

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 10 » травня 2024 р.

УДК 159.942.5:616.89-008.44

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ
ВЗАЄМОВІДНОСИН У ОСІБ ІЗ ТРИВОЖНИМ
ТИПОМ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ**

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньою програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні і поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка 465 групи

ДАНИЛОВА Анастасія Сергіївна

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,

доцент б.в.з.

ДРОЗД Олена Володимирівна

Миколаїв – 2024

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 10 » травня 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці **ДАНИЛОВІЙ Анастасії Сергіївні.**

1. Тема роботи: «Психологічні особливості динаміки взаємовідносин у осіб із тривожним типом прив'язаності» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 220 від «03» листопада 2023 року.
2. Об'єкт дослідження – тривожний тип прив'язаності як психологічний феномен.
3. Предмет дослідження – динаміка взаємовідносин у осіб з тривожним типом прив'язаності.
4. Завдання дослідження:
 - 1) Розкрити тривожний тип прив'язаності як психологічний феномен.
 - 2) Визначити динаміку взаємодії осіб із тривожним типом прив'язаності.
 - 3) Дібрати емпіричні методи дослідження тривожного типу прив'язаності.
 - 4) Розробити рекомендації для практичного психолога щодо роботи з клієнтом, який має тривожний тип прив'язаності.

5. Науковий керівник роботи:

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
ДРОЗД Олена Володимирівна к. пед. н., доцент б.в.з.	21 вересня 2023 року _____	09 травня 2024 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	10.10.2023 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	01.11.2023 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1	Розділ 1. Детермінанти виникнення тривожного типу прив'язаності у осіб та його вплив на взаємовідносини	22.12.2023 р.
3.2	Розділ 2. Експериментальне дослідження впливу тривожного типу прив'язаності на взаємовідносини	01.03.2024 р.
4	Висновки	08.05.2024 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	10.05.2024 р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	25.06.2024 р.

Студентка

_____ Анастасія Данилова
(підпис)

Науковий керівник

_____ Олена ДРОЗД
(підпис)

АНОТАЦІЯ

Данилова А.С. Психологічні особливості динаміки взаємовідносин у осіб із тривожним типом прив'язаності. — Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія» — Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

Кваліфікаційну роботу присвячено узагальненню теоретико-методологічних основ та розробці рекомендацій щодо розуміння особливостей динаміки взаємовідносин у осіб із тривожним типом прив'язаності.

Розкрито поняття, завдання, перебіг та патерни поведінки осіб із тривожним типом прив'язаності у взаємовідносинах із оточуючими, а також розглянуто психологічні детермінанти виникнення даного типу прив'язаності в індивіда.

Узагальнено результати дослідження та вплив соціальної тривоги на тривожний тип прив'язаності. Проведено обробку результатів відповідно до обраних методик.

Об'єктом дослідження виступає тривожний тип прив'язаності як психологічний феномен. Предметом дослідження є динаміка взаємовідносин у осіб з тривожним типом прив'язаності.

Наукова новизна полягає в розробці та обґрунтуванні рекомендацій у питаннях розуміння, причинах, перебігу, корекції та самокорекції тривожного типу прив'язаності, а також його впливу на виникнення соціальної тривоги.

Ключові слова: тривожний тип, соціальна тривога, соціофобія, емоційна залежність, співзалежність, взаємовідносини, комунікативність, прихильність, довіра.

ANNOTATION

Danylova A. Psychological features of the dynamics of relationships in persons with an anxious type of attachment.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of a bachelor's degree in specialty 053 «Psychology» — Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The qualification work is devoted to the generalization of theoretical and methodological foundations and the development of recommendations for understanding the peculiarities of the dynamics of relationships in persons with an anxious type of attachment.

The concept, tasks, course and patterns of behavior of persons with an anxious type of attachment in their relationships with others are revealed, and the psychological determinants of the occurrence of this type of attachment in an individual are also considered.

The results of the study and the influence of social anxiety on the anxious type of attachment are summarized. The results were processed in accordance with the selected methods.

The object of research is the disturbing type of attachment as a psychological phenomenon. The subject of the study is the dynamics of relationships in persons with an anxious type of attachment.

The scientific novelty consists in the development and substantiation of recommendations on issues of understanding, causes, course, correction and self-correction of the anxious type of attachment, as well as its influence on the emergence of social anxiety.

Key words: anxious type, social anxiety, sociophobia, emotional dependence, codependence, mutual relations, communicativeness, attachment, trust.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ДЕТЕРМІНАНТИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОГО ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ У ОСІБ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ВЗАЄМОВІДНОСИНИ	
1.1. Тривожний тип прив'язаності як психологічний феномен.....	6
1.2. Психологічні механізми побудови взаємовідносин.....	16
1.3. Динаміка соціальної взаємодії осіб із тривожним типом прив'язаності.....	27
Висновки до першого розділу.....	38
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОГО ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ВЗАЄМОВІДНОСИНИ	
2.1. Емпіричні методи дослідження тривожного типу прив'язаності.....	40
2.2. Експериментальне дослідження впливу тривожного типу прив'язаності на взаємовідносини.....	49
2.3. Рекомендації для практичного психолога щодо роботи з клієнтом який має тривожний тип прив'язаності.....	80
Висновки до другого розділу.....	86
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	91
ДОДАТКИ	100

ВСТУП

Актуальність роботи. Люди за своєю природою є соціальними істотами, тож соціальні зв'язки та взаємовідносини є невід'ємною частиною нашого життя та починають формуватися із самого дитинства. Народжуючись на світ, першими людьми, з якими дитина має змогу вибудувати подібні взаємостосунки – це батьки. Проте важливо враховувати саму їхню якість та надійність, адже тип прихильності дитини до матері у майбутньому може мати великий вплив на побудову соціальних зв'язків. Також тип прихильності може стати фактором, що формує наш тип прив'язаності. Тип прив'язаності є важливим чинником, який так чи інакше проявляється у певних взаємовідносинах. Патерни поведінки, що притаманні кожному з існуючих типів прив'язаності можуть несвідомо проявлятися в індивіда та впливати на його життя.

У даній роботі робиться акцент саме на тривожному типі прив'язаності, його перебігу та особливостях, які притаманні індивіду. Поширеність тривожного типу прив'язаності становить приблизно 20% у студентському віці та може зменшуватися у міру дорослішання особи. Люди із тривожним типом прив'язаності намагаються отримати від оточуючих підтвердження того, що вони не кинуть їх у будь-який момент, адже саме такою була їхня поведінка в дитинстві по відношенню до важливого дорослого. Таким чином вони намагаються знизити рівень своєї тривожності, який періодично зростає та спонукає даних людей до пошуку підтвердження. Це призводить до замкненого кола, яке може впливати на емоційний фон як і людини із тривожним типом прив'язаності, так і для того, з ким вона намагається вибудувати певні взаємостосунки.

Також ми акцентували свою увагу на соціальній фобії та страху перед соціальною взаємодією, адже тривожний тип прив'язаності може стати фактором їхнього розвитку. Симптоми соціальної тривожності, або інакше кажучи, соціальної фобії, притаманні кожній людині, проте з різною

інтенсивністю. Здебільшого вони проявляються у тих моментах, коли індивід повинен взаємодіяти з великою аудиторією, що включає в себе публічний виступ, проте вони також можуть проявлятися і в інших побутових ситуаціях. Наприклад, людині з підвищеним рівнем соціальної тривожності може бути важко побудувати комфортні для неї взаємовідносини в силу власної сором'язливості або невпевненості. У поєднанні з тривожним типом прив'язаності це може призвести до низки наслідків, що ускладнюватимуть життя індивіда.

Отже, тривожний тип прив'язаності, як і соціальна фобія є актуальними проблемами, які мають великий вплив на наше повсякденне життя та взаємовідносини з близькими людьми, адже уникнути будь-якої комунікації з оточуючими не є можливим. Важливо мати обізнаність у даних явищах для того, щоб краще розуміти себе, причини власної поведінки або важливої для нас людини.

Об'єкт дослідження: тривожний тип прив'язаності як психологічний феномен.

Предмет дослідження: динаміка взаємовідносин у осіб з тривожним типом прив'язаності.

Мета дослідження: дослідити динаміку взаємовідносин у осіб з тривожним типом прив'язаності.

Завдання дослідження:

1. Розкрити тривожний тип прив'язаності як психологічний феномен.
2. Визначити динаміку взаємодії осіб із тривожним типом прив'язаності.
3. Дібрати емпіричні методи дослідження тривожного типу прив'язаності.
4. Розробити рекомендації для практичного психолога щодо роботи з клієнтом, який має тривожний тип прив'язаності.

Методи дослідження: для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (класифікація та

систематизація наукових джерел, теоретико-методологічний аналіз, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування, констатувальний), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження). На етапі емпіричного дослідження використано такі методи: Методика на визначення типу міжособистісної прив'язаності, Методика «Визначення рівня комунікативності», Методика «SPIN шкала соціальної фобії», опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилося на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили, вибірку дослідження склали 25 осіб, з яких 22 особи жіночої статі віком від 18 до 22 років та 3 особи чоловічої статі віком від 19 до 25 років.

Теоретична та практична значущість роботи полягає в тому, що вперше здійснено вивчення типів прив'язаності в студентському середовищі в умовах воєнного часу. Матеріали емпіричного дослідження можуть бути використані практичними психологами при проведенні індивідуальної та групової роботи з особами з тривожним типом прив'язаності. За результатами проведеного дослідження розроблено рекомендації для практичного психолога щодо роботи з клієнтом, який має тривожний тип прив'язаності, які можуть стати в нагоді практичним психологам.

Апробація. Основні тези даної роботи були обговорені під час наступної конференції: Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології» (м. Запоріжжя, 29–30 березня 2024 р.).

Публікації. Фаховий науковий журнал «Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія» № 1/2024.

Структура роботи: бакалаврська дипломна робота складається з двох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи 84 сторінки. Список використаних джерел містить 75 позицій.

РОЗДІЛ 1.

ДЕТЕРМІНАНТИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОГО ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ У ОСІБ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ВЗАЄМОВІДНОСИНИ

1.1. Тривожний тип прив'язаності як психологічний феномен

Люди за своєю природою є соціальними істотами, які не можуть існувати без соціальної взаємодії з оточуючими. У словнику-довіднику Л. Кизименко та Л. Бедна дають визначення поняттю соціальна взаємодія: соціальна взаємодія – це вплив різних сфер, явищ та процесів, осіб та спільнот, який відбувається за допомогою соціальної діяльності [4]. Можна виділити такі види соціальної взаємодії: зовнішня та внутрішня. Зовнішня соціальна взаємодія спрямована на обмін інформацією, емоціями, діями та іншими взаємодійними процесами між особами чи групами людей у зовнішньому середовищі. Внутрішня соціальна взаємодія може вказувати на взаємодію, яка відбувається всередині індивіда, його внутрішнього світу, думок, емоцій та інших внутрішніх аспектів.

Узагальнюючи дане поняття, можна сказати, що соціальна взаємодія – це процес взаємодії, який спрямований на обмін інформацією, ідеями, емоціями або ресурсами між індивідами за допомогою вербальної та невербальної комунікації. До вербальної комунікації належать обмін почуттів чи думок за допомогою словесного вираження, а до невербальної комунікації належать використання жестів, міміки та мови тіла. Звідси виходить ще одне поняття таке як «комунікація». Комунікація – це процес передачі і розуміння інформації між індивідами чи групами. Вона включає в себе обмін словами, сигналами, символами та/або жестами з метою передати певне значення. Комунікація може відбуватися у багатьох формах, таких як усна мова, писемна комунікація, невербальні вирази, а також використання технологій, таких як телефони, відеоконференції та соціальні мережі. Деякі дослідники

порівнюють або навіть ототожнюють такі поняття як «комунікація» та «спілкування» [18]. У праці «Основи теорії комунікації» (ред. М. Василик) розглядалося три підходи до визначення понять «комунікація» та «спілкування».

У першому підході розглядається подібність вищевказаних понять. Відомі філософи та психологи Л. Виготський, В. Курбатов та О. Леонт'єв віддавали перевагу даному підходу і вважали поняття «комунікація» та «спілкування» синонімами, адже визначення у них доволі схоже. Так само як і спілкування, комунікація спрямована на обмін інформацією між суб'єктами, але між даними поняттям є відмінності, на що і спрямований другий підхід, а саме на розділення цих двох понять.

Таким чином, дослідник М. Каган зазначав, що «комунікація» та «спілкування» різняться у своїх аспектах. Спілкування охоплює набагато більше сфер та спрямоване на обмін різноманітною інформацією, включаючи думки, почуття та емоції різних індивідів між собою, а отже має більш широке визначення. Спілкування може бути індивідуальним, груповим, офіційним та неофіційним, а з розвитком різноманітних технологій виділяється також онлайн-спілкування, яке також може включати в себе інші види. В той час як «комунікація» за визначенням дослідника – це лише передача тих чи інших повідомлень. Подача інформації за допомогою комунікації може бути нерівномірною та одноосібною, тобто участь у комунікації може приймати лише одна зі сторін. На відміну від спілкування, де взаємодія відбувається між усіма учасниками процесу рівномірно та спрямована на збагачення інформаційного поля. Психолог Г. Андреева також розділяє поняття «комунікація» та «спілкування». За її словами, поняття «спілкування» саме по собі включає поняття «комунікація», а отже без спілкування неможливо здійснювати і комунікацію. На думку О. Соколова навпаки, саме спілкування є однією з форм комунікативної діяльності, адже комунікація спрямована не лише на взаємодію суб'єкт-суб'єкт, але й на суб'єкт-об'єктні відносини.

Тож якщо робити висновок даним визначенням, то можна сказати, що спілкування відбувається у взаємодії суб'єкт-суб'єкт і є більш ширшим у своєму визначенні, в той час як комунікація може бути спрямована як на суб'єкти, так і на різноманітні об'єкти (людина, тварина, машина) та спрямована на донесення інформації одноосібно. Також, спираючись на думки різних дослідників, які подекуди розділилися, можна сказати, що поняття «комунікація» та «спілкування» можуть включати одне одного у власні визначення.

Третій підхід у порівнянні понять «комунікація» та «спілкування» базується саме на понятті інформаційного обміну. Як вже зазначалося вище, спілкування відбувається рівномірно між всіма учасниками та спрямоване на збагачення інформацією за допомогою вербальних та невербальних комунікацій (що вже включає в себе поняття «комунікація»), у той час як комунікація може відбуватися і за участі одного суб'єкта та бути спрямованою на об'єкти [18]. На нашу думку, поняття «спілкування» може включати в себе і поняття «комунікація», адже обидва спрямовані на взаємодію з суб'єктами або об'єктами та залежать від різноманітних аспектів у спілкуванні з різними індивідами. Таким чином, спілкування не завжди може бути рівномірним та бути спрямованим на обмін та збагачення інформацією, це залежить від індивідуального підходу суб'єктів до даного виду комунікації. Для якісного спілкування обидва індивіди повинні мати бажання, ресурс, бути готовими до подібної взаємодії і не тільки приймати інформацію, але і у відповідній мірі надавати її. Але враховуючи індивідуальність кожної людини – дані критерії можуть навмисно або опосередковано ігноруватися. У спілкуванні з різними особами, індивід поводитиме себе по-різному, і на нашу думку, це також потрібно враховувати.

Саме тому варто приділяти увагу типу прив'язаності людини, яка так чи інакше формується під час спілкування та більш глибоких

взаємовідносин, таких як, наприклад, дружні або романтичні стосунки, а також взаємодія між близькими членами родини.

Отже, якщо починати з витоків, то перша взаємодія відбувається у дитячому віці, коли дитина тільки народжується на світ. Дана взаємодія спрямована на безпосередній контакт з батьками, так як на даному етапі вони є найближчими суб'єктами для найпростішої комунікації, а саме передачі інформації зі сторони дитини невербально: жестами, сигналами та емоціями. Варто зазначити, що важливу роль у подібній комунікації відіграє матір дитини, до якої формується прихильність на ранніх етапах життя. Саме характер даної прихильності у подальшому суттєво впливає на доросле життя дитини, її комунікативні та соціальні навички. Також характер такої прихильності впливає на те, чи ставитиметься дитина у свідомому віці до оточуючих довірливо, чи навпаки, бачитиме в них загрозу та уникатиме.

На дане твердження посилався і З. Фройд. Він вважав, що від того, наскільки гармонійним та надійним буде емоційний зв'язок матері та дитини у перші роки життя, залежатиме те, як дитина формуватиме свої подальші взаємовідносини, чи зможе вона довіряти іншим людям, відчувати безпеку від взаємодії з ними, чи зможе у повній мірі надавати та приймати турботу та підтримку. Якщо у якийсь певний момент раннього життя дитини даний зв'язок або прихильність зазнали негативного впливу, і дитина не відчула відповідних теплих емоцій, у подальшому це може викликати тривогу або занепокоєння по відношенню до інших, невпевненість у собі та власних діях, що стає початком формування тривожного типу прив'язаності.

На цьому і базується психологічна концепція, яка була розроблена британським психоаналітиком та клінічним психологом Дж. Боулбі у 50-60 роках ХХ століття. Психоаналітик стверджував, що важливою умовою для збереження психічного здоров'я дитини на ранніх етапах є саме наявність емоційно теплих, довірливих, стійких та тривалих відносин з матір'ю [3]. Він також припускав, що довірливі відносини до інших можуть бути сформовані у дитини за умовою, якщо до трьох років в неї було створено правильну

прихильність з матір'ю. Звертаючись до Д. Боулбі, М. Ейнсворта, А. Реанома безпосередньо, можна дати визначення поняттю «прихильність», яке під собою розуміє комплексне утворення дитячої психіки, яке включає в себе емоційний зв'язок з матір'ю та її образ, які у подальшому формують певну соціальну поведінку, ставлення та відчуття безпеки, близькості та надійності відносин або їх відсутність в залежності від того, яка саме прихильність була сформована.

Умовно можна виділити три етапи, за яких формується прихильність дитини, а саме:

- Період від народження до трьох місяців: в даний період дитина однаково реагуватиме на всіх, хто підходить, взаємодіє, та проявляє до неї турботу та увагу.

- Період від трьох до шести місяців: дитина реагуватиме лише на близьких людей, тягнутиметься до них, посміхатиметься та активно з ними взаємодіятиме.

- Період від шести місяців до двох років: у цей час дитина активно досліджує світ, паралельно вивчаючи особливості матері, яка продовжує бути для неї опорою, та формуючи з нею вже стійкий емоційний зв'язок, тобто інтуїтивно розуміючи настрій та емоції матері.

Як зазначено вище, у період до трьох років дитина активно досліджує навколишнє середовище та інтуїтивно визначає емоції, тож для формування довірливого ставлення до інших головною умовою є безпосередня довіра до важливих дорослих. У такому випадку дитина буде сміливішою у власних діях, тягнутиметься до дорослих та активно з ними взаємодіятиме. Але якщо на даних етапах індивід відчує відчуженість, холодність та ігнорування її базових потреб – у майбутньому це може викликати тривожність та ненадійний тип прив'язаності. Ґрунтуючись на даних різних дослідників, виховний процес дитини батьками, який передбачає передачу необхідної інформації одної сторони іншій, варто будувати на основі спільної діяльності, прийняття дитини, поваги до неї та систематичного емоційного

зв'язку. Деякі дослідники зазначають, що формування прихильності у дитини до матері – це взаємний процес, який залучає обидві сторони, що комунікують одна з одною, тому невелика доля відповідальності також залежить від дитини. Її поведінка, реакції, готовність емоційно реагувати на матір та її образ, що і є першими проявами соціалізації, яка у подальшому формує відповідний соціальний контакт не тільки з матір'ю, але й з оточуючими та відповідає за перебіг даного процесу.

Так як прихильність на ранніх етапах формується безпосередньо у взаємодії дитини з матір'ю, можна виділити два її типи: безпечна та порушена. Безпечна прихильність формується у тому випадку, якщо в дитинстві та ранньому дитинстві (до трьох років) індивід відчував з боку матері, як важливого дорослого на даному етапі, турботу, ніжність, любов, підтримку та тепле ставлення. Саме ці показники є досвідом для подальшого формування адекватних відносин з оточуючими, створення дружніх або романтичних стосунків у свідомому віці.

У свою чергу порушена прихильність формується за відсутності вищезгаданих характеристик. Умовою для формування порушеною прихильності може стати уникнення дитини, ігнорування її потреб у захисті, турботі та безпеці, що у свою чергу призведе до тривожності та тотального спотворення психічного розвитку дитини. Спостерігаючи за поведінкою дорослих, дитина всмоктує її в себе, формуючи власне усвідомлення навколишніх процесів та явищ. Тому якщо від матері до дитини надходитиме суперечлива інформація стосовно задоволення її базових потреб на перших етапах життя, які були зазначені вище, то характерно, що дитина відчуватиме стрес та тривогу. Відповідно до цього також формуватимуться різного роду способи психологічного захисту задля уникнення актуалізованої тривоги особистості [2].

Можна виділити наступні чотири типи прихильності, в залежності від перебігу стосунків матері та дитини:

- Надійний. Надійний тип прихильності є найбезпечнішим як для дитини, так і для матері та є основою для створення якісних, довірливих та безпечних взаємовідносин у майбутньому. Поведінка дитини з надійним типом характеризується тим, що вона починає проявляти характерну тривогу, почуття занепокоєння та починає обережно до всього ставитися, коли втрачає з поля зору матір. Проте, як тільки матір з'являється в її полі зору, дитина починає активно проявляти радість, захоплення та тягнеться до неї. З даним типом прихильності дитина активно досліджує навколишній світ, при цьому залучаючи у цей процес дорослого.

