

Міністерство освіти і науки України
Луцький національний технічний університет
Факультет цифрових, освітніх та соціальних технологій
Кафедра соціогуманітарних технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЗА СТУПЕНЕМ ВИЩОЇ ОСВІТИ «БАКАЛАВР»

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА ЗДАТНОСТІ ДО
БЛИЗЬКИХ СТОСУНКІВ

Спеціальності

053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма

«Психологія»

Виконав:
здобувач вищої освіти ПС - 41
Мартинова (Марчук) Крістіна

(підпис)

Керівник:
канд. Психол. н, доцент
Савчук Надія Антонівна

(підпис)

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 20__ р.

Канд. психол. н, доцент

Гарант освітньо-професійної програми:

__доц. Савчук Н.А._____

АНОТАЦІЯ

Мартінова (Марчук) Крістіна. «Взаємозв'язок емоційної зрілості та здатності до близьких стосунків». Рукопис.

Кваліфікаційна робота бакалавра ОПП «Психологія» спеціальності 053. Луцький національний технічний університет. Луцьк, 2026.

У кваліфікаційній роботі досліджується значення емоційної зрілості у налагодженні романтичних стосунків. Актуальність теми емоційна зрілість передбачає усвідомлення власних почуттів, вміння їх регулювати, приймати емоції іншого, брати відповідальність за власну поведінку та будувати конструктивну взаємодію. Недостатній рівень емоційної зрілості може проявлятися у труднощах емоційної відкритості, страху близькості, залежних або деструктивних формах стосунків, що негативно впливає як на психологічне благополуччя особистості, так і на якість її соціального функціонування.

Об'єктом дослідження є взаємостосунки у юнацькому середовищі.

У роботі застосовано комплекс методів, зокрема: діагностична методика, анкетування, методи кількісного та якісного аналізу.

Емоційна зрілість виступає системоутворювальним чинником здатності особистості до встановлення, розвитку та збереження близьких стосунків. Розуміння цього взаємозв'язку має важливе теоретичне й практичне значення для психологічної науки, зокрема у контексті консультування, психотерапії та профілактики міжособистісних труднощів.

Ключові слова: емоційна зрілість, індивідуальна поведінка, юнаки, психологічний клімат, міжособистісні стосунки, емоційна стабільність.

ABSTRACT

Martynova (Marchuk) Kristina. "The relationship between emotional maturity and the capacity for close relationships." Manuscript.

Bachelor's qualification thesis of the OPP "Psychology" specialty 053. Lutsk National Technical University. Lutsk, 2026.

The qualification work explores the importance of emotional maturity in the establishment of romantic relationships. The relevance of the topic Emotional maturity involves awareness of one's own feelings, the ability to regulate them, accept the emotions of others, take responsibility for one's own behavior and build constructive interaction. An insufficient level of emotional maturity can manifest itself in difficulties with emotional openness, fear of intimacy, dependent or destructive forms of relationships, which negatively affects both the psychological well-being of the individual and the quality of his social functioning.

The object of the research is mutual relations in the youth environment.

The work uses a set of methods, in particular: diagnostic methods, questionnaires, methods of quantitative and qualitative analysis.

Emotional maturity acts as a system-forming factor in an individual's ability to establish, develop, and maintain close relationships. Understanding this relationship has important theoretical and practical implications for psychological science, particularly in the context of counseling, psychotherapy, and prevention of interpersonal difficulties.

Key words: emotional maturity, individual behavior, young people, psychological climate, interpersonal relations, emotional stability.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
 РОЗДІЛ I. РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ В ЗДАТНОСТІ ДО БЛИЗЬКИХ СТОСУНКІВ	
1.1 Сутність емоційної зрілості	10
1.2. Особливості близьких, інтимних стосунків.....	14
 РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ	
2.1. Опис програми дослідження.....	23
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	24
ВИСНОВОКИ	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	38
ДОДАТКИ	41

ВСТУП

Актуальність. В умовах сучасного соціального розвитку дедалі більшої значущості набуває проблема якості міжособистісних взаємин, зокрема здатності особистості встановлювати та підтримувати близькі емоційно насичені стосунки. Динамічні соціальні трансформації, інтенсифікація життєвого ритму, зростання ролі цифрових форм комунікації, а також підвищення рівня психоемоційної напруги істотно ускладнюють процес формування глибоких і стабільних міжособистісних зв'язків. У цьому контексті особливої наукової уваги потребує феномен емоційної зрілості як ключова психологічна передумова здатності людини до близькості.

Емоційна зрілість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що охоплює усвідомлення та диференціацію власних емоційних станів, здатність до їх регуляції, прийняття емоційного досвіду іншого, відповідальність за власні реакції та вміння вибудовувати конструктивну міжособистісну взаємодію. Недостатня сформованість емоційної зрілості може проявлятися у труднощах емоційної відкритості, униканні близьких контактів, страху інтимності, а також у схильності до залежних чи деструктивних форм взаємин, що негативно позначається як на психологічному благополуччі особистості, так і на ефективності її соціального функціонування.

Попри наявність значної кількості наукових праць, присвячених окремим аспектам емоційної зрілості та проблематиці міжособистісної близькості, питання їхнього взаємозв'язку залишається недостатньо систематизованим. Особливо це стосується юнацького та раннього дорослого віку - періодів, у межах яких відбувається інтенсивне становлення особистісної ідентичності, формуються ціннісні орієнтації та закладаються основи близьких партнерських стосунків.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку емоційної зрілості та здатності до налагодження близьких міжособистісних стосунків є актуальним як у теоретичному, так і в прикладному вимірах. Практична значущість отриманих

результатів полягає у можливості їх використання в психологічному консультуванні, психотерапевтичній практиці, а також у профілактичній та корекційній роботі, спрямованій на розвиток емоційної компетентності та гармонізацію міжособистісних взаємин.

Мета дослідження - вивчити особливості впливу емоційної зрілості на процес налагодження близьких стосунків у юнацькому середовищі.

Об'єкт дослідження - міжособистісні взаємини у юнацькому середовищі.

Предмет дослідження - вплив рівня емоційної зрілості на налагодження близьких стосунків у юнацькому середовищі.

Відповідно до поставленої мети, об'єкта та предмета дослідження визначено такі **завдання**:

-проаналізувати наукові підходи до вивчення проблеми емоційної зрілості та міжособистісної близькості.

-розробити програму емпіричного дослідження відповідно до поставленої мети.

-здійснити змістовий аналіз отриманих емпіричних результатів.

-узагальнити результати дослідження та сформулювати відповідні висновки.

Методи дослідження. У процесі вивчення проблеми були використані: діагностична методика, анкетування, методи кількісного та якісного аналізу.

Інформаційну базу дослідження склали наукові праці І. Мельничук та О. Кочеряна, в яких відзначено, що емоційно зрілі особистості краще усвідомлюють той факт, що емоції є нормальним явищем в житті людини і спроможні виважено підходити до встановлення контактів та у вирішенні життєвих завдань.

Під час виконання кваліфікаційної роботи бакалавра було використано інструменти штучного інтелекту для редагування та форматування тексту виключно як допоміжний засіб для пошуку ідей, уточнення формулювань та опрацювання літератури. Усі твердження, висновки та результати дослідження належать автору та ґрунтуються на власному аналізі, а отримані результати від

генеративного ШІ були перевірені на достовірність та відповідність академічній доброчесності.

Методологічну основу дослідження: склали наукові здобутки видних українських психологів: С. Максименко, О. Чебикін А. Деркач, І. Павлова та ін, а також зарубіжних Е. Еріксон, Г. Крайг, Дж. Ловінгер, А. Маслоу, А.Маурер, Г. Олпорт, К. Роджерс, та ін.).

База дослідження. Дослідно-експериментальна робота здійснювалась на базі Центру медіації та психології ЛНТУ. У дослідженні прийняли участь з 60 оптантів – студенти першого курсу

Структура кваліфікаційної роботи включає в себе вступ, два розділи, висновки та список використаних джерел. Загальна кількість сторінок – 49 ст.

РОЗДІЛ І.

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ В ЗДАТНОСТІ ДО БЛИЗЬКИХ СТОСУНКІВ

1.1. Сутність емоційної зрілості

Поняття зрілості особистості та її різноманітні прояви протягом тривалого часу залишаються предметом наукового аналізу в межах психології, філософії та суміжних галузей. У працях таких дослідників, як Абрахам Маслоу, Арнольд Маурер, Емма Носенко, Артур Ребер, Мирослав Савчин, Олександр Чебикін, а також Вільям Меннінгер, зрілість розглядається як інтегративна характеристика розвитку особистості, що відображає її здатність до саморегуляції, відповідального вибору та усвідомленої взаємодії з соціальним середовищем.

Проблематика емоційної зрілості перебувала у фокусі уваги не лише психологів, а й представників психофізіологічного та психотерапевтичного напрямів. Зокрема, у працях Арнольд Маурер та Поль Фресс емоційна зрілість розглядається крізь призму нейрофізіологічних механізмів регуляції емоційних станів. У межах психотерапевтичного підходу значний внесок у дослідження цього феномену зробили Карл Роджерс, Абрахам Маслоу та Карен Фіц-Моріс, які пов'язували емоційну зрілість із процесами особистісного зростання, самоприйняття та психологічного здоров'я[14].

Окремої уваги заслуговують дослідження у яких здійснено аналіз соціальних трансформацій як чинників актуалізації проблеми зрілості особистості. У них запропоновано систему критеріїв зрілості, що змінюються залежно від соціокультурного контексту та історичного періоду, що підкреслює динамічний характер цього феномену[9].

У науковій літературі емоційна зрілість трактується з позицій кількох провідних філософсько-психологічних підходів. Так, у межах неофрейдистського напрямку емоційна зрілість визначається як здатність особистості усвідомлювати власні внутрішні конфлікти та невротичні тенденції й конструктивно з ними взаємодіяти. Гуманістична психологія розглядає

емоційно зрілу особистість як таку, що діє відповідно до своєї автентичної природи, реалізує внутрішній потенціал та прагне до самореалізації[9]і.

