нам важливо відчувати свою унікальну цінність та приналежність. Як люди, ми прагнемо до соціальних взаємин, без яких жити просто неможливо.

В англо-американському просторі існує більше підходів до теми «(між)особистісні стосунки», а ніж в українському. Початок більшості романтичних стосунків у західному світі ознаменовано «закоханістю» двох людей. Цікаво, що питання в кого ж закохатися мало залежить від нашого свідомого рішення. Це більшою мірою вибір нашого несвідомого (Haebler, 2010). При цьому кохання здебільшого розглядається як глибоке почуття, яке стосується емоцій, які одна людина відчуває до іншої. В полі уваги дослідників знаходиться і питання того, що саме в його змісті може відрізнитися від людини до людини (Bierhoff & Rohmann, 2005)? Окрім того, любовні стосунки можна розглядати як особисті, які характеризуються перш за все прив'язаністю та сексуальністю і, переважно на основі цього, відрізняються від інших типів відносин (Neyer, 2003). Відповідно, чоловік і жінка, які закохалися один в одного починають взаємодіяти між собою на фізичному, емоційному та соціальному рівнях.

Отож, під час цього курсу ми будемо говорити про закоханість та кохання. Разом з тим, слухачі дізнаються, чому вони можуть переживати байдужість чи навіть відразу до певних людей, але при цьому почувати сильний потяг до інших. Здобувачі вищої освіти будуть міркувати про внутрішні та зовнішні чинники, які визначають наші почуття по відношенню до інших людей, в тому числі і такі, як наскільки ми близькі географічно, характерологічно, світоглядно, ціннісно. Все це суттєво впливає на наш вибір партнера. Ще однією умовою є задоволеність від стосунків, яка впливає на те, чи перебувають партнери у стосунках, залишають чи завершують їх. Вона залежить від низки внутрішньо-особистісних чинників, а також умов середовища.

Відповідно, запропонований курс може служити дороговказом до покращення відносин, а його матеріали можуть бути корисними в сімейній практиці аби допомогти парам краще дізнатися один про одного та покращити

стосунки.

Таким чином, в цьому курсі можна дізнатися багато про відносини і про те, як зробити їх щасливими.

Програма освітнього компоненту «Психологія романтичних взаємин» складена у відповідності до Стандарту вищої освіти України за спеціальністю 053 «Психологія» і враховує його вимоги.

Програмою передбачені лекційні і практичні заняття, на яких будуть інтенсивно застосовуватися інтерактивні форми роботи. Окрім аудиторних занять, програма включає значний об'єм самостійної роботи здобувачів вищої освіти з метою опрацювання теоретичних джерел і виконання самостійних практичних завдань.

Форма організації контролю: залік.

1.2. Пререквізити

Вимоги до початку вивчення: відсутні.

Цей освітній компонент є вибіркоким і спрямований на підтримку психологічної турботи про стосунки молодих людей. Він відкритий для всіх, хто зацікавлений в якісних міжособистісних стосунках. Курс може бути корисним для тих, хто пережив поганий досвід в стосунках та прагне його змінити.

1.3. Мета і завдання навчальної дисципліни

Метою освітнього компоненту «Психологія романтичних взаємин» є вивчення теоретичних основ міжособистісних романтичних стосунків та можливостей їх використання в практиці життя. Сформовані під час вивчення курсу практичні навички є необхідними для успішної реалізації романтичної взаємодії та її гармонізації.

Основні завдання освітнього компоненту – сформулювати систему знань про сучасні підходи до питання романтичних взаємин та чинники, які їх визначають та гармонізують.

Після вивчення навчальної дисципліни «Психологія романтичних взаємин» студенти повинні **знати**:

- визначення романтичних взаємин та зміну його розуміння з плином часу;
- психологічні підходи до класифікації людських стосунків та трикутну теорію кохання Р. Штернберга;
- про різні типи пар та характеристики кожного з них;
- про основну потребу партнерів в романтичних стосунках;й
- про вплив типів прив'язаності партнерів на

ефективність/неефективність в стосунках.

вміти:

- відрізняти романтичні взаємини від інших типів взаємин між чоловіком та жінкою;
- визначати власні відносини та свої очікування від них;
- встановлювати зв'язки між типом прив'язаності партнерів та особливостями протікання їх стосунків;
- описати різні способи вибору романтичного партнера;
- визначати кризові періоди протікання романтичних стосунків;
- визначати чинники, які впливають на формування та підтримку романтичних взаємин.

4. Результати навчання (Компетентності)

Інтегральна компетентність (ІК) Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.

Вибрати курс можна за посиланням

[«ПС-Журнал успішності-Web»](#)

2. Структура освітнього компоненту

Таблиця 1

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ./Лаб.	Сам. роб./Конс.	Методи та технології викладання	Форма роботи/форма контролю/Бали
Змістовий модуль 1. Романтичні взаємини: зміна парадигм						
Тема 1. Вступ до психології романтичних стосунків.	18	2	2	14	лекція / платформа Moodle	ДС, РМ, ІРС
Тема 2. Психологічні підходи до класифікації людських стосунків. Трикутна теорія любові Р. Штернберга.	16	-	2	14	лекція / платформа Moodle	ДС, РМГ, ІРС
Тема 3. Теорія прив'язаності у романтичних стосунках.	18	2	2	14	лекція / платформа Moodle	ДС, РМГ, ІРС
Тема 4. Стадії розвитку романтичних стосунків.		2	2	14		
Тема 5. Психологія вибору партнера.	16	-	2	14	лекція / платформа Moodle	ДС, РМГ, ІРС
Тема 6. Емоційна близькість та довіра у стосунках.	20	2	4	14	лекція / платформа Moodle	ДС, РМГ, ІРС
Тема 7. Сексуальність у романтичних стосунках.	16	-	2	14	лекція / платформа Moodle	ДС, РМГ, ІРС
Тема 8. Любовна залежність та співзалежні стосунки.	18	2	4	12	лекція / платформа Moodle	ДБ, ЛР, ІРС
Види підсумкових робіт (за потреби)						Бал
ПМК						-
ПК						40
ІНДЗ						60
Всього годин/ Балів	150	10	20	110	-	100 балів

2.1. Питання до практичних занять

Тема 1. Вступ до психології романтичних стосунків

1. Як психологія визначає поняття «романтичні стосунки»?
2. Які основні етапи розвитку романтичних стосунків виділяють психологи?
3. Які чинники впливають на формування романтичних почуттів?
4. Як історично змінювалися уявлення про любов і романтичні стосунки?
5. У чому різниця між романтичним коханням, пристрастю та емоційною прив'язаністю?
6. Які біологічні, соціальні та психологічні основи романтичної любові?

Список рекомендованої літератури:

1. Байер О. О., Глушко О. О. Актуальні питання психології сім'ї. Дніпро : РВВ ДНУ, 2020. 44 с.
2. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Світовий бестселер із психології стосунків. – 2-ге вид. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 256 с.
3. Джонсон С. Психологія кохання : 7 правил, що змінять стосунки на краще / пер. з англ. В. Кучменко. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2021. 352 с.
4. Медведєва О. Психологія відносин. *Простір психологів* : сайт. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/psychologiya-vidnosyn/> (дата повідомлення: 15.09.2024. – дата звернення: 03.02.2025).
5. Станчишин В. Для стосунків потрібні двоє. Київ : Віхола, 2021. 280 с.
6. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
7. Шишман А. Психологія близьких відносин. *Сучасна психологія: проблеми і перспективи* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 12 листоп. 2020 р. Ізмаїл, 2020. С. 178–183.

Тема 2. Психологічні підходи до класифікації людських стосунків.

Трикутна теорія любові Р. Штернберга

1. Які основні види міжособистісних стосунків існують у психології?
2. Чим відрізняються романтичні стосунки від інших типів міжособистісних взаємодій?
3. Які підходи до класифікації людських стосунків пропонують різні психологічні школи?
4. У чому полягає суть трикутної теорії любові Роберта Штернберга?
5. Які три основні компоненти любові визначає Р. Штернберг?
6. Як можна використовувати трикутну теорію любові для аналізу реальних романтичних стосунків?

Список рекомендованої літератури:

1. Золотнюк О. П. Любов як суб'єктивний корелят міжособистісних стосунків: наукові спроби визначення поняття та способи вимірювання. *Грані*. 2015. № 5. С. 16–23.
2. Мосол Н. О. Психологія любові: теоретичні та прикладні аспекти дослідження. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-326-2-7>
3. Фромм Е. Мистецтво любові / пер. з англ. В. Кучменко. Харків : КСД, 2017. 192 с.

Тема 3. Теорія прив'язаності у романтичних стосунках

1. У чому полягає суть теорії прив'язаності Джона Боулбі?
2. Які основні стилі прив'язаності виділяє Мері Ейнсворт?
3. Як стилі прив'язаності, сформовані в дитинстві, впливають на романтичні стосунки у дорослому віці?
4. Які характеристики мають безпечний, тривожний, уникаючий та дезорганізований стилі прив'язаності?
5. Як можна визначити власний стиль прив'язаності у стосунках?
6. Як партнери з різними стилями прив'язаності взаємодіють один з одним у романтичних стосунках?
7. Чи можна змінити свій стиль прив'язаності? Якщо так, то як?
8. Які наслідки для стосунків можуть мати невирішені проблеми прив'язаності?
9. Як стиль прив'язаності впливає на рівень довіри, конфліктність та задоволеність у стосунках?
10. Які методи психологічної роботи допомагають покращити прив'язаність у романтичних стосунках?