- Дезорганізований. Даний тип можна вважати найбільш асоціальним, бо дитина з даним типом прихильності у майбутньому матиме проблеми з контролюванням власних емоцій, таких як, наприклад, агресія, біль, незадоволення та занепокоєння, які будуть спрямовані на оточуючих та навколишній світ загалом. Дана прихильність розвивається, якщо на перших етапах життя дитини батьки не знали, як її заспокоїти, не відчували її, не приймали, ігнорували її необхідність у базових потребах, або подекуди навіть проявляли агресивну поведінку по відношенню до неї та її емоцій. У наслідок таких дій, у дитини у майбутньому розвинеться психотравма, яка і спричинить проблеми з контролем емоцій.

- Унікаючий. Даний тип прихильності може призвести до того, що вже у свідомому віці індивід уникатиме будь-яких речей, зокрема оточуючих, близьких та рідних. Такі діти рано вчаться самотійності, це пов'язано з тим, що частіше за все самі несуть за себе відповідальність. Такі люди у подальшому не вмітять просити про допомогу так як уникатимуть соціального контакту з будь-ким. Вони вважатимуть, що можуть впоратися з усім самі, аби тільки не взаємодіяти з оточуючими. Діти з таким типом прихильності найчастіше виростають відлюдкуватими, асоціальними та вразливими. Вразливість у даному контексті пов'язана з тим, що на ранніх стадіях життя батьки дитини відкрито нехтували нею, її емоціями та базовими потребами, уникали відповідальності тощо. Це призводить до того,

що дитина поводитиметься стримано у різних аспектах її життя, наприклад: у спілкуванні з оточуючими (близькими або незнайомцями), в іграх (як групових, так і самотійних), у поведінці (не проситиме до себе уваги та турботи).

- Така дитина може не помічати відчутність або наявність дорослого в приміщенні або ігровій кімнаті, при тому, що сама відсутність батька або матері (важливого дорослого загалом), не викликатиме тривоги або занепокоєння. Дана поведінка відбувається на рівні інстинктів та інтуїтивно, і спрямована на те, щоб захистити себе від негативного впливу зовні. До негативного впливу можна віднести уникнення емоцій та відчуття прив'язаності, адже це може викликати тривогу перед можливістю бути знову знехтуваним, яка з'являється при спробі будь-якого зближення. Таким чином, уникнення будь-яких стосунків та/або спілкування та взаємодії з оточуючими є спробою захистити власну психіку.

- Тривожно-унікаючий. Потрібно зауважити, що даний тип прихильності зустрічається доволі рідко та лише у 7-10% дітей, проте має свої суттєві наслідки на створення взаємовідносин індивіда у майбутньому. У свідомому віці даний індивід відчуватиме тривогу, страх та занепокоєння у спілкуванні з іншими, а побудова романтичних стосунків може виявитися складною для здійснення не тільки для самого індивіда, але і для його партнера безпосередньо. Це пов'язано з тим, що в дитинстві дитина з даним типом прихильності постійно боялася, бо батьки, зокрема важливий дорослий, були непослідовними у власних діях. Нерідко така дитина не могла передбачити наступної дії батьків та не знала, чи змінять її власні дії реакцію батьків на неї, буде все так само, або, можливо, краще чи гірше.

- Це призводить до неможливості сформулювати чіткі правила та настанови для життя, через що і з'являється постійна та неконтрольована тривога та уникнення будь-яких взаємостосунків або відповідальності. Діти з таким типом прихильності постійно плакатимуть, якщо втрачатимуть матір зі свого поля зору, шукатимуть її та проситимуться до неї. Така поведінка

також нерідко може переростати у справжні істерики. Проте, варто лише матері повернутися – дитина відчуватиме повний спектр емоцій, де її реакцію неможливо перебачити. Наприклад, дитина може відреагувати на появу матері доволі радісно, або навпаки, проявити до неї агресію та злість. Дана поведінка пов'язана з тим, що у батьків була сформована неправильна тактика поведінки з дитиною. Наприклад, дитину спочатку насварили, а потім, через короткий проміжок часу, ставляться до неї з турботою, вибачаються та пестять. Або навпаки, дитину спочатку похвалили за щось, а через короткий проміжок часу проявили до неї агресію або повне ігнорування до її діяльності. Така поведінка викликає у дитини дисонанс, що у майбутньому веде до тривоги у взаємовідносинах з іншими.

Для формування відповідного типу прихильності у дитини до матері, важливо також розглянути типи матерів, які можуть бути, загалом їх три:

- Впевнена у собі. Такий тип матері може стати основою для формування у дитини безпечного типу прив'язаності. Така мати щиро розповідатиме про своє власне дитинство, що даватиме дитині досвід та формуватиме у ній відповідні якості, наприклад: довіру до оточуючих та близьких, впевненість у собі, готовність розкрити свої власні емоції та почуття та уважне ставлення до емоцій та почуттів навколишніх. Даний тип матері виховуватиме дитину, огортаючи її турботою, безпекою та повагою, що відповідно матиме позитивний відбиток на дорослому житті дитини.

- Мати, що заперечує важливість. З назви даного типу одразу можна зрозуміти, що такий тип матері свідомо або підсвідомо заперечуватиме важливість дитини та її базових потреб. Такий тип матері ставитиметься до дитини з холодом та відчуженістю, ігноруватиме її діяльність (наприклад, беземоційно ставитиметься до успіхів дитини у будь-якій сфері її життя) та прийматиме мінімальну участь у її вихованні. Саме така поведінка матері у подальшому може сформувати уникаючий тип прихильності у дитини, адже дитина вимушена буде самотійно взяти відповідальність за своє життя, дії та вчинки на себе, а отже уникатиме

спілкування з іншими так само, як це робила мати по відношенню до неї, та не зможе попросити про допомогу в тих чи інших аспектах власного життя.

- Мати, що переймається думкою інших. Такі матері подекуди можуть залежати від своїх власних батьків, не дивлячись на те, що самі є батьками та мають власних дітей. Тиск з боку оточуючих та залежність від їхньої думки можуть стати причиною до непослідовних дій та неорганізованості виховного процесу. За деякі вчинки така мати може хвалити свою дитину, зважаючи на власний досвід, але втручання у даний процес когось ззовні може змінити її поведінку стосовно дитини та виховання загалом. Тож імовірніше за все, у дитини може сформуватися тривожно-унікаючий або дезорганізований тип прихильності.

У даній роботі нам важливо приділити увагу унікаючій та тривожно-унікаючій прихильності, так як вони перегукуються між собою та стають основою для тривожного типу прив'язаності індивіда у майбутньому.

Отже, якщо робити висновок, то можна сказати, що будь-яка сфера життя людини тісно пов'язана з соціальною взаємодією з оточуючими. Характер даної взаємодії та побудова соціальних зв'язків безпосередньо залежать від того, якими були взаємовідносини індивіда з матір'ю на ранніх етапах його життя. Саме прихильність дитини до матері у відповідний період відіграє важливу роль та стає поштовхом до формування правильних та довірливих взаємовідносин з іншими, або навпаки, призводить до уникнення та відчуття небезпеки при спробі зблизитися з іншими. Як вже зазначалося на початку – люди є соціальними істотами, тому уникнути соціальної взаємодії повністю не є можливим. Люди з тривожним типом прив'язаності у будь-якому випадку формуватимуть власні взаємовідносини з оточуючими впродовж усього життя, тому нам важливо розглянути сам характер та механізм побудови цих взаємовідносин, щоб зрозуміти, які наслідки тривожний тип прив'язаності може мати для всіх учасників комунікативного процесу.

1.2. Психологічні механізми побудови взаємовідносин

Як ми вже розглядали раніше, на тип прив'язаності індивіда у дорослому віці суттєво впливає його тип прихильності до матері, взаємостосунки та взаємодія з нею на ранніх етапах життя. Якщо взаємодія матері з дитиною була довірливою, турботливою, дитина відчувала безпеку і те, що її приймають – в індивіда сформується безпечний тип прив'язаності. Якщо ж мати в якийсь певний проміжок/протягом усього дитинства уникала індивіда або відповідальності за його життя та ігнорувала його базові потреби, атмосфера була не безпечною та не довірливою – в індивіда, скоріш за все, сформується тривожний тип прив'язаності.

Варто розглянути самі поняття «тип прив'язаності» та «прив'язаність» загалом. В психології термін «тип прив'язаності» зазвичай відноситься до концепції прив'язаності, яка досліджує, як індивіди формують емоційні зв'язки з іншими особами, зокрема в ранньому дитинстві. Однією з ключових фігур у вивченні прив'язаності є британський психіатр та психолог Джон Боулбі, який вже згадувався раніше. Тип прив'язаності – це сукупність манер та форм поведінки, в яких індивід взаємодіє з оточуючими і у подальшому будує власні міжособистісні взаємовідносини, наприклад, дружба та/або романтичні відносини. Тип прив'язаності людини впливає на те, чи сформується дані взаємовідносини гармонійно, де кожен учасник відчувати безпеку та довіру, чи навпаки, дана взаємодія викликатиме тривожність, настороженість, відчуття провини та «недосказаності». Загалом можна виділити чотири типи прив'язаності: безпечний, амбівалентний (або ж тривожний), уникаючий та тривожно-уникаючий. Кожен із цих типів прив'язаності ми вже розглядали у минулому пункті, але додамо більш розгорнуту характеристику, відповідну до дорослого віку.

Отже, безпечний тип прив'язаності у дорослому віці характеризується тим, що людина відчуватиме комфорт від взаємодії з близькими їй людьми. Така людина адекватно сприйматиме відмову та близькість у стосунках, не

уникатиме важливих тем та серйозних розмов, особливо у конфліктних ситуаціях, тому що для таких людей важливо обговорювати проблеми у взаємовідносинах напряду. Для них характерно довіряти близькому другу або партнеру без тривоги про те, що їх можуть зрадити. Такі люди також викликають довіру, вони впевнені у собі та власних діях. Люди з даним типом прив'язаності зазвичай будують рівноправні та чесні стосунки, де кожен з партнерів відчуватиме комфорт від взаємодії.

Люди з тривожним типом прив'язаності дуже часто романтизують романтичні та дружні стосунки, що призводить до того, що вони формують зв'язок з іншими на основі власних фантазій, щоб уникнути реальності. Такі люди вимогливі, вони бояться бути нав'язливими та бояться прив'язатися до близької людини, схильні до перепадів настрою та надмірного аналізу ситуації. Вони вимагають до себе постійної уваги, дуже ревниві та не вміють справлятися зі своїми емоціями, що пов'язано з тривожністю перед тим, що ними можуть знехтувати. Проте, при всіх їхніх вимогах, люди з тривожним типом прив'язаності не можуть дати своєму партнеру того ж у відповідь.

Люди з уникаючим типом прив'язаності схильні до уникнення емоційної прив'язаності, так як не відчувають у цьому потреби. У дружніх та/або романтичних взаємовідносинах вони холодні та беземоційні, часто прагнуть до ізоляції та не дають відповідного емоційного відгуку своєму партнеру. Проте, неможливо сказати, що у людей з даним типом прив'язаності емоції відсутні взагалі – вони просто приховують їх та не бачать потреби у романтичних та/або дружніх взаємодіях.

Люди з тривожно-уникаючим типом прив'язаності поєднують у собі характеристик як тривожного типу прив'язаності, так і уникаючого. Такі люди непередбачливі та досить емоційні. Їхня поведінка характеризується дисонансом та внутрішнім конфліктом: з одного боку їм хочеться відчувати емоційну близькість з важливою для них людиною, з іншого – вони свідомо або підсвідомо, засновуючись на власних внутрішніх процесах, уникають цієї взаємодії.

За академічним словником української мови, прив'язаність – це почуття симпатії та прихильності до когось-небудь, відданості комусь та близькості до чогось. Прив'язаність – це глибокий емоційний зв'язок, який спрямований на обмін комфортом турботою та радістю між усіма учасниками взаємодії. Прив'язаність формується впродовж усього життя індивіда, наприклад, прив'язаність до друзів, прив'язаність до коханої людини, прив'язаність до близьких чи рідних, прив'язаність до хатніх улюбленців, прив'язаність до неживих предметів (іграшка дитинства, улюблена куртка, ручка, якій віддають перевагу). Всі ці речі так чи інакше оточують людину, тому характерним для її поведінки буде відчувати до них прив'язаність.

Проте, при органічних ураженнях мозку, генних аномаліях або психічних порушеннях – у індивіда може бути відсутня здатність до прив'язаності (наприклад, при важкій формі аутизму). Зазвичай, прив'язаність забезпечує певну потребу людини, наприклад, потребу у безпеці, визнанні, коханні, позитивних емоціях або соціальній взаємодії. Саме від типу даної прив'язаності до іншої людини і залежить гармонійна та адекватна побудова взаємовідносин у дорослому віці, або їхня відсутність. Важливо зазначити, що разом із прив'язаністю тісно співіснує «емоційна залежність». Емоційна прив'язаність характеризується поведінкою людини, яка діє всупереч власним інтересам, потребам та бажанням на користь іншої людини, тим самим підпорядковуючись їй та «підлаштовуючись» під неї.

Люди з емоційною залежністю не можуть бути самостійними та вільними у власному виборі поведінки та/або суджень, вони вбирають у себе поведінку іншої людини, до якої відчують прив'язаність, та присвоюють собі, роблячи своєю власною. Емоційна залежність шкідлива тим, що людина, по суті, втрачає свою власну особистість задля того, щоб бути «зручною» для когось іншого. Вона також характеризується низкою певних ознак, за яких можна визначити емоційну залежність: відчуттям залежності від когось іншого, перебування у співзалежних стосунках, високий або часто

завищений рівень відповідальності та турботи про інших, низька самооцінка, яка пов'язана з високим рівнем самокритики, потреба у постійному схваленні та підтримці, високий рівень тривоги та постійна напруженість (наприклад, зробити щось не так та отримати негативний відгук), відчуття власного безсилля перед тим, щоб щось змінити, невизначеність психологічних меж та відсутність власних кордонів, низький рівень довіри, страх бути покинутим тощо [5].

Емоційна залежність, як і прив'язаність та тип прив'язаності, також напряму залежить від взаємодії індивіда та важливого дорослого (яким є мати дитини) у дитинстві та ранньому дитинстві. Досвід, отриманий на даному етапі життя, формує схему уявлень про себе, про взаємодію індивіда з оточуючими та взаємодію оточуючих один з одним у суспільстві загалом, що у подальшому формує в індивіда власну особистість та патерни (від англ. «Pattern» - модель, зразок, форма) поведінки. Велика частка емоційних переживань особистості зі схильністю до емоційної залежності – є негативними. Наприклад, батьки не приділяли достатньо уваги та ніколи не хвалили дитину за її досягнення, або навіть сварили та знецінювали («ти можеш краще», «дитина сусідів зайняла перше місце на олімпіаді», «а я твоєму віці...»), були холодними та відстороненими, і щоб отримати цю увагу, а радше «заслужити» її, дитині доводилося діяти всупереч своїм бажанням, інтересам та потребам, засновуючись на бажаннях, інтересах та потребах батьків. І це мало свої наслідки: дитина отримувала те визнання, якого прагнула. У подальшому це сформувало в індивіда певне розуміння поведінки і з іншими. Щоб заслужити прихильність друзів та/або романтичного партнера – потрібно постійно їм догоджати. Це призводить до деформації емоційного зв'язку, людина відчуває емоційне задоволення від емоційного задоволення іншого на її дії, що у свою чергу «стирає» особистість індивіда.

Тому є велика ймовірність того, що прив'язаність індивіда до близької йому людини (родичі, друзі та/або романтичні відносини загалом) може

перерости в емоційну залежність, що у сукупності з певним типом прив'язаності – може мати негативні наслідки для психічного стану як самого індивіда, так і його партнера.

Тривожний тип прив'язаності формується під дією того, що оточення дитини, у якому вона зростала, зазвичай ігнорувало її та її потреби, подекуди знецінювало та не давало відповідного емоційного відгуку на її емоції. Такі люди зазвичай були позбавлені турботи та тепла з боку рідних, як ми вже розглядали вище. Але навіть за ймовірності того, що людина з даним типом прив'язаності умовно може бути покинутою, зрадженою та знеціненою – такі люди все одно прагнуть до взаєностосунків з іншими. В незалежності від того, чи дружні ці взаєностосунки, чи романтичні, люди з тривожним типом прив'язаності постійно шукатимуть підтвердження тому, що їхній партнер або друг не покине їх.

Їм недостатньо переконатися у цьому один раз, вони не користуються у таких ситуаціях здоровим глуздом, що зазвичай веде до повторюваних та набридливих думок, які ще більше піднімають рівень тривожності. Такі люди можуть бути доволі імпульсивними у власних діях, ревливими, недовірливими та вимогливими, що часто призводить до конфліктних ситуацій з близькими людьми. Переконаючись у тому, що індивід з тривожним типом прив'язаності все ще є важливим для близької їй людини, що ця людина не покине його, не зрадить та не обере замість нього когось іншого – рівень тривоги та недовіри поступово згасають і такий індивід може далі нормально функціонувати та спілкуватися з іншими так, наче нічого і не сталося. Але з часом, спостерігаючи взаємодію близької йому людини з іншими, тривожні та нав'язливі думки з'являються знову, а тому відповідно знову з'являється потреба у підтвердженні того, що людину з тривожним типом прив'язаності не покинуть. Це формує таке собі «замкнене коло», яке може характеризуватися конфліктами виключно на одному і тому самому підґрунті, але за різних умов. Також людям з тривожним типом прив'язаності властиво ідеалізувати своїх партнерів, повністю уникаючи реальної картини

та того, що їхній партнер може мати недосконалість. Вони романтизують будь-які взаємовідносини: якщо це дружба – вона повинна бути довгою, довірливою та міцною, якщо стосунки – вони повинні бути романтичними, щирими, буквально «вічне кохання з першого погляду», – все, як показують у кіно або розповідають у казках. В індивіда з тривожним типом прив'язаності є нав'язлива ідея того, що їхній партнер або друг – має належати тільки йому, цим і пояснюється високий рівень недовіри та ревнощів. Стикаючись з реальністю та не відповідністю близької людини до вигаданого образу, люди з тривожним типом прив'язаності розчаровуються, тому і потребують підтвердження цього образу, влаштовуючи сварку.

Але для людей з тривожним типом прив'язаності також характерно жертвувати собою та власними інтересами заради дружби або кохання. Як зазначалося вище – такі люди прагнуть того, щоб їхній партнер або друг був зосереджений виключно на них. Тож, щоб потребувати цього від інших, а, можливо, в деяких випадках навіть апелювати – люди з тривожним типом прив'язаності і самі зосереджуються лише на одній людині. У них може бути велике коло спілкування, вони можуть бути екстравертами, знаходити підхід до кожної людини та бути «душею компанії», але при всьому цьому – їхні соціальні зв'язки не будуть міцними, тому всіх навколо люди з даним типом прив'язаності вважатимуть лише «знайомими» або «приятелями», зосереджуючи всю свою увагу лише на одній єдині людині.

Індивіди з тривожним типом прив'язаності можуть буквально вимагати від людини, яку вони вважають близькою – припинити спілкування з іншими, вважаючи, що лише цей індивід заслуговує всієї уваги. При тому, такі люди не вважатимуть за потрібне розірвати власні соціальні зв'язки з іншими. Вони висуватимуть умови, яким самі не відповідають, та можуть дуже ображатися, якщо близька їм людина відмовиться відповідати цим умовам. Це повертає нас до ключової ідеї – підтвердження того, що людина з тривожним типом прив'язаності все ще важлива і що її не кинуть.

Така поведінка може викликати дисонанс у партнера або друга, що також підніматиме рівень тривожності перед наступною конфліктною ситуацією. Але не дивлячись на це, люди з тривожним типом щиро не розуміють власної проблеми, для них вона відсутня. Їхня поведінка по відношенню до інших вважається нормою, вони не бачать в цьому нічого, щоб вважалось дивним. Це повертає нас до іншої головної думки – ідеалізації близької людини. І в таких випадках розмови не діють, так як люди з тривожним типом прив'язаності зазвичай не аналізують ситуації з раціональної точки зору, бо не можуть переконати самі себе у чомусь.

Люди з тривожним типом прив'язаності у більшості випадків відчуватимуть характерну тривогу, якщо здасться, що людина, яку вони вважають для себе близькою – віддаляється. Тому інколи вони також можуть навмисно вивчати об'єкт своєї симпатії, щоб більше сподобатись. Як вже зазначалося вище, індивід з даним типом прив'язаності може обирати тактику, за якої якщо він відповідає критеріям відповідної людини, то і ця людина також повинна відповідати власним критеріям даного індивіда. У будь-які взаємодії люди з даним типом прив'язаності шукатимуть те, чого не отримали в дитинстві, щоб закрити власні потреби та відчути примарний спокій. Цей спокій є примарним тому, що подібно хвилям, тривожність даного індивіда то зникатиме, то знову з'являтиметься, вимагаючи підтвердження почуттів від близької людини.