З позицій когнітивно-емотивного підходу емоційна зрілість пов'язується зі здатністю особистості ідентифікувати, контролювати та за потреби трансформувати власні емоційні реакції шляхом заміни ірраціональних установок більш адаптивними та раціональними. Водночас екзистенціальна психологія трактує емоційну зрілість як складову психологічного здоров'я, що виявляється у здатності людини конструктивно переживати тривогу, приймати екзистенційні виклики та зберігати вірність собі[20].

Узагальнюючи різні наукові підходи, емоційну зрілість можна визначити як рівень особистісного розвитку, що характеризується сформованістю саморегуляції, відповідальності за власні емоції та вчинки, здатністю до рефлексії, прийняття інших людей і побудови стабільних міжособистісних стосунків. Емоційно зріла особистість орієнтована на професійну самореалізацію, усвідомлений життєвий вибір і створення довготривалих, емоційно значущих взаємин[24].

Емоційна зрілість також постає як внутрішній психологічний ресурс, на який людина може спиратися у складних життєвих ситуаціях та який дозволяє повніше переживати позитивні події. Її рівень виявляється у здатності адекватно осмислювати вплив минулого досвіду, відокремлювати вчинки інших від власних емоційних реакцій, конструктивно сприймати зворотний зв'язок, знижувати залежність від зовнішніх оцінок та приймати недосконалість як власну, так і інших людей[18].

Ознаками емоційної зрілості також є готовність до компромісів, усвідомлення наявності сильних і слабких сторін особистості, здатність до прощення, регуляції образ і негативних переживань, а також прийняття неминучих емоційних коливань як природної складової людського життя. Зріла особистість усвідомлює можливість тимчасових регресів і не схильна до надмірної самокритики, що сприяє збереженню внутрішньої рівноваги та психологічного благополуччя[2].

Емоційна зрілість особистості тісно пов'язана з її цілісністю, що виявляється у здатності узгоджено реагувати на життєві події, усвідомлено осмислювати власний досвід та знаходити відповіді на складні екзистенційні й міжособистісні запити. Цілісність передбачає активну позицію особистості, відмову від пасивно-реактивних форм поведінки та здатність до саморегуляції емоційних станів[2].

У сучасній психології емоційна зрілість визначається як здатність особистості усвідомлювати, адекватно виражати та регулювати власні емоції, а також вибудовувати взаємодію з іншими людьми на засадах поваги, відповідальності та психологічної безпеки. При цьому рівень емоційної зрілості не є прямою функцією хронологічного віку, а зумовлюється ступенем особистісного розвитку, сформованістю самосвідомості та досвідом емоційного реагування[17].

У межах прикладних психологічних досліджень окремі автори виокремлюють поведінкові та комунікативні маркери емоційної зрілості. Так, за спостереженнями психологині Франческа Тігінеан, до ключових ознак емоційно зрілої особистості належать готовність до участі в емоційно складних або напружених діалогах, розвинене усвідомлення власних емоцій і потреб, відкритість до зворотного зв'язку, здатність визнавати власні помилки та схильність до емпатійного розуміння почуттів інших. Зазначені характеристики відображають не лише індивідуальний рівень емоційної регуляції, а й якість міжособистісної взаємодії[8].

Узагальнення різних підходів дозволяє розглядати емоційну зрілість як багатовимірну особистісну якість, що включає відповідальність за власні вчинки, контроль над емоційними імпульсами, здатність до саморефлексії, прийняття конструктивної критики, психологічну гнучкість у ситуаціях змін, повагу до особистісних кордонів інших та внутрішню автономію. Важливою рисою емоційно зрілої особистості є здатність зберігати суб'єктивне відчуття благополуччя незалежно від зовнішніх обставин і соціальних оцінок[15].

У науковому дискурсі емоційна зрілість також розглядається як результат поступового накопичення досвіду переживання, осмислення та інтеграції емоційних станів. Вона не формується одномоментно, а розвивається протягом усього життєвого шляху особистості, набуваючи специфічних проявів на кожному віковому етапі. У цьому контексті заслуговує на увагу аналіз змісту поняття «емоційна зрілість», здійснений Ірина Томаржевська, яка зазначає, що в сучасній психології даний феномен трактується як інтегративне емоційне утворення, характеристика певного рівня емоційного розвитку та якості особистості, що визначає адекватність емоційного реагування. До структурних компонентів емоційної зрілості дослідниця відносить емоційну експресивність, здатність до емоційної саморегуляції та емпатію[22].

Погоджуючись із даною позицією, слід зазначити, що емоційна зрілість не може розглядатися ізольовано від загального процесу особистісного розвитку. У кожному віковому періоді людина виступає як цілісна особистість, а її емоційна сфера зазнає постійних змін, що відображають процес навчання, адаптації та переосмислення життєвого досвіду[11].

Узагальнення результатів сучасних досліджень дозволяє припустити, що формування емоційної зрілості, як і інших форм психологічної зрілості, має складну природу та ґрунтується на поєднанні психофізіологічних і соціальних чинників. З одного боку, її основою виступають індивідуально-типологічні та нейрофізіологічні особливості, що забезпечують вікову відповідність і динаміку емоційного розвитку. З іншого боку, соціальний вимір емоційної зрілості відображає досвід емоційного ставлення до навколишнього світу, засвоєні моделі взаємодії та культурно зумовлені способи переживання і вираження емоцій[9].

Таким чином, емоційна зрілість постає як складне багаторівневе утворення, що поєднує природні, психофізіологічні та соціально-психологічні компоненти й виступає важливою передумовою гармонійного особистісного розвитку та ефективного функціонування в системі міжособистісних стосунків.

1.2. Особливості близьких, інтимних стосунків

Стосунки між людьми відзначаються значною часовою варіативністю: вони можуть мати як короткочасний, епізодичний характер (тривалістю у декілька секунд), так і бути довготривалими, зберігаючись протягом багатьох років. Тривалість і глибина міжособистісних взаємин зумовлюються сукупністю чинників, серед яких провідне місце займає атракція. Поняття «атракція» (від фр. attraction - тяжіння) використовується для позначення процесу взаємного притягування людей, що лежить в основі виникнення уподобань, симпатій, дружніх почуттів і любові. Формування атракції означає створення позитивного емоційного ставлення до іншого, тобто здатність викликати прихильність і довіру у міжособистісній взаємодії [12].

Важливо підкреслити, що атракція має подвійний зміст: з одного боку, вона виступає як процес формування привабливості однієї людини для іншої, а з іншого - як результат цього процесу, що проявляється у стійкому позитивному ставленні. Така багатозначність поняття набуває особливого значення у контексті аналізу перцептивної сторони спілкування, де сприйняття партнера по взаємодії тісно пов'язане з емоційною оцінкою та інтерпретацією його поведінки[12].

У цьому зв'язку актуалізується низка взаємопов'язаних питань: якими є психологічні механізми формування симпатії або антипатії під час сприйняття іншої людини; яку функцію виконує атракція - як процес і як результат - у загальній структурі спілкування; яким чином вона впливає на розвиток комунікації як цілісної системи, що охоплює обмін інформацією, взаємодію та досягнення взаєморозуміння[3].

Включення атракції до структури міжособистісного сприйняття особливо чітко демонструє специфіку людського спілкування як реалізації певних соціальних і міжособистісних відносин. Атракція передусім пов'язана саме з міжособистісним рівнем взаємин, які актуалізуються в процесі безпосереднього контакту та емоційної взаємодії між людьми[3].

Вивчення атракції в межах соціальної психології є відносно новим науковим напрямом. Його становлення стало можливим завдяки перегляду усталених уявлень про те, що такі феномени, як дружба, симпатія чи любов, не підлягають науковому аналізу й належать виключно до сфери мистецтва або художньої літератури. Тривалий час ці явища вважалися надто суб'єктивними та складними для системного дослідження[21].

Разом із тим і нині зберігається позиція, згідно з якою наукове вивчення міжособистісної привабливості стикається з істотними труднощами. Вони зумовлені як складністю самих психологічних процесів, так і наявністю етичних обмежень, що виникають під час дослідження інтимних аспектів міжособистісних взаємин. Попри це, сучасні соціально-психологічні підходи доводять можливість і доцільність наукового аналізу атракції як важливої складової людського спілкування[7].

Логіка дослідження міжособистісного сприйняття зумовила необхідність включення проблематики атракції до предметного поля соціальної психології. У результаті на сучасному етапі накопичено значний масив як експериментальних досліджень, так і теоретичних узагальнень, присвячених аналізу механізмів формування позитивних емоційних взаємин між людьми[7].

Атракцію доцільно розглядати як специфічний різновид соціальної установки, спрямованої на іншу людину, в якій домінує емоційний компонент. У межах такої установки «інший» оцінюється переважно через призму афективних характеристик, що зумовлює емоційно забарвлене сприйняття та ставлення до нього. Емпіричні, зокрема експериментальні, дослідження у цій галузі спрямовані насамперед на виявлення чинників, які сприяють виникненню позитивних емоційних зв'язків між людьми. Серед них особливу увагу приділяють ролі подібності особистісних характеристик суб'єкта й об'єкта сприйняття, а також так званім «екологічним» параметрам спілкування, до яких належать просторово-часова близькість, інтенсивність контактів і частота взаємодій[7].

У структурі атракції прийнято виокремлювати декілька рівнів, що відображають ступінь емоційної залученості між людьми, а саме: симпатію, дружбу та любов. Кожен із цих рівнів характеризується специфічними психологічними механізмами та формами прояву у міжособистісній взаємодії.

У соціально-психологічних дослідженнях також сформульовано низку закономірностей, відомих як закони атракції. Перший із них полягає в тому, що розуміння позиції іншої людини саме по собі ще не означає її прийняття. Для виникнення прийняття необхідна узгодженість цілей, інтересів і мотивів учасників взаємодії, а також відсутність суперечностей між очікуваними діями та особистими потребами партнера по спілкуванню. Важливими умовами прийняття є демонстрація того, що запропоновані дії сприятимуть задоволенню його потреб, а також формування позитивного емоційного ставлення до переданої інформації.

Другий закон атракції стверджує, що за інших однакових умов люди значно легше сприймають і приймають позицію того, до кого відчувають емоційно позитивне ставлення, таке як симпатія, прихильність або любов. Натомість позиція особи, яка викликає негативні емоції - неприязнь, антипатію чи відторгнення, - засвоюється значно складніше. У цьому контексті комунікативні сигнали повинні мати для партнера емоційне значення, бути позитивно забарвленими й, бажано, залишатися поза межами його усвідомлення, що становить психологічну основу механізму формування атракції.