Список рекомендованої літератури:

1. Астремська І. В., Абдурахманов Р.С., Біляєва А. А. Вплив типів прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках. *Габітус*. 2024. Вип. 59. С. 215–218. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.37>
2. Гавриловська К., Пирог Г., Паламар А. Особливості сімейної взаємодії осіб із різними типами прив'язаності. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 50–54.
3. Крюкова М. А., Терзі В. Особливості емоційної безпеки в структурі прив'язаності як проблема психологічної науки. *Габітус*. 2024. № 65. С. 166–171. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/65-2024/31.pdf>
4. Пирог Г., Горнович Ю. Особливості зв'язку прив'язаності та задоволеності партнерськими стосунками в юнацькому та зрілому віці. *Психологічні дослідження*. 2022. Вип. 15. С. 27–30.
5. Семків І. І., Вонс О.-М. С. Психологічні особливості романтичних стосунків осіб із різним типом прив'язаності в юнацькому та зрілому віці.

Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон, 2020. Вип. 3. С. 46–56.

6. Суховерхова М. А., Онуфрієва Л. А. Взаємозв'язок прив'язаності та формування якісних романтичних стосунків. *Current methods of improving outdated technologies and methods : abstracts of I International Scientific and Practical Conference* (January 08–10, 2024). Bilbao, Spain 2024. С. 495–411. URL: <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2023/11/CURRENT-METHODS-OF-IMPROVING-OUTDATED-TECHNOLOGIES-AND-METHODS.pdf#page=406>

7. Франкова І., Гаврилова О. Стиль прив'язаності як детермінанта вибору романтичного партнера. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2020. № 4. DOI: [10.26766/PMGP.V4I4.218](https://doi.org/10.26766/PMGP.V4I4.218)

8. Чорна М. В., Яцюк М. В. Соціально-психологічні умови формування почуття прив'язаності. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічного супроводу педагогічних працівників в умовах безперервної освіти : матеріали наук.-практ. конф., 17 січ. 2025. р. Вінниця, 2025.* С. 223–229. URL: <https://docs.academia.vn.ua/handle/123456789/1973>

Тема 4. Стадії розвитку романтичних стосунків

1. Які основні стадії розвитку романтичних стосунків виділяють психологи?

2. У чому особливості першої стадії закоханості? Які її психологічні та біохімічні механізми?

3. Як відбувається перехід від романтичної ідеалізації до більш реалістичного сприйняття партнера?

4. Які ознаки формування емоційної близькості у стосунках?

5. Як конфлікти впливають на розвиток або руйнування романтичних стосунків?

6. Що таке стадія стабільності у стосунках? Які фактори сприяють її досягненню?

7. Чи всі пари проходять однакові стадії розвитку стосунків? Від чого це залежить?

8. Які виклики та кризи можуть виникати на різних етапах стосунків?

9. Як можна підтримувати почуття та емоційний зв'язок у довготривалих відносинах?

10. Як розуміння стадій розвитку стосунків може допомогти у психологічному консультуванні пар?

Список рекомендованої літератури:

1. Васюк К. М. Гендерні особливості готовності до романтичних стосунків в юнацькому віці. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки.* 2023. № 1. С. 103–111. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1\(2\).14](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1(2).14).

2. Гріньова О. М. Теоретичні аспекти вивчення кохання особистості на етапах дорослішання. *Молодий вчений*. 2016. № 12. С. 236–2139.
3. Луцевська О. М., Червінчук І. І. Вплив візуальної модальності на формування міжстатевих стосунків студентської молоді. *Ресурсозберігаючі технології легкої, текстильної і харчової промисловості* : зб. тез доп. Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. молодих вчених та студентів, 15–16 листоп. 2018 р. Хмельницький, 2018. С. 57–59. URL: http://lib.khnu.km.ua/konfer_HNU/2018/khnu2018.pdf#page=57
4. Романюк А. Концептуальні основи структуризації розвитку взаємовідносин романтичної діади. *Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка. Філологічні науки*. 2018. № 1. С. 128–132. DOI: [https://doi.org/10.35433/philology.1\(87\).2018.128-132](https://doi.org/10.35433/philology.1(87).2018.128-132)
5. Фомін Ф. В. Еволюція сімейно-шлюбних стосунків у сучасному суспільстві. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2012. № 3. С. 82–88. Бібліогр.: 9 назв.

Тема 5. Психологія вибору партнера

1. Які основні фактори впливають на вибір романтичного партнера?
2. Як теорія соціального обміну пояснює вибір партнера?
3. Яку роль відіграють біологічні, соціальні та психологічні аспекти у виборі партнера?
4. Що таке гомогамія та гетерогамія у виборі партнера?
5. Як стиль прив'язаності впливає на те, кого ми обираємо для стосунків?
6. Яке значення має фізична привабливість у процесі вибору партнера?
7. Як працює ефект подібності та ефект доповнюваності у романтичних стосунках?
8. Які існують когнітивні упередження у виборі партнера?
9. Як дитячий досвід та сімейні моделі впливають на майбутній вибір партнера?
10. Чи змінюються критерії вибору партнера з віком та досвідом?

Список рекомендованої літератури:

1. Крайлюк А. І. Вибір шлюбного партнера: теоретичні аспекти. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 3. С. 207–215. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2015_3_27
2. Ляховець Л. О. Уявлення представників покоління Z про шлюбного партнера. *Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання* : матеріали Міжнар. наук. конф. (29 листоп. 2019 р., м. Чернігів) / за наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової. Чернігів, 2020. С. 210–215.
3. Помиткіна Л. В. Порівняльний аналіз особливостей прийняття студентами стратегічного життєвого рішення з вибору шлюбного партнера. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 11. С. 7–12.

4. Степура І. В. До огляду теорій щодо вибору партнера в шлюбі. *Київський науково-педагогічний вісник*. 2018. № 15. С. 48–54.
5. Столярчук О., Вождай А. Чинники вибору шлюбного партнера у юнацькому віці. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. Львів, 2019. Вип. 5. С. 58–64.
6. Фера С. В. Вплив соціально-психологічних факторів на вибір партнера для створення сім'ї. *Дев'ять Сіверянські соціально-психологічні читання : матеріали Міжнар. наук. конф. (30 листоп. 2018 р., м. Чернігів) / за наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової*. Чернігів, 2019. С. 355–357. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/5186>

Тема 6. Емоційна близькість та довіра у стосунках

1. Що таке емоційна близькість у романтичних стосунках і як її можна досягти?
2. Як довіра впливає на якість і тривалість стосунків?
3. Які фактори сприяють розвитку емоційної близькості між партнерами?
4. Як комунікація впливає на рівень емоційної близькості в стосунках?
5. Що може призвести до руйнування довіри в стосунках і як це можна виправити?
6. Які етапи формування довіри у стосунках можна виділити?
7. Як важливі емоційні потреби партнерів для підтримки емоційної близькості?
8. Чим відрізняються емоційна близькість і фізична близькість у романтичних стосунках?
9. Які психологічні техніки можна використовувати для відновлення довіри після зради чи порушення обіцянок?
10. Як рівень довіри та емоційної близькості змінюється з часом у довготривалих стосунках?

Список рекомендованої літератури:

1. Андрусів Л. Вивчення емоційної палітри стосунків у різних психологічних теоріях: історико-філософський аналіз. *Вісник Львівського університету. Серія: Філософсько-політологічні студії*. Львів, 2024. Вип. 54. С. 9–16.
2. Демиденко Є. С. Емоції чоловіків у романтичних стосунках. *Українська сім'я в міжкультурних та трансдисциплінарних вимірах сучасності : зб. наук. пр. наук.-практ. конф. (10–11 квіт. 2024 р.) / [за наук. ред. Г. М. Бевз, Л. Г. Бобрової, Г. Б. Бондаренко, В. І. Юрченко]*. Київ, 2024. С. 26–30. URL: surl.li/oiziqu
3. Єщенко Г. Р. Дослідження емоційної близькості у подружній діаді. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О.*

Сухомлинського. *Психологічні науки*. 2018. № 1. С. 47–51. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nvmdups_2018_1_10.pdf

4. Мосол Н. О. Міжособистісна довіра як предмет психологічного аналізу. *Габітус*. 2024. № 59. С. 101–106. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/59-2024/59-2024.pdf>.

5. Цьомик Х. Б. Теоретичний аналіз проблеми емоційної значущості у психологічній науці. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. Київ, 2021. Т. 32, Вип. 2. С. 102–108. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/18>.

Широка А. О., Брух І. І. Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем. *Психологія і особистість*. 2021. № 2. С. 143–156. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2021.2.239976>

Тема 7. Сексуальність у романтичних стосунках

1. Як сексуальність впливає на загальний розвиток романтичних стосунків?

2. Які психологічні фактори визначають сексуальні уподобання та поведінку в стосунках?

3. Як комунікація про сексуальні бажання та потреби впливає на задоволеність у стосунках?

4. Яку роль відіграє сексуальна сумісність у гармонії стосунків?

5. Як змінюється сексуальна поведінка в стосунках протягом часу?

6. Які культурні та соціальні фактори можуть впливати на сексуальність у романтичних стосунках?

7. Як психологічні бар'єри (наприклад, сором, страх) можуть заважати розкриттю сексуальності партнерам?

8. Як впливають фізична привабливість і сексуальна активність на емоційну близькість між партнерами?