Будуючи соціальні зв'язки, люди з тривожним типом прив'язаності так чи інакше відчуватимуть труднощі у підтримці та налагодженні близьких дружніх стосунків з іншими. Це відбувається через постійні тривожні переживання, які у свою чергу заважають людям з даним типом прив'язаності довіряти іншим. Страх бути покинутим переслідує їх, тому вони не в змозі впоратися з ним самотійно. Люди з тривожним типом прив'язаності схильні уникати соціальних контактів, щоб не бути зрадженими, насторожено ставляться до незнайомих і не прагнуть спілкування. Вище зазначені характеристики є доволі індивідуальними, адже

все залежить від характеру та темпераменту даного індивіда, але механізми побудови взаємовідносин є доволі схожими між собою та переслідують одну ідею – страх бути покинутим. В незалежності від того, наскільки дружньою або навпаки є людина з тривожним типом прив'язаності – вона уникатиме тісних соціальних взаємодій.

Також важливо зазначити, що люди з тривожним типом прив'язаності можуть мати підвищену схильність до переслідування своїх романтичних партнерів або друзів та перевірки дій та словесних виразів близьких людей. Вони шукають підтвердження безпеки і надійності взаємовідносин, що може бути пов'язано з їхнім страхом втрати близьких відносин та несправедливого ставлення по відношенню до них. Вони можуть активно спостерігати за вчинками та словами інших, намагаючись знайти підтвердження безпеки та надійності у взаємодії, що веде до тривоги та нав'язливих думок, як зазначалося вище. Такі люди можуть часто перевіряти вирази обличчя, мовні вирази та слова близьких, намагаючись визначити, чи є вони справжніми та надійними та ставлячи все під сумнів. Вони можуть багаторазово аналізувати одну ту саму дію або фразу, щоб зрозуміти для себе, якою була її причина і що близька людина цим хотіла сказати.

Даний аналіз не завжди буде коректним та відповідати дійсності, адже люди з тривожним типом прив'язаності схильні до фантазування та романтизації, а також мають високий рівень недовіри, тривожності та страху. Вони можуть бути особливо чутливими до невербальних сигналів, таких як жести, тон голосу та інші мімічні вирази, спрямованих на пошук додаткової інформації про емоційний стан та наміри інших. Якщо вони помічають у поведінці близької людини якесь відхилення, вони одразу ж несвідомо закриваються у собі та віддаляються, щоб уникнути знехтування. Ці люди можуть звертати особливу увагу на дрібниці та деталі в поведінці інших, намагаючись розгадати приховані мотиви чи знайти індикатори стабільності відносин. Вони можуть перейматися страхом виявлення зради або відмови

відносинами, тому активно вивчають знаки, що вказують на можливий розрив чи конфлікт.

Також нерідким явищем є те, що у людей із тривожним типом прив'язаності занижена самооцінка. Це пов'язано з тим, що такі люди можуть вважати, що вони не варті будь-яких стосунків та взаємовідносин у власному житті. Такі люди часто проявляють самокритику та переоцінку власної вартості, що у свою чергу може бути пов'язано з їхнім прагненням задовольнити високі стандарти і очікування від себе. Люди з цим типом прив'язаності можуть перейматися турботою про те, чи насправді заслуговують вони на любов, підтримку та прийняття від інших. Такі люди можуть бути схильними також до постійного аналізу своїх дій та досягнень з точки зору їхньої власної критики.

Вони можуть сприймати свої помилки як доказ своєї невартості та недосконалості, що може перерости у постійне «самопоїдання» на основі власних дій, що призводитиме до того, що вони ще більше віддалятимуться від близьких їм людей. Навіть дрібні помилки чи невдачі можуть викликати у людей з тривожним типом прив'язаності переоцінку власної компетентності і значущості. Щоб врятувати свою власну самооцінку, вони можуть ідеалізувати інших, розглядаючи їх як більш важливих чи здатних, що може посилити власний внутрішній конфлікт. Вони можуть постійно шукати підтвердження своєї вартості в поведінці та словах інших, а не знаходячи потрібного відгуку – ще більше розчаровуватимуться як і в собі, так і в інших. Страх відмови може визначати їхню поведінку у стосунках, і вони можуть надто перейматися турботою про те, чи буде їхнє бажання належно сприйняте і реалізоване. Проте, зважаючи на всі ці показники, нерідко трапляється так, що люди з тривожним типом прив'язаності можуть усвідомлювати власну недосконалість, але нічого з цим не робитимуть. В даному випадку, для індивіда з даним типом прив'язаності буде характерним те, що він навмисно жалітиметься іншим, щоб почути переконливі слова, які

будуть спрямовані на підвищення їхньої власної самооцінки та на підтвердження важливості в очах інших.

Це призводить до того, що люди з тривожним типом прив'язаності можуть часто відчувати постійну потребу в підтримці та затвердженні їхньої власною значущості від інших. Страх ймовірної та подекуди надуманої відмови може підтримувати їхню потребу в підтримці, і вони можуть уникати ситуацій, де вони можуть відчути себе непотрібними чи відхиленими. Шукання підтримки може слугувати засобом зменшення тривоги та відчуття власної невпевненості. Такі люди можуть бути особливо чутливими до думок інших про них, і навіть невелика критика може викликати сильні емоційні реакції, що повертає нас до проблем із власною самооцінкою та самосудженням. Вони можуть часто перевіряти та аналізувати свої взаємовідносини та питати про свою важливість та цінність для інших.

Повертаючись до страху бути відхиленим та знехтуваним, можна сказати, що люди з тривожним типом прив'язаності можуть уникати конфліктів, оскільки вони бояться, що конфлікт може призвести до розриву відносин. Проте це не означає, що вони не влаштовуватимуть сварок: як тільки людина з даним типом прив'язаності бачить, що ситуація загострюється і партнер починає дратуватися – вони тікатимуть, закриватимуться у собі та уникатимуть розмов вважаючи, що краще десь перечекати, поки ситуація не виправиться сама собою, аніж активно діяти. Але зважаючи також на індивідуальні якості характеру, люди з тривожним типом прив'язаності можуть виявляти надмірну підкореність у взаємовідносинах, намагаючись уникнути ситуацій, які можуть призвести до розриву. Щоб уникнути конфліктів та можливих розривів, вони можуть бути готові йти на компроміси, навіть якщо це означає відмову від своїх потреб. Вони можуть надмірно прагнути до забезпечення стабільності та безпеки в відносинах, уникаючи будь-яких змін чи ризиків. Люди з цим типом прив'язаності можуть відчувати тривогу внаслідок втрати контролю над

ситуацією, що може призвести до стресу та страху втрати важливих взаємовідносин.

Люди з тривожним типом прив'язаності можуть реагувати дуже чутливо на будь-яку індикацію відмови чи віддалення від оточуючих. Це може викликати різні емоційні та психологічні реакції, зокрема надмірну та невиправдану тривогу. Навіть невеликі зміни у поведінці близької людини чи взаємовідносинах з нею можуть викликати сильну тривогу, оскільки дані критерії можуть розцінюватися як загроза стабільності. Ці люди можуть легко впадати в стан тривоги і переживати його інтенсивно, навіть якщо зовнішні обставини не є дійсно загрозливими. Щоб зменшити тривогу, вони можуть активно шукати підтримку, розуміння та підтвердження своєї важливості, як вже зазначалося раніше. Це також може викликати боязнь віддалення або відсутності близьких, що може дуже драматично переживатися і бути спрямованим на підтвердження власної значущості від близької людини.

Отже, роблячи висновок, можна сказати, що люди з тривожним типом прив'язаності є циклічними у власній поведінці. Як тільки вони відчують, що об'єкт їхньої прихильності починає віддалятися, приділяти їм менше уваги, або його поведінка якось змінюється – такі люди теж починають закриватися у собі. Але через страх залишитися самотнім та високий рівень тривожності – вони знову зближаються. Люди з тривожним типом прив'язаності бояться бути покинутими, зрадженими та знехтуваними, тому постійно шукають підтвердження або спростування своїм нав'язливим думкам. Такі люди постійно аналізують ті чи інші вислови свого партнера або друга, дії, емоції та поведінку, будуючи власні здогадки, які подекуди не відповідають реальній картинці.

Важливо зазначити, що даний аналіз не відбувається з раціональної точки зору, людина з тривожним типом прив'язаності просто бачить те, що хоче бачити, адже схильна до фантазування та романтизації своєї близької людини. Як тільки образ, створений в голові індивіда з даним типом

прив'язаності на основі власних суджень, не збігається з тим, якою близька людина є насправді – даний індивід закриватиметься у собі, намагаючись уникнути неприємних емоцій. Проте, зважаючи на все це, люди з тривожним типом прив'язаності є доволі прив'язливими, адже таким чином, за допомогою інших, вони намагаються закрити власні потреби та відчуті ті емоції, які їм не додали в дитинстві батьки. Зважаючи на це, люди з даним типом прив'язаності подекуди можуть діяти всупереч власних інтересів, можуть жертвувати собою та придушувати свої потреби, аби сподобатися іншій людині. Такі люди можуть бути ревнивими та вимогливими, як тільки реакція близької людини на їхні дії не співпадає з тою, яку вони очікували – вони ображаються. Їм важливо контролювати зв'язок, щоб не втратити партнера, який, як вважають люди з даним типом прив'язаності, у будь-який момент може їх покинути.

Люди з тривожним типом прив'язаності зазвичай уникають конфліктів та серйозних розмов, вважаючи, що це може призвести до розриву взаємовідносин. Проте, зважаючи на це, інколи вони можуть і самі бути ініціаторами даних конфліктів.

Тому, щоб краще зрозуміти психологічні механізми побудови взаємовідносин і як вони впливають на всіх учасників взаємодії, варто також розглянути і динаміку соціальної взаємодії осіб із тривожним типом прив'язаності.

1.3. Динаміка соціальної взаємодії осіб із тривожним типом прив'язаності

Як ми вже розглядали раніше, тривожний тип прив'язаності у людини формується тоді, коли батьки були непослідовними у власних діях. Виростаючи, така дитина матиме постійну потребу у підтвердженні та задоволенні власних потреб. Очевидно, що особа з тривожним типом

прив'язаності відчуватиме постійну тривогу у взаємодії з оточуючими, навіть якщо на це немає вагомих підстав, тому вони відчайдушно намагатимуться знизити цей рівень тривоги. Також люди з даним типом прив'язаності дуже часто не впевнені у собі та власних діях, мають проблеми із самооцінкою і залежні від думки оточуючих. Такі люди намагатимуться у першу чергу довести собі, що вони цінні, використовуючи при цьому близьку людину, друга чи романтичного партнера. Особи з тривожним типом прив'язаності мають велику потребу у тому, щоб бути до когось прив'язаним та бути залежним від когось, вони відчайдушно прагнуть до соціальної взаємодії та близьких стосунків. Але дана взаємодія буде схожа більше на гойдалку: в один момент особа з даним типом прив'язаності ставиться до близької їй людини щиро та відкрито, намагається брати участь у її житті та вести нормальну розмову, а в інший момент, відчувши подекуди надуману холодність у свою сторону – даний індивід уникатиме будь-якого спілкування та будь-якої взаємодії з людиною, до якої відчуває прихильність. Як тільки людина з тривожним типом прив'язаності задовольнить свою потребу у тому, щоб бути для когось важливою та отримає потрібні їй емоції такі як, наприклад, турбота, любов та підтримка, які вона не отримувала в дитинстві від батьків – вона повернеться назад до нормальної та адекватної взаємодії з іншими, а ще пізніше – все знову повториться.

Особа з тривожним типом прив'язаності подекуди можуть використовувати маніпуляції та спроби навмисно виставити себе «жертвою» у певній ситуації, щоб викликати до себе жаль та відчуття провини у людини, з якою дана особа взаємодіє. У спілкуванні вони неначе «закидають гачок» і розповідають про себе виключно зручну для них інформацію, щоб створити потрібний образ в голові іншого та змусити іншу людину діяти так, щоб вона могла закрити потреби людей з тривожним типом прив'язаності. Такі люди можуть бути не щирими у висловлюваннях, які торкаються їхньої особистості, вони навмисно розповідатимуть про себе позитивні факти, при тому ігноруючи якісь свої негативні сторони та вчинки. Це відбувається

також і тому, що у осіб з тривожним типом прив'язаності низький рівень довіри до інших, вони можуть вважати, що хтось у майбутньому може використати якусь інформацію проти них і дуже цього бояться. Навмисно створений потрібний образ слугує підґрунтям для того, щоб утримати поряд з собою потрібну людину. Наприклад, у звичайній побутовій розмові, можливо, ще навіть на початку спілкування з людиною, до якої індивід з даним типом прив'язаності відчуває або тільки починає відчувати прихильність, даний індивід може зазначити, що у нього ніколи не було справжніх друзів.

Звичайно, що для іншої людини дана фраза звучить як загальний факт, щось, чим з нею поділилися, але насправді, дана фраза є спробою маніпуляції. Дана маніпуляція спрямована на те, що людина, з якою особа з тривожним типом прив'язаності намагається вибудувати певні взаємовідносини, візьме на себе роль «спасителя», мовляв, якщо у неї/нього ніколи не було справжніх друзів, то я стану таким/такою. Також люди з тривожним типом прив'язаності можуть використовувати і іншу маніпуляцію: «від мене завжди йдуть люди». У іншої людини, з якою намагаються побудувати взаємовідносини, виникне очевидне питання: «чому так, якщо людина, з якою я спілкуюся, доволі щира, приємна, та відкрита?»; і думка: «якщо вже так склалося, то я точно не покину цю людину». Дана маніпуляція спрямована на те, щоб викликати у об'єкта взаємодії почуття жалю та співчуття.

Загалом, наведені у приклад маніпуляції спрямовані на те, щоб прив'язати до себе іншу людину, на основі якихось емоцій. На таку людину накладається тягар обов'язку – не бути схожою на того, хто причинив індивіду з тривожним типом прив'язаності біль. Варто зазначити, що люди з таким типом прив'язаності підсвідомо обирають людину, яка потенційно може закрити їхні власні потреби та прив'язуються до неї, хоч самі можуть цього не усвідомлювати та уникати будь-якої взаємодії, а потім знову повертатися. Такою людиною також може стати особа із синдромом

«рятівника» і це буде чи не найкращим вибором для людини із тривожним типом прив'язаності, адже дана особа гостро реагуватиме на подібні маніпуляції та спроби прив'язати до себе. Дана взаємодія між двома наведеними у приклад індивідами може перерости у співзалежність.

Варто також розібрати саме поняття співзалежність. Якщо спиратися на визначення Ш. Вегшейдер-Круз, то за її словами, співзалежність – це постійна концентрація думок на іншій людині та емоційна, фізична, психологічна та соціальна залежність від неї [13]. За іншим визначенням, співзалежність – це дисфункціональна динаміка стосунків, де одна людина бере на себе роль того, хто «дає», а інша людина бере на себе роль того, хто «приймає». Потрібно зауважити, що така взаємодія не обов'язково повинна формуватися на романтичному підґрунті, співзалежність також може виникнути між членами родини та друзями. В нашому контексті важливо розглянути роль співзалежності між індивідом з тривожним типом прив'язаності та індивідом із синдромом «рятівника».

Отже, як ми вже розглядали раніше, особа з тривожним типом прив'язаності прагне до таких взаємовідносин, які можуть закрити її власні потреби. Під «власними потребами» ми розуміємо потребу в увазі, прихильності, турботі, підтримці, коханні, дружбі тощо, тобто у тому, що така людина не отримала від батьків в дитинстві. Зважаючи на це, особа із синдромом «рятівника» жертвуватиме собою, своїм власним комфортом, потребами та принципами задля того, щоб створити комфортні умови для людини з тривожним типом прив'язаності та задовольнити її потреби. Таким чином людина із синдромом «рятівника» зможе почуватися у безпеці, у неї виникне враження, що вона зробила щось корисне та змінила чиєсь життя в кращу сторону та ігноруючи той факт, що тим самим, можливо, нашкодила собі. Тому між такими індивідами і формується співзалежність, де людина з тривожним типом прив'язаності вимагає до себе особливого ставлення, намагаючись при тому контролювати іншу людину та її дії, та постійно коливається між двома крайностями, де вона прагне взаємодії і навмисно її

уникає. А «рятівник» у свою чергу, намагаючись «врятувати» таку людину, щоб відчувати власну потрібність та значимість, постійно жертвуватиме собою. Тому кожен у цій взаємодії діятиме таким чином, щоб задовольнити власні потреби. Поступово, вимоги до «рятівника» зростатимуть, а його власні ресурси вичерпуватимуться. Він потрапляє у своєрідну «пастку» з маніпуляцій та відчуття провини, що вчинив десь «неправильно».

У свою чергу, людина з тривожним типом прив'язаності звикає до подібного ставлення до своєї особистості та стає залежною від нього. Якщо вона бачитиме, що її «рятівник» також приділяє увагу комусь іншому – вона сильно ревнуватиме та ображатиметься, не пояснюючи причину та всіляко уникатиме спроб налагодити зв'язок. Такій людині важливо контролювати «рятівника», щоб уся його увага та прихильність належала лише їй. Це все очевидний приклад співзалежних взаємовідносин, де один лише «дає», а інший лише «приймає». Така взаємодія є шкідливою саме для «рятівника», адже до нього постійно висувуються вимоги, які він просто не в змозі задовольнити, бо не отримує відповідного емоційного та фізичного відгуку. У такої людини може виникнути враження, що всі її дії не мають жодного сенсу, тому вона кожен раз шукатиме інший підхід до особи з тривожним типом прив'язаності. Емоційна напруга, тривожність та страх перед тим, що дії «рятівника» не дадуть жодного результату – ведуть також до зниження самооцінки даного індивіда та зневіри у собі та власних діях. Його вчинки піддаються сумніву, його словам не довіряють, тому кожен раз потрібно наполегливо доводити, що все, що він робить – лише на благо та для того, щоб людина з тривожним типом прив'язаності відчувала комфорт. У свою чергу, людина з тривожним типом прив'язаності не відчуватиме докорів сумління у власній поведінці, вона сприйматиме все те, що їй дають – як даність. Вона бачитиме тривожність людини, до якої відчуває прихильність, але нічого з цим не робитиме та навпаки, поводитиметься так, наче вона тут «жертва». Це може відбуватися тому, що відчуваючи ймовірність суперечки

та можливого розриву, така людина уникатиме їх, намагаючись викликати у об'єкта взаємодії відчуття жалю та провини.

Дана поведінка зі сторони людини з тривожним типом прив'язаності також стосується і інших людей, не обов'язково, щоб певна людина мала «синдром рятівника». У своїй поведінці такі люди ігноруватимуть близьку їй людину, таким чином «віддаляючись» від неї, щоб заспокоїти себе та свої тривожні думки, проаналізувати ситуацію та зробити висновки. Даний аналіз, як вже зазначалося раніше, не є раціональним, він більше схожий на спотворення реальних фактів та фантазування. Дане ігнорування або уникнення відповідальності та потенційно неприємних емоцій, які пов'язані з тривожністю і яка у свою чергу з'являється перед страхом бути покинутим характеризуються тим, що поведінка особи з тривожним типом прив'язаності в один момент різко змінюється. Така людина навмисно стає холодною, малоактивною та малоемоційною, відстороненою, намагаючись тим самим привернути до себе увагу, але разом із тим запевнятиме, що все гаразд і нічого не сталося. Така поведінка буде дезорієнтувати людину, з якою намагаються вибудувати взаємовідносини. У такої людини виникатиме дисонанс, вона щиро не розумітиме причину такої різкої зміни поведінки та задаватиметься питаннями, на які не зможе отримати чіткої відповіді. На фоні цього виникають непорозуміння, а спроби налагодити ситуацію та отримати відповіді на свої питання очевидно ігноруватимуться, адже сприйматимуться людиною з тривожним типом прив'язаності як щось, що веде до конфлікту та розриву, та щось, що є потенційно небезпечним і може змусити відчувати негативні емоції, а все це, у свою чергу, призводить до підвищення тривожності. Також ця тривожність може розповсюдитися і на об'єкт взаємодії, зважаючи на його особисті якості характеру. У такому випадку в об'єкта взаємодії може з'явитися напруження перед ймовірністю знову бути проігнорованим за будь-який, навіть незначний, вчинок. Напруження веде до стресу та звинувачення себе у тому, що поведінка та ставлення людини з тривожним типом прив'язаності змінилися. Все це

формує безперервне коло з сумнівів, полегшення, якщо ситуація вирішилася мирним шляхом та страху перед тим, що це знову може повторитися.

Загалом, подібна поведінка і уникнення близької людини особою з тривожним типом прив'язаності спрямовані на те, щоб прив'язати цю людину до себе і зробити її залежною від себе, певних факторів та емоцій, щоб вона не мала змоги покинути дану особу. Ця практика доволі розповсюджена, але не має загальної назви, адже не існує певних досліджень, вона просто існує і деякі люди, не обов'язково саме з тривожним типом прив'язаності, використовують її на підсвідомому рівні, навіть не задумуючись про це. Дана практика полягає у тому, що певний індивід використовує дві крайнощі, перша характеризується наступною поведінкою: він уважний, доброзичливий, харизматичний, ввічливий та турботливий, спілкується з об'єктом взаємодії широко та відкрито, може робити компліменти та показувати певну прихильність – загалом, дарує позитивні емоції своєму об'єкту взаємодії, тим самим поступово формуючи відчуття прихильності до себе. Коли даний індивід помічає, що потрібна йому прихильність сформована, він використовує другу крайність, яка полягає у наступному: він холодний, відсторонений, не проявляє активності у спілкуванні та мало взаємодіє, навмисно ігнорує певну людину, проте нормально спілкується з іншими, більше не приділяє увагу та турботу, які приділяв раніше – загалом, робить вигляд, що йому «байдуже» та дезорієнтує об'єкт взаємодії, намагаючись тим самим викликати до ще більше уваги та прихильності. У такому випадку, об'єкт взаємодії відчуватиме все те, що було описано вище: дисонанс, тривожність, відчуття провини та бажання розібратися у ситуації для того, щоб зрозуміти, що наштотхнуло даного індивіда на таку поведінку. Дана тактика спрямована на те, щоб за допомогою певних емоцій та почуттів, які спочатку можуть бути позитивними, а потім в один момент різко стають негативними без видимої на те причини, прив'язати до себе інше людину та зробити її залежною від себе емоційно.