Попри актуальність феноменів любові, дружби, симпатії та міжособистісної привабливості, їх дослідження в соціальній психології тривалий час залишалося периферійним. Існувала усталена думка, що емоційні взаємини не піддаються науковому аналізу, оскільки мають надто суб'єктивний і спонтанний характер. У низці наукових праць міжособистісні емоційні відносини розглядалися як абстрактні, нематеріалізовані утворення, що унеможлиблює їх емпіричне вивчення. Автори таких підходів нерідко

підкреслювали спонтанність емоційних зв'язків, протиставляючи її причинно-наслідковим поясненням.

Водночас подібні інтерпретації часто ігнорували спільні риси та генетичні зв'язки емоційних відносин з іншими психічними явищами, які й забезпечують можливість їх наукового пізнання. Адже жодна модель людської поведінки не може вважатися повною та адекватною доти, доки вона не враховує такі фундаментальні для особистості феномени, як симпатія, дружба та любов.

На сьогодні вітчизняні та зарубіжні психологи накопичили значний емпіричний матеріал щодо проблеми міжособистісної атракції та розробили низку цікавих теоретичних моделей [12]. Важливою особливістю атракції є те, що вона являє собою специфічну соціальну установку, спрямовану на конкретного індивіда, а не на цілий клас об'єктів. Одним із ключових феноменів, що пов'язані з атракцією, є міжособистісне сприймання. Багато дослідників зосереджувалися на когнітивних аспектах цього процесу, таких як точність оцінки іншої людини, приписування їй рис характеру на основі зовнішності або схильність до когнітивних спотворень. Натомість емоційні складові образу іншої людини вивчалися значно рідше та, зазвичай, не виділялися в окрему наукову проблему.

Разом із тим, навіть на рівні констатації, наявність емоційної оцінки іншого учасника спілкування фіксувалася в багатьох дослідженнях. Зокрема, значну увагу цьому аспекту приділено у роботах, присвячених невербальним експресивним засобам комунікації. Можна припустити, що саме емоційні компоненти міжособистісного сприйняття, які досліджені ще недостатньо, формують зміст міжособистісної атракції [16].

Загальна схема аналізу міжособистісної атракції передбачає розгляд таких факторів:

1. Якісні характеристики об'єкта атракції;
2. Співвідношення властивостей суб'єкта та об'єкта;
3. Особливості взаємодії;

4. Властивості суб'єкта;
5. Особливості ситуації;
6. Культурний контекст [4];
7. Час.

Атракція суб'єкта А до об'єкта В може формуватися під впливом наступних чинників: взаємних характеристик суб'єкта й об'єкта, ступеня їхньої схожості, особливостей взаємодії, контексту комунікації, культурного середовища, в якому відбувається спілкування. Оскільки емоційні стосунки є не лише станом, але й процесом, значну роль відіграє також часовий фактор.

Особливу увагу у формуванні атракції привертають характеристики об'єкта. У повсякденному сприйнятті велике значення надають зовнішності, соціально-демографічним ознакам та поведінковим паттернам, які часто розглядають як головні чинники симпатії або антипатії до конкретної людини. Наукові дослідження підтверджують багатогранність емоційних відносин, що визначаються поєднанням схожості партнерів, особливостей їхньої взаємодії, ситуацій спілкування, властивостей самого суб'єкта, культурного контексту та часових детермінант [15].

Ключовими координатами міжособистісних відносин є: статусно-рольові відмінності, валентність характеру відносин та спосіб формування пари (вільний або вимушений). Рейлі М. підкреслював, що атракція тісно пов'язана з альтруїзмом і прагненням учасників взаємно оцінювати один одного позитивно. У своєму дослідженні він виділив певні етапи формування атракції та фактори, які визначають їхній розвиток [9].

Перший етап формування атракції пов'язаний із характеристиками об'єкта, такими як зовнішні параметри, соціально-демографічні особливості та поведінкові патерни. У процесі подальшого розвитку взаємодії й глибшого пізнання людини особливого значення набувають її соціально-психологічні характеристики. На наступних етапах значущість отримують особистісні якості, причому в наукових дискусіях триває обговорення того, що є більш

привабливим для міжособистісної взаємодії - схожість чи протилежність характеристик.

Ісарт К. виділяв фактори, що сприяють виникненню та зміцненню симпатій: просторову близькість, частоту контактів, співробітництво та позитивне підкріплення [13]. Бекмен С. намагався систематизувати чинники, які визначають значення подібності та контрасту між людьми. Усі чотири його положення узгоджуються з результатами досліджень, присвячених виникненню і розвитку симпатії [7]. Він пропонує комплексну систему факторів для аналізу міжособистісної привабливості, серед яких головними є фактори подібності та контрасту, що зближують або відштовхують людей. Другим за значущістю чинником автор вважає ієрархію якостей людини як суб'єкта праці, пізнання та спілкування.

Вікові та статеві відмінності пов'язані з цими двома чинниками і виступають ще однією важливою координатою, що визначає характер міжособистісної привабливості. Потреба в психологічній близькості зростає з віком і досягає піку у 18–19 років, при цьому у дівчат вона проявляється значно інтенсивніше, ніж у юнаків. Статеві відмінності також відображаються на особливостях міжособистісної привабливості.

О. Бондаренко підкреслював, що жінки більш чутливо сприймають нюанси міжособистісних відносин і реагують на них тонше, ніж чоловіки. Щодо значення індивідуально-типологічних особливостей для формування емоційних міжособистісних відносин, то це питання поки що вивчається лише частково. Зокрема, Бондаренко зазначав, що “нестримані, імпульсивні люди повідомляють друзям більш інтимну інформацію про себе і взагалі більш активно взаємодіють із ними”. У наступних дослідженнях він зіставляв типи спілкування з рівнем психологічної близькості та індивідуальними особливостями учасників, що дозволило комплексно оцінити складну природу людини як індивіда та особистості.

Важливим є інтегрований підхід до вивчення міжособистісної привабливості: подібність і контраст не слід розглядати ізольовано, а в їх

взаємозв'язку. Також значення має рівень, на якому проявляється подібність характеристик у двох людей, що відчують взаємну привабливість [6].

У процесі взаємодії люди прагнуть досягти згоди. На початкових етапах контактів такими точками є думки щодо менш значущих подій або фактів. По мірі поглиблення спілкування і збільшення тривалості спільної діяльності зростає значущість істотних інтересів та ціннісних орієнтацій. Важливо не лише співвідношення периферійних інтересів, а передусім ціннісно-орієнтаційна єдність. Таким чином, стає зрозуміло, що саме схожість ціннісних орієнтацій визначає міжособистісну привабливість, а не лише подібність поверхневих характеристик [11].

Звертаючись до феноменів емоційних відносин, таких як привабливість, симпатія та любов, не можна обійти увагою одну з найвизначніших робіт у цій галузі - дослідження М. Морено, засновника одного з ефективних методів психотерапії. Морено поділяв із психоаналітиками віру в силу енергії перенесення, однак вважав, що традиційне поняття "перенесення" не охоплює всіх сильних переживань, які виникають у психотерапевтичних групах.

У зарубіжній психології існує низка робіт, присвячених феномену емоційних відносин. Сьогодні виділяють два рівноправні напрями у дослідженні міжособистісної привабливості: один акцентує значущість подібності, інший - контрасту або взаємодоповнюваності. Згідно з «теорією балансових моделей», схожість у ставленні до важливих об'єктів посилює взаємну привабливість. Т. М. Ньюком, уточнюючи теорію Хайдера, вводить концепцію емоцій, що сприймаються [16].

Д. Брокстон вивчав фактори міжособистісної привабливості та встановив, що вона пов'язана зі взаємною згодою стосовно «Я-концепції». Важливий внесок у розуміння установок як детермінант міжособистісної привабливості зроблений у працях Г. Бірна [6]. Вплив умов конкурентної та кооперативної взаємодії досліджували М. Лернер і В. Шерер.

Попри значну кількість емпіричних і теоретичних даних, універсальної формули симпатії не існує: усі її чинники діють лише за певних умов і у поєднанні з іншими змінними. Жорстко прогнозувати виникнення симпатії чи привабливості в парі неможливо [11].

Симпатія визначається як стійке позитивне (схвальне) ставлення до іншої людини, яке проявляється через привітність, доброзичливість, замилювання і спонукає до спілкування, уваги та допомоги (альтруїзму). Її формування може бути усвідомленим, що ґрунтується на спільності поглядів, цінностей, інтересів і моральних ідеалів, або малоусвідомленим, пов'язаним із зовнішньою привабливістю, рисами характеру та манерою поведінки.

Почуття близькості, яке виникає на основі симпатії, називають прихильністю. Вона проявляється ще в дитячому віці до тих осіб, які задовольняють потреби дитини. Тісний зв'язок із матір'ю полегшує встановлення контактів із іншими людьми. Нерозвинений зв'язок із матір'ю змушує дитину стримувати прагнення до соціальних контактів. У дорослому віці прихильність також існує і виявляється вибірково, насамперед у дружніх стосунках.

Дружба визначається як стійкі, вибіркові стосунки, побудовані на взаємній прихильності, спільних очікуваннях і рішеннях, а також потребі в спілкуванні. Почуття дружби до особи іншої статі є складовою кохання, проте не обов'язково з ним пов'язане. На відміну від симпатії та кохання, які можуть бути односторонніми, дружба передбачає особистісну взаємодію (атракцію) та взаємне проявлення дружніх почуттів. Завдяки цьому дружба забезпечує задоволення емоційних потреб, взаємне пізнання, соціальну взаємодію та діалог особистостей, набуває характеру особистих, інтимно-довірливих стосунків і водночас є усвідомленою та прагматичною.

Стосунки дружби у жінок зазвичай більш тісні, вони схильні до саморозкриття та охоче обговорюють інтимні теми. Чоловіки, у свою чергу, надають перевагу спільній діяльності та іграм із друзями. В орієнтації дружніх відносин подібність переважає над доповнюваністю. Більшість людей воліє

дружити з особами свого віку, статі, соціального стану, рівня освіти та подібних цінностей і інтересів. Проте дружба може виникати й між людьми, що відрізняються психічними особливостями: відкрита й імпульсивна особа може дружити із замкнутою і стриманою, що дозволяє кожному самовиразитися за мінімального суперництва та водночас створює багатство особистісних рис.