9. Які проблеми у сексуальній сфері можуть виникати у довготривалих стосунках і як їх подолати?

10. Як взаємодія між емоційною і сексуальною близькістю визначає загальний рівень задоволення у стосунках?

Список рекомендованої літератури:

1. Асланян Т. С., Шевельдіна О. В. Психологічні особливості сексуальної поведінки сучасних жінок. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2018. Вип. 3, т. 1. С. 13–17.

2. Баррі К. Психологія сексуальності. Київ : Либідь, 2015.

3. Бейкер Е. Сексуальність в інтимних стосунках. Київ : Вид-во Європ. ун-ту, 2017.

4. Гупаловська В. А. Методика психодіагностики сексуальних сценаріїв «Типи сексуальних сценаріїв»: розробка та валідація. *Вчені записки ТНУ імені*

В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Київ, 2020. Т. 31, № 4. С. 8–21. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/02>

5. Гупаловська В. А. Особливості сексуальності й особистісні властивості осіб, схильних до відповідальної любові. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. № 5. С. 31–41.

6. Калька Н. М., Кузьо Л. І. Психологічні детермінанти чоловічої сексуальності у сучасному світі (результати факторного аналізу емпіричного дослідження). *Габітус*. 2021. № 32. С. 84–88.

7. Ли Дж. Сексуальна комунікація в стосунках. Київ : Наук. думка, 2015.

8. Малигін О. П. Вплив когнітивно-поведінкових інтервенцій на формування здорових сексуальних установок у юнаків та юнок. *Габітус*. 2024. № 54. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/64-2024/29.pdf>

9. Примак Ю. В., Дерев'янка С. П. Психологічні аспекти сексології : навч.-метод. рек. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 96 с.

10. Психологічні аспекти сексології : словник-довідник / уклад. та наук. ред.: Ю. В. Примак, С. П. Дерев'янка; Навч.-наук. ін.-т психології та соц. роботи, Каф. заг., вікової та соц. психології. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 124 с.

11. Раєвська Я. М., Білаш І. В. Особливості розвитку сексуальної компетентності особистості: теоретичний дискурс. *Габітус*. 2024. № 63. С. 167–172. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/63-2024/31.pdf>

12. Фройд З. Психологія сексуальності / пер. Є. Тарнавський. Харків, 2020. 156 с.

13. Шкіль Л. Л. Владні стосунки та дискурс сексуальності. *Грані*. 2013. № 9. С. 46–50. Бібліогр.: 7 назв.

Тема 8. Любовна залежність та співзалежні стосунки

1. Що таке любовна залежність і чим вона відрізняється від здорових романтичних стосунків?

2. Які психологічні ознаки любовної залежності можна виявити у стосунках?

3. Як співзалежність проявляється у взаємодії між партнерами?

4. Які фактори сприяють виникненню любовної залежності?

5. Які психологічні механізми стоять за поведінкою людей з любовною залежністю?

6. Які емоційні та поведінкові наслідки можуть бути у партнерів, які перебувають у співзалежних стосунках?

7. Як співзалежність впливає на особисту ідентичність та самоповагу партнера?

8. Які стратегії подолання любовної залежності можна застосовувати в терапії?

9. Як партнер з залежністю може працювати над подоланням цього стану?

10. Які кроки можна зробити для побудови здорових стосунків після пережитої любовної залежності?

Список рекомендованої літератури:

1. Амурова Я. В. Психологічний аналіз феномену співзалежних стосунків. *Габітус*. 2023. Вип. 49. С. 85–89. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.14>
2. Бітті М. Долаємо співзалежність. Як припинити контролювати інших і почати дбати про себе / пер. І. Возняк. Харків : Vivat, 2022. 304 с.
3. Волинець І. П. Любовна залежність. *Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Кривий Ріг, 07 лют. 2019 р.). Кривий Ріг, 2019. С. 315–320.
4. Галушко Л. Я., Амурова Я. В. Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 14–21. DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-2>
5. Жемчужна Н. Психодіагностичне дослідження проблеми спів залежності в подружніх (партнерських відносинах). *Психологічне здоров'я*. 2021. № 1. С. 48–64.
6. Кузнєцов М. А., Філіпова І. О. Вікові та статеві особливості прояву созалежності у різних стилях кохання. *Modern research in science and education : the 3rd International scientific and practical conference* (November 9–11, 2023). Chicago, USA. 2023. С. 633–640. URL: surl.li/caepdl
7. Литвиненко О. Д. Адаптаційний потенціал як предиктор запобігання любовної аддукції. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. Одеса, 2016. Т. 21, вип. 4. С. 127–133. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2016_21_4_17
8. Любовна залежність. *Психологіс : енциклопедія практичної енциклопедії* : сайт. URL: http://psychologis.com.ua/lyubovnaya_zavisimost.htm
9. Мітченко К. В. Лімеренція – синдром недоброякісної закоханості як причина схильності до залежних відносин: практичний аспект. *Modern science: innovations and prospects : the 8 th International scientific and practical conference* (May 1–3, 2022). Stockholm, Sweden. 2022. С. 303–306. URL: surl.li/trjdup

2.2. Кейси для практичних завдань

Тема 1. Вступ до психології романтичних стосунків

Кейс 1. Чи це справжні романтичні почуття?

Оксана та Ігор познайомилися два тижні тому і відчують сильний потяг один до одного. Вони проводять багато часу разом, постійно спілкуються і зізнаються у своїх почуттях. Однак їхні друзі вважають, що це лише захоплення, а не справжні романтичні стосунки.

Запитання для обговорення:

1. Як можна відрізнити закоханість від глибокого почуття любові?
2. Які психологічні фактори визначають формування романтичних почуттів?
3. Як можна оцінити, чи мають ці стосунки потенціал для довготривалості?

Кейс 2. Дружба чи кохання?

Андрій і Марина товаришують уже понад п'ять років. Вони підтримують один одного, діляться переживаннями та проводять багато часу разом. Нещодавно Марина почала замислюватися, чи не переросла їхня дружба у щось більше. Андрій, зі свого боку, вважає, що вони лише хороші друзі.

Запитання для обговорення:

1. Чим відрізняється романтична прив'язаність від дружби?
2. Як можна зрозуміти власні почуття до людини?
3. Чи можливий плавний перехід від дружби до романтичних стосунків?

Кейс 3. Перше кохання та його виклики

Катерина і Максим – студенти першого курсу, які вперше переживають романтичні стосунки. Вони щасливі, але часто стикаються з ревнощами, невпевненістю та страхом втратити одне одного.

Запитання для обговорення:

1. Які психологічні особливості першого кохання?
2. Як справлятися з ревнощами та емоційною нестабільністю у ранніх стосунках?
3. Які фактори впливають на стабільність та розвиток перших романтичних стосунків?

Кейс 4. Вплив соціальних мереж на стосунки

Олег і Дарина познайомилися в інтернеті й почали активно спілкуватися. Вони обмінюються повідомленнями щодня, однак ще жодного разу не зустрічалися в реальному житті. Дарина відчуває, що закохана, проте Олег сумнівається, чи можна вважати ці стосунки справжніми.

Запитання для обговорення:

1. Як онлайн-спілкування впливає на розвиток романтичних почуттів?
2. Чи можна назвати такі стосунки повноцінними? Чому?
3. Які ризики існують у віртуальних романтичних взаєминах?

Кейс 5. Вплив батьківських моделей стосунків

Анна виросла у родині, де батьки часто конфліктували. Тепер, коли вона будує власні стосунки, помічає, що боїться близькості та повторення помилок своїх батьків.

Запитання для обговорення:

1. Як сімейне середовище впливає на формування уявлень про романтичні стосунки?
2. Як подолати негативні сценарії, засвоєні в дитинстві?
3. Які психологічні техніки допомагають будувати здорові романтичні стосунки?

Тема 3. Теорія прив'язаності у романтичних стосунках

Кейс 1. Страх близькості

Ольга та Сергій зустрічаються вже півроку. Ольга прагне емоційної близькості, часто говорить про свої почуття та хоче більше часу проводити разом. Натомість Сергій уникає серйозних розмов про стосунки, рідко проявляє емоції та іноді дистанціюється. Ольга відчувається покинутою, а Сергій – пригніченим від її очікувань.

Запитання для обговорення:

1. Який стиль прив'язаності може мати кожен із партнерів?
2. Як різні стилі прив'язаності впливають на сприйняття близькості у стосунках?
3. Які способи комунікації можуть допомогти врегулювати конфлікт між Ольгою та Сергієм?

Кейс 2. Тривожна прив'язаність у стосунках

Марина постійно хвилюється, що її хлопець Ігор може її покинути. Вона перевіряє його телефон, ображається, якщо він проводить час із друзями, і вимагає постійного підтвердження його почуттів. Ігор каже, що любить її, але відчуває, що його особистий простір обмежений, що призводить до частих суперечок.

Запитання для обговорення:

1. Які ознаки тривожної прив'язаності присутні у випадку Марини?
2. Як тривожна прив'язаність впливає на розвиток романтичних стосунків?
3. Які техніки саморегуляції можуть допомогти Марині почуватися більш впевненою у стосунках?

Кейс 3. Уникнення конфліктів як механізм прив'язаності

Віктор та Наталя вже три роки у стосунках. Вони рідко сперечаються, але Наталя відчуває, що Віктор закривається від неї, коли щось його турбує. Він уникає серйозних розмов, говорить, що «не любить сварок», але Наталя відчуває, що через це між ними виникає емоційна дистанція.