І дана тактика є доволі шкідливою для людини, яку намагаються прив'язати, адже веде до негативних наслідків, які вже були описані у цьому пункті. Також ця тактика може бути небезпечною, так як може призвести до зниження самооцінки для даної людини, на фоні якої розвиватиметься співзалежність. Вона впливає на емоційний фон такої людини, дезорієнтує та змушує створювати хибні враження про себе та навколишні події, змушує сумніватися у собі та власній адекватності, адже нерідко від індивіда, який у такий спосіб намагається прив'язати до себе об'єкт взаємодії, можна почути подібні фрази, наприклад як: «Ти вигадуєш», «Чому ти вважаєш, що щось сталося?», «Все нормально, не розумію, про що ти». І, на жаль, дуже часто дана тактика спрацьовує і той, хто бажав прив'язати до себе об'єкт взаємодії, щоб у майбутньому вибудувати певні взаємовідносини – добивається свого, якщо даний об'єкт потрапляє у подібну ситуацію вперше або просто не звертає на неї уваги, вважаючи це частиною свого повсякденного спілкування. І очевидно, що дана тактика не спрямована на побудову рівних та безпечних відносин для кожного учасника, вона спрямовано на те, щоб один з учасників насильно відчував прихильність до іншого.

Саме тому дану тактику часто використовують люди з тривожним типом прив'язаності, переслідуючи свої власні мотиви та подекуди навіть і не усвідомлюючи цього. Прив'язаність у будь-якому випадку формується між усіма учасниками регулярної взаємодії, на її формування потрібен відповідний час, проте ця тактика у радикальний та агресивний спосіб може скоротити його, якщо людина, яку намагаються до себе прив'язати та змусити безупинно про себе думати, вчасно не помітить цього. Люди з тривожним типом прив'язаності просто не можуть, фізично не вміють та не знають, як правильно взаємодіяти з іншими, щоб кожна зі сторін відчувала комфорт. Це не залежить від них, вони не можуть позбутися власної тривожності та нав'язливих думок, навіть при умові того, що взаємодіють з людиною, яка умовно може закрити їхні потреби. Дана взаємодія може бути

спрямована більше на руйнування чиеїсь особистості, щоб зробити її зручною для себе.

Варто також розглянути взаємодію людей з тривожним типом прив'язаності між собою. Точні відсотки поширеності тривожного типу прив'язаності можуть варіювати в залежності від конкретних досліджень та популяцій. Загально кажучи, тривожний тип прив'язаності може спостерігатися у приблизно 10-15% дорослих. Однак важливо враховувати, що це статистика загального характеру і може змінюватися в різних культурах та соціальних середовищах. Позитивні сторони у взаємодії між двома особами з тривожним типом прив'язаності можуть характеризуватися тим, що такі люди, розуміючи власні проблеми та потреби, можуть підтримувати один одного та задовольняти потреби у певній близькості та емоційному відгуку. Обидві особи можуть спільно розвивати стратегії подолання тривожності та вивчати, як правильно та коректно поводитися один з одним в емоційно напружених ситуаціях. Так як кожен учасник даної взаємодії так чи інакше відчуває тривожність то взаєморозуміння та взаємоповага можуть стати ключем для вирішення як міжособистісних, так і внутрішньоособистісних проблем, але лише у тому випадку, якщо кожен з учасників даної взаємодії усвідомлює власний тип прив'язаності.

Негативна взаємодія між двома особами з тривожним типом прив'язаності може бути складною, оскільки обидві сторони можуть бути особливо чутливими до конфліктів та стресу. Тривожність може стати перешкодою в спілкуванні, оскільки обидві особи боятимуться, що їхні дії або слова можуть викликати відторгнення, що може призводити до обережності в вираженні своїх почуттів та думок, щоб зменшити ймовірність бути зрадженим або покинутим. Зважаючи на те, що обидві особи можуть бути чутливими до емоційних вражень, взаємодія може бути інтенсивною, обидві сторони можуть дуже сильно переживати як свої власні емоції, так і емоції партнера, що робить їхню взаємодію більш насиченою. Кожна емоція може бути сприйнята дуже глибоко, що може впливати на інтенсивність

спілкування, яке варіюватиметься від повної залученості у дану взаємодію, до навмисного її уникнення. Тривожні типи прив'язаності можуть бути більш схильними до стресу, і їхні реакції можуть виникати дуже швидко та інтенсивно, що може призводити до більш активного та емоційного обміну, який у свою чергу може перерости у сварку та викликати ще більше непорозумінь та сутичок. Проте, зважаючи на це, особи з тривожним типом прив'язаності часто мають велике бажання зберігати близькі відносини та бояться втратити об'єкт своєї прихильності, що може підштовхувати їх до активної взаємодії у спробі виправити конфлікти або зберегти зв'язок. Проблему у даній взаємодії може становити те, що одна зі сторін, пересиливши себе, буде спрямована на вирішення конфліктної ситуації, у той час як інша сторона її уникатиме, що створюватиме певний «ефект гойдалки». Те саме стосується і потреб в розумінні та підтримці з боку партнера, якщо обидві сторони спрямовані на те, щоб тільки отримувати, але не віддавати – це може призвести до ще більшої напруженості у подібній комунікації, в якій кожна зі сторін відчуватиме постійну тривогу та переживатиме сильне відчуття покинутості.

Особи з тривожним типом прив'язаності відчуватимуть сильний зв'язок між собою, адже матимуть багато спільного, але проблему також становить і схильність кожної зі сторін до маніпуляції почуттями у спробі задовольнити власні потреби. Це може призводити і до істерик, і до образ, і до неможливості врегулювати конфлікт, так як кожна сторона сильно переживатиме власні емоції та шукатиме підтримки збоку інших. Проблема у подібній взаємодії може полягати і в тому, що кожна зі сторін може бути доволі ревнивою та спрямованою на постійний контроль свого партнера, щоб «передбачити» ймовірність бути покинутим. У такому разі тривожність обох індивідів із тривожним типом прив'язаності лише зростатиме, а образи, пов'язані зі стримуванням власних емоцій та невдоволень, лише накопичуватимуться, що у своєму висновку призводитиме до гучних сварок.

Обидві сторони, в незалежності від їхньої взаємодії (дружньої або романтично), можуть розходитися та ставити «крапку» на даному спілкуванні, але разом із тим, відчуваючи потребу у прихильності та зв'язку, який раптом обірвався, можуть знову поновлювати спілкування. Усі ці дії повторюватимуться знову і знову по колу, стомлюючи кожного учасника взаємодії з кожним разом все сильніше.

Отже, якщо підводити підсумок, то можна сказати, що люди з тривожним типом прив'язаності схильні до повторюваних дій. Вони прагнуть взаємодії, намагаються викликати у людини, яку вважають для себе близькою, прихильність, підлаштовуючись під неї таким чином. Також такі люди можуть агресивно прив'язувати до себе об'єкт взаємодії, щоб у подальшому контролювати його та його дії, щоб уникнути та попередити можливий конфлікт або розрив. Разом із їхнім прагненням до спілкування та побудови певного роду взаємовідносин, люди з тривожним типом прив'язаності можуть уникати партнера та будь-яких проблем, пов'язаних з ним. Це стається у той момент, коли людина з таким типом прив'язаності відчуває до себе холод або їй починає здаватися, що поведінка об'єкта прихильності по відношенню до нього змінилися.

Вони можуть закриватися у собі та не йти на контакт, уникаючи сварок. Таким людям важливо отримувати підтримку, також їм важливо кожен раз отримувати підтвердження того, що їх не збираються покидати, тому люди з тривожним типом прив'язаності нерідко вдаються до маніпуляцій, які спрямовані на емоції та почуття іншої людини. Такі люди можуть навмисно змушувати об'єкт взаємодії почуватися погано, що викликатиме у нього тривожність, непорозуміння та занепокоєння. Тому все це і призводить до повторюваних дій та нав'язливих думок, де в один момент людина з тривожним типом прив'язаності сумнівається у тому, що є важливою для близької людини, а в інший, отримавши підтвердження тому, що її не збираються кидати – заспокоюється.

Пізніше дана ситуація повторюватиметься раз за разом, що може стомити кожного з учасників взаємодії. Такі люди можуть бути дуже вимогливими та ревнивими, будь-яка ситуація або будь-який вчинок зі сторони об'єкта взаємодії можуть змусити їх сумніватися. В незалежності від людини, з якою взаємодія індивід з тривожним типом прив'язаності – ситуація постійно повторюватиметься і кожен раз даний індивід стикатиметься зі схожими проблемами. Звичайно, що тип прив'язаності належить корекції, якщо людина усвідомлює власну проблему та причину занепокоєння, тому нам також важливо розглянути і даний аспект.

Висновки до першого розділу

Отже, в даному розділі ми розглянули такі поняття як «комунікація» та «спілкування», а також звернули свою увагу на тип прихильності, який формується у дитини з ранніх років її життя по відношенню до важливого дорослого, яким у даний період є мати. Також ми розглянули детермінанти виникнення даних типів прихильності, що безпосередньо пов'язані з поведінкою матері та в її ставленні до виховання, яке так чи інакше відображається на дитині. Розглянути різновид наведених у цьому розділі типів прихильності та умови, за яких вони формуються.

Розглянули кожен тип прив'язаності та зробили акцент на тривожному типі прив'язаності. Визначили причини його виникнення та поведінку індивіда із даним типом прив'язаності у взаємовідносинах з оточуючими. Звернули свою увагу на дані взаємовідносини, їхній перебіг, побудову та вплив на кожного з учасників взаємодії. З'ясували, що основою тривожного типу прив'язаності є підтвердження від близьких для індивіда людей того, що вони його не покинуть.

Визначили внутрішню та зовнішню емоційні складові індивіда із тривожним типом прив'язаності, а також розглянули його внутрішні

процеси, що безпосередньо пов'язані з його патернами поведінки у певних життєвих ситуаціях та взаємовідносинах з навколишніми. Також приділили свою увагу практиці, яка доволі часто трапляється у взаємовідносинах людей із тривожним типом прив'язаності і полягає у відкритому та теплому ставленні, що по чергово змінюється уникненням та відстороненням від певного партнера, з яким відбувається взаємодія.

РОЗДІЛ 2.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОГО ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ВЗАЄМВІДНОСИНИ

2.1. Емпіричні методи дослідження тривожного типу прив'язаності

Для початку розглянемо, які компоненти входять до поняття «тривожний тип прив'язаності», для того, щоб легше добирати методи діагностики. Так, найбільш близькими ми вважаємо поняття «соціальна тривога» та «страх перед соціальною взаємодією». Соціальна тривога або, інакше кажучи, соціальна фобія (соціофобія) може розглядатися як форма страху, почуття незручності, дискомфорту та сором'язливості в тих ситуаціях, що потребують соціальної взаємодії з оточуючими. Не варто плутати дане явище із іншим схожим поняттям – соціопатією (особистісний розлад антисоціальної особистості), адже соціопатія характеризується широким спектром антисоціальних, ненормативних поведінкових та міжособистісних рис, що ніяк не пов'язані з соціофобією. Також варто зазначити, що соціофобія – це тип тривожного розладу особистості та розглядається як діагноз, який можна встановити індивіду, якщо його рівень загальної тривожності та сором'язливості надто високий.

Соціальна тривога є досить поширеним явищем у наш час та може однаково проявлятися у всіх людей, незалежно від їхньої статі, віку або роду діяльності. Соціальна тривога також може бути викликана не лише в страху перед різного роду соціальними контактами з іншими людьми, а також якщо ситуація вимагає публічного виступу. Загалом, люди, що відчують соціальну тривогу, насамперед бояться негативної реакції на їхні дії, засудження з боку будь-якого соціального угруповання, до якого вони належать, бояться бути висміяними або відторгнутими. Це призводить до того, що особи, які переживають дане явище, відчують дискомфорт та напругу в тих ситуаціях, які потребують налагодження соціальних зв'язків

або побудову різного роду взаємовідносин (дружніх, романтичних тощо) [61]. Тому зазвичай такі люди почуваються самотніми та невпевненими у собі, мають низьку самооцінку та високий рівень сором'язливості. Такі люди можуть відчувати постійний сильний та хронічний страх того, що за ними спостерігають, цей страх може бути настільки високим, що може стати перепорою на роботі, в навчанні та інших побутових справах, таких як, наприклад, висловлення власної думки щодо того чи іншого явища [25].

Вони можуть також відчувати певний рівень тривоги, якщо все-таки опинилися в ситуації, яка потребує соціальної взаємодії або залученості у розмову. Таким чином, їм може бути важко підтримувати діалог або бесіду, вони можуть плутатися у словах або навіть заїкатися, уникати зорового та тактильного (рукостискання або обійми при зустрічі/прощанні) контакту з іншими. Така поведінка може супроводжуватися тремтінням кінцівок, тахікардією, надмірною пітливістю або відчуттям сухості в роті, а в деяких випадках навіть призводити до панічних атак, якщо рівень соціальної тривожності занадто високий. Також, такі люди нерідко можуть залежати від думки оточуючих, тим самим аналізуючи власні дії та шкодувати або відчуваючи провину за той чи інший вчинок, який вони або зробили, або не зробили в силу власної сором'язливості.

Також варто зазначити, що соціофобія може мати не лише загальний характер, коли індивід відчуває напругу та сором у всіх соціальних ситуаціях та взаємодіях, але й проявлятися страхом перед соціальною взаємодією у якихось певних ситуаціях, наприклад, індивід може боятися розмовляти з людьми, або виконувати певні групові завдання, або вживати їжу на очах в інших.

Можна також сказати, що відчуття соціальної тривоги притаманне кожній людині, проте з різною інтенсивністю та перебігом в її проявах у різних ситуаціях. Дехто може відчувати напругу у спілкуванні з незнайомцями, проте успішно встановлювати соціальні контакти у межах певного колективу, бути активним та доброзичливим. Загалом, дане явище

може мати значний вплив на життя індивіда та ускладнювати його, адже соціальна взаємодія є невід'ємною частиною життя будь-якої людини. Уникнути соціальних контактів повністю не є можливим, є можливість лише мінімізувати їх, проте навіть в таких ситуаціях люди із соціальною тривогою відчуватимуть напругу та тиск з боку оточуючих.

Страх перед соціальною взаємодією характеризується певним рівнем тривоги при зустрічах з іншими людьми, у соціальних ситуаціях, де особа відчуває необхідність взаємодіяти, спілкуватися чи виконувати соціальні ролі. Як вже вище зазначалося, даний страх пов'язаний із тим, що людину спіткає думка про те, що її дії піддадуться негативній реакції, осуду або висміюванню. Тож люди зі страхом перед соціальною взаємодією можуть цілеспрямовано та вибірково уникати потенційних ситуацій, що можуть до цього призвести.

Таким чином, ми можемо сказати, що дані поняття є взаємопов'язаними, тобто, соціальна тривога (або соціофобія) може бути викликана саме страхом перед соціальною взаємодією у будь-яких її проявах. Проте, страх перед соціальною взаємодією також може існувати як окремий чинник, що проявляється у певних ситуаціях та контактах з оточуючими. Наприклад, особа може мати велике коло спілкування та легко знаходити спільну мову з будь-ким з її оточення, але панічно боятися публічних виступів. Коротко кажучи, соціальна фобія включає в себе страх перед соціальною взаємодією, але страх перед соціальною взаємодією не завжди є показником того, що індивід схильний або має соціальну фобію.

Щодо емпіричного дослідження рівня соціальної тривоги та страху перед соціальною взаємодією кожного окремого індивіда існують певні методики, які ми розглянемо у подальшому, проте для глибинного аналізу також варто провести низку інших емпіричних досліджень, наприклад, можна використати метод спостереження або самоспостереження. Метод спостереження дозволяє зрозуміти поведінку тої чи іншої особи у певних соціальних ситуаціях та припустити рівень її соціальної тривоги. Даний

метод також дозволяє побачити реакцію певної людини на зовнішні чинники, дослідити її дії та зрозуміти поведінку. Самоспостереження в даному випадку може бути можливістю для того, щоб самостійно виявити проблему, зрозуміти її причини та перебіг, щоб у подальшому вирішити її. Проте також варто наголосити, що самоспостереження не завжди є об'єктивним, на нього також можуть впливати внутрішні свідомі та/або підсвідомі процеси кожного індивіда, що ставатимуть перепорою для якісної оцінки власного стану. Окрема людина може виявити в собі розуміння того, що вона стикнулася з соціальною тривогою та страхом перед соціальною взаємодією, вона також може зрозуміти, що це негативно впливає на її життя і хотітиме це виправити, саме тому самоспостереження може бути поштовхом для того, щоб отримати правильну та кваліфіковану допомогу.

Також для розгляду даного випадку можна використати метод опитування, шляхом бесіди або анкетування. Бесіда дозволить отримати від опитуваного певні вербальні сигнали, такі як міміка, жести, інтонація або розташування співрозмовника у відповідному просторі. Це дозволить досліднику доцільно зрозуміти поведінку індивіда, його налаштованість на розмову та взаємодію, прочитати внутрішні несвідомі сигнали, які дозволять припустити певний висновок. Бесіда може допомогти досліднику вивести розмову на правильний курс, що допоможе йому глибинно оцінити наявну проблему та зрозуміти причини її виникнення. Проте ми вже знаємо, що людям із соціальною тривогою та страхом перед соціальною взаємодією може бути важко переживати ситуації, в яких із кимось потрібно мати активну взаємодію, тому таким людям може бути простіше розкритися за допомогою методу анкетування, де дослідник не веде із суб'єктом активної розмови, а збирає інформацію без особистого контактування. Таким чином, досліджуваний не відчуватиме тиску та напруги, який може завдавати йому комунікація зі сторонньою особою, а зможе краще сконцентруватися на собі та власних внутрішніх відчуттях.

Також у випадку із соціальною тривогою та страхом перед соціальною взаємодією можна використовувати метод тестів, щоб дослідити вже відомі психологічні особливості за допомогою стандартизованих завдань. Таким чином, досліджуваному можна запропонувати пройти низку проєктивних тестів, де випробуваний зможе перенести свої власні внутрішні процеси, емоції та установки на запропоновані ситуації. Таким чином, для цього індивіду не потребується взаємодія з кимось стороннім і він може дати відповіді, які найбільше відповідають його поведінці у певних умовах. Це може допомогти досліднику краще зрозуміти паттерни поведінки досліджуваного та отримати певну інформацію про його проблему, чинники, що на неї впливають, умови та причини її виникнення у минулому.

Існують також певні методики, за допомогою яких можна визначити рівень соціальної тривоги та страху перед соціальною взаємодією певного індивіда. До таких методик входять: Шкала соціальної тривоги Лібовіца (Liebowitz Social Anxiety Scale – LSAS), Шкала соціальної фобії (Social Phobia Scale – SPS), Шкала тривожності соціальної взаємодії (Social Interaction Anxiety Scale – SIAS), Анкета соціальної тривожності (Social Anxiety Questionnaire - SAQ) та Шкала оцінки соціальної фобії (Social Phobia Inventory – SPIN).

Шкала соціальної тривоги Лібовіца (Liebowitz Social Anxiety Scale – LSAS) є широко поширеною методикою для визначення соціальної фобії досліджуваних закордоном. Вона була розроблена у 1987 році як новітній інструмент, аналогів якому на той час ще не було, для оцінювання інтерв'юером повного спектру продуктивності та соціальних труднощів, з якими стикалися люди, що страждають соціальною фобією. Шкала соціальної тривоги Лібовіца містить широкий спектр предметів, з якими пов'язані труднощі соціальної фобії, має окремі суб-шкали для ознак продуктивності та соціальної тривожності, має окремі рейтинги для страху або тривоги та уникнення, і для всіх пацієнтів дається 4 підоцінки: страх або тривога, уникнення продуктивності, соціальний страх або тривога, соціальне

уникнення [52]. Дана методика складається з 24 питань та містить дві суб-шкали: страх та уникнення. Суб-шкала «страх» оцінюється за наступними відповідями: 0 – відсутність страху, 1 – низький рівень страху, 2 – помірний рівень страху, 3 – високий рівень страху. Суб-шкала «уникнення» оцінюється за наступними відповідями: 0 – ніколи, 1 – зрідка, 2 – часто, 3 – зазвичай. 24 варіанти відповіді поділяються на дві відповідні підшкали: 13 тверджень стосуються тривоги щодо продуктивності в ситуаціях, які потребують соціальної взаємодії, 11 стосуються соціальних ситуацій. Загальний бал за даною методикою вираховується шляхом підсумовування всіх відповідей, максимальний бал, який може отримати індивід становить 144 бали. Якщо досліджуваний набрав 30+ балів, то це може означати, що у нього соціальний тривожний розлад.