Кохання - це почуття між двома людьми, які на основі потреби в об'єднанні та зближенні добровільно віддають себе одне одному, ототожнюючи свої інтереси та прагнення. Іноді кохання сприймають як сліпе захоплення. Найчастіше пристрасть із часом у подружньому житті зменшується, поступаючись місцем дружбі-любві.

Гострою стадією кохання є закоханість - відносно стійке емоційне ставлення і потяг до іншої людини. Закоханість є початковою стадією, що дає можливість знайти справжнє кохання. Вона зумовлюється зовнішньою привабливістю, навіть окремими рисами зовнішності - очима, усмішкою, ходою. У період закоханості людина створює в уяві барвистий ідеалізований образ об'єкта, який часто не відповідає реальності, і об'єкт закоханості здається недосяжним. Закохана особа зосереджується винятково на об'єкті почуттів, прагне постійно бути з ним і готова заради цього залишити інші справи. З часом закоханість або переростає в кохання, або виявляється псевдокоханням.

Закохуються частіше через зовнішню привабливість, кохають - через духовну та душевну красу. Сентиментальні натури споглядають свої почуття, милуються ними, тоді як пристрасні живуть почуттям як центральним елементом життя. Зріле кохання поєднує еротичне захоплення, потребу в людському теплі та духовну близькість.

Пристрасть - це сильні, стійкі та довготривалі почуття, які захоплюють людину, спрямовують всі її прагнення на один об'єкт і надають енергії для досягнення цілей.

II РОЗДІЛ

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ

2.1. Опис програми дослідження

У дослідженні ми використовували формалізоване письмове опитування (анкетування) за допомогою анкети «Мої любовні стосунки» і методи статистичного аналізу. Ця анкета призначена для визначення любовних стосунків серед юнацького віку. Ця анкета є анонімною. Вона включає в себе перелік таких питань:

«Чи є в Вас на даний час (чи можливо була на протязі останнього року) людина, яку Ви в тій чи іншій мірі любите чи любили?

Ваші стосунки продовжуються чи закінчились?

Як довго тривають (тривали) Ваші стосунки?

В якій мірі Ви задоволені своїми стосунками з людиною, яку Ви любите?»

У опитуванні взяли участь 60- досліджуваних (з них 25- юнаків і 35- дівчат) у віці 11 -18 років, студенти першого курсу ЛНТУ. Дослідження проводилося у березні-квітні 2026 року.

Також ми використовували методику «Чи вмієте Ви цінувати кохання?», запропоновану Є. Генкіним. Ця методика включає в себе 65 питань на які потрібно дати відповідь так чи ні. За допомогою цієї методики ми можемо дізнатися чи дійсно молоді люди люблять свого партнера, які в них стосунки. Чи хороші, чи дружні, чи щасливі вони, чи є в них шанси для продовження стосунків, чи можливо їм потрібно подумати над тим, як підтримати їхню любов і що необхідно зробити, щоб покращити стосунки.

А також під час дослідження ми використали розроблену нами анкету, яка включає в себе такі запитання:

«Як і де ви познайомилися з своїм партнером? Хто був ініціатором ваших стосунків? Чи часто в вас виникають конфлікти? Чи задумувались Ви з своїм партнером про одруження? Які особливості ваших стосунків? Чи є в вас сексуальні стосунки? Як Ви з своїм партнером проводите свій вільний час ?

Як саме проявляє Ваш партнер свою любов, чи достатньо Вам цієї уваги?».

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження засвідчив, що наявність емоційних стосунків протягом останнього року визнали 75% опитаних. Така їх кількість не залежить від статі та віку.

Таблиця 2.1

Кількість емоційних стосунків за тривалістю

Випробувані	Тривалі емоційні стосунки(%)	
	тривають	закінчились
Всі	57,5	42,5
Дівчата	80	20
Юнаки	73	27

Серед тих, хто мав любовні стосунки протягом року, у більшості опитаних вони тривають, (77,5 %). У дівчат любовні стосунки більш триваліші ніж в хлопців (80% - у дівчат і 73 % - у хлопців). У меншій частини студентів – завершилися (22,5%) (Див. Таб. 2.1). Цей показник також не залежить від статі та віку опитаних. Кількість романтичних стосунків, що тривають і тих, що закінчилися, ймовірно залежить від середнього терміну їх існування, тривалості.

Таблиця 2.2

Тривалість тривалих емоційних стосунків

Випробувані	Тривалість емоційних стосунків (у роках) середнє арифметичне
Всі	1 рік
Дівчата	2 роки 1 місяць
Юнаки	2 роки 5 місяців

Як видно з таблиці 2, тривалість тривалих емоційних стосунків 1 рік, мінімальна тривалість 1 місяць, максимальна – 2, 5 роки. (Див Таб. 2.2)

Таблиця 2.3

Задоволеність тривалими емоційними стосунками

Випробувані	Задоволеність любовними стосунками (%)	
	Задоволеність	Не задоволеність
Всі	92,5	7,5
Дівчата	96	4
Юнаки	86	14

Виявлена досить висока задоволеність любовними стосунками – 92,5%, і лише 7,5% так чи інакше не задоволені своїми стосунками (Див. Таб 2. 3). З них 96% дівчат і 86% юнаків. Поміж тих, хто задоволені своїми любовними стосунками переважають дівчата. Це можливо залежить від того, що дівчата більш емоційніші, поступливіші, переконливіші, емпатійніші. Середня тривалість стосунків у задоволених 1 рік і 2 місяці.

Таблиця 2. 4

Основне ціннісне спрямування тривалих емоційних стосунків

Випробувані	Важливіше, щоб:(%)		
	Мене любили, а не я любив (-ла)	Я любив, а не мене (-ла)	Ми любили один одного
Всі	5	2,5	92,5
Дівчата	4	0	96
Юнаки	6,5	6,5	87

Основне ціннісне спрямування любовних стосунків – це спрямування їх на «я», «ти» або «ми»: егоцентричне, альтероцентричне або ж «пароцентричне».

Опитуванням встановлено, що найпоширенішим спрямуванням є спрямування на взаємну любов, тобто «ми-центризм». 92,5 опитаних саме так визначили вектор своїх стосунків (Див Таб. 2.4). Тобто молоді люди, а саме студенти зацікавлені в своїх стосунках і прагнуть їх розвивати. Серед дівчат відсутні альтероцентрично спрямовані.

Кого юнаки та дівчата вважають в більшій мірі відповідальними за любовні стосунки – себе, іншого чи відповідальність спільна і рівна ? 82,5% опитаних вважають і переконані, що відповідальність за стосунки є спільною, рівною. Жоден з опитаних не вважає, що відповідальність несе його партнер. І 20% юнаків переконані, що відповідальність за свої любовні стосунки мають нести саме вони.

Таблиця 2.5

Тенденції відповідальності за тривалі емоційні стосунки

Випробувані	В більшій мірі відповідальні за стосунки: (%)		
	Я сам (-а)	Інший (-а)	Ми разом в рівній мірі
Всі	17, 5	0	82,5
Дівчата	16	0	84
Юнаки	20	0	80

Досі ми характеризували любовні стосунки, не акцентуючи їхню специфічність, якісні ознаки. Але, вочевидь, важливо знати, як саме для самих себе визначають ці стосунки опитувані. Певною відповіддю на це питання є дані про “*особистісні теорії*”, переконані щодо сутності цих стосунків, виражені в метафоричній формі, та дані про *типи* любовних стосунків. Складений нами (на основі дослідження науково-літературних джерел) набір метафоричних поширених переконань щодо любовних стосунків, пропонувався для самовизначення досліджуваним.

Найпоширенішими перконаннями є такі:

- Турбота і допомога іншому 35% опитаних схиляються до цього твердження;

- Пізнання іншого-35%: опитаних;
- Дарування себе – 32,5% опитаних;
- Спільна розвага – 30% опитаних.

А не визнають притаманними їхнім стосункам, таких тверджень:

- Суперечність з іншим;
- Служіння іншому.

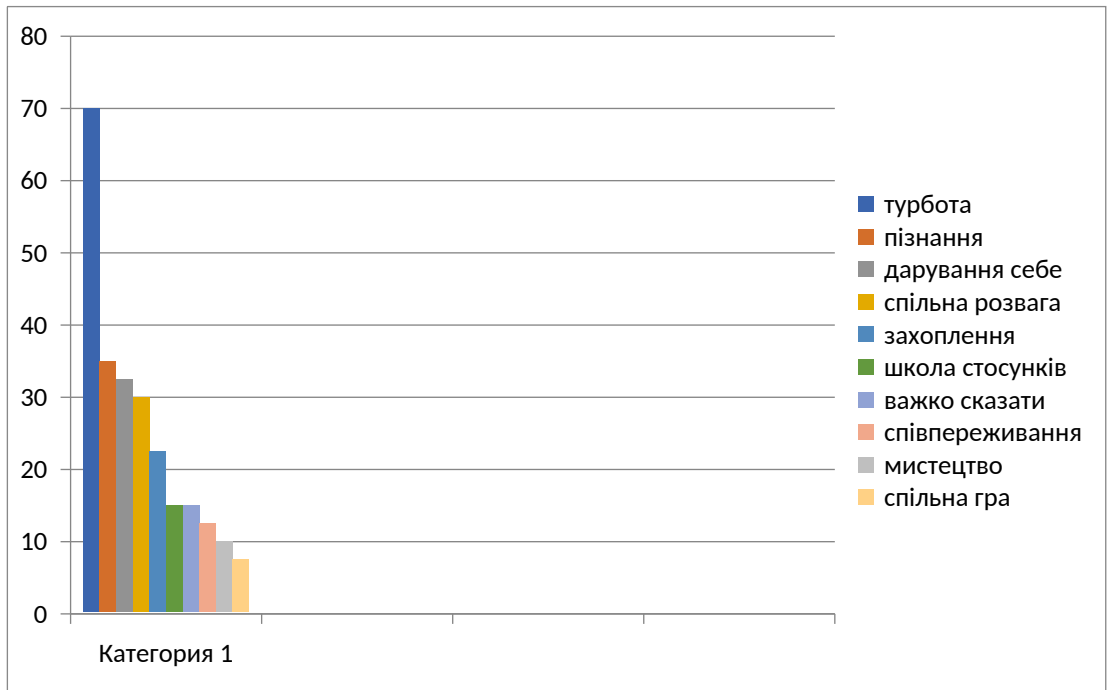


Рис 2.1 Метафоричні моделі тривалих емоційних стосунків.