Запитання для обговорення:

1. Як стиль прив'язаності Віктора впливає на його поведінку у конфліктах?
2. Які стратегії можуть допомогти Наталі ефективно спілкуватися з Віктором?
3. Чому уникнення конфліктів може бути шкідливим для стосунків?

Кейс 4. Безпечна прив'язаність у стосунках

Олена та Андрій разом уже п'ять років. Вони відкрито говорять про свої емоції, підтримують один одного у важкі моменти та поважають особистий простір. Навіть у моменти конфліктів вони намагаються знайти компроміс і зберегти довіру у стосунках.

Запитання для обговорення:

1. Які ознаки безпечної прив'язаності можна спостерігати у стосунках Олени та Андрія?

2. Як безпечний стиль прив'язаності впливає на стабільність та гармонію у стосунках?

3. Які способи взаємодії можуть допомогти партнерам розвинути безпечну прив'язаність?

Кейс 5. Вплив дитячих переживань на прив'язаність у дорослому житті

Максим виріс у сім'ї, де його батьки часто сварилися і не приділяли йому достатньо уваги. У своїх романтичних стосунках він відчуває труднощі з довірою, боїться бути відкинутим і часто припиняє стосунки, коли починає прив'язуватися до партнера.

Запитання для обговорення:

1. Як дитячий досвід впливає на стиль прив'язаності у дорослому віці?
2. Як Максим може працювати над своїми страхами у стосунках?
3. Яку роль відіграє терапія або саморефлексія у зміні стилю прив'язаності?

Діагностика типу прив'язаності

Для початку подумайте про одну особливо важливу для вас людину і про стосунки з нею. Це можуть бути поточні стосунки чи недавні спогади. Якщо не зазначено інакше, то слова "партнер" та "стосунки" у тесті будуть відноситись саме до обраних вами стосунків і людини.

Для вашої зручності тест також доступний онлайн (англійською мовою. - *Прим. пер.*). Ви можете пройти його анонімно та отримати автоматичний результат на основі ваших відповідей за посиланням: www.attachmentquiz.com/quiz. Якщо ви вирішите пройти тест в Інтернеті, після отримання результатів переходьте відразу до глави "Як отримати максимум користі від цієї книги".

ЧАСТИНА 1. Надійність/ненадійність прив'язаності

Ця частина тесту допомагає зрозуміти, як ви відчуваєте та сприймаєте себе у стосунках. Спершу ви відповісте на запитання про ваші почуття (які оцінюють рівень ненадійності прив'язаності), а потім на питання про те, що ви думаєте і робите для того, щоб покращити ваші стосунки (які оцінюють рівень надійності прив'язаності).

Шкала оцінки

Користуючись нижченаведеною шкалою, оцініть кожне із запропонованих тверджень.

рідко — 0 балів інколи — 1 бал часто — 2 бали

1. Я часом втрачаю почуття свого “я” у стосунках.
2. Я відчуваю, що забуваю про себе/нехтую собою у стосунках.
3. Я йду на компроміси, про які згодом шкодую.
4. Я ціную, коли партнер робить для мене щось за власним бажанням, а не коли мені доводиться про це просити.
5. Коли я прошу партнера про щось і отримую бажане, я все одно можу відчувати незадоволення.
6. Я відчуваю, що мій партнер мене не розуміє.
7. Коли мій партнер не тримає слово, я приймаю це на свій рахунок.
8. Мене засмучує, коли партнер сприймає певну дію як прояв нелюбові, хоча насправді все навпаки.
9. Мене хвилює, що ми з партнером дуже різні.
10. Перш ніж попросити про допомогу, мені доводиться довго боротися із собою.
11. Коли я думаю про батьків, мені важко уявити будь-кого з них, хто б дивився на мене із захопленням і гордістю.
12. Мене до глибини душі зачіпає будь-яка несправедливість у стосунках.

ПІДСУМОК. Складіть набрані бали; число відповідає рівню ненадійності прив’язаності.

Розшифровка результатів

Ці твердження показують, якими емоціями ви реагуєте на відмінності, складності та стресові ситуації у стосунках. Чим більше балів ви набрали, тим вища ймовірність, що близькі стосунки виводять вас із рівноваги.

14–24. Високий бал. Для вас близькі стосунки — це боротьба, яка вибиває з колії. Зіткнувшись з труднощами, ви швидко приходите до висновку, що ваш партнер не підтримує вас, і реагуєте на все, виходячи з цього твердження.

7–13. Середній бал. Ви відчуваєте труднощі у близьких стосунках. І чим більше ви залежите від партнера, тим складніше і заплутаніше все стає. Страх бути покинутим або почуття, що ви потрапили в пастку, часом стають для вас надто реальними, навіть коли партнер переконує вас у протилежному.

0–6. Низький бал. Вам цілком комфортно одному, але ви докладаете всіх зусиль для підтримки стосунків, коли відчуваєте любов та турботу.

А тепер давайте перейдемо від емоційної ненадійності до того, які дії ви активно вживаєте для досягнення почуття безпеки у стосунках. Подальші питання стосуватимуться переважно ваших переконань та поведінки.

Шкала оцінки

Користуючись нижченаведеною шкалою, оцініть кожне із запропонованих тверджень.

рідко – 0 балів інколи – 1 бал часто – 2 бали

1. У стосунках легко поєднувати незалежність та близькість.
2. Мій партнер може зростати та розвиватися, наскільки йому це необхідно, це ніяк не загрожує нашим стосункам.
3. Я легко беру на себе певні зобов'язання і виконую їх.
4. Я відчуваю необхідність у партнері так само, як і він у мені.
5. Якщо щось не складається з партнером, я терпляче чекаю, поки потрібне рішення не прийде само собою.
6. У нас трапляються конфлікти, навіть якщо ніхто не винний.
7. Я все розповідаю своєму партнерові. Якщо про щось не згадую, то тільки тому, що знаю: це зовсім не має значення.
8. Коли ми не згодні одне з одним, я докладаю всіх зусиль, щоб знайти рішення, яке влаштувало б обох.
9. Якщо я відсуваю свої справи на другий план, щоб підтримати партнера, я знаю, що при нагоді він поступить так же.
10. Я можу просто попросити партнера про те, що мені треба, і це зазвичай працює.

11. Коли ми з партнером сваримося, я беру ситуацію в свої руки і намагаюся зробити так, щоб ми обоє відчували себе комфортно.

12. Коли мої попередні стосунки закінчувалися, це рішення було обопільним та виваженим.

ПІДСУМОК. Складіть набрані бали; число відповідає рівню надійності прив'язаності.

Розшифровка результатів

Головне, що потрібно зрозуміти про цей параметр: надійність прив'язаності можна розвинути, навіть якщо спочатку ви її не маєте. І навіть якщо ви набрали високий бал за шкалою ненадійності, у вас можуть бути міцні, стабільні стосунки.

18–24. Високий бал. Відносини для вас — джерело сил, частково тому що ви робите все, що від вас залежить для взаємної турботи одне про одного. Ви зазвичай поведетесь гідно, коли хтось проявляє себе не з кращого боку. Якою б важкою не була ситуація, ви намагаєтесь знайти з неї вихід. Високий бал за шкалою надійності прив'язаності в сукупності з низьким балом за шкалою ненадійності відповідає надійному типу прив'язаності, про який ми поговоримо у главі 4.

9–17. Середній бал. Відносини є важливими для вас, і ви робите все можливе, щоб зміцнити їх. Ви можете навіть точно знати, як впоратися з тією чи іншою ситуацією, але як тільки впадаєте в стрес, всі знання вилітають у трубу. У той же час ви вірите в себе і розумієте, що ваші стосунки варті докладених зусиль.

0–8. Низький бал. Вам важко будувати стабільні тривалі стосунки. Але є й хороші новини: завдяки новим знанням та практиці ви зможете покращити свої навички та зробити стосунки більш здоровими та позитивними.

ЧАСТИНА 2. Прояв ненадійної прив'язаності

Ця частина тесту допоможе розібратися, як часто ви виявляєте невпевненість при тривожному або уникаючому типі прив'язаності. Навіть якщо на даний момент ваші результати показують надійний тип, існує безліч способів

відреагувати на стрес, тобто ця частина тесту призначена для всіх. У кожному пункті пропонуються два варіанти. Будь ласка, позначте галочкою той, який найбільше відповідає вашій поведінці. Пам'ятайте про ті самі стосунки, про які думали в частині 1.

Мені важко бути терплячим, коли...

- ☐ люди мене не розуміють ☐ заходжу в глухий кут, роблячи те, що мені не подобається

Я можу розірвати стосунки, що тільки почали складатися, якщо людина...

- ☐ не докладає зусиль ☐ надто настирлива

Конфлікт — це...

- ☐ можливість “випустити пар” ☐ зазвичай щось непродуктивне

Коли я серджуся на свого партнера, я...

- ☐ хочу висловити йому все, що думаю ☐ волію справлятися з усім самотужки

У стосунках я почуваюся найгірше, коли...

- ☐ відчуваю, що мене ☐ мені нав'язують щось або тиснуть покинули чи ігнорують

У стосунках я хочу відчувати...

- ☐ максимальну близькість з партнером ☐ легкість

Коли мене переповнюють емоції, я...

- ☐ хочу відкрити комусь душу ☐ намагаюсь відволіктись на роботу (спорт, хобі тощо)

Є певні речі, які я не кажу своєму партнеру, тому що...