Якщо досліджуваний набрав 60+ балів, то це може означати, що у нього генералізований соціальний тривожний розлад. Усі набрані бали відповідають наступному діапазону, де: 0-29 – особа не страждає соціальною тривожністю, 30-40 – в особи легкий рівень соціальної тривожності, 50-64 – в особи помірний рівень соціальної тривожності, 65-79 – в особи виражена соціальна тривожність, 80-94 – в особи високий рівень соціальної тривожності, 95+ – в особи дуже високий рівень соціальної тривожності.

Потрібно зазначити, що Шкала соціальної фобії (Social Phobia Scale – SPS) та Шкала тривожності соціальної взаємодії (Social Interaction Anxiety Scale – SIAS) зазвичай використовуються разом для того, щоб оцінити різні аспекти соціальної тривожності кожного окремого індивіда. Таким чином, SPS оцінює страх перед тим, що за особою можуть спостерігати під час виконання звичайних побутових дій, таких як, наприклад, вживання їжі, пиття води, навчання тощо, у той час як методика SIAS оцінює страх перед більш загальною соціальною взаємодією, наприклад, страх перед публічним виступом, страх розмови з незнайомцями, страх виконання групових завдань, що пов'язані з навчанням або роботою. Проте, незважаючи на те, що опитувальники часто використовуються для оцінки соціальної тривоги та

страху перед соціальною взаємодією в різного роду дослідженнях та клінічній практиці, немає точних послідовних рекомендацій щодо використання та оцінки опитувальників. Існує дві різні рекомендації: використовувати SPS та SIAS як одну методику, що вимірює загальний рівень тривожності завдяки різним аспектам, тобто повідомляти загальну суму набраних індивідом балів за двома опитувальниками, а не повідомляти дві різні оцінки відповідно до кожної методики; та навпаки, дехто рекомендує використовувати SPS та SIAS незалежно один від одного для окремої оцінки щодо кожного з аспектів для цілісного звіту про поведінку індивіда у певних ситуаціях, що потребують соціальної взаємодії.

Одним із можливих пояснень таких непослідовних рекомендацій може бути те, що подані аспекти соціальної тривоги чітко існують лише на клінічному рівні. Проте, також важливо враховувати те, що бажає дослідити фахівець. На нашу думку, в деяких випадках дані опитувальники можна використовувати разом, як одну цілісну методику для того, щоб дослідити загальний рівень соціальної тривожності в опитуваних, на основі якого можна буде зробити подальші висновки. Також дані опитувальники можна використовувати, як дві окремі методики у тих випадках, коли потрібно дослідити кожен аспект окремо для того, щоб краще зрозуміти поведінку того чи іншого окремого респондента у подібних ситуаціях. Ми гадаємо, що доцільніше зрозуміти не загальний висновок двох методик, а вплив кожного з аспектів поданих опитувальників на життя індивіда, адже бали можуть відрізнитися, вказуючи на наявність або відсутність певних проблем. Кожна методика складається з 20 питань, на які досліджуваний повинен дати відповідь. Варіанти відповідей для даних методик є загальними, проте, так як кожна з них оцінює окремі аспекти, то запитання відрізняються.

Досліджуваному пропонується відповісти наступним чином, де: 0 – зовсім не характерно для мене, 1 – трохи характерно для мене, 2 – помірно характерно для мене, 3 – дуже характерно для мене та 4 – надзвичайно характерно для мене. Таким чином, якщо брати кожен опитувальник окремо,

то максимальна кількість балів, яку може набрати досліджуваний це 80 балів відповідно, якщо ж проводити загальне дослідження, то опитуваний може в сумі набрати максимум 160 балів. Так як деякі дослідники рахують обидві методики разом, а деякі навпаки окремо, то загальну градацію інтерпретації балів для кожного з випадків неможливо визначити.

Анкета соціальної тривожності (Social Anxiety Questionnaire - SAQ) була розроблена для оцінки п'яти вимірів соціальної тривожності, як це встановлено когнітивною моделлю Кларка та Уеллса. Розробка даної анкети передбачала певний перелік елементів, які розглядають соціальну тривожність як багатовимірну конструкцію та основоположну роль когнітивних процесів, орієнтованих на себе, у створенні та підтримці симптомів соціальної тривожності. Дана методика має в собі 4 процеси підтримки, це: підвищена самозосереджена увага та пов'язане з цим зниження спостережень за іншими людьми та їхніми реакціями (детальний моніторинг і спостереження за собою); використання оманливої внутрішньої інформації (образів і почуттів), щоб зробити надмірно негативні висновки про те, який інші мають вигляд та яким чином вони відрізняються від індивіда (сформувані негативні уявлення про себе як про соціальний об'єкт); широке використання відкритої та прихованої поведінки, спрямованої на пошук безпеки, для запобігання або мінімізації соціальних катастроф, яких побоюються (наприклад, намагання не бути в центрі уваги, уникати зорового контакту, самоконтролю, не говорити про себе); і проблематична обробка до і після події (тобто участь у негативно упередженій випереджувальній обробці перед входом у соціальні ситуації, що викликають страх, і тривала, негативно упереджена обробка після події).

Також варто зазначити, що дана методика має дві форми опитування, де одна спрямована на дослідження соціальної тривожності та страху перед соціальною взаємодією у дітей, а інша спрямована на подібне дослідження у дорослих. Версія даної анкети для опитування дітей має назву Social Anxiety Questionnaire for Children (SAQ-C24) та передбачає в собі 6 факторів:

взаємодія з протилежною статтю, публічні виступи/взаємодія з учителями, критика та збентеження, взаємодія з незнайомими людьми, сильне вираження роздратування чи огиди та публічна поведінка. Дана методика складається з 52 питань, +2 додаткових. Версія для дорослих має назву Social Anxiety Questionnaire for Adults (SAQ-A30) та має в собі перелік з 30 питань, на які досліджуваний повинен дати відповідь наступним чином: 1 – не зовсім або дуже незначний (рівень тривоги), 2 – незначний, 3 – помірний, 4 – високий, 5 – дуже високий або надзвичайно високий. Максимальна кількість балів, яку може отримати досліджуваний, становить 150 балів.

Шкала оцінки соціальної фобії (Social Phobia Inventory – SPIN) є способом вимірювання рівня соціальної фобії або соціальної тривожності людини. Дана методика складається з 17 питань, на які досліджуваний має дати відповідь та загалом застосовується для самооцінки власної соціальної тривоги або соціофобії кожним з опитуваних. Дана оцінка відбувається за власними спостереженнями за своєю поведінкою протягом останнього тижня. SPIN працює, ставлячи запитання про симптоми соціальної тривожності в різних контекстах. Кожна відповідь надається за 5-бальною шкалою Лайкерта (дуже згоден або взагалі ні), а потім виставляється загальний бал. Існує також тест Mini-SPIN, який працює так само, але містить лише три запитання про досвід за минулий тиждень [38]. Максимальна кількість балів, яку може отримати досліджуваний, становить 68 балів.

Отже, якщо підводити підсумок, можна сказати, що кожна людина стикається з соціальною тривогою та страхом перед соціальною взаємодією, проте для кожного це явище має свої власні характеристики, які не обов'язково свідчитимуть про те, що індивід схильний до соціофобії. Також можна сказати, що такі поняття як «соціальна тривога» та «страх перед соціальною взаємодією» – це поняття, які взаємопов'язані, проте страх перед соціальною взаємодією може існувати окремо від соціальної тривоги. Дослідження даних явищ може відбуватися як шляхом певного емпіричного

інструментарію, так і за допомогою вищеперерахованих методик, які також часто застосовуються дослідниками. Переважно всі перелічені методики спрямовані на самостереження кожного окремого індивіда та на власну оцінку своєї поведінки в ситуаціях, що потребують соціальної взаємодії.

2.2. Експериментальне дослідження впливу тривожного типу прив'язаності на взаємовідносини

Дослідження проводилося на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили між студентами 1 курсу спеціальності «Психологія». Вибірку дослідження склали 25 осіб, де з них 22 особи жіночої статі віком від 16 до 18 років та 3 особи чоловічої статі віком від 17 до 18 років. З метою дослідження типу прив'язаності та його впливу на взаємовідносини, а також з метою дослідження рівня комунікабельності та рівня соціальної тривоги було застосовано психодіагностичний комплекс з чотирьох методик: тип міжособистісної прив'язаності, методика «Визначення рівня комунікативності», SPIN шкала соціальної фобії, опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

1. Методика на визначення типу міжособистісної прив'язаності призначена на виявлення та дослідження певного типу прив'язаності, який сформувався в індивіда на даний момент. Методика розрахована на людей віком від 18 років та не має обмежень щодо статі. Дана методика є комплексною та складається з 12 тверджень, які спрямовані на дослідження поведінки, що притаманна індивіду у різних побутових ситуаціях, де потребується взаємодія з іншими людьми (членами родини, друзями, романтичним партнером тощо). Таким чином, досліджуваним пропонується обрати той варіант відповіді, який на їхню думку найбільше відповідає запропонованому твердженню. Дана методика не містить набір певних конкретних відповідей, більшість відповідей сформовані на основі

запропонованого твердження. Аналізуючи отримані відповіді можна зрозуміти, як опитуваний поводить себе в тій чи іншій ситуації, дослідити його взаємостосунки та поведінку у спілкуванні з іншими людьми у різних соціальних сферах, та таким чином виявити, до якого типу прив'язаності індивід схильний найбільше. Всього є чотири шкали, кожна з яких відповідає певному типу прив'язаності: безпечний, тривожний, уникаючий або тривожно-уникаючий. Результати опитування формуються на основі відповідей кожного респондента та подаються у відсотках, які відповідають кожній з цих шкал, що допомагає вивчити та з'ясувати певні патерни поведінки у стосунках з оточуючими. Таким чином методика дає змогу зрозуміти певну стратегію побудови взаємовідносин, у досліджуваного може бути яскраво виражений один тип прив'язаності, але він також може користуватися тими способами взаємодії, які притаманні іншому типу прив'язаності.

2. Методика «Визначення рівня комунікативності» спрямована на визначення та оцінку певних комунікативних навичок, які притаманні досліджуваному, наприклад: активне слухання, вміння знаходити спільну мову з різними людьми, вміння конкретно та чітко висловлювати свою думку, вміння вирішувати конфлікти, наявність або відсутність емпатії у розмові, заохочення або уникнення соціальних контактів, наявність або відсутність тривоги у спілкуванні з іншими людьми. Загальною метою даної методики є визначення рівня ефективності та якості комунікації особи, а також оцінка її поведінки у ситуаціях, які потребують взаємодії з оточуючими. Дана методика складається з 25 питань, на які досліджуваному потрібно відповісти «так» або «ні». Результати методики відповідають наступним шкалам: «низький рівень розвитку комунікативних навичок», який може вказувати на відсутність однієї або кількох базових навичок спілкування індивіда у будь-якому соціальному колі та на низький рівень розвитку емпатії, а також може вказувати на потребу в їхньому покращенні; «середній рівень розвитку комунікативних навичок», який може вказувати на

наявність та високий рівень розвитку одних комунікативних навичок, а також на відсутність та низький рівень розвитку інших комунікативних навичок, або на вибіркове використання даних навичок у спілкуванні з різними людьми; «високий рівень розвитку комунікативних навичок», який може вказувати на наявність та високий рівень розвитку кількох або всіх комунікативних навичок у певного індивіда, а також може вказувати на високий рівень розвитку емпатії.

3. Методика «SPIN шкала соціальної фобії» спрямована на дослідження та оцінку рівня соціальної тривоги, рівня адаптації до навколишнього середовища, в якому перебуває індивід, та рівня соціальної фобії у певних умовах та у спілкуванні з іншими людьми. Дана методика також часто використовується у дослідженнях та клінічній практиці для визначення ступеня вираженості соціальної фобії у пацієнтів. Методика SPIN розроблена для вимірювання різних аспектів соціальної тривожності, таких як страх перед оцінкою іншими людьми, неухильність в униканні соціальних ситуацій та інші симптоми, характерні для соціальної фобії.

Також методика SPIN може застосовуватися для моніторингу змін в рівні соціальної тривожності під час лікування або інтервенцій. Це дозволяє фахівцям відстежувати ефективність та адаптувати підхід у відповідь на потреби пацієнта. Респондент оцінює свій стан за допомогою 17 питань, які охоплюють різні аспекти соціальної тривожності, досліджуваному запропоновано відповісти на поставленні питання наступним чином: «анітрохи» – якщо досліджуваний зовсім не відчуває напруження у певній ситуації, даний результат оцінюється у 0 балів, «трохи» – якщо досліджуваний відчуває низький рівень напруження, даний результат оцінюється в 1 бал, «дещо» – якщо досліджуваний відчуває середній рівень напруження, даний результат оцінюється у 2 бали, «дуже» – якщо досліджуваний відчуває підвищений рівень напруження, даний результат оцінюється у 3 бали, та «надзвичайно» – якщо досліджуваний відчуває високий рівень напруження, даний результат оцінюється у 4 бали.

Запропоновані твердження описують стратегію поведінки людини у різних соціальних сферах життя впродовж певного періоду часу. Максимальна кількість балів, які може набрати опитуваний дорівнює 68 балам. Бали, які отримав досліджуваний, підраховуються та на їх основі можна отримати відповідний результат, який буде свідчити про рівень соціальної тривоги та соціальної фобії індивіда. Таким чином ми маємо наступну таблицю з розшифровкою балів:

Таблиця 1.1

SPIN шкала соціальної фобії

<20	20-29	30-39	40-49	50>
Рівень соціальної фобії відсутній	Легкий рівень соціальної фобії	Середній рівень соціальної фобії	Високий рівень соціальної фобії	Дуже високий рівень соціальної фобії

Кожна шкала описується наступним чином:

- <20: Результати в даному діапазоні можуть свідчити про те, що опитуваний не відчуває тривоги в соціальній взаємодії з оточуючими, почувається вільно та впевнено у власних діях та висловлюваннях.
- 20-29: Результати в даному діапазоні можуть свідчити про те, що опитуваний відчуває низький рівень тривоги в соціальній взаємодії з оточуючими, проте, дані результати можуть також вказувати на вибірковість у спілкуванні. Тобто в певних ситуаціях, які вимагають соціальної взаємодії, опитуваний почуватиметься або впевнено, або навпаки.
- 30-39: Результати в даному діапазоні можуть свідчити про те, що опитуваний відчуває середній рівень тривоги та напруження у ситуаціях, які

вимагають соціальної взаємодії з оточуючими. У такому випадку, досліджуваний може навмисно уникати спілкування з певними людьми або почуватися некомфортно в тих ситуаціях, які вимагають активної взаємодії з великою кількістю людей. Даний результат також може свідчити про вибірковість у спілкуванні.

– 40-49: Результати в даному діапазоні можуть свідчити про те, що опитуваний відчуває високий рівень тривоги та напруження в соціальній взаємодії з оточуючими. Це може свідчити про те, що індивід часто та цілеспрямовано уникає будь-яких ситуацій, які вимагають спілкування з людьми. Індивід може бути невпевненим у власних діях та/або висловлюваннях, відчувати високий рівень напруження, якщо перебуватиме у незнайомій обстановці, а також може уникати взаємодії з близькими людьми.

– 50>: Результати в даному діапазоні можуть свідчити про те, що опитуваний відчуває дуже високий рівень тривоги та гостре напруження в соціальній взаємодії з оточуючими. Такі люди уникатимуть будь-яких соціальних контактів, почуватимуться невпевнено, боятимуться зробити перший крок у спілкуванні та навмисно ізолюватимуть себе від взаємодії з іншими людьми. Також таким людям може бути важко вибудувати якісь певні взаємостосунки з оточуючими або буде важко підтримувати вже наявні взаємостосунки з близькими.

Автори оригінальної методики зазначають, що якщо досліджуваний набрав 19 або менше балів, то підстави для встановлення діагнозу соціальної фобії відсутні. Таким чином, при результаті більше ніж 20 є ймовірність того, що в опитуваного є певна тенденція до розвитку соціальної фобії, в результаті чого у майбутньому йому можна буде виставити відповідний діагноз. Проте інші дослідники вважають, що лише результати, які вищі за 40 балів – є вагомою підставою для того, щоб встановити опитуваному діагноз соціальної фобії.

4. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Дана методика спрямована на визначення копінг-механізмів і різних сферах психічної діяльності індивіда та способів подолання труднощів, що пов'язані з певними копінг-стратегіями. Даний опитувальник використовується для вивчення того, які конкретні стратегії або методи люди використовують для подолання стресу та адаптації до труднощів. Методика дозволяє досліджуваному оцінити, які саме стратегії копінгу він використовує в різних ситуаціях. Це може включати стратегії активного впорядкування, емоційного висловлення, відмови від проблем, шукання підтримки тощо. Також дана методика дає змогу дослідникам та психотерапевтам оцінити, як використання конкретних стратегій копінгу пов'язане з психічним здоров'ям та добробутом особи. Вони можуть допомагати визначити, які стратегії сприяють адаптації, а які можуть бути пов'язані з проблемами.

За допомогою даного опитувальника можна визначити наступні копінг-стратегії:

- Конфронтаційний копінг. Це стратегія подолання стресу, яка включає в себе пряму або активну реакцію на стресор чи проблему. Особа, що використовує конфронтаційний копінг, стикається з трудностю або стресовою ситуацією головною чи активною частиною. Основна ідея конфронтаційного копінгу полягає в тому, щоб активно долати труднощі, замість уникання чи ухиляння від них. Людина, що використовує конфронтаційний копінг може вдаватися до агресивних дій щодо вирішення стресової ситуації, проявляти ворожість по відношенню до інших та бути готовою до ризику. *Позитивна сторона:* готовність брати на себе відповідальність та активно вирішувати проблему, високий рівень стресостійкості; *негативна сторона* – відсутність раціонального мислення, що може завадити пошуку оптимального рішення.

- Дистанціювання. Це психологічний механізм або стратегія, яка полягає в тому, щоб взяти певну відстань або відокремити себе від стресової ситуації чи емоційного досвіду для зменшення негативного впливу.

Дистанціювання може включати відокремлення себе від негативних емоцій чи подій, намагання побачити ситуацію більш об'єктивно та менш емоційно. Дистанціювання може допомогти зменшити інтенсивність емоційного досвіду, дозволяючи особі розглядати ситуацію більш об'єктивно. Людина, яка використовує стратегію дистанціювання, може уникати гострої емоційно напруги та прагнути дивитися на ситуацію з певної психологічної відстані. Дистанціювання може сприяти більш об'єктивному оцінюванню ситуації та прийняттю рішень на основі розуміння, а не емоцій. *Позитивна сторона*: зниження стресу за допомогою уникнення гострого емоційного напруження у складній життєвій ситуації, можливість дати раціональне пояснення ситуації; *негативна сторона*: уникнення будь-яких емоцій, неможливість пережити та вивільнити їх.

- Самоконтроль. Це психологічний механізм або стратегія, спрямовані на регулювання та управління власними емоціями, думками та поведінкою для ефективного подолання стресу чи труднощів. Ця стратегія передбачає внутрішній контроль над власними реакціями та зусиллями для досягнення позитивних результатів. Самоконтроль включає у себе здатність контролювати та регулювати власні емоції, особа може вчитися управляти стресом, роздратуванням або тривогою. Це також означає вміння контролювати власну поведінку в ситуаціях стресу. Людина може свідомо обирати конструктивні та адаптивні дії навіть у напружених ситуаціях. Самоконтроль включає в себе владарювання своїми думками та уникання шкідливого або неефективного мислення, яке може поглиблювати стрес чи тривогу. *Позитивна сторона*: раціональний підхід до вирішення проблеми, можливість уникнення імпульсивних вчинків, які можуть завадити вирішенню певної проблеми; *негативна сторона*: занадто великий контроль власної поведінки та ситуації загалом.

- Пошук соціальної підтримки. Це стратегія копіngu, що передбачає активне звернення до інших людей з метою отримання допомоги, порозуміння, чи емоційної підтримки в стресових або важких ситуаціях. Ця

стратегія базується на переконанні, що соціальна підтримка може сприяти подоланню стресу та покращенню емоційного благополуччя. Людина, яка використовує цю стратегію, активно звертається до свого соціального оточення (друзів, родини, колег чи інших значущих осіб). Це включає у себе виявлення та висловлення своїх емоцій, потреб чи конкретних способів, які можуть допомогти. Очікується, що інші люди нададуть емоційну підтримку, вислухають, виражатимуть порозуміння та висловлюватимуть позитивні емоції, це також може включати отримання конкретної інформації, порад або ресурсів від інших для розв'язання проблеми або отримання практичної допомоги або ресурсів для вирішення конкретних завдань чи проблем.

Позитивна сторона: можливість використання зовнішніх ресурсів для подолання складної життєвої ситуації, пошук оптимального рішення за допомогою звернення до оточуючих, можливість подумати над іншими стратегіями вирішення проблеми; *негативна сторона:* неможливість прийняти самостійне рішення, залежність від рішень оточуючих, пошук того, відмова брати на себе відповідальність шляхом пошуку того, хто міг би вирішити цю проблему замість людини.