Таблиця 2.6

Прояв відвертості, довіри та підтримки у тривалих емоційних стосунках

Випробувані	Відвертість, довіра та підтримка у любовних стосунках:(%)	
	Скоріше слабкі	Скоріше сильні
Всі	12,5	87,5
Дівчата	12	88

Юнаки	14	86
-------	----	----

87,5 опитуваних оцінює власне виявлення відвертості, довіри та підтримки у любовних стосунках як «скоріше сильніше». Тобто молоді люди вважають, щоб зберегти і розвинути свої стосунки потрібно довіряти один одному, бути відвертими один перед одним і також підтримувати один одного в складних ситуаціях, адже ці складові є одними з найголовніших у стосунках між людьми. Також ми дослідили, що дівчата є більш відвертими і довірливими, це залежить передусім від рис характеру представників жіночої статі.

Таблиця 2. 7

Виявлення пристрасті та захоплення у тривалих емоційних стосунках

Випробувані	Пристрасть та захоплення у любовних стосунках:(%)	
	Скоріше слабкі	Скоріше сильні
Всі	25	75
Дівчата	24	76
Юнаки	26,7	73,3

Виявляють пристрасть та захоплення у тривалих емоційних стосунках 75% опитаних, незалежно від віку і статі опитаних.

Таблиця 2.8

Виявлення намагання зміцнити та розвинути тривалі емоційні стосунки

Випробувані	Намагання зміцнити та розвинути любовні стосунки: (%)	
	Скоріше слабше	Скоріше сильне

Всі	12,5	87,5
Дівчати	16	84
Юнаки	6,7	93,3

Під час опитування ми дослідили, що найбільше прагнуть зміцнити і покращити свої стосунки юнаки (93,3%), дівчата – 84%.

Використавши дані із таблиць 6-8, ми зможемо перейти до типології любовних стосунків за Р. Стенбергом. Кількісний розподіл любовних стосунків представлений в діаграмі 2. (див Рис 2.2)

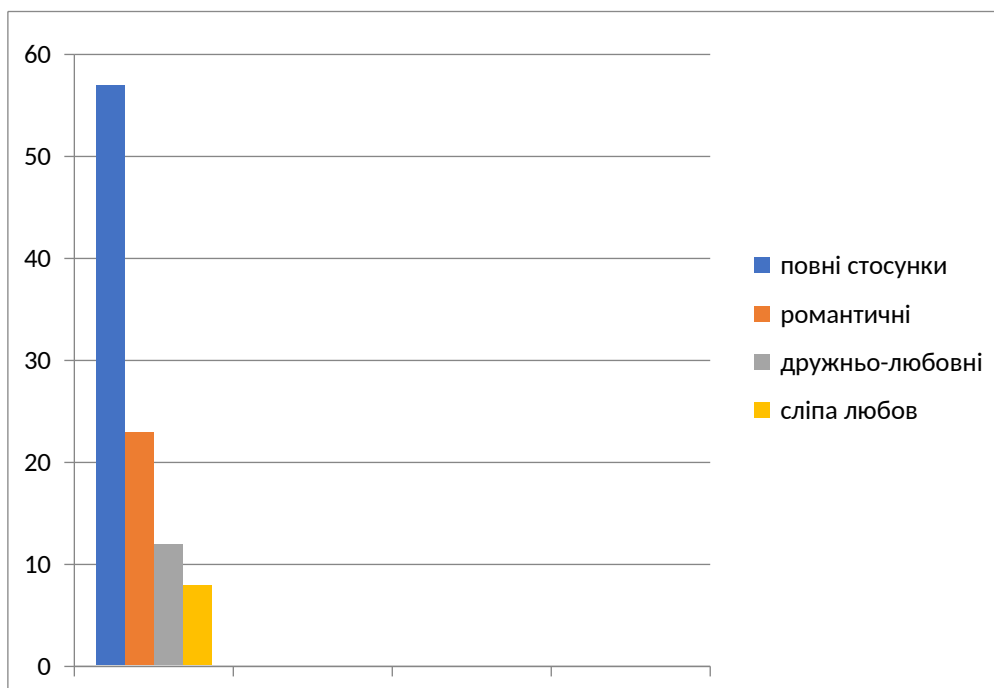


Рис 2.2. Розподіл типів тривалих емоційних стосунків

З деякими застереженнями щодо способу отримання інформації про силу/слабкість виявлення основних факторів любовних стосунків (пряме опитування) можемо дійти висновку, що найпоширенішим типом любові у юнацькі роки є повні стосунки, власне любов. На другому-третьому місці – романтична любов та любов-дружба. Інші типи любовних стосунків є мало поширеними.

Провівши дослідження за допомогою опитувальника Є. Генкіна, ми дослідили, що 12,5 % опитаних набрали 100-50 балів. А це може вказувати на те, що досліджуваним разом із своїм партнером, потрібно спільно задуматися над тим як підтримати їхню любов. Можливо досліджуваним (закоханій парі) разом продивитися запитання опитувальника, можливо, саме в них можна знайти «слабкі місця» в їхніх стосунках. І також потрібно разом, спільними зусиллями намагатися вирішити ці проблеми.

85 % набрали від 101-149 балів. А це вказує на те, що досліджуваним взагалі щасливі один з одним, але їхнє кохання потребує великої турботи. Але так як вони сильно прив'язані один до одного, в них багато шансів що в них буде все добре і є шанси на подальше спільне життя, одруження.

За цією шкалою ми також визначили рівні вираженості стосунків у пари досліджуваних, які наведені в таблиці 9.

Таблиця 2.9.

<i>Рівень вираженості стосунків</i>	<i>Низький (101-116)</i>	<i>Середній (117-133)</i>	<i>Високий (134-149)</i>
<i>%</i>	<i>29,5</i>	<i>32,3</i>	<i>38,2</i>

І 2,5 % досліджуваних набрали від 150 балів. А такий високий результат вказує на те, що досліджуваним пари створені один для одного. В них хороші відносини, вони поважають один одного, цінують, намагаються допомагати в складних ситуаціях, багато часу проводять разом, мають спільні інтереси і захоплення, добре і з повагою ставлять до друзів один одного. Цих молодих людей все влаштовує в своєму партнері, а що саме головне вони люблять і довіряють один одному.

Провівши дослідження за допомогою апробованої нами анкети, ми дослідили, що найпопулярніше місце знайомства юнаків – це є дискотека 22,5%

молодих людей познайомилися саме там. Також така кількість молодих людей, а саме 22,5 % познайомилися в навчальному закладі, частина з них познайомилися на парах під час навчання, інші в гуртожитках де проживають. 17,5 % досліджуваних познайомилися на день народженні друга чи подруги.

25 % студентської молоді познайомилися при різноманітних обставинах, а саме: по телефону, через переписку в інтернеті, інші в поїзді, автобусі, коли їхали з навчання на вихідні. Також були такі випадки, що студенти знайомилися на відпочинку. 10 % студентів познайомилися, коли ходили з друзями на шашлики і 5 % молоді знайомі ще з дитинства.

Ініціаторами стосунків є партнер (переважно юнаки 55 %), 32,5 % відповіли, що саме вони є ініціаторами стосунків. У 7,5 % досліджуваних ініціаторами їхніх стосунків були друзі, у 5 % молодих людей батьки.

Як ми вже дослідили, що у студентські роки тривалі емоційні стосунки більш романтичні, тому конфлікти в них виникають не дуже часто, рідко а саме у 50 % студентів. У 22,5 % досліджуваних конфліктів майже не виникає, лише дрібні суперечки і у 27,5 % молодих людей конфлікти виникають часто.

У 62,5 % молодих людей є сексуальні стосунки, досліджуванні вважають, що вони є невід'ємною складовою стосунків між закоханими чи подружніми парами. 37,5 % студентської молоді стверджують, що між ними немає сексуальних стосунків. (Див. додаток 3).

Студентські роки – це найпрекрасніші роки нашого життя і кожен проводить своє дозвілля як може. От і закохані пари розповідають, що проводять свій вільний час по-різному, але головне, щоб з коханою людиною.

55 % досліджуваних стверджують, що найбільше люблять проводити свій вільний час прогулятися в двох по парку, піти в ліс з друзями на природу чи позагоряти поблизу річки, ставка. 20 % досліджуваних ходять в театр, кінотеатр, кафе, 16 % - дивляться фільми, грають ігри на комп'ютері чи переписуються в інтернеті. 10 % студентів люблять разом подорожувати, ходити по магазинам, ходити на дискотеки.

Проявляють свою любов досліджувані по різному, але дівчата більш романтичніше, аніж юнаки і тому їм цієї уваги не вистачає (25 %), 12, 5 % досліджуваним хочеться, щоб їм приділяли більше уваги. А 62, 5% досліджуваним повністю достатньо цієї уваги, що приділяє їх партнер.

Проявляють любов молоді люди по різному, як в кого вистачає на це фантазії, коштів, вільного часу, але все ж таки найпопулярнішим виявом своїх почуттів є дарування подарунків один одному (20 %). Зазвичай юнаки більше дарують подарунки, ніж дівчата. Також 20 % досліджуваних говорять один одному теплі слова, саме так вони вважають найкращий спосіб вияву своїх емоцій. 17,5 % студентів дуже часто говорять партнеру, що люблять його. 12,5 досліджуваних вважають, що найкращим і найтеплішим виявом свого ставлення до коханої людини є обійми і поцілунки. Також не перевелися, ще в наші студентські роки романтики, а саме 10 % молоді (юнаки) дарують своїй обраниці квіти, 10 % - піклуються і дарують квіти. 10 % молодих людей проявляють дбайливе ставлення, підтримують в різних складних ситуаціях. І 2,5 % досліджуваних просто цінують один одного.