- ☐ він може розчаруватися ☐ це моя власна справа, його і кинути мене не стосується

Мій партнер може поскаржитися на те, що я...

- ☐ критикую і звинувачую його ☐ менше “вкладаюся” у стосунки, ніж він

Коли ми проводимо час окремо, я...

☐ сумую і відчуваю себе самотнім

☐ відчуваю полегшення і приділяю час собі

Коли партнер мене ображає, я заспокоююсь...

☐ коли отримую те, що мені

☐ доволі швидко

від нього потрібно

Мене найбільше б засмутило, якби мій партнер своїм друзям про мене...

☐ нічого не розповів

☐ розповів щось, від чого б мені стало незручно

ПІДСУМОК. Порахуйте кількість

галочок в цьому стовпчику і

помножте на два. Це бали

тривожного типу прив'язаності

ПІДСУМОК. Порахуйте кількість

галочок в цьому стовпчику і помножте

на два. Це бали унікаючого типу

прив'язаності

Якщо в одному зі стовпчиків у вас виявилось 18 і більше балів, цей тип ненадійної прив'язаності, швидше за все, й буде домінантним у ваших стосунках. Якщо в обох колонках у вас менше 18, то жоден з типів не домінує — у вас проявляються обидва. Про це ви докладніше дізнаєтесь з глав, присвячених тривожному (глава 2) і унікаючому (глава 3) типам. Обидві будуть корисні, навіть якщо по одному з типів прив'язаності ви набрали значно більше балів, ніж по іншому.

Практичні завдання

Завдання 1. Аналіз моделі вашої прихильності

Мета: Визначити свій стиль прив'язаності та зрозуміти, як він впливає на ваші стосунки.

Завдання: Напишіть коротке есе (1-2 сторінки), у якому відповідайте на запитання:

- Яким був стиль прив'язаності у вашій сім'ї?
- Чи відчували ви емоційну підтримку у дитинстві?

- Як ви реагуєте на конфлікти у стосунках? (уникаєте, захищаєтесь, шукаєте підтримку тощо)
- Чи легко вам відкриватися партнерові?

Завдання 2. Вправа «Емоційна карта стосунків»

Мета: Проаналізувати емоційні реакції у конфліктах.

Завдання: Протягом тижня спостерігайте, як ви реагуєте на труднощі у стосунках. Записуйте відповіді на такі запитання:

- Які ситуації викликають у вас сильні емоції (гнів, сум, страх, відчай)?
- Як ви зазвичай поведетеся у цих ситуаціях?
- Як реагує ваш партнер?
- Що ви відчуваєте після конфлікту?

Після тижня аналізу спробуйте знайти повторювані моделі поведінки.

Завдання 3. Вправа «Лист партнерові»

Мета: Навчитися відкрито висловлювати свої емоції.

Завдання: Напишіть лист партнерові, використовуючи структуру:

1. **Що для мене означають наші стосунки**
2. **Коли я відчуваю страх чи тривогу в стосунках (опишіть ситуації)**
3. **Чого я найбільше потребую від тебе**
4. **Що я можу зробити, щоб покращити наші стосунки**

Якщо є можливість, прочитайте цей лист партнерові або обговоріть його.

Завдання 4. Вправа «Танок стосунків»

Мета: Визначити вашу звичну модель комунікації у парі.

Завдання: Разом із партнером спробуйте згадати та проаналізувати останню суперечку.

1. **Що її викликало?**
2. **Як кожен із вас реагував?** (хто атакував, хто захищався, хто мовчав?)
3. **Як ви помирилися?**
4. **Що можна зробити інакше наступного разу?**

Ця вправа допоможе вам побачити, які патерни взаємодії повторюються, і змінити їх.

Завдання 5. Практика «Слова підтримки»

Мета: Навчитися відкрито висловлювати вдячність партнерові.

Завдання: Щодня протягом тижня говоріть своєму партнерові хоча б одну річ, за яку ви йому вдячні. Це може бути комплімент, подяка за допомогу чи просто слова підтримки.

Наприклад:

- «Дякую, що сьогодні вислухав мене»
- «Я дуже ціную, що ти завжди підтримуєш мене»
- «Мені було дуже приємно, що ти приготував вечерю»

Помітьте, як змінюється атмосфера у стосунках після цієї практики.

Тема 4. Стадії розвитку романтичних стосунків

Кейс 1. Ейфорія першого кохання

Андрій і Марія познайомилися місяць тому і вже відчують, що не можуть жити один без одного. Вони проводять разом увесь вільний час, обмінюються романтичними повідомленнями та мріють про спільне майбутнє. Водночас їхні друзі зауважують, що закохані ідеалізують одне одного та не бачать можливих розбіжностей у цінностях і поглядах.

Запитання для обговорення:

1. До якої стадії розвитку стосунків можна віднести ситуацію Андрія і Марії?
2. Чому на початковому етапі стосунків часто виникає ідеалізація партнера?
3. Які потенційні труднощі можуть виникнути, коли ейфорія почне згасати?

Кейс 2. Перехід від закоханості до стабільності

Олег і Дарина разом уже понад рік. Спочатку їхні стосунки були наповнені пристрастю та романтикою, але останнім часом вони стали більш спокійними. Дарина почала помічати деякі недоліки Олега, які раніше її не хвилювали, а Олег відчуває, що іноді йому бракує особистого простору.

Запитання для обговорення:

1. Яка стадія стосунків описана в цьому кейсі?
2. Як змінюється сприйняття партнера після етапу закоханості?

3. Які стратегії можуть допомогти парі зберегти близькість і взаєморозуміння?

Кейс 3. Криза тривалих стосунків

Максим і Вікторія разом уже п'ять років. Вони звикли один до одного, і в їхніх стосунках з'явилася рутина. Романтика і яскраві емоції майже зникли, натомість зросла кількість дрібних конфліктів. Вікторія відчуває, що Максим менше проявляє увагу до неї, а Максим вважає, що вона стала надто вимогливою.

Запитання для обговорення:

1. Які причини можуть спричиняти кризу в довготривалих стосунках?
2. Як партнери можуть подолати цю кризу та зміцнити свої стосунки?
3. Чи є ця криза природною частиною розвитку стосунків? Чому?

Кейс 4. Розставання як етап розвитку

Оксана і Дмитро зустрічалися три роки, але останнім часом стали все більше віддалятися один від одного. Вони часто сваряться, почали проводити менше часу разом і розуміють, що їхні цілі та життєві пріоритети більше не збігаються. Оксана вважає, що стосунки потрібно завершити, але Дмитро боїться змін і наполягає, що вони повинні спробувати «почати з чистого аркуша».

Запитання для обговорення:

1. Чи завжди розставання є негативним результатом розвитку стосунків?
2. Як зрозуміти, коли стосунки справді вичерпали себе?
3. Які психологічні аспекти слід враховувати під час завершення стосунків?

Кейс 5. Побудова зрілих стосунків

Юлія та Роман разом уже десять років. Вони мають глибоке взаєморозуміння, підтримують одне одного у складних ситуаціях та продовжують працювати над своїми стосунками. Вони вміють вирішувати конфлікти через спілкування, поважають особистий простір одне одного та зберігають романтику у стосунках.

Запитання для обговорення:

1. Які ознаки свідчать про зрілість романтичних стосунків?
2. Які фактори допомагають підтримувати гармонію у довготривалих стосунках?

3. Як підтримувати емоційну близькість протягом багатьох років?

Тема 5. Психологія вибору партнера

Кейс 1. Вплив дитячого досвіду на вибір партнера

Ольга завжди прагне знайти турботливого й відповідального партнера, який би піклувався про неї. Вона помічає, що обирає чоловіків, які нагадують їй батька – спокійних, стриманих і готових підтримати у складних ситуаціях. Її подруга вважає, що це не просто збіг, а вплив дитячого досвіду на її уподобання.

Запитання для обговорення:

1. Як дитячий досвід може впливати на вибір романтичного партнера?
2. Чи завжди партнер, схожий на одного з батьків, є правильним вибором?
3. Як усвідомлення своїх психологічних установок допомагає у виборі партнера?

Кейс 2. Раціональний чи емоційний вибір?

Максим знайомий з Катериною кілька місяців. Вона розумна, надійна, має схожі цінності та життєві цілі. Проте Максим відчуває, що між ними немає сильної пристрасті, як у його попередніх стосунках. Він сумнівається, чи варто будувати відносини на основі спільних інтересів та взаєморозуміння, якщо немає "іскри".

Запитання для обговорення:

1. Чи важливіші емоції чи раціональний підхід у виборі партнера?
2. Чи може кохання розвинутися з часом, якщо з самого початку немає сильної пристрасті?
3. Які фактори є ключовими для довготривалих та гармонійних стосунків?

Кейс 3. Вплив соціальних норм та очікувань

Анна та Ігор зустрічаються вже два роки. Вони кохають одне одного, але батьки Анни наполягають, що Ігор не підходить їй, бо не має стабільної кар'єри та відповідного соціального статусу. Анна розривається між почуттями та тиском сім'ї.

Запитання для обговорення:

1. Як соціальні норми та очікування впливають на вибір партнера?

2. Чи варто враховувати думку родини при виборі партнера?
3. Як знайти баланс між власними почуттями та очікуваннями суспільства?

Кейс 4. Протилежності чи схожість?