- **Прийняття відповідальності.** Це психологічна стратегія, яка передбачає активне прийняття відповідальності за власні дії, емоції та результати ситуацій. Ця стратегія базується на усвідомленні власного впливу на події та намаганні впливати на них через свої власні зусилля. Це передбачає розуміння, що особисті дії та реакції можуть впливати на виникнення конкретних проблем та наслідків, до яких дані проблеми можуть призвести. Людина, яка використовує цю стратегію, не уникає відповідальності за свої вчинки, а намагається активно взяти їх на себе. Прийняття відповідальності фокусується на аспектах ситуації, які можна контролювати, і на власних можливостях впливу. Це може включати в себе пошук ефективних способів вирішення проблем, розвиток навичок та удосконалення власної поведінки, замість вини чи обвинувачень інших, особа концентрується на тому, як вона може внести позитивний внесок у

ситуацію. *Позитивна сторона*: усвідомлення власної ролі у виникненні складної життєвої ситуації, можливість усвідомити, що власні дії або вчинки спровокували її виникнення, взяття відповідальності за наслідки, до яких дана проблема може призвести, активне вирішення проблеми; *негативна сторона*: гостра самокритика та взяття на себе зайвої відповідальності (за вчинки та дії інших, хто може бути залучений у дану ситуацію).

- **Втеча-уникнення.** Це психологічна стратегія, яка передбачає відсторонення або уникнення стресових або неприємних ситуацій чи емоцій. Ця стратегія використовується з метою зменшення негативних відчуттів чи уникнення конфліктів, але в той же час вона може мати обмежений ефект у вирішенні проблем. Особа, що використовує цю стратегію, намагається уникнути або відсунути від себе стресові ситуації чи неприємні події, а також не бажає взяти на себе за них відповідальність, що може включати в себе втечу від розв'язання проблем, відволікання уваги від неприємних реалій або відмову від участі в конфліктах. Людина може уникати розмов про проблему, відсторонюватися від соціальних ситуацій або занурюватися в діяльність з метою відволіктися від напруженої ситуації. Особа може використовувати внутрішнє емоційне відокремлення від проблем для того, щоб зменшити їх вплив на її емоційний стан.

- **Замість вирішення конфлікту,** людина може вибрати шлях уникнення, не висловлюючи своїх думок чи почуттів. *Позитивна сторона*: можливість швидкого зниження стресу в складній життєвій ситуації; *негативна сторона*: неможливість знайти оптимальне вирішення проблеми в наслідок постійного уникнення ситуації та/або відповідальності за неї, накопичення труднощів та перебування на «одному місці», де ситуація не змінюється в жодну зі сторін, гостре напруження.

- **Планування вирішення проблеми.** Це копінг-стратегія, яка передбачає систематичний та обдуманий підхід до розв'язання труднощів чи проблем. Ця стратегія полягає в ретельному аналізі ситуації, визначенні мети та розробці кроків для досягнення конкретного результату. Особа, що

використовує дану стратегію може проводити оцінку та розуміння суті проблеми та визначення факторів, що її викликали. Також може формулювання чітку мету або результат, якого хоче досягти за допомогою визначення конкретних дій чи кроків, які потрібно для цього вжити. *Позитивна сторона*: можливість цілеспрямовано та поступово вирішити проблему, при цьому уникаючи стресу, що міг виникнути в наслідок складної життєвої проблеми; *негативна сторона*: високий рівень раціонального мислення, що перешкоджає прояву емоцій та інтуїтивному вирішенню проблеми.

- **Позитивна переоцінка.** Це психологічна стратегія, яка передбачає перегляд ситуацій чи проблем з позитивного ракурсу та намагання знайти конструктивні та оптимістичні способи розуміння або вирішення труднощів. Особа активно шукає позитивні сторони ситуації чи події, замість фокусування на негативних аспектах, розглядає труднощі як можливості для особистого росту та навчання, а не лише як проблеми, зосереджується на можливостях, які можуть виникнути внаслідок ситуації, навіть якщо вона виглядає важкою, замінює негативне сприйняття ситуації більш об'єктивним та позитивним. *Позитивна сторона*: оптимістичний погляд на вирішення складної життєвої ситуації; *негативна сторона*: неможливість побачити всі сторони ситуації, що склалася, що може завадити пошуку раціонального вирішення.

Даний опитувальник містить 50 тверджень, які відповідають поведінці індивіда у різних важких життєвих ситуаціях. Досліджуваному потрібно оцінити чи відповідають запропоновані твердження його поведінці наступним чином: «ніколи» – даний результат оцінюється в 0 балів, «рідко» – даний результат оцінюється в 1 бал, «іноді» – даний результат оцінюється в 2 бали та «часто» – даний результат оцінюється в 3 бали. Результати опитування вказують на домінування певних стратегій.

Підрахунок результатів відбувається за наступним ключем:

Таблиця 2.2

Ключ до опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Копінг-стратегія	Номер питання
1. Конфронтаційний копінг	2, 3, 13, 21, 26, 37.
2. Дистанціювання	8, 9, 11, 16, 32, 35.
3. Самоконтроль	6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
4. Пошук соціальної підтримки	4, 14, 17, 24, 33, 36.
5. Прийняття відповідальності	5, 19, 22, 42.
6. Втеча-уникнення	7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
7. Планування вирішення проблеми	1, 20, 30, 39, 40, 43.
8. Позитивна переоцінка	15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Також аналіз результатів опитувальника проводиться на основі підрахунку балів по кожній зі шкал:

Таблиця 2.3

Значення результатів опитувальника «Копінг-стратегії»

Р. Лазаруса

Копінг стратегія	Низьке значення	Середнє значення	Високе значення
1. Конфронтаційний копінг	0-3	4-14	15-18
2. Дистанціювання	0-3	4-14	15-18
3. Самоконтроль	0-3	4-17	18-21
4. Пошук соціальної підтримки	0-3	4-14	15-18
5. Прийняття відповідальності	0-2	3-8	9-12

6. Втеча-уникнення	0-4	5-19	20-24
7. Планування вирішення проблеми	0-3	4-14	15-18
8. Позитивна переоцінка	0-3	4-17	18-21

Результати методики «Тип міжособистісної прив'язаності»

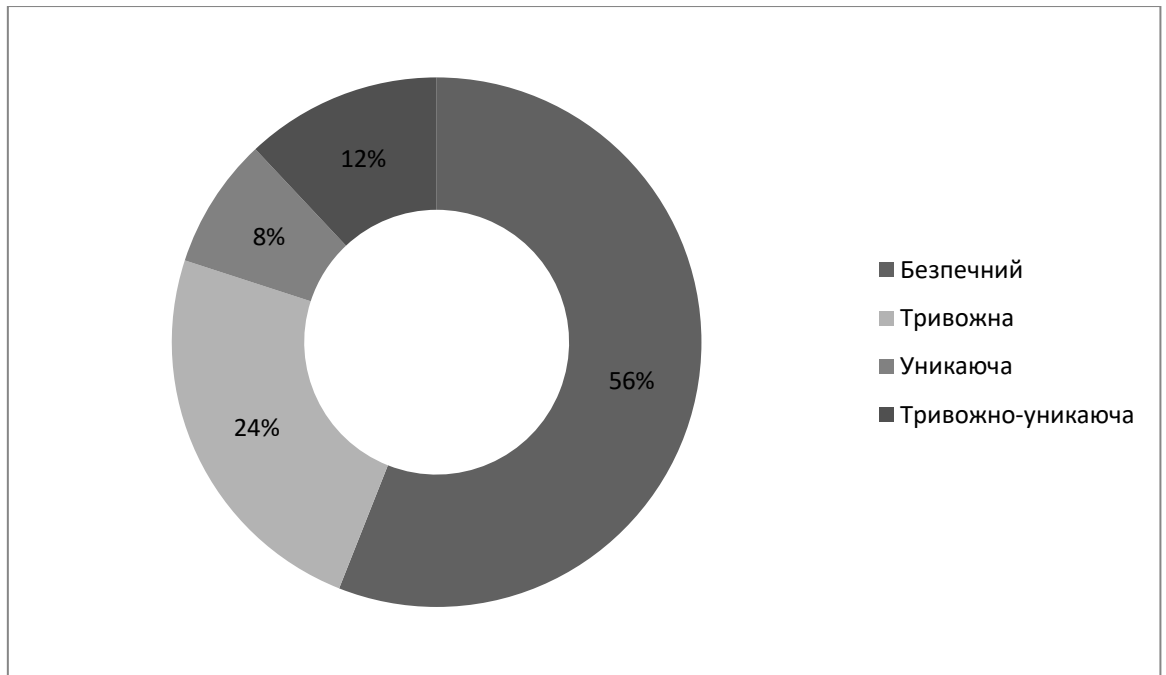


Рис. 2.1. Загальні дані за результатами методики «Тип міжособистісної прив'язаності» (%)

Таким чином, аналізуючи результати даної методики, ми можемо спостерігати певну тенденцію. Загалом, більша частина опитуваних (56%) отримали результат «безпечний тип прив'язаності» як той, що переважає над іншими. Інші 16% отримали результат «тривожний тип прив'язаності» як той, що переважає. 8% отримали результат «уникаючий тип прив'язаності», та ще 8% особи отримали результат «тривожно-уникаючий тип прив'язаності» як той, що переважає.

Спостерігаючи за даною тенденцією, можна сказати, що більшість з опитуваних мають безпечний тип прив'язаності. Так як ми вже зазначали раніше, будь-який тип прив'язаності формується з раннього дитинства, тож

дані результати нашо вхують нас на думку, що в ранньому дитинстві досліджуваних, які отримали даний результат – був сформований безпечний та довірливий зв'язок із важливим дорослим, який у подальшому розвивався, що і призвело до таких показників. Проте, отримані результати відповідають опитуванню лише на даний момент, тож неможна виключати думку, що у даних досліджуваних у минулому був інший тип прив'язаності, який з часом зазнав змін під дією різних соціальних та внутрішніх факторів. Тож у такому випадку, ми також можемо припустити, що розвиток безпечного типу прив'язаності може залежати не лише від взаємовідносин індивіда в родині як фактор виховного процесу, але й від зовнішніх чинників, таких як, наприклад, вплив певного кола спілкування або певного окремого індивіда (друг, романтичний партнер, інша довірлива особа).

Те саме ми можемо припустити і стосовно осіб, які мають тривожний тип прив'язаності. Проте, у даному випадку ми схиляємося більше до того, що даний тип прив'язаності був сформований в опитуваних з раннього дитинства, а впродовж довгого періоду часу лише закріплювався та вкорінювався. Таким чином можна припустити, що навколишнє середовище, в якому знаходився індивід, та його власні дії, впливали більше на розвиток тривожного типу прив'язаності, аніж на його зміну. Також на дані результати може впливати самосвідомість кожного окремого опитуваного, наприклад, рівень емоційного інтелекту, рефлексія та саморефлексія, коли індивід спрямований на пізнання та вивчення власних емоцій, думок та почуттів. Наведені приклади не обов'язково впливатимуть на зміну певного типу прив'язаності, проте вони можуть стати рушійною силою для того, щоб краще зрозуміти себе та оточуючих людей.

Ми також можемо висунути припущення, що опитувані, які отримали даний результат, мають низький рівень опору до навколишніх чинників таких як думка суспільства, вплив оточення та їхні реакції, та/або мають залежність від певних міцного емоційного зв'язку з близькою людиною. Так як ми вже зазначали раніше, для людей з тривожним типом прив'язаності

важливо знати, що їх не кинуть у будь-який момент, тож наведені вище чинники можуть слугувати фактором для розвитку та підтримки тривожного типу прив'язаності. Проте не варто також виключати той момент, що даний результат є лише тим, що переважає. Таким чином можна сказати, що опитувані з тривожним типом прив'язаності відчують певну тривогу у взаємостосунках з іншими, проте також можуть використовувати ті патерни поведінки, які притаманні іншим типам прив'язаності. Наприклад, ми би хотіли звернути свою увагу на досліджуваного №1 (див. додатки), який має тривожний тип прив'язаності. Хоч цей результат і переважає над іншими, проте дана особа набрала рівну кількість відсотків між «безпечним типом прив'язаності» та «тривожно-унікаючим типом прив'язаності». Якщо аналізувати дану відповідь як відповідь окремого респондента, а не вплив даної відповіді на всю вибірку загалом, то можна припустити, що даний опитуваний має тенденцію до того, щоб змінити наявний тип прив'язаності на інший, проте в яку зі сторін – важко сказати, потрібно також враховувати і зовнішні або внутрішні чинники. Проте, у даному випадку можна сказати, що опитуваний схильний використовувати механіки поведінки, які також можуть бути притаманні і іншим типам прив'язаності. Наприклад, дана людина може вагатися у певних ситуаціях, відчувати тривогу, але користуватися раціональним підходом, або навпаки, керуватися власними емоціями. Вибір даного індивіда залежатиме лише від ситуації або навколишнього оточення, в якому він перебуватиме у момент дії.

Також ми хотіли б звернути свою увагу на досліджуваного №2 (див. додатки), який також отримав результат «тривожний тип прив'язаності (56,25%)». Даний показник є високим, тривожний тип прив'язаності є тим, що переважає, але у даному випадку нас цікавить також інший результат, де опитуваний отримав 43,75%, що відповідають безпечному типу прив'язаності. Таким чином, різниця між тривожним типом прив'язаності та безпечним типом прив'язаності складає лише 12,5%, тому даний результат ми можемо розглядати як тенденцію до зміни наявного типу прив'язаності на

інший. Те саме стосується і досліджуваних №6 та №14 (див. додатки), у яких також переважає тривожний тип прив'язаності. Проте у даних опитуваних також високий відсоток щодо безпечного типу прив'язаності, а також є і інші показники, які відповідають «тривожно-уникаючому типу прив'язаності». Аналізуючи дані результати можна сказати, що дані опитувані також мають тенденцію до зміни типу прив'язаності, проте можуть відчувати певні труднощі в розумінні себе та власних емоцій, або відчують напруження та тривогу у певних ситуаціях та у взаємодії з іншими людьми, якщо зважати на результати, які вони отримали щодо «тривожно-уникаючого типу прив'язаності».

Опитувані з уникаючим типом прив'язаності (див. додатки) отримали однакові результати, тобто відсоток щодо кожного типу прив'язаності у них ідентичний між собою, тож ми розглядатимемо цей випадок як один кейс. Таким чином, у даному випадку «уникаючий тип прив'язаності» є тим, що переважає, але ми також хотіли би звернути увагу і на інші показники. Дані опитувані набрали однакову кількість відсотків щодо «тривожного типу прив'язаності» та «тривожно-уникаючого типу прив'язаності» (18,75%), а результат безпечного типу прив'язаності складає лише 25%. Аналізуючи дані результати, ми можемо припустити, що досліджуваним важко розібратися у собі та власних почуттях або що певні патерни поведінки, які притаманні кожному з зазначених типів прив'язаності, можуть бути вибірконими у взаємостосунках з кожним окремим індивідом.

Тобто, в різних соціальних колах дані опитувані обиратимуть певну стратегію поведінки, яка притаманна одному з наведених вище типів прив'язаності, тож дані стратегії відрізнятимуться в залежності від оточення в якому перебуває індивід.

Таке припущення ми можемо висунути і щодо опитуваних, які отримали результати «тривожно-уникаючий тип прив'язаності» як той, що переважає. Один з даних опитуваних має однакову кількість відсотків між «тривожним типом прив'язаності» та «уникаючим типом прив'язаності», а

інший має однакову кількість відсотків між «безпечним типом прив'язаності» та «тривожним типом прив'язаності». Аналізуючи дані результати ми схильні думати, що як і у випадку з опитуваними, які отримали «тривожно-унікаючий тип прив'язаності», дані досліджувані можуть обирати певну стратегію поведінки у різних соціальних колах та у спілкуванні з різними людьми. Наприклад, у даних опитуваних певні патерни поведінки у спілкуванні з родиною можуть відрізнятися від патернів поведінки у спілкуванні з друзями або романтичним партнером. Яку саме стратегію у даних випадках оберуть досліджувані – залежить лише від рівня їхньої самосвідомості та саморефлексії, як ми вже зазначали раніше.

Якщо узагальнювати всі відповіді респондентів, то можна побачити, що 56% з усіх опитуваних мають безпечний тип прив'язаності, 24% мають тривожний тип прив'язаності, 12% мають тривожно-унікаючий тип прив'язаності та лише 8% мають унікаючий тип прив'язаності. Проте, якщо зважати на тенденцію та результати отриманих даних, можна побачити, що є респонденти, у яких немає відсоткового прояву одного з відповідних типів прив'язаності, Проте, всі респонденти мають відсоткові прояви «тривожного типу прив'язаності» у тій чи іншій кількості. Це нашоєму нас на думку, що тривожний тип прив'язаності є доволі поширеним, тож певна кількість людей мають його прояви, в залежності від ситуації в якій вони знаходяться.

Отже, якщо робити висновки до даної методики, то можна сказати, що тип прив'язаності кожної окремої людини залежить не лише від виховного процесу та взаємодії з важливим дорослим, але і від зовнішніх чинників таких як, наприклад, коло спілкування або близькі люди, з якими сформувався певний емоційний зв'язок та довірливі стосунки. В ранньому дитинстві так чи інакше формується певний тип прихильності, який потім розвивається, зовнішні чинники є фактором впливу саме тому, що у певний період життя людини відбувається сепарація від важливого дорослого, тому розвиток типу прив'язаності у певній мірі залежить саме від них.

Результати тесту «Визначення рівня комунікативності»

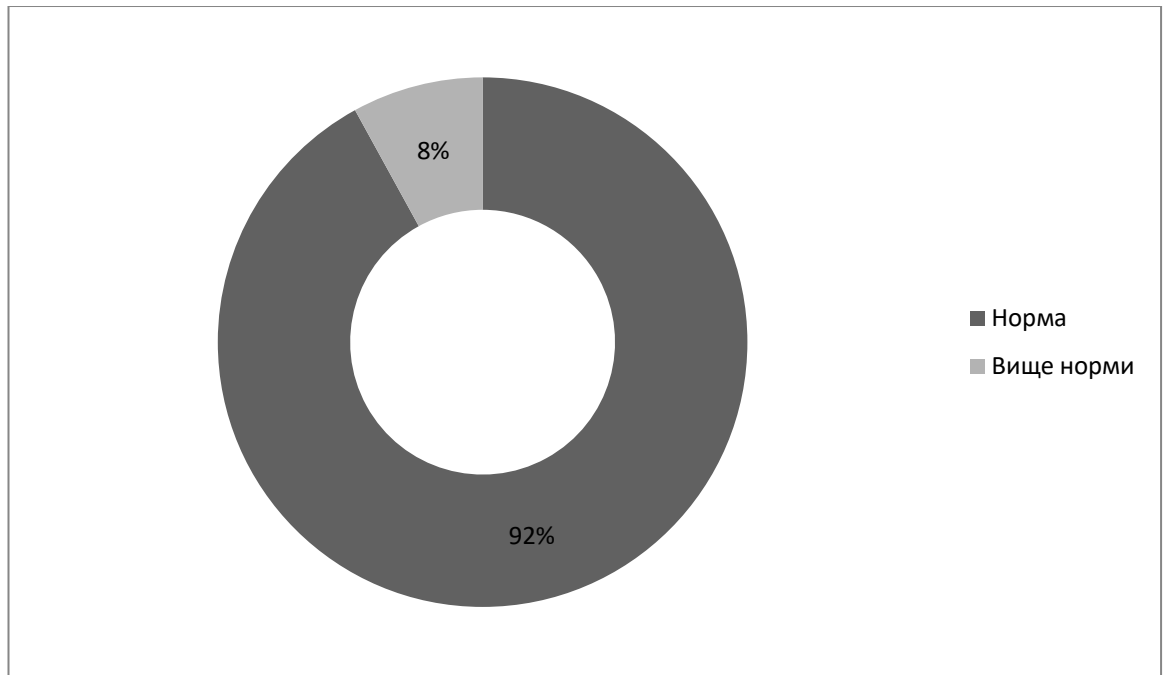


Рис. 2.2. Загальні дані за результатами методики «Визначення рівня комунікативності» (%)

Аналізуючи результати даної методики можна сказати, що 92% з опитуваних (23 особи) мають середній показник розвитку комунікативних навичок. У даному опитуванні досліджувалися базові комунікативні навички, які притаманні кожній людині, тож даний показник може вказувати на те, що розвиток комунікативних навичок даних осіб знаходиться у межах норми. Таким чином, ми можемо висунути припущення, що дані опитувані володіють навичками активного слухання, вміють знаходити спільну мову з іншими людьми, але в залежності від ситуації та оточення, у якому знаходяться, проявляють емпатію у розмові та вміють розуміти співрозмовника. Проте деякі навички також можуть вимагати покращення, а саме: вміння конкретно та чітко висловлювати свою думку, вміння вирішувати конфлікти, бажання бути залученим у розмову та бути активним співрозмовником, тобто підтримувати бесіду. Також дані опитувані можуть відчувати тривогу у спілкуванні та взаємодії з оточуючими в залежності від

ситуації, у якій вони перебувають. Також ми можемо висунути припущення, що деякі навички можуть проявлятися лише у взаємодії з певними людьми (родина, друзі, романтичний партнер тощо), проте опитувані можуть цілеспрямовано уникати будь-яких контактів з людьми, яких вони не знають або яким вони не довіряють. Також даний показник може впливати на конфліктність, що залежить від кожної особи окремо. Тобто, дехто з опитуваних може уникати конфліктів в залежності від розвитку тієї чи іншої навички, дехто може їх вирішувати, знаходячи компроміс, а дехто навпаки – провокувати їх. Тобто, якщо конкретизувати аналіз даних, то можна сказати, що середній розвиток комунікативних навичок не свідчить про те, що кожен окремий респондент не уникатиме соціальної взаємодії з оточуючими. На їхню поведінку також можуть впливати зовнішні або внутрішні чинники, наприклад: емоційний стан, настрій, стан здоров'я, конфліктні ситуації або оточення.