Особливості тривалих емоційних стосунків дуже різноманітні, і кожен з досліджуваних описує їх по різному, але під час дослідження ми дослідили, що найбільш яскраво в студентські роки проявляються романтичні стосунки (25 %), тобто «цукерно-букетний» період, ще немає серйозних проблем, конфліктів, співпадають інтереси, захоплення. 20 % молодих людей розповідають, що їхні стосунки ґрунтуються на взаєморозумінні.

15 % молодих людей переконані, що особливістю їхніх любовних стосунків є дружба, довготривалість, їхні стосунки емоційно-насичені, серйозні, насичені любов'ю і підтримкою.

15 % студентської молоді розповідають, що їхні стосунки поступливі, ґрунтуються на довірі і взаємоповазі. І 9,5 % досліджуваних вважають, що їхні стосунки миттєві і не мають подальшого розвитку, 2% - стверджують, що в них конфліктні стосунки. (Див. дод.4)

В студентські роки молодь все частіше задумується про одруження, створення сім'ї, тому провівши опитування ми дослідили, що 42, 5 % досліджуваних вже не раз задумувалися про одруження, і саме з цим партнером.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку емоційної зрілості та здатності до близьких стосунків свідчить, що емоційна зрілість є одним із ключових психологічних чинників формування та підтримки глибоких міжособистісних відносин. Емоційно зріла особистість характеризується усвідомленням власних емоцій, здатністю до їх регуляції, емпатією, відповідальністю за власні почуття та поведінку, а також толерантністю до емоційних переживань інших людей.

У межах різних психологічних підходів - психодинамічного, гуманістичного та теорії прив'язаності - емоційна зрілість розглядається як передумова здатності до психологічної близькості. Психологічна близькість передбачає відкритість, довіру, прийняття партнера та готовність до взаємної підтримки. Недостатній рівень емоційної зрілості, навпаки, проявляється у страху близькості, емоційній залежності, униканні інтимних стосунків або труднощах у вирішенні міжособистісних конфліктів.

Аналіз наукових джерел показує, що здатність до близьких стосунків формується у процесі соціалізації та значною мірою залежить від досвіду емоційної взаємодії в родині, розвитку самосвідомості та навичок емоційної саморегуляції. Емоційна зрілість забезпечує баланс між автономією та близькістю, що є необхідною умовою гармонійних і стабільних міжособистісних відносин.

Отже, емоційна зрілість виступає системоутворювальним чинником здатності особистості встановлювати, розвивати та підтримувати близькі стосунки. Розуміння цього взаємозв'язку має важливе теоретичне та практичне значення для психологічної науки, зокрема у контексті консультування, психотерапії та профілактики міжособистісних труднощів.

Результати емпіричного дослідження засвідчують, що 75% опитаних мали емоційні стосунки протягом останнього року. Ця тенденція не залежить від статі чи віку респондентів, що свідчить про універсальність потреби у близьких емоційних контактах серед різних груп населення.

Серед тих респондентів, які мали любовні стосунки протягом останнього року, більшість повідомила про їхню тривалість. У дівчат емоційні стосунки, як правило, більш тривалі, ніж у хлопців. У меншій частині опитаних стосунки завершилися. Тривалість активних і завершених стосунків, ймовірно, пов'язана із середнім терміном їх існування.

Згідно з отриманими даними, тривалість довготривалих емоційних стосунків становить у середньому 1 рік, мінімальна тривалість – 1 місяць, максимальна – 2,5 роки. При цьому виявлено досить високий рівень задоволеності любовними стосунками: середня тривалість стосунків у тих, хто задоволений, становить 1 рік і 2 місяці.

Основне ціннісне спрямування емоційних стосунків можна класифікувати за орієнтацією на «я», «ти» або «ми»: егоцентричне, альтероцентричне та «пароцентричне». Опитування показало, що найпоширенішим є спрямування на взаємну любов, тобто «ми-центризм». Це свідчить про те, що молоді люди, зокрема студенти, зацікавлені у своїх стосунках і прагнуть їх розвивати. Серед дівчат альтероцентрично спрямовані стосунки не виявлено.

87,5% опитаних оцінили власне виявлення відвертості, довіри та підтримки у стосунках як «скоріше сильне». Це підтверджує думку, що для збереження та розвитку стосунків важливо довіряти один одному, бути відвертими та підтримувати партнера у складних ситуаціях. Також було встановлено, що дівчата демонструють більшу відвертість та довірливість, що зумовлено передусім особливостями характеру представниць жіночої статі.

Водночас під час опитування виявлено, що юнаки найбільше прагнуть зміцнити та покращити свої стосунки. З певними застереженнями щодо способу отримання інформації (пряме опитування) можна дійти висновку, що найпоширенішим типом любовних стосунків у юнацькому віці є повні стосунки, тобто власне любов. На другому та третьому місці за поширеністю знаходяться романтична любов та любов-дружба. Інші типи любовних стосунків зустрічаються значно рідше.

Найпопулярнішим місцем знайомства юнаків є розважальні заходи та вечірні клуби. Водночас 25% студентської молоді знайомляться за різних обставин: по телефону, через переписку в інтернеті, у поїзді чи автобусі під час поїздок з навчання на вихідні, а також під час відпочинку.

Ініціаторами стосунків зазвичай виступає партнер. У 7,5% випадків ініціаторами були друзі, а у 5% – батьки.

Як показало дослідження, у юнацькому віці тривалі емоційні стосунки зазвичай романтичні, тому конфлікти в них виникають рідко. Сексуальні стосунки присутні у 62,5% молодих людей і розглядаються як невід'ємна складова стосунків між закоханими чи подружніми парами.

Юнацькі роки вважаються особливим періодом життя, коли молоді люди проводять свій вільний час по-різному, проте головним є перебування поруч із коханою людиною. Прояви любові також різноманітні: дівчата демонструють більшу романтичність і потребують більшої уваги, а юнаки частіше виявляють свої почуття через подарунки.

Особливості тривалих емоційних стосунків студентів різноманітні. Найяскравіше в юнацькому віці проявляються романтичні стосунки, або «цукерно-букетний» період, коли ще не виникають серйозні проблеми, конфлікти відбуваються рідко, а інтереси та захоплення партнерів збігаються. Близько 20% молодих людей відзначають, що їхні стосунки ґрунтуються на взаєморозумінні.

Молодь зазначає, що особливістю їхніх любовних стосунків є дружба, довготривалість, емоційна насиченість, серйозність та підтримка. Стосунки переважно поступливі, базуються на довірі та взаємоповазі. Водночас 9,5% опитаних вважають свої стосунки миттєвими та без перспективи розвитку, а 2% зазначили, що їхні стосунки конфліктні.

Рекомендації

Для молодих людей, які прагнуть зміцнити, продовжувати та розвивати свої стосунки:

- Ставтеся до свого партнера з повагою, приділяйте йому більше часу, розділяйте спільні хобі та захоплення.

- Не бійтеся поступатися в деяких питаннях та йти на компроміси, коли це необхідно.

- Основними складовими міцних стосунків є довіра, повага та взаємна підтримка.

- Для розвитку навичок ефективної взаємодії корисно відвідувати тренінги соціальної перцепції, де можна глибше пізнати багатогранність емоційних стосунків та навчитися створювати комфорт для партнера.

- Використовуйте наукову та практичну літературу, присвячену побудові здорових стосунків, методам їх збереження та вдосконалення.

- Дотримуйтеся головного правила: «Стався до іншого так, як хочеш, щоб ставилися до тебе».

- Приділяйте увагу партнеру, слухайте його думку, оточуйте теплом і любов'ю, будьте відданим другом, радником та коханою людиною, яка завжди підтримає та підкаже.

Для пар, які втратили значущі емоційні стосунки:

- Не замикатися в собі – підтримуйте активність і соціальні контакти.

- Займайтеся спортом, хобі, улюбленою справою; частіше бувайте на свіжому повітрі.

- Спілкуйтеся з друзями та намагайтеся отримувати позитивні емоції від повсякденного життя.

- Постійна активність – робота, спорт, активний відпочинок – допомагає подолати емоційну порожнечу та підтримувати психологічну рівновагу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амір Левін, Рейчел Геллер Теорія прихильності. Як знайти і зберегти своє кохання. Київ : BookChef, 2025. 304 с.
2. Афоніна О. І. Емоційна зрілість особистості: практичні проблеми психологічної діагностики. *Вісник Дніпровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2023. Випуск 19. С. 16–22.
3. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект. Київ : Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
4. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї. – Київ: МАУП, 2021. - 96 с.
5. Борисенко О. М., Ріжок В. В. Оптимізм як показник емоційної зрілості особистості. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія : Психологічна*. 2017. № 1. С. 162–168.
6. Браун-Галковська М. Домашня психологія: подружжя, діти, родина. Львів : Свічадо. -2025.- 224 с.
7. Ващенко І. В., Онуфрієва Л. Н. Сутнісні характеристики та структурні компоненти емоційної зрілості працівників комерційних банків. *Psychological journal*. 2018. № 5 (15). С. 224–236.
8. Волкова В.В. Формування готовності до сімейного життя у дітей сиріт у діяльності практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. - №6. С.40-48.
9. Заїка О. В., Лотоцька М. Ю. Методики дослідження емоцій в клінічній психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. №5. С. 35-53.
10. Зарицька В.В. Психологія емоційного інтелекту. Київ : Олді+, 2022. 428 с.
11. Кляпець О.Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу. Київ : Інститут соціальної та політичної психології, 2014. 315 с.

12. Кочарян О. С., Півень М. А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки*. 2022. Вип. 9. С. 140–144.
13. Лазуренко О. Психологія емоцій. Київ : Книга-плюс, 2018, 264 с.
14. Мельничук І. В., Павлова І. Г. Владнальна поведінка емоційно зрілої особистості. *Габітус. Серія: Психологія особистості*. 2025. Випуск 49. С. 146–150.
15. Мірошник З. М. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.
16. Москаленко О. В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. *Журнал «Науковий огляд»*. 2021. № 4(76). С. 1–14.
17. Москалець В.П. Психологія особистості. Київ : Ліра К, 2026. 364 с.
18. Наумчик Н.В. Інтимно-собистісне спілкування у просторі буття сучасного студента. *Практична психологія і соціальна робота*. 2020. № 9 с. 6-11.
19. Ніколаєв Л. О., Харченко С.Д. Емоційна зрілість як детермінанта соціальної успішності особистості. *Журнал «Перспективи та інновації науки». Серія «Педагогіка». Серія «Психологія». Серія «Медицина»*. 2025. № 14(23). С. 724–735.
20. Річард Темплар Правила любові. Київ : КМ-БУКС, 2025. 272 с.
21. Півень М. А. Формування структурних компонентів емоційної зрілості особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. Вип. 1, Том 1. 2018. С. 148–153.
22. Поліщук В.М. Психологія сім'ї. Київ : Університетська книга, 2025, 281 с.
23. Слюсаревський М. Деякі особливості сучасних уявлень молоді про шлюб (Аналіз символічної репрезентації). *Практична соціологія та соціальна робота*. Київ : 2024. №6. С. 30-32.