Артем – енергійний, імпульсивний і любить ризик. Його дівчина Наталя – спокійна, любить стабільність і чітке планування. Вони добре доповнюють одне одного, але часто виникають конфлікти через різні підходи до життя. Артем вважає, що протилежності притягуються, а Наталя переживає, що їхні відмінності можуть стати причиною розриву.

Запитання для обговорення:

1. Чи справді протилежності притягуються, і чи можуть такі стосунки бути стабільними?
2. Які переваги та труднощі можуть виникати у парі з різними характерами?
3. Як навчитися приймати відмінності партнера та будувати гармонійні відносини?

Кейс 5. Вплив минулих стосунків на вибір партнера

Марина нещодавно розлучилася з Олексієм після тривалих, але токсичних стосунків. Їй здається, що всі чоловіки поведуться однаково, тому вона боїться будувати нові відносини. Однак вона знайомиться з Олегом, який кардинально відрізняється від її колишнього партнера, але їй важко довіряти йому.

Запитання для обговорення:

1. Як попередні стосунки можуть впливати на вибір нового партнера?
2. Як позбутися негативного досвіду минулих відносин і будувати здорові стосунки?
3. Як розпізнати, чи є новий вибір усвідомленим, чи це повторення минулих помилок?

Кейс 6. Усвідомлений вибір чи страх самотності?

Олена 30-річна жінка, яка хоче створити сім'ю. Вона зустрічається з Віталієм, але розуміє, що він не зовсім відповідає її очікуванням. Проте вона боїться залишитися одна, тому сумнівається, чи варто завершувати стосунки.

Запитання для обговорення:

1. Як страх самотності впливає на вибір партнера?
2. Чи варто будувати стосунки лише заради стабільності?
3. Як зрозуміти, чи це справжні почуття, чи просто небажання бути самотнім?

Тема 6. Емоційна близькість та довіра у стосунках

Кейс 1. Відкритість чи страх бути вразливим

Анна та Сергій зустрічаються вже півроку, але Анна відчуває, що Сергій не повністю відкривається у спілкуванні. Він уникає розмов про свої переживання та минулий досвід, хоча завжди підтримує Анну у важкі моменти. Коли вона намагається поговорити про це, Сергій змінює тему або віддаляється.

Запитання для обговорення:

1. Чому деяким людям складно відкриватися у стосунках?
2. Як страх бути вразливим впливає на емоційну близькість?
3. Які способи можуть допомогти Сергію навчитися довіряти партнерці?

Кейс 2. Втрата довіри після брехні

Марина випадково дізналася, що її хлопець Олександр приховав від неї зустріч зі своєю колишньою дівчиною. Він запевняє, що це була лише дружня розмова, але Марина тепер відчуває недовіру і починає сумніватися у його чесності. Олександр стверджує, що не хотів її засмучувати, тому й не розповів.

Запитання для обговорення:

1. Як брехня, навіть незначна, впливає на довіру у стосунках?
2. Чи можна відновити довіру після обману? Як саме?
3. Які принципи допомагають зберегти чесність у стосунках?

Кейс 3. Емоційна віддаленість у тривалих стосунках

Олег і Дарина разом уже сім років. Вони розуміють одне одного з півслова, проте останнім часом Дарина відчуває, що Олег став менш емоційно залученим у їхні стосунки. Він часто мовчазний, уникає розмов про почуття, і Дарині здається, що він більше не цікавиться нею як особистістю.

Запитання для обговорення:

1. Чому в тривалих стосунках може зникати емоційна близькість?
2. Які способи можуть допомогти відновити емоційне залучення?
3. Як обговорювати подібні проблеми, щоб не викликати конфлікту?

Кейс 4. Чи потрібно ділитися всім?

Іван і Катерина вважають свої стосунки гармонійними, але вони мають різні погляди на довіру. Катерина вважає, що партнери повинні розповідати одне одному абсолютно все, а Іван переконаний, що деякі речі краще залишати особистими. Наприклад, він не хоче розповідати про свої фінансові труднощі, бо боїться засмутити Катерину.

Запитання для обговорення:

1. Чи повинні партнери ділитися всіма своїми переживаннями та проблемами?
2. Де проходить межа між особистим простором і довірою у стосунках?
3. Як навчитися правильно обговорювати важливі теми, щоб не створювати напруги?

Кейс 5. Ревнощі та довіра

Софія помітила, що її хлопець Артем часто переписується з іншими дівчатами у соціальних мережах. Вона не знає, чи це просто дружнє спілкування, чи щось більше. Вона кілька разів натякала Артему, що це її турбує, але він запевняє, що це неважливо.

Запитання для обговорення:

1. Як розмежувати здорову довіру та надмірні ревнощі?
2. Чи є виправданими ревнощі у довірливих стосунках?
3. Як Софія може відкрито поговорити з Артемом про свої почуття, не створюючи конфлікту?

Кейс 6. Підтримка у складних ситуаціях

Максим переживає важкий період у житті: проблеми на роботі, фінансові труднощі та загальне виснаження. Його дівчина Олена хоче підтримати його, але Максим закривається у собі і не хоче говорити про свої проблеми. Олена відчуває, що він віддаляється, і переживає, що це може нашкодити їхнім стосункам.

Запитання для обговорення:

1. Як підтримати партнера, якщо він не хоче ділитися своїми проблемами?
2. Чому важливо вміти приймати допомогу у стосунках?

3. Які методи можуть допомогти зберегти довіру та емоційну близькість у кризових ситуаціях?

Тема 7. Сексуальність у романтичних стосунках

Кейс 1. Відмінності у сексуальних потребах

Олексій та Марина зустрічаються вже рік. Однак останнім часом Марина відчуває, що їхні сексуальні потреби не співпадають: вона хоче більше фізичної близькості, тоді як Олексій задовольняється рідшими інтимними контактами. Вона боїться, що це може вплинути на їхні стосунки, але не знає, як підняти цю тему, щоб не образити партнера.

Запитання для обговорення:

1. Як відкрито обговорювати сексуальні потреби у стосунках?
2. Чи можуть відмінності у сексуальних бажаннях впливати на стабільність стосунків?
3. Які компроміси можуть бути корисними у таких ситуаціях?

Кейс 2. Вплив стресу на інтимні стосунки

Андрій і Наталя разом уже три роки. Останнім часом Андрій почав уникати інтимної близькості, що викликає у Наталії сумніви щодо їхніх стосунків. Він пояснює це втомою та стресом на роботі, але Наталя хвилюється, що проблема глибша.

Запитання для обговорення:

1. Як стрес впливає на сексуальність у стосунках?
2. Як партнери можуть підтримувати одне одного в періоди емоційного виснаження?
3. Які методи допоможуть зберегти інтимну близькість навіть у складні періоди життя?

Кейс 3. Різне сексуальне виховання та переконання

Катерина виросла у родині, де теми сексуальності не обговорювалися, тому їй важко відкрито говорити про свої бажання. Її партнер Дмитро, навпаки, вважає, що вільне обговорення інтимних тем – запорука гармонійних стосунків. Через це в їхніх відносинах з'являються незручність і нерозуміння.

Запитання для обговорення:

1. Як виховання впливає на ставлення до сексу у дорослому віці?

2. Як можна навчитися відкрито обговорювати інтимні теми з партнером?
3. Чому важливо розвивати сексуальну грамотність у стосунках?

Кейс 4. Втрата інтересу до сексу у тривалих стосунках

Олег і Софія у шлюбі вже сім років. Вони чудово ладнають, але Софія почала помічати, що пристрасть у їхніх стосунках зменшилася. Олег став менше проявляти ініціативу, і Софія переживає, що їхній шлюб поступово перетворюється на дружбу.

Запитання для обговорення:

1. Чому з часом у тривалих стосунках може зменшуватися сексуальний потяг?
2. Які способи можуть допомогти відновити інтимну близькість між партнерами?
3. Як спілкування впливає на сексуальне життя у довготривалих відносинах?

Кейс 5. Інтимні стосунки після конфлікту

Марина та Ігор часто сваряться через дрібниці, але завжди швидко миряться. Проте після суперечок Марина уникає сексуальної близькості, оскільки емоційно ще не відновилася. Ігор, навпаки, вважає, що секс допомагає зміцнити стосунки після сварки.

Запитання для обговорення:

1. Як конфлікти впливають на сексуальне життя партнерів?
2. Чи може інтимність бути способом примирення, чи це залежить від особистих меж?
3. Як навчитися враховувати потреби обох партнерів після конфлікту?

Кейс 6. Вплив соціальних мереж на сексуальність у стосунках

Аліна відчуває, що її хлопець Роман надто багато часу проводить у соціальних мережах, переглядаючи фото блогерок і моделей. Вона починає сумніватися у своїй привабливості та боїться, що це може вплинути на їхні інтимні стосунки.

Запитання для обговорення:

1. Як соціальні мережі впливають на сприйняття власної сексуальності та привабливості?
2. Чи є перегляд контенту в соцмережах загрозою для стосунків?
3. Як побудувати впевненість у собі та своєму партнері у таких ситуаціях?

Кейс 7. Інтимні межі у стосунках

Євгенія та Максим мають чудові стосунки, але вони по-різному ставляться до питань особистих меж. Максим вважає, що у стосунках усе має бути відкритим і без заборон, тоді як Євгенія має певні межі, які для неї важливі. Через це у них періодично виникають непорозуміння.

Запитання для обговорення:

1. Чому важливо встановлювати та поважати інтимні межі у стосунках?
2. Як правильно обговорювати свої бажання та особисті кордони з партнером?
3. Як знайти компроміс між відкритістю у стосунках та особистим комфортом кожного?