Даний показник не є низьким, він індивідуальний для кожного опитуваного та залежить від того, як і коли відповідні навички проявлятимуться, проте варто також звернути увагу на те, що лише 8% з усіх опитуваних (2 особи) мають високий розвиток базових комунікативних навичок. Тож аналізуючи даний результат, можна сказати, що всі наведені нами вище навички у даних опитуваних більш розвинуті, у порівнянні з іншими респондентами. Таким чином, ми можемо зробити припущення, що дані особи більш заохочені до спілкування та взаємодії з оточуючими, Також вони можуть почуватися вільно та впевнено у спілкуванні з будь-якими людьми та не відчуватимуть при цьому тривоги. Вони можуть знайти індивідуальний підхід до кожного, тим самим створивши певний дружній зв'язок. На це може впливати розвиток емпатії та вміння слухати співрозмовника. Таким чином, у даних опитуваних є здатність розташувати кожен окрему особу на довірливій відстані. Дані опитувані можуть бути відкритими та доброзичливими, також ми можемо зробити припущення, що вони можуть бути яскраві екстраверти. Аналізуючи результат можна сказати,

що вони прагнуть спілкування та мають велику кількість соціальних контактів.

Проте, незважаючи на те, що даний результат є кращим за норму, кількість опитуваних, які його отримали – доволі низька, якщо розглядати всю вибірку загалом. Тому для того щоб краще зрозуміти поведінку вибірки у ситуаціях, які вимагають соціальної взаємодії, ми провели наступне дослідження.

Якщо робити загальний висновок щодо даної методики, то можна сказати, що комунікативні навички кожного респондента є індивідуальними та можуть проявлятися в залежності від ситуації, зовнішніх та внутрішніх чинників, які спонукають особу до соціальної взаємодії або навпаки, спонукають її до уникнення будь-яких соціальних контактів. Також варто звернути увагу на те, що дане опитування не містить відповідей, які могли би вказувати на низький рівень розвитку базових комунікативних навичок, що є непоганим показником. Проте, розвиток базових комунікативних навичок у переважної більшості опитуваних був у межах норми. Якщо конкретизувати лише даний показник, то можна сказати, що у кожного окремого респондента певні навички можуть переважати над іншими, тому він може відчувати дискомфорт у певних ситуаціях в залежності від того, які саме навички у нього розвинуті.

Результати методики «SPIN шкала соціальної фобії»

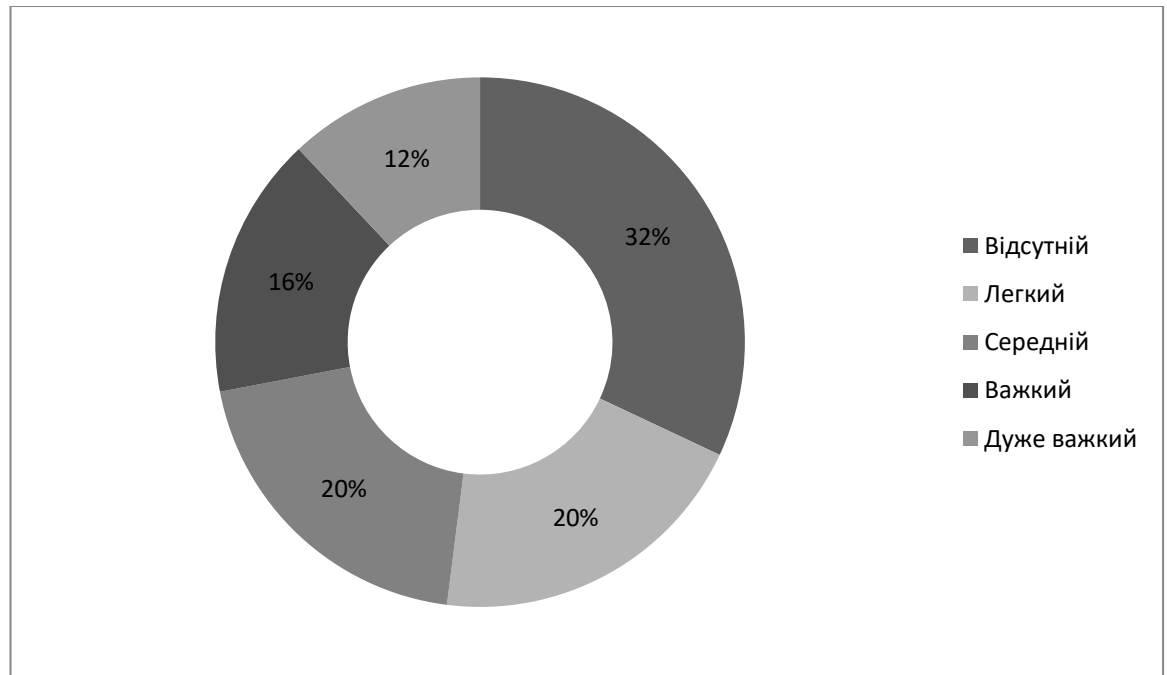


Рис. 2.3. Загальні дані за результатами методики «SPIN шкала соціальної фобії» (%)

Дані показники отримали досліджувані в результаті опитування. Аналізуючи дані результати, ми можемо узагальнити їх відповідно до кожної шкали, яка вказуватиме рівень соціальної фобії щодо вибірки загалом.

Отже, аналізуючи отримані результати, можна сказати, що у 32% опитуваних (8 осіб) рівень соціальної тривоги відсутній. Даний показник є в межах норми та може вказувати на те, що опитувані почуваються вільно та впевнено у ситуаціях, що потребують соціальної взаємодії з оточуючими, не уникають спілкування, а навпаки шукають його. Даний результат також може вказувати на те, що у даних опитуваних відсутня певна сором'язливість при взаємодії з іншими людьми. Конкретно кажучи, дані респонденти почуваються вільно у будь-яких взаємостосунках та не бояться проявляти себе як особистість, так як не відчують тривоги та не бояться засудження. Вони поважають оточення, з розумінням ставляться до інших людей, а також поважають чужі особисті кордони. Також даний результат може вказувати на

рівень самоцінності кожного з даних респондентів, тобто вони вважають не лише оточуючих, але й себе. Таким чином можна сказати, що дані опитувані уникатимуть неприємних ситуацій, де їхні думки, світогляд або погляди можуть бути знеціненими, або уникатимуть таких ситуацій, де їхні особисті кордони ставитимуть під загрозу. Дані опитувані віддають перевагу бути чесними з собою та з іншими, вони можуть не намагатися цілеспрямовано справити гарне враження на когось, щоб отримати прихильність. Також дані опитувані можуть не залежати від думки оточення, вони впевнені у власних діях. Проте, у випадках, коли їхні дії були недоцільними або хибними, дані респонденти не ухилятимуться від відповідальності за них. Також ми можемо висунути припущення, що дані опитувані вміють чітко та зрозуміло висловлювати власні думки, при цьому не боячись отримати негативну реакцію у відповідь.

Те саме ми можемо припустити і про 20% респондентів (5 осіб), що отримали результат «легкий рівень соціальної тривоги». Даний результат є у межах норми, тому не викликає серйозних проблем або дискомфорту в опитуваних, якщо ситуація потребує певної соціальної взаємодії. Проте у даному випадку поведінка цих опитуваних може в дечому відрізнятись. Тобто, якщо опитувані з результатом «відсутній рівень соціальної тривоги» почуваються вільно у будь-якій соціальній взаємодії з оточуючими, то опитувані з результатом «легкий рівень соціальної тривоги» можуть відчувати певну тривогу у подібних ситуаціях. Даним респондентам може бути важко висловлювати власні думки у розмові з іншими, вони можуть боятися або вагатися, якщо ситуація вимагатиме певних конкретних дій. Також даний результат може свідчити про вибірковість у спілкуванні, тобто опитувані можуть почуватися вільно та впевнено лише в деяких соціальних колах, проте в інших вони відчуватимуть тривогу. На це може впливати рівень довіри до оточення та ризик потрапити у складну ситуацію, в якій кожен окремий індивід відчуватиме занепокоєння або ризик зробити неправильний вчинок, який призведе до негативної реакції. Проте, зважаючи

на даний результат, можна сказати, що у складній ситуації дані опитувані можуть знайти шляхи для оптимального її вирішення. У такому випадку вони відчуватимуть легке занепокоєння, але впевнено вдаватимуться до дій. Також дані опитувані можуть захищати власні особисті кордони, якщо того потребуватиме ситуація. Загалом, даний отриманий результат впливає на життя респондентів, але не суттєво.

Також 20% опитуваних (5 осіб) отримали результат «середній рівень соціальної тривоги». Аналізуючи даний показник, ми можемо висунути припущення, що дані респонденти відчують значну тривогу в ситуаціях, які потребують соціальної взаємодії. Даний результат також може вказувати на певну вибірковість у спілкуванні, як і у минулому випадку, проте між ними є певна різниця. Наприклад, опитувані, що отримали даний результат, можуть мати не тільки середній рівень тривожності щодо взаємодії з іншими людьми, але й певний рівень ворожості та/або недовіри до них. На першому місці для даних респондентів стоятиме питання того, який вигляд вони мають в очах оточуючих і чи не призведуть їхні дії, вчинки або висловлювання до негативної реакції. Конкретно кажучи, дані опитувані можуть в дечому залежати від думки оточуючих та хвилюватися про те, як на них відреагують. Також, спираючись на дане припущення, ми можемо сказати, що ці опитувані можуть навмисно намагатися справити гарне враження на інших. Таким чином, ці дії будуть спрямовані на те, щоб унеможливити ризик дискомфортих ситуацій.

Стосовно вибірковості у спілкуванні ми можемо припустити, що дані респонденти почуватимуться вільно лише в колі людей, яким можуть довіряти та які їх не засудять. Щодо інших – вони намагатимуться тримати певну дистанцію, тим самим намагаючись знизити рівень соціальної тривоги. Проте, якщо дані респонденти потраплять у дискомфортну ситуацію, яка вимагає певних конкретних дій для її подолання – вони почуватимуться невпевнено та відчуватимуть хвилювання. У такому випадку дані опитувані можуть звертатися до тих осіб, яким вони довіряють, щоб отримати певний

емоційний відгук та відчутти себе у безпеці. Конкретно кажучи, даним респондентам важливо відчувати власну безпеку, їм важливо отримати емоційний відгук, який запевнить їх, що вони поведуться доцільно та коректно, тобто їм важливо отримати схвалення та підтримку. Схвалення та підтримка в даному випадку виступають чинником, які можуть підвищити впевненість у собі та власних діях.

Загалом, даний показник може слугувати підставою для встановлення опитуваним діагнозу соціальної фобії, проте в окремих випадках. Для встановлення відповідного діагнозу даним респондентам потрібно провести низку інших досліджень, щоб краще зрозуміти їхню поведінку та емоційний стан.

Так, 16% опитуваних (4 особи) отримали результат «важкий рівень соціальної фобії». На відміну від минулого випадку, цей показник є більш вагомою причиною для того, щоб встановити опитуваним діагноз соціальної фобії. Проте, для конкретного висновку потрібно також провести додаткове дослідження.

Аналізуючи даний результат можна зробити припущення, що дані опитувані мають значні проблеми в комунікації з іншими. Даним респондентам може бути важко висловити та донести до інших свою думку, вони можуть відчувати труднощі, якщо ситуація потребує публічного виступу, вони також можуть почуватимуться некомфортно та схвильовано у натовпі. Також вони можуть сильно залежати від думки оточення, боятися негативної реакції на їхні дії чи висловлювання, тому навмисно уникатимуть ситуацій, що потребують соціальної взаємодії з іншими. Дані опитувані можуть мати невелике коло спілкування або людей, з якими вибудували певні взаєностосунки. Вони також можуть почуватися самотньо, але боятимуться першими взаємодіяти з іншими. На це може впливати високий рівень соціальної сором'язливості та думка, що інші можуть хибно зрозуміти їхні дії. Також дані опитувані можуть відчувати труднощі у таких соціальних сферах як навчання або робота в силу власної скутості. Їм може бути важко

досягати власних цілей, вони можуть відчувати важкість у встановленні та утриманні соціальних зв'язків, що може обмежити можливості для кар'єрного та особистісного зростання. Вони можуть уникати конфліктів або образ, а також якщо хтось ставитиме під загрозу їхні особисті кордони, вони можуть не чинити опору. Причиною цього також може бути занижена самооцінка, зневіра у собі та власних можливостях, яка притаманна людям із важким рівнем соціальної тривоги. Дані респонденти можуть боятися шукати підтримку в інших, тому віддаватимуть перевагу самим вирішувати власні проблеми. Також вони можуть обирати уникнення як стратегією вирішення проблем, так як їм може бути важко вдаватися до конкретних дій. Щоб уникнути тривожного стану та емоційної напруги, дані респонденти можуть закриватися у собі, тим самим відокремлюючись від будь-яких соціальних контактів.

Те саме ми можемо припустити і про 12% респондентів (3 особи), які отримали результат «дуже важкий рівень соціальної тривоги». На відміну від двох попередніх прикладів, ми схильні вважати, що даний результат можна вважати серйозною причиною для того, щоб встановити опитуваним діагноз соціальної фобії.

Дані опитувані можуть уникати будь-яких соціальних взаємодій з оточуючими і ми можемо припустити, що їхнє коло спілкування або обмежене кількома довірливими особами, або відсутнє зовсім. Також ми можемо висунути припущення, що дані респонденти яскраві інтроверти, які обирають власний комфорт та цілеспрямовано уникають ситуацій, що потребують взаємодії з оточуючими. У них також може бути завищений рівень соціальної сором'язливості та недовіри або ворожості до інших. Дані респонденти відчуватимуть значні труднощі в комунікації з людьми, тому навмисно утримуватимуться від спілкування. Рівень тривоги та схвильованості у подібних ситуаціях у них може бути настільки високий, що це може призвести до панічних атак. У даних опитуваних може бути дуже занижена самооцінка та рівень власної самоцінності, вони можуть бути

невпевненими у власних діях, рішеннях або висловлюваннях, тому в тих ситуаціях, в яких вони вимушено знаходяться в колі інших людей (навчальний або робочий колективи), вони можуть обирати позицію безмовного спостерігача, аніж позицію активного співрозмовника. Такі люди уникатимуть будь-яких конфліктних ситуацій та боятимуться стати їхньою причиною. Це пов'язано з тим, що вони можуть відчувати значні труднощі у відстоюванні власних кордонів, думок або світогляду. Вони у повній мірі залежні від думки оточення, тож для того, щоб уникнути негативної оцінки їхніх дій та вчинків, та знизити рівень тривожності та напруги, дані респонденти віддаватимуть перевагу власній компанії на протывагу компанії інших людей.

Тож, якщо робити загальний висновок та порівнювати результати даної методики з результатами минулої, то ми можемо об'єднати наступні результати: «відсутній рівень соціальної тривоги» 32% (8 осіб), «легкий рівень соціальної тривоги» 20% (5 осіб) та «середній рівень соціальної тривоги» також 20% (5 осіб). Ми об'єднуємо дані результати, так як вони не є вагомою підставою для того, щоб припустити у даних досліджуваних діагноз соціальної фобії. Також ми можемо об'єднати й інші результати: «важкий рівень соціальної фобії» 16% (4 особи) та «дуже важкий рівень соціальної фобії» 12% (3 особи). Дані результати є вагомою причиною для того, щоб припустити у даних досліджуваних діагноз соціальної фобії. Таким чином ми маємо 72% (18 осіб) у яких рівень соціальної тривоги знаходиться у межах норми, та 28% (7 осіб) у яких рівень соціальної тривоги значно перевищує норму. Дані результати ми можемо побачити представити наступним чином:

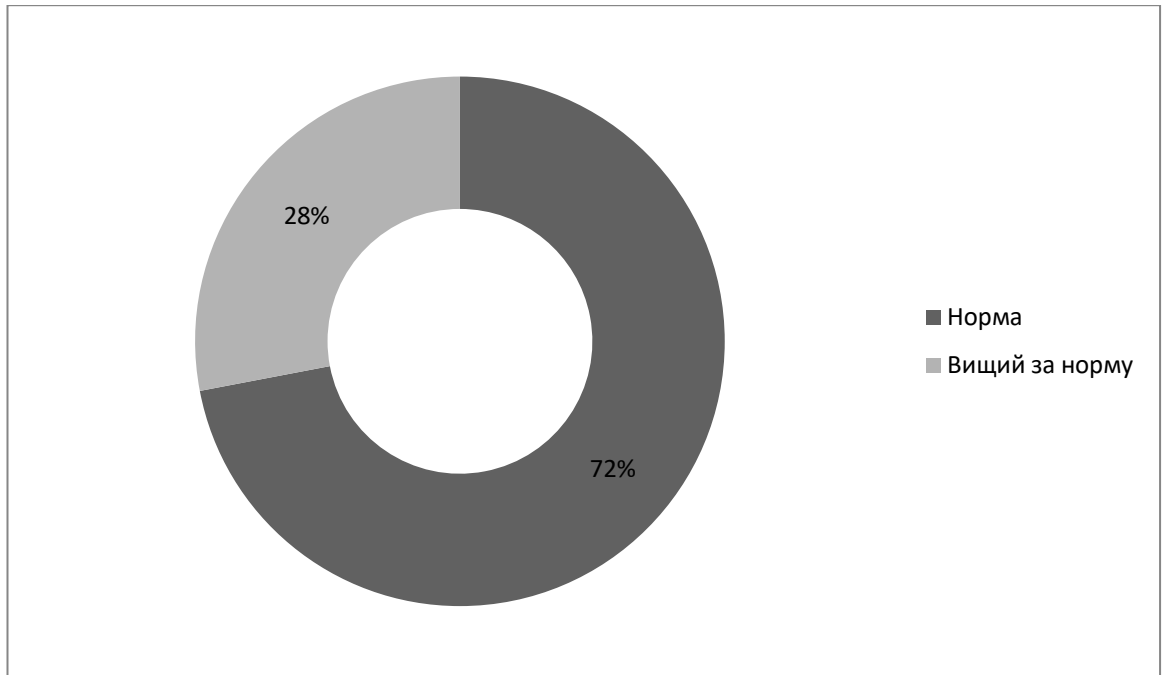


Рис. 2.4. Загальні дані за результатами методики «SPIN шкала соціальної фобії» (%)

Якщо брати до уваги результати минулої методики, де у 92% (23 особи) з усіх опитуваних розвиток комунікативних навичок був у межах норми, а у 8% (2 особи) розвиток комунікативних навичок був вищий за норму, то у даному випадку ми можемо спостерігати певну різницю. Таким чином, ми можемо зробити висновок, що розвиток комунікативних навичок не значним чином впливає на рівень соціальної тривоги.

Результати опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

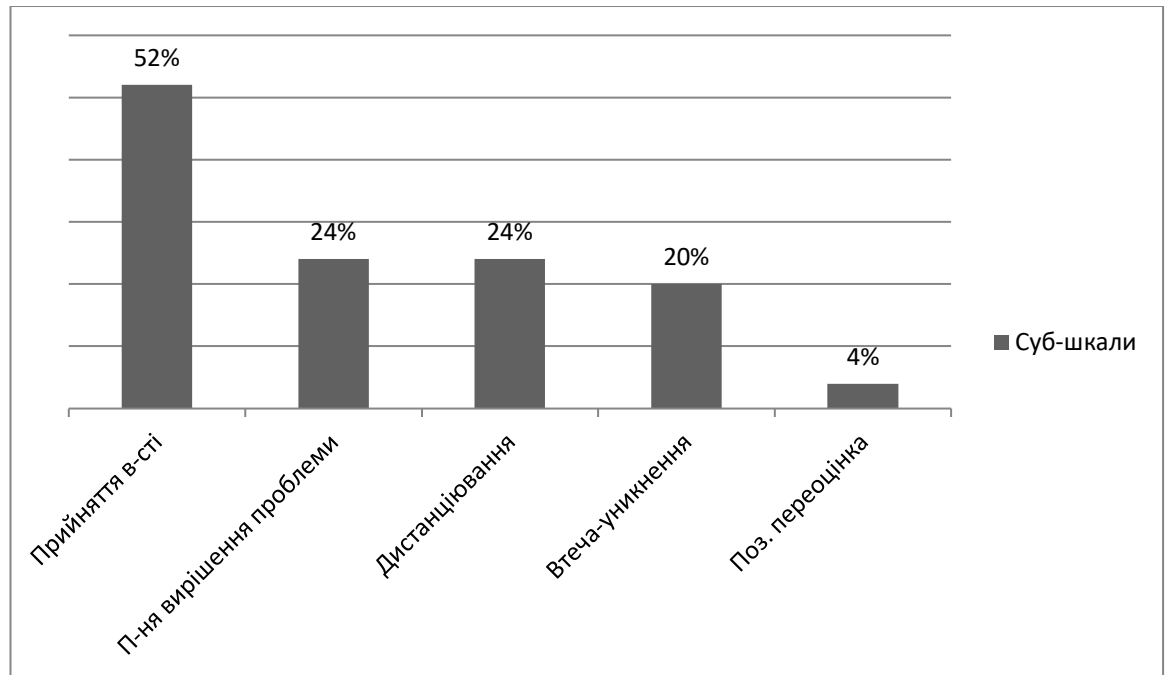


Рис. 2.5. Загальні дані за опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (%)

Інші суб-шкали не були додані, так як результати всіх опитуваних по них знаходилися у межах норми.