24. Фефелова В. В., Тимошенко Т. С. Психологічна зрілість особистості: теоретичний аналіз та компонентна структура. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 35(74). 2026. № 6. С. 65–69.

25. Цільмак О.М., Лефтеров В.О. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник. Київ : Ліра-К, 2020, 266 с.

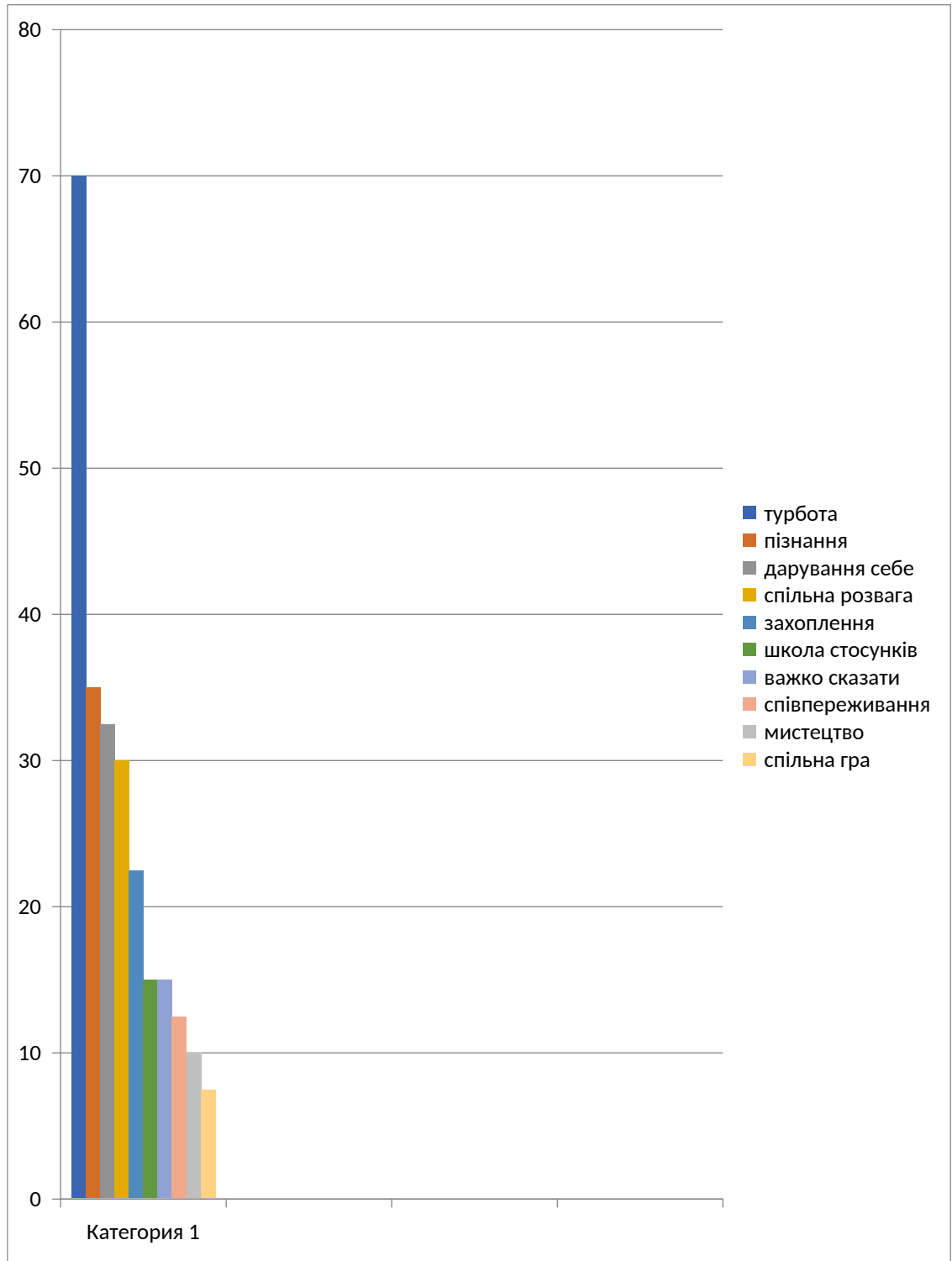
26. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса : СВД Черкасов, 2019. 238 с.

27. Штепа О. Феномен особистісної зрілості. *Соціальна психологія*. 2025. № 1. С. 62–77.