Тема 8. Любовна залежність та співзалежні стосунки

Кейс 1. «Я не можу без нього жити»

Ольга зустрічається з Дмитром уже три роки. Вона повністю розчинилася в ньому: відмовилася від хобі, припинила зустрічатися з друзями та навіть змінила роботу, щоб бути ближче до нього. Ольга відчуває страх залишитися одна і робить усе, щоб утримати Дмитра поруч, навіть коли він поводить себе байдуже або критикує її.

Запитання для обговорення:

1. Які ознаки любовної залежності можна побачити в цій ситуації?
2. Чому важливо зберігати особистий простір і незалежність у стосунках?
3. Як Ольга може навчитися будувати здоровіші стосунки?

Кейс 2. «Я все для нього роблю, а він...»

Ірина перебуває у стосунках із Сергієм, який часто ігнорує її потреби, поводить себе егоїстично та критикує її дії. Вона вірить, що якщо буде ще більше

старатися, то Сергій зміниться. Вона виконує всі його бажання, навіть на шкоду собі, але натомість не отримує ні підтримки, ні тепла.

Запитання для обговорення:

1. Як розпізнати співзалежні стосунки?
2. Чому надмірна самопожертва у стосунках може бути небезпечною?
3. Як Ірині навчитися цінувати власні потреби?

Кейс 3. Контроль чи турбота?

Максим дуже кохає свою дівчину Олену, але постійно контролює її життя: перевіряє телефон, вимагає повідомляти, з ким і де вона перебуває, обмежує її спілкування з друзями. Він пояснює це тим, що просто турбується про неї. Олена спочатку сприймала це як прояв любові, але з часом почала відчувати, що втрачає свободу.

Запитання для обговорення:

1. Де проходить межа між турботою та контролем у стосунках?
2. Чому потреба в тотальному контролі може бути ознакою нездорових стосунків?
3. Як Олена може донести до Максима свої почуття, не створюючи конфлікту?

Кейс 4. Розрив, який неможливо прийняти

Андрій та Катерина були разом п'ять років, але через постійні сварки Катерина вирішила розлучитися. Андрій не може прийняти цього рішення: він постійно телефонує, пише їй, стежить за її соціальними мережами та просить друзів передавати повідомлення. Він вірить, що вони повинні бути разом, навіть якщо Катерина сказала «ні».

Запитання для обговорення:

1. Чому іноді важко відпустити людину після розставання?
2. Як навчитися переживати розрив і рухатися далі?
3. Які емоційні ресурси можуть допомогти Андрію відновитися після розриву?

Кейс 5. Стосунки, які «тримають» через страх самотності

Оксана та Ігор нещасливі у своїх стосунках: вони постійно сваряться, не розуміють одне одного і навіть більше не проводять час разом. Проте жоден із

них не наважується розірвати стосунки, бо боїться залишитися один. Вони переконані, що краще бути у поганих стосунках, ніж самотніми.

Запитання для обговорення:

1. Чому люди часто залишаються у токсичних стосунках?
2. Як страх самотності впливає на вибір партнера?
3. Як Оксана та Ігор можуть навчитися будувати здоровіші стосунки?

Кейс 6. «Якщо ти мене любиш, то зробиш це для мене»

Марина часто ставить перед своїм хлопцем Владиславом ультиматуми: якщо він її любить, то має змінитися, припинити бачитися з друзями, купувати їй подарунки та присвячувати їй увесь свій час. Вона використовує почуття провини, щоб отримати бажане. Владислав любить її, але відчувається виснаженим від постійного тиску.

Запитання для обговорення:

1. Як маніпуляції можуть бути частиною любовної залежності?
2. Чому важливо будувати стосунки на рівноправності, а не на почутті провини?
3. Як Владислав може зберегти свої особисті межі у стосунках?

Кейс 7. «Без тебе я ніщо»

Денис і Ліля були у стосунках два роки. Коли Ліля вирішила розлучитися, Денис почав погрожувати, що не зможе жити без неї, і якщо вона піде, то з ним станеться щось погане. Він каже, що Ліля не має права його залишати, бо тільки вона робить його щасливим.

Запитання для обговорення:

1. Чому емоційний шантаж є ознакою любовної залежності?
2. Як Ліля може безпечно завершити ці стосунки?
3. Як Денис може навчитися брати відповідальність за своє життя, а не перекладати її на партнера?

Завдання для дослідження.

1. Вивчення кореляції між рівнем любовної залежності та самоповагою у партнерів

Мета дослідження: З'ясувати, як рівень любовної залежності в партнерських стосунках впливає на самоповагу кожного з партнерів.

Метод: Анкетування, де респонденти оцінюють свою самоповагу та відносини в стосунках (індикатори залежності, емоційного вигорання, контролю і т.д.).

Гіпотеза: Вища любовна залежність супроводжується зниженням рівня самоповаги у партнерів.

2. Аналіз психологічних характеристик людей, схильних до співзалежності

Мета дослідження: Дослідити основні психологічні характеристики (включаючи риси особистості, стилі прив'язаності, стресову толерантність) у людей, схильних до співзалежності в стосунках.

Метод: Психометричні тести (наприклад, шкала залежності або співзалежності), інтерв'ю з респондентами.

Гіпотеза: Люди, схильні до співзалежних стосунків, мають певні особистісні риси, які сприяють розвитку таких патернів (зокрема, низька самооцінка, висока тривожність).

3. Вивчення впливу сімейного виховання на розвиток любовної залежності

Мета дослідження: Дослідити зв'язок між стилем виховання в сім'ї (зокрема, авторитарний, емоційно віддалений або надмірно опікунський стиль) та розвитку любовної залежності в дорослому віці.

Метод: Інтерв'ю з дорослими респондентами про їхній досвід у родині та стосунки в їхньому дорослому житті.

Гіпотеза: Авторитарне або занадто емоційно віддалене виховання може бути пов'язане з розвитком любовної залежності у дорослих стосунках.

4. Порівняння рівня стресу у співзалежних та незалежних стосунках

Мета дослідження: Визначити рівень стресу у партнерів, що перебувають у співзалежних стосунках, порівняно з тими, хто має здорові, рівноправні стосунки.

Метод: Психологічне тестування стресового рівня (наприклад, шкала стресу ПЕРІ) та аналіз взаємодії в стосунках через інтерв'ю або спостереження.

Гіпотеза: Люди, що перебувають у співзалежних стосунках, відчують вищий рівень стресу порівняно з людьми в здорових, рівноправних стосунках.

5. Дослідження впливу любовної залежності на фізичне і психічне здоров'я

Мета дослідження: Оцінити, як любовна залежність впливає на психічне та фізичне здоров'я людини, зокрема на рівень тривожності, депресії, проблеми з харчуванням, безсоння та інші стани.

Метод: Медичне обстеження, опитування про психоемоційний стан, використання шкал депресії та тривожності (наприклад, шкала депресії Бека).

Гіпотеза: Вища ступінь любовної залежності супроводжується підвищенням рівня психічних і фізичних розладів (наприклад, тривога, депресія, проблеми з харчуванням).

3. Індивідуально-дослідне завдання

ІНДЗ: Індивідуальна робота передбачає створення дослідницького проекту з використанням опанованих теоретичних знань і сформованих практичних навичок та його опис згідно вимог до теоретико-емпіричного дослідження. Якщо проект спрямований на корекцію романтичних взаємин, то його слід описати з використанням опанованих технік відповідно до процедури діагностичного та консультативного етапів.

Індивідуальні завдання здійснюються самостійно із забезпеченням необхідних консультацій та супроводу з боку викладача. Орієнтовні теми для проектів узгоджуються з урахуванням індивідуальних уподобань та запитів студентів.

Теми для індивідуально-дослідного завдання.

1. Теоретичні аспекти романтичних стосунків

1. Психологічні моделі кохання: теорії Р. Стернберга, Дж. Лі, З. Рубіна
2. Біологічні механізми кохання: роль гормонів і нейромедіаторів у романтичному потязі
3. Вплив теорії прив'язаності на особливості романтичних взаємин у дорослому віці
4. Психологічні відмінності між закоханістю та справжнім коханням
5. Соціокультурні фактори, що впливають на розвиток романтичних відносин

2. Взаємодія в парі та емоційні аспекти

6. Емоційна близькість у романтичних стосунках: механізми формування та підтримки
7. Комунікативні стратегії у здорових та дисфункційних романтичних стосунках
8. Психологічні межі у парі: баланс між автономією та взаємозалежністю
9. Вплив самооцінки на романтичні стосунки: роль впевненості в собі та прийняття партнера
10. Психологічні механізми виникнення ревнощів та їхній вплив на взаємини

3. Конфлікти та кризи у романтичних стосунках

11. Причини та динаміка конфліктів у романтичних парах
12. Емоційний інтелект як чинник гармонійних стосунків у парі
13. Психологічні аспекти зради: мотиви, переживання та можливості відновлення довіри
14. Любовна залежність та співзалежні стосунки: психологічні ознаки та наслідки
15. Вплив партнерського насильства на психоемоційний стан особистості

4. Романтичні стосунки у сучасному світі

16. Психологічні особливості знайомств через онлайн-платформи
17. Вплив соціальних мереж на романтичні взаємини: ризики та можливості
18. Віртуальні та дистанційні стосунки: особливості емоційного зв'язку та комунікації
19. Гендерні стереотипи у романтичних відносинах: як соціальні ролі впливають на взаємодію партнерів
20. Психологічні аспекти поліаморних і відкритих стосунків

5. Розвиток та завершення романтичних взаємин

21. Динаміка почуттів у тривалих стосунках: як зберегти романтику та довіру

22. Вплив спільних цінностей на стабільність романтичних взаємин

23. Психологічні механізми подолання розриву та переживання розставання

24. Як дитячий досвід та стиль виховання впливають на романтичні стосунки у дорослому віці

25. Психологічні ресурси для збереження здорових та довготривалих романтичних стосунків

Для приміток

ВИСНОВКИ

Освітній компонент «**Психологія романтичних взаємин**» спрямований на глибоке розуміння емоційної, когнітивної та поведінкової динаміки у романтичних стосунках. Вивчення ключових теорій та моделей дозволяє усвідомити механізми формування прихильності, вибору партнера, розвитку відносин та можливих труднощів у взаємодії.