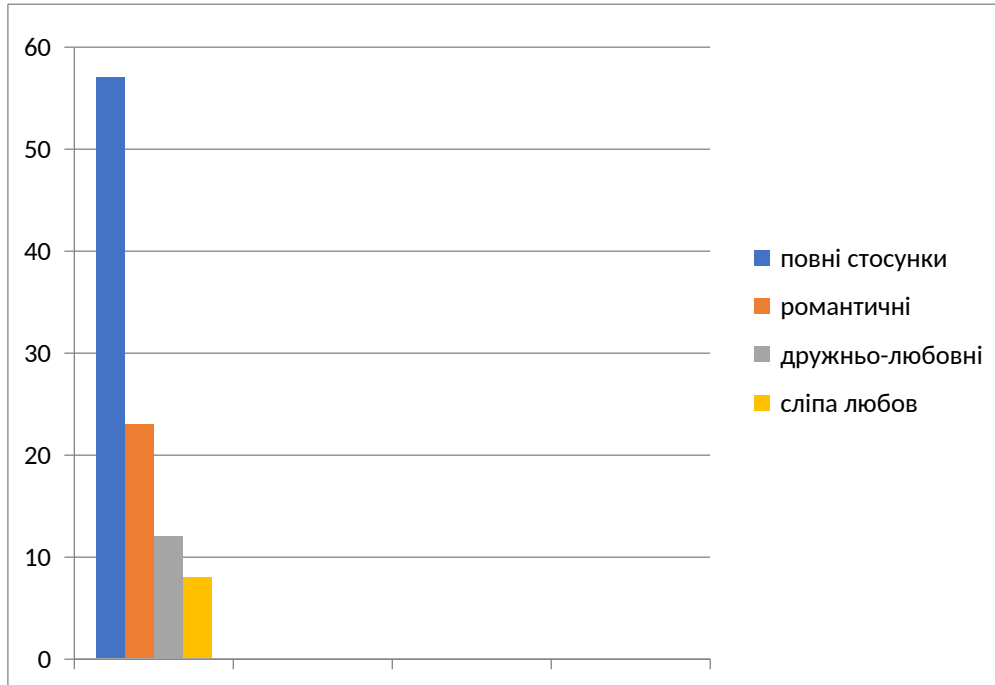
Додатки

Додаток А

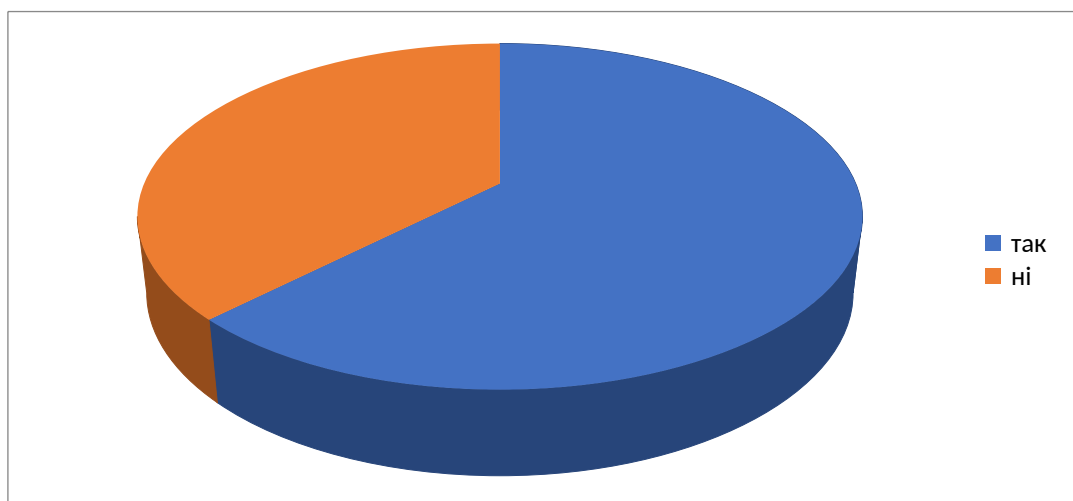
Метафоричні моделі любовних стосунків



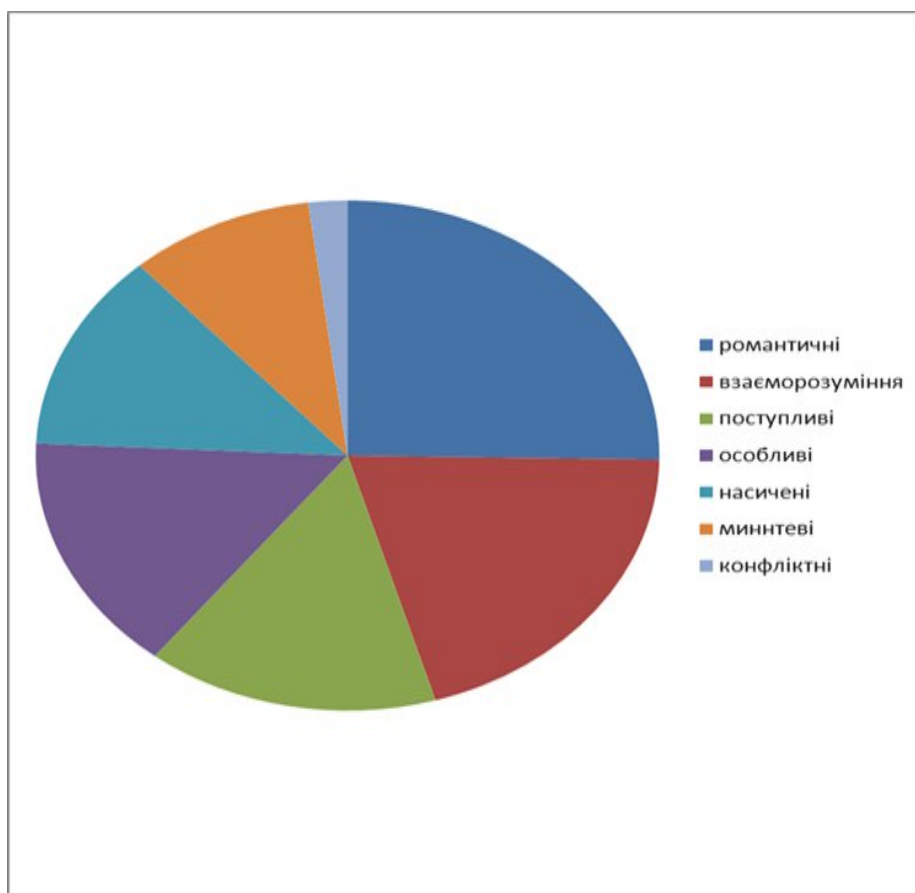
Розподіл типів любовних стосунків



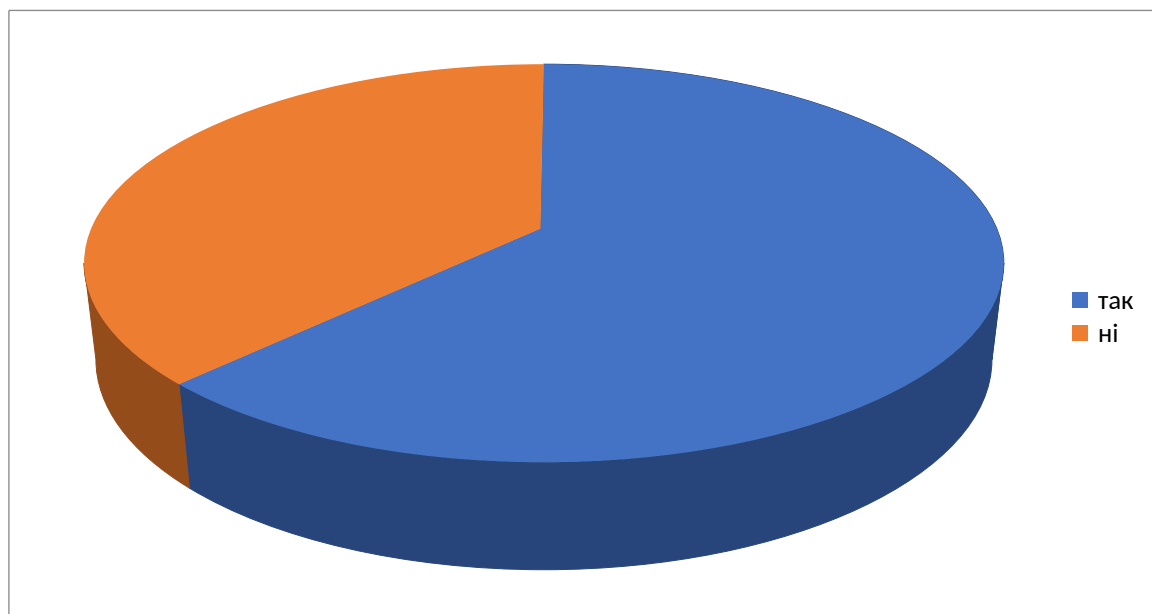
Наявність сексуальних стосунків



Особливості тривалих емоційних стосунків



Плани про одруження



Додаток Б

Анкета «Мої стосунки»

Дана анкета призначена для вивчення любовних стосунків серед студентів. Будь ласка, зосередьтеся, уважно прочитайте запитання та виберіть відповідь, яка відповідає вашій думці.

Анкета анонімна, отримані дані будуть використані в дослідницьких цілях.

1. Чи є у вас зараз (або була у вас протягом останнього року) людина, яку ви в тій чи іншій мірі любите або кохали?

так;

ні;

2. Ваші стосунки ще тривають чи вони закінчилися?

Триває;

Вибіг;

3. Як довго тривають (тривають) ваші стосунки? (вказати скільки років, місяців)._____

4. Наскільки ви задоволені своїми стосунками з людиною, яку в тій чи іншій мірі любите або кохали?

Дуже задоволений; задоволений; швидше задоволений, ніж ні;

Скоріше не задоволений; не щасливий;

Нижче наведені основні принципи дій щодо іншої людини. Поставте «1» біля принципу, який ви вважаєте найважливішим для вас у ваших стосунках; «2» - менш важливі; і т. д. до «5» - важлива назва.

Отже, «ДІЙТЕ ТАК ЩОДО ІНШИХ.....».

5 щоб ви могли безпосередньо задовольнити свої потреби та отримати якомога більше задоволення».	
6 щоб це було корисно для вас і ви могли реалізувати свої цілі та досягти успіху».	
7. щоб ваша совість була чиста».	
8 як би ви хотіли, щоб хтось ставився до вас»..	
9 щоб ці дії призвели до4 вашого розвитку та вдосконалення»..	

	Як ви вважаєте, швидше слабко чи швидше сильно, ви у ваших стосунках з тим, кого любите: скоріше слабо скоріше сильно	Швидше слабо	Швидше сильно
10.	Щирий, схильний до довіри, підтримки.		
11.	Пристрасний, повний ентузіазму, відчуваючи потяг..		
12.	Прагнуть зміцнювати і розвивати відносини..		

13. Що для вас важливіше у стосунках? (лише одна відповідь).

Важливіше, щоб мене любили, а не я.

-
-
-
9. Вік
10. стать

Дякуємо за співпрацю!

Методика “Чи вмієте ви цінувати кохання”

Вам пропонується тест з 65 запитань, вам потрібно дати відповідь так чи ні? Зосередьтеся, будь ласка, і намагайтеся дати найбільш точну відповідь.

1. Чи пам'ятаєте Ви ваш перший поцілунок ?
2. Часто Ви цілуєте свого партнера ?
3. Ваш партнер часто цілує Вас ?
4. Говорить Вам ваш партнер, що Ви добре виглядаєте ?
5. Говорите Ви своєму партнеру, що він красивий ?
6. Говорите Ви своєму партнеру, що Ви ним гордитесь ?
7. Ваш партнер говорить Вам, що він Вами гордиться ?
8. Якщо, Ви посваритесь, то завжди чекаєте, що він перший прийде миритися ?
9. Чи знаєте Ви колір очей свого партнера ?
10. Ви добре спілкуєтесь з сім'єю свого партнера ?
11. Ваш партнер спілкується з Вашою сім'єю ?
12. Добре Ви ставитесь до його друзів ?
13. А він до ваших ?
14. Ви коли-небудь сперечаєтесь через гроші ?
15. Подобається вам обом одна і та ж їжа ?
16. Ваш партнер коли-небудь наговарює на Вас ?
17. Чи дорікає Вам ваш партнер, що ви наговарюєте на нього ?
18. Смієтесь ви разом з одних і тих речей ?
19. Чи хотіли Ви, щоб ваш партнер частіше допомагав вам в якихось справах ?
20. Подобаються вам обом одні і тіж телепередачі ?

21. Приємно вам з своїм партнером займатися коханням ?
22. Хотіли б Ви частіше займатися коханням ?
23. Чи знаєте Ви, що доставляє вашому партнеру задоволення в коханні ?
 24. А Ваш партнер знає, що вам ?
 25. Збігаються Ваші думки в темі про виховання дітей ?
 26. Бувало таке, що Вам першій доводилось затягти свого коханого в ліжку ?
 27. Ви вважаєте, що Ваш партнер п'є або курить дуже багато ?
 28. Ваш партнер говорить, що ви курите чи п'єте багато ?
 29. Ваш партнер занадто ревнивий ?
 30. Ви ревнуєте, коли він говорить з іншими дівчатами, жінками ?
 31. Ви вважаєте, що Ваш партнер багато часу проводить з своїми друзями ?
 32. Він вважає, що Ви багато уваги приділяєте своїм друзям ?
 33. Чи соромиться Ваш партнер за Вас чи ви за нього ?
 34. Дорікаєте Ви своєму партнеру про неохайність ?
 35. А він ?
 36. Ваш партнер має до Вас претензії, що ви дуже кокетливі ?
 37. Він фліртує з своїми подружками ?
 38. В Вас є такі звички, які дратують Вашого партнера ?
 39. А в нього ?
 40. Ви носите з собою його фотокартку ?
 41. В нього є ваша спільна фотокартка ?
 42. Сумуєте Ви за своїм партнером, коли він десь далеко від Вас ?
 43. Він завжди телефонує і пише, коли знаходиться далеко ?
 44. Ви коли-небудь тримаєте один одного за руки, коли знаходитесь в людному місці ?
 45. Купує Ваш партнер вам іноді квіти ?
 46. Притуляєтесь Ви один до одного ?
 47. Подобається Вам одягати речі, які подобаються вашому партнеру ?
 48. Подобається Вам проводити відпустку разом ?
 49. У вас збігаються політичні і релігійні погляди ?

50. Ваш партнер пам'ятає про ваше День народження ?
51. А Ви про його ?
52. Подарунки, які дарує ваш партнер Вам подобаються ?
53. Ви хотіли б, щоб він був більш романтичний ?
54. У Вас одні і ті ж амбіції ?
55. Ви б поїхали із своїм партнером на «край світу» ?
56. А він ?
57. Вам подобається працювати разом ?
58. Ви багато смієтесь разом ?
59. Ви іноді критикуєте свого партнера публічно ?
60. А він вас ?
61. Ви багато розмовляєте один з одним ?
62. Ви справді є хорошими друзями ?
63. Як би Ви спонтанно поцілували його, він був би вражений ?
64. Ви покажете своєму партнеру запитання, після закінчення ?
65. Якщо, ви йому покажете, він усміхнеться і обійме вас ?

Дякуємо за співпрацю !