Розглянуті в курсі концепції – зокрема, **теорія прив'язаності, трикутна теорія кохання Р. Штернберга, стадії розвитку стосунків, вплив емоційної близькості, довіри та сексуальності** – сприяють формуванню більш усвідомленого підходу до побудови гармонійних відносин.

Практичні завдання допомагають здобувачам освіти розвивати **емоційний інтелект, комунікативні навички, вміння аналізувати власні патерни поведінки у стосунках** та знаходити ефективні стратегії для подолання конфліктів.

Таким чином, курс сприяє:

- *Підвищенню рівня психологічної грамотності щодо романтичних взаємин.*
- *Розвитку навичок саморефлексії та емоційного самоконтролю.*
- *Формуванню здорових моделей стосунків на основі довіри, підтримки та взаємоповаги.*
- *Зниженню ризиків деструктивних взаємодій, любовної залежності та співзалежності.*

Отримані знання та практичний досвід можуть бути застосовані не лише у власних стосунках, а й у майбутній професійній діяльності – зокрема, в роботі психологів, консультантів, педагогів та фахівців із міжособистісної взаємодії.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

1. Анпілова Д. В. Особливості переживання психологічної близькості у період ранньої дорослості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Д. В. Анпілова ; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків, 2014. – 20 с.
2. Арканова О. Ю. Психологія взаємин : наук. моногр. / О. Ю. Арканова. – Київ : КММ, 2009. – 120 с. – Бібліогр.: с. 120.
3. Березовська Л. І. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари [Електронний ресурс] / Л. І. Березовська, Т. Ю. Ямчук // Вісник Національного університету оборони України. – 2020. – Вип. 3. – С. 5-13. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2020_3_3 (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.
4. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. для студентів ВНЗ / О. Г. Видра. – Київ : Центр учб. літ., 2011. – 112 с. : іл. – Бібліогр.: с. 102–104.
5. Власнова А. А. Психологічні особливості подружніх стосунків із різними типом прив'язаності у різні вікові періоди / А. А. Власнова // Матеріали наук. практич. конф., м. Чернівці, 20–30 жовт. 2021р. – Чернівці, 2021. – С. 80–83.
6. Галушко С. М. «Прив'язаність» як науковий психологічний термін та особистісна характеристика [Електронний ресурс] / С. М. Галушко // Проблеми сучасної психології. – 2019. – № 2. – С. 21–28. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2019_2_5 (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.
7. Ганошина А. І. Прив'язаність до батьків як чинник подружніх стосунків [Електронний ресурс] / А. І. Ганошина // Актуальні проблеми особистісного зростання : зб. наук. пр. / редкол.: Л. П. Журавльова, Л. О. Котлова, К. А. Марчук / М-во освіти і науки України, Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка – Житомир, 2019. – С. 221–224. – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/29670/> (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.
8. Данильченко Т. В. Ознаки соціального добробуту в українському вимірі [Електронний ресурс] / Т. В. Данильченко // Теорія і практика сучасної

психології : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. – Запоріжжя, 2016. – № 1. – С. 78–85. –

9. Казанжи М. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості / М. Казанжи, Ю. Вторнікова // Наука і освіта. – 2022. – № 4. – С. 41–48.

10. Карпенко Є. В. Вікова та педагогічна психологія : акт. студії сучасних укр. учених : навч. посіб / Є. В. Карпенко. – Дрогобич : Посвіт, 2014. – 150 с. – Бібліогр.: с. 133–137.

11. Крижановська З. Ю. Експериментальне вивчення ролі стилю прив'язаності для близьких взаємин [Електронний ресурс] / З. Ю. Крижановська, Б. Філюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – Ужгород, 2022. – Вип. 3. – С. 20–25. – DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.5> (дата звернення: 6.07.2022). – Назва з екрана.

12. Крижановська З. Роль типу прив'язаності в сприйманні близьких взаємин чоловіків та жінок [Електронний ресурс] / З. Крижановська, К. Бабак // Психологічні перспективи. – Луцьк, 2022. – Вип. 39. – С. 230–240. – DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-kry> (дата звернення: 6.07.2022). – Назва з екрана.

13. Литвинова Н. А. Формування прив'язаності та її роль як вітальної потреби [Електронний ресурс] / Н. А. Литвинова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – Луганськ, 2021. – № 1, ч. 2. – С. 36–44. – Режим доступу: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/handle/123456789/7797> (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.

14. Мандзик Т. М. Прив'язаність до місця проживання молоді у зв'язку з їхніми часовими орієнтаціями [Електронний ресурс] / Т. М. Мандзик // Вісник Одеського нац. ун-ту ім. І. І. Мечникова. Серія: Психологія. – Одеса, 2016. – Т. 21, вип. 3. – С. 184–193. DOI: [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2016.3\(41\).134530](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2016.3(41).134530) (дата звернення: 6.07.2024). – Назва з екрана.

15. Манжос В.О. Особливості прив'язаності до матері у дітей дошкільного віку [Електронний ресурс] / В. О. Манжос // Проблеми розвитку науки в контексті трансформацій суспільства : матеріали II наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 28–29 серп. 2020 р.). – Херсон, 2020. – С. 77–80. – Режим доступу: <https://bit.ly/3lVVClv> (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.

16. Марченко В. М. Рівень тривожності людини та його залежність від індивідуальних особливостей / В. М. Марченко // Вісник. Серія: Психологічні науки. – Київ, 2007. – Вип. 11. – С. 93–101. – Бібліогр.: 25 назв.

17. Підчасов Є. В., Галушко С. М. Термінологічний аналіз поняття «прив'язаність» як соціально-психологічної категорії / Є. В. Підчасов, С. М. Галушко // Харківський осінній марафон психотехнологій : матеріали наук.-практ. конф. (каталог психотехнологій ; тези доп.), Харків, 27 жовт. 2018 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків, 2018. – Ч. 2. – С. 246–250.

18. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці: базові симптомокомплекси : монографія / В. М. Поліщук. – Суми : Унів. кн., 2012. – 478 с. – Додатки. – Бібліогр.: с. 418–451.

19. Поліщук В. М. Криза входження у дорослість як перехідний період від юнацького віку до вступу у дорослість / В. М. Поліщук // Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – № 9. – С. 1–6. – Бібліогр.: 5 назв.

20. Помилуйко В. Ю. Розвиток ключових компетентностей особистості у різних стадіях дорослості [Електронний ресурс] / В. Ю. Помилуйко // Психологія: реальність і перспективи. – 2016. – Вип. 7. – С. 174–179. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2016_7_47 (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.

21. Помилуйко В. Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості [Електронний ресурс] / В. Ю. Помилуйко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – Херсон, 2016. – Вип. 5(2). – С. 50–55. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_5%282%29_11 (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.

22. Родинно-сімейна енциклопедія / за заг. ред. Ф. С. Арвата [та ін.]. – Київ : Богдана, 1996. – 440 с.
23. Савенко Д. О. Тип прив'язаності як комплексне новоутворення в особистості матері [Електронний ресурс] / Д. О. Савенко // Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. – 2016. – № 1. – С. 101–105. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduep_2016_1_18 (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.
24. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – 3-є вид., перероб., допов. – Київ : Академія, 2017. – 368 с. – Термін. слов. – Бібліогр.: с. 363–367.
25. Стась О. С. Соціально-психологічні орієнтири дослідження соціальних здібностей у дорослому віці / О. С. Стась // Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка / Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка ; відп. ред. В. Б. Євтух. – Київ, 2007. – Вип. 27–28. – С. 102–106. – Бібліогр. : 5 назв.
26. Терлецька Л. Г. Психологія зрілості : практикум : навч. посіб. / Л. Г. Терлецька ; М-во освіти і науки України. – Київ : Главник, 2006. – 144 с. – (Психологічний інструментарій). – Бібліогр.: с. 141–142.
27. Фурман А. М. Теоретичний аналіз тривожності особистості в розрізі теорії прив'язаності [Електронний ресурс] / А. М. Фурман // Modern science: innovations and prospects : the 16th International scientific and practical conference (December 11–13, 2022). – Stockholm, Sweden. 2022. – С. 320–327. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/12/MODERN-SCIENCE-INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-11-13.12.2022.pdf#page=320> (дата звернення: 5.07.2024).
28. Чайка Г. В. Особистісна автономія та прив'язаність до інших у дорослому віці (за матеріалами зарубіжних дослідників) [Електронний ресурс] / Г. В. Чайка // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. – Київ, 2019. – С. 484–501. – Режим доступу: <https://bit.ly/3lOChmm> (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.