Таким чином, аналізуючи отримані результати, ми би хотіли звернути свою увагу на такі копінг-стратегії: конфронтаційний копінг, самоконтроль та пошук соціальної підтримки. У всіх опитуваних результати за даними субшкалами знаходяться у межах норми, що нашо вухує нас на думку, що дані опитувані у рівній мірі вдаються до агресивних дій щодо вирішення складної життєвої ситуації (конфронтаційний копінг), в якій вони перебували або перебувають. Даний результат є нормою, таким чином, досліджувані не перевищують власні можливості, мають низький рівень стресу та віддають перевагу вирішувати проблеми поступово, аніж уникати їх. Дані опитувані не бояться брати на себе відповідальність за власні вчинки, мають рівень ворожості по відношенню до інших у межах норми та керуються раціональним мисленням у власних діях. Проте, дані показники є суто

індивідуальними, тож в деяких моментах кожен окремий респондент може бути більш агресивний щодо вирішення складної життєвої ситуації, ніж інший.

Також ми можемо припустити, що рівень самоконтролю у всіх опитуваних також знаходиться у межах норми. Конкретно кажучи, всі респонденти схильні контролювати власні емоції та вчинки, на що також впливає рівень раціонального мислення. Тобто, при нормальному рівні самоконтролю дані респонденти можуть розуміти власну роль у тій чи іншій ситуації, в які вони перебували або перебувають на даний момент. Даний результат також може вказувати на те, що всі опитувані можуть контролювати власні емоції, рівень стресу та напруги, дії, вчинки, висловлювання та вміють адаптуватися до навколишніх умов, тим самим знижуючи рівень стресу.

Щодо копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» ми можемо сказати, що у всіх опитуваних вона знаходиться у межах норми. Тобто, у складній життєвій ситуації всі досліджувані віддають перевагу примати рішення самостійно, а не перекладати власну відповідальність на інших. Проте даний результат не виключає того, що кожен з респондентів може звертатися до інших про допомогу у вирішенні складної життєвої ситуації для того, щоб отримати підтримку або пораду. Даний результат може вказувати на те, що звернення до близьких людей може бути спробою знизити рівень власної тривоги та занепокоєння, щоб відновити власні внутрішні ресурси та розробити оптимальну стратегію для того, щоб подолати проблему. Таким чином, досліджуваним буде легше взяти на себе відповідальність, якщо вони знатимуть, що в їхньому оточенні є люди, які їх підтримують. Даний результат знаходиться в межах норми, тобто опитувані у рівній мірі довіряють собі та власним рішенням, проте іноді їм може бути потрібно отримати підказку від оточуючих, щоб структурувати власні думки.

Також ми хотіли б звернути свою увагу на 52% осіб, у яких переважає копінг-стратегія «прийняття відповідальності». Результат даних опитуваних

перевищує норму, таким чином, ми можемо припустити, що дані опитувані беруть занадто велику відповідальність на себе за свої дії та вчинки у складних життєвих ситуаціях. Також даний результат може вказувати на те, що опитувані можуть брати відповідальність і за дії та вчинки інших людей, які також впливають на виникнення проблеми. Таким чином, ми також можемо припустити, що даний результат може вказувати на те, що дані опитувані дуже відповідальні та намагаються вирішити складну ситуацію не лише за себе, але і за інших. На нашу думку, це може відбуватися тому, що таким чином респонденти, що отримали даний результат, намагаються якомога швидше уникнути проблем та негативних емоцій, що з ними пов'язані. У такий спосіб вони намагаються знизити рівень власної напруги та стресу, вони також можуть вважати, що якщо вони знають краще, як поводитися та яке рішення приймати, щоб подолати труднощі. Також даний результат може вказувати на недовіру до оточуючих, які пов'язані з даними труднощами. Їм може бути легше вирішити проблему самостійно, аніж сподіватися на інших.

У свою чергу, 24% осіб отримали результати, що є вище норми стосовно копінг-стратегії «планування вирішення проблеми». Аналізуючи даний результат, ми можемо припустити, що дані опитувані занадто сильно аналізують складну життєву ситуацію, яка була або є в їхньому житті. Таким чином, вони шукають раціональні докази своїм власним вчинкам, а також вчинкам інших людей. У такий спосіб вони намагаються знайти та зрозуміти, що стало каталізатором проблеми, щоб знайти правильну стратегію її вирішення. Конкретно кажучи, даними діями вони намагаються вплинути на саму проблему, щоб якомога швидше її вирішити. Дані досліджувані можуть шукати підказки у діях та висловлюваннях інших, а також аналізувати власні дії, висловлювання та вчинки, щоб зрозуміти, що з цього могло стати причиною. Така поведінка може піднімати рівень тривожності та стресу, з яким досліджуваним може бути важко впоратися. Дані опитувані можуть

вдаватися до раціональних дій так конкретних рішень, але при цьому можуть відчувати проблему у вивільненні власних емоцій.

Також 24% осіб отримали високі результати щодо копінг-стратегії «дистанціювання». Даний результат може вказувати на те, що опитувані у такий спосіб намагаються уникнути гострого емоційного напруження для того, щоб знайти оптимальне рішення складної життєвої ситуації. Вони можуть підсвідомо дистанціювати себе від переживання негативних емоцій, при цьому дана навичка не завжди є корисною, так як з негативними емоціями відключаються і всі позитивні. Дані респонденти можуть думати та діяти раціонально, об'єктивно розглядаючи проблему та шукаючи шляхи її вирішення, проте вони також можуть відчувати емоційну нестачу.

Натомість, 20% осіб отримали результати, що перевищують норму за субшкалою копінг-стратегії «втеча-уникнення». Аналізуючи даний результат, ми можемо сказати, що опитувані віддають перевагу уникати стресових ситуацій для того, щоб знизити рівень внутрішньої напруги та тривожності, проте даний результат також може свідчити про те, що опитувані можуть уникати власної відповідальності. Дані респонденти можуть усвідомлювати власну роль у виникненні складної життєвої ситуації, але можуть боятися вдаватися до конкретних дій задля її вирішення та навмисно відсторонюватися від проблеми. Проте, дані дії можуть мати лише короточасний ефект у спробі знизити рівень емоційної напруги, адже сама думка про складнощі може викликати стрес. Дані опитувані також можуть думати, що якщо вони уникатимуть проблеми, то вона вирішиться сама по собі або зникне, що також є одним з критеріїв уникнення відповідальності. Також дані респонденти можуть поглиблюватися в іншу діяльність та активно працювати над чимось іншим, при цьому навмисно ігноруючи проблеми. Також вони можуть уникати соціальних контактів або соціальної взаємодії з тими, хто тісно пов'язаний із цією проблемою. Таким чином, дані дії будуть спрямовані не на подолання складної життєвої ситуації, а на її

загострення, що у подальшому може унеможливити її рішення та призвести до гострого стресу.

Також 4% особа з усіх опитуваних отримала результат, що вищий за норму щодо копінг-стратегії «позитивна переоцінка». Даний результат може свідчити про те, що у складній життєвій ситуації даний респондент може не розуміти всієї важливості та серйозності проблеми. Пошук позитивних сторін є позитивною навичкою, проте лише у тому випадку, якщо її контролювати. Таким чином, можна зробити припущення, що даний опитуваний намагається уникнути стресу та напруження шляхом того, що переписує певні дії та обставини на бажані. Конкретно кажучи, дає неправильну оцінку та розуміння тому, що відбувається навколо. Рішення даного опитуваного можуть ґрунтуватися більше на емоціях, ніж на раціональному мисленні. Він може шукати власні пояснення тому чи іншому явищу, які при цьому будуть зручні для нього, та навмисно ігнорувати їхню негативну сторону. Це також може стати причиною заглиблення у проблему, аніж причиною її вирішення. Тобто, опитуваний може думати, що дії відбуваються з якоїсь певної причини, що так має бути і що він не може на них вплинути, замість того, щоб шукати конкретні шляхи для їхнього подолання.

Тож, якщо робити загальний висновок, то ми побачили, що у всіх опитуваних відсутня схильність до таких копінг-стратегій як «конфронтаційний копінг», «самоконтроль» та «пошук соціальної підтримки». Таким чином, ми можемо висунути припущення, що здебільшого всі респонденти віддають перевагу користуватися раціональними рішеннями для подолання складної життєвої ситуації, не бояться взяти на себе відповідальність в окремих випадках, вміють контролювати власні дії та емоції та віддають перевагу покладатися на себе у прийнятті тих чи інших рішень. Проте, у переважній більшості опитуваних також переважає схильність використання копінг-стратегії «прийняття відповідальності», результат якої перевищує норму в 13 осіб. Дані опитувані беруть на себе занадто велику відповідальність у вирішенні складної

життєвої ситуації не лише за себе та свої власні вчинки, але також можуть брати відповідальність і за інших, хто залучений у ті чи інші труднощі. 6 осіб з усіх опитуваних мають результат вищий за норму щодо копінг-стратегії «планування вирішення проблеми», що може означати, що вони схильні занадто сильно аналізувати складну життєву ситуацію, таким чином намагаючись зрозуміти, що саме до неї призвело. Також 6 осіб з усіх опитуваних отримали високі результати стосовно копінг-стратегії «дистанціювання», що може вказувати на те, що дані респонденти намагаються уникнути негативних емоцій шляхом їхнього «виключення», що допомагає їм раціонально мислити та приймати конкретні рішення, проте дана дія може також призвести до того, що опитувані не матимуть змоги прожити та відчувати інші емоції також. 5 осіб з усіх опитуваних отримали високі результати щодо копінг-стратегії «втеча-уникнення», що може вказувати на те, що дані респонденти віддають перевагу уникати проблем замість того, щоб активно їх вирішувати та шукати відповідні шляхи для вирішення складної життєвої ситуації. Та 1 опитуваний з усіх отримав високі результати за субшкалою копінг-стратегії «позитивна переоцінка», що може свідчити про те, що даний респондент відмовляється приймати дійсність такою, якою вона є, тому замість цього дає позитивну характеристику негативним подіям, тим самим ігноруючи їхню суть.

2.3 Рекомендації для практичного психолога щодо роботи з клієнтом, який має тривожний тип прив'язаності

Для початку важливо розібратися, чи можливо взагалі змінити той тип прив'язаності, який формувався в індивіда з перших років його життя. Протягом життя кожна людина стикається з багатьма ситуаціями, в яких потрібно контактувати з оточуючими, заводять нові знайомства, друзів, в певний момент заводять романтичні взаємовідносини та підтримує зв'язок із

сім'єю. Тип прив'язаності – це певні патерни поведінки, що були набуті особистістю в ході її дорослішання, тому у майбутньому кожна людина несе їх у суспільство, що і визначає її стиль спілкування з іншими. Ми навчаємося, спостерігаючи як за власними взаємовідносинами, коли самі для себе вирішуємо чи погані наші вчинки, чи добрі, а також спостерігаючи за тим, як й інші люди контактують між собою. Спостереження є один із тих чинників, які визначають нашу поведінку та готовність змінюватися в будь-яку зі сторін. Також на наші внутрішні та зовнішні зміни впливає середовище, в якому ми знаходимося, люди, що нас оточують, контент, що ми споживаємо. Останнє є також одним із чинників, що може вплинути на нашу поведінку, адже різні медіа, відомі особистості та різного роду література так чи інакше створюють у наших головах певне враження про те, якими ми та наші взаємовідносини з іншими повинні бути, а також ми самі обираємо для себе те, що хотіли би мати у своєму особистому житті. Таким чином, досвід, перейнятий в інших, може вплинути на наше розуміння тих чи інших речей, що нас оточують.

Проте, тип прив'язаності – це не те, що можна легко змінити. Певні патерни закладені глибоко всередині нас, ми користуємося ними навіть не усвідомлюючи того, це відбувається на підсвідомому рівні. Але деякі дослідники схильні вважати, що тип прив'язаності в деякій мірі можна змінити або відкорегувати його вже в дорослому віці, для цього, звичайно, потрібен час та допомога кваліфікованого фахівця. Ми також вважаємо, що змінити наявний тип прив'язаності цілком можливо, проте це залежить від кожної особистості окрему. На нашу думку, першим кроком до корекції тривожного типу прив'язаності є обізнаність індивіда та усвідомлення ним того, що його поведінка певним чином впливає на його життя та взаємовідносини з іншими загалом. Це може відбуватися за допомогою спостережень, самоспостережень та рефлексії, коли людина зосереджується на власних внутрішніх відчуттях та переживаннях, осмислює власні дії та вчинки. На жаль, не кожен може усвідомлювати, що його власна проблема

криється саме в наявному типі прив'язаності, а також не кожен може мати розуміння того, що це можна виправити. Недостатня обізнаність кожного окремого індивіда веде до того, що люди роками живуть із притаманними їм пат тернами поведінки, вважаючи це нормою. Проте, більш молоде покоління починає все частіше проявляти інтерес до цього феномену, намагаючись таким чином вибудувати комфортні для себе взаєностосунки з оточуючими.

Також на нашу думку, оточення та навколишнє середовище, в якому перебуває індивід – має значний вплив на зміну тривожного типу прив'язаності. Звичайно, що це не швидкий процес, проте якщо людина знаходиться серед тих, кому вона може довіряти та тих, чиє підтвердження у тому, що вони її не кинуть, не потрібно шукати – це може знизити рівень наявної тривожності. Тобто, спостереження за іншою моделлю поведінки, що відрізняється від моделі поведінки певного індивіда, може допомогти створити йому враження, що взаєностосунки це не одностороння взаємодія, яка відбувається за певним сценарієм, а багатогранна структура, що може змінюватися. Таким чином людині не потрібно буде шукати в інших те, що вони і так готові дати. Тому ми можемо назвати це другим кроком до готовності змінити тривожний тип прив'язаності – перебування в комфортному оточенні.

Коли людина усвідомила свої внутрішні процеси та побачила, що існують шляхи побудови взаємовідносин, що відрізняються від її звичних обставин – важливо знайти причину того, чому так відбувається. Як ми вже зазначали, тривожний тип прив'язаності, як і будь-який інший, формується в індивіда з дитинства та відповідає тому клімату, який переважав у взаємовідносинах із важливим дорослим. Перегляд своїх взаєностосунків із батьками може багато про що сказати та наштовхнути на певні думки. Коли людина починає це усвідомлювати та зіставляти свою поведінку з тою, яку спостерігала в дитинстві, вона починає бачити деякі схожості та розуміти причини. Деякі речі, які ми робимо, відповідають нашим внутрішнім

підсвідомим процесам, як ми вже зазначали раніше. Тому, при усвідомленні цього, в індивіда може виникнути бажання розірвати це коло, адже він уже знає, до чого це може призвести. Таким чином, ми можемо виділити третій крок до готовності змінити тип прив'язаності – виявлення та аналіз проблеми.

Проте, вищенаведена поведінка не гарантує того, що особистість зможе змінити свій власний тривожний тип прив'язаності самостійно та/або за допомогою оточуючих. Це може бути складний та довгий процес, для якого потрібно буквально перебудовувати себе внутрішньо, змінювати певні патерни та світогляд, тому виникає потреба у зверненні до відповідного кваліфікованого фахівця. Терапія завжди є одним із ключових чинників, що допомагають впоратися людині з наявною проблемою. Тож звернення індивіда до терапевта може допомогти йому зрозуміти та побачити ознаки, що притаманні тривожному типу прив'язаності. Деякі люди можуть не помічати за собою цих ознак або ігнорувати їх, тому в таких випадках їм потрібна допомога зі сторони, яка б вказувала на це. Робота з терапевтом може включати в себе певні методики та практики, глибинне розуміння причин та їхнє прийняття. Як ми вже зазначали раніше, люди із тривожним типом прив'язаності зазвичай мають низьку самооцінку, тому робота фахівця може полягати також і в її корекції. Низька самооцінка особистості може бути пов'язана також і з тим, що раніше вона пережила болючий та негативний досвід, який сформував в її голові певну картинку взаємовідносин з іншими.

Таким чином, люди з тривожним типом прив'язаності можуть відчувати, що вони не гідні отримувати тепло та турботу з боку оточуючих, родини, друзів або романтичного партнера. А також вони можуть відчувати, що не гідні того, щоб проявляти дані почуття у бік інших. Таким чином, чинником, що може вплинути на зміну типу прив'язаності, є робота над самооцінкою індивіда. Це можуть бути практичні вправи, що включають позитивне ведення щоденника, в якій особа може записувати приємні речі

або моменти, що сталися з нею протягом дня, свої досягнення та позитивні якості, що може допомогти даній особі підтримувати себе та ставитися до себе краще. Також у даному випадку важливе самопізнання та зосередження на своїх власних сильних сторонах, розуміння власної цінності. У такому випадку неможна порівнювати себе з іншими і це також варто розуміти. Також людина може поставити собі мету або конкретну ціль, якої хоче досягти, та розробити відповідний план дій, що допоможе їй у цьому.

Досягнення цілей може допомогти почуватися більш впевнено. Також в корекції самооцінки особі важливо приймати себе такою, якою вона є та розуміти, що вона не гірша за інших, а в дечому навіть краща, тому також важливо покращувати свої власні навички та вивчати нові, щоб відчувати приємне задоволення від виконаної роботи.

Корекція тривожного типу прив'язаності також може включати в себе вміння розуміти та показувати власні емоції близьким. У даному випадку індивід не повинен тримати все в собі, а казати про певні речі на пряму. Це допоможе не тільки йому краще розуміти та пізнавати себе, але й іншим. Емоції та емоційний інтелект це важлива складова нашого життя, вони допомагають людям порозумітися, відчувати певний відгук на ті чи інші дії, тому приховування власних емоцій або їхнє пригнічення у майбутньому може призвести до такого собі «вибуху» та конфліктних ситуацій. Конфліктні ситуації у випадку людини з тривожним типом прив'язаності можуть лише поглибити його внутрішні хвилювання та підняти рівень тривоги, а також можуть призвести до ірраціонального мислення.

Наприклад, даний індивід матиме стійке та вкорінене відчуття того, що він не потрібне іншим, тому сварка може це відчуття поглибити. Таким чином, така особа ще більше закриється в собі, аналізуючи власні дії та вчинки, та звинувачуючи себе у відповідній ситуації. Тому прояв емоцій та відверті розмови, виставлення кордонів та висловлення того, що людині подобається або навпаки, не подобається – може покращити взаєностосунки з оточуючими. Проте, існують випадки, коли один індивід, пересилуючи

себе, розповідає про свої переживання близькій людині або людям, з якими вона вибудувала довірливі відносини, а її потреби при цьому ігноруються та применшуються. Тоді, в даному випадку також важливо мати та відстоювати свої особисті кордони. Це може бути важко, проте робота з відповідним фахівцем може полегшити цей складний шлях. Відстоювання власних кордонів також можна віднести до корекції самооцінки індивіда, коли він не лише розуміє власну цінність, але і не дозволяє іншим нею користуватися.

Також важливим аспектом у даному питанні є усвідомлення та розуміння власних дій та реакцій на зовнішні подразники. Тривожний тип прив'язаності не змінюється водночас, навіть якщо людина прийшла до цієї думки та робить певні успіхи, в деяких ситуаціях вона все рівно може керуватися відповідними патернами поведінки, не усвідомлюючи цього. Тому в даному випадку важливо уважно ставитися до своїх вчинків та мати саморегуляцію. Перед тим як діяти або якимось чином висловлюватися, особа може подумати та оцінити наслідки, які це може мати. Саморегуляція та уважність може допомогти людині усвідомити, що деякі випадки можуть бути або вже стали «тригером» для неї та не несуть справжньої загрози. Тобто, якщо навіть вона вчинила відповідно до тієї моделі поведінки, що притаманна тривожному типу прив'язаності – не обов'язково, що оточуючі сприймуть це негативно. Саморегуляція також може бути чинником, що вирішує конфлікти, допомагає щиро та відверто ставитися до близьких та може підняти впевненість у собі. Розмовляти у будь-яких взаємостосунках дуже важливо, але не менш важливо слухати та чути іншу сторону та разом шукати компроміси та певні вирішення проблем, що склалися.

Тож, підводячи підсумок, ми розібрали, що тривожний тип прив'язаності можливо змінити, проте для цього потрібна ініціатива самого індивіда, його спостереження за оточуючими його речами, самоспостереження та акцент на своїх хвилюваннях та емоціях, та рефлексія. Зміна тривожного типу прив'язаності не є швидким процесом, проте, якщо дотримуватися всіх вищеперерахованих рекомендацій, таких як, наприклад:

терапія, розуміння ознак тривожного типу прив'язаності, що притаманні особі, корекція самооцінки, висловлення емоцій власних емоцій, виставлення особистих кордонів та саморегуляція, – то це стане можливим. Головне, це розуміти себе та оточуючих, знаходити оптимальні шляхи для вирішення проблем та компроміси.

Висновки до другого розділу

У другому розділі ми розглянули емпіричні методи дослідження рівня соціальної тривоги та страху перед соціальною взаємодією, а також звернули свою увагу на методики, що включають дослідження типу прив'язаності та копінг-стратегій у поведінці індивіда. Провели експериментальне дослідження тривожного типу прив'язаності на взаємовідносини індивіда з оточуючими та звернули свою увагу на вплив соціальної фобії на даний чинник.

Розкрито, що соціальна фобія є доволі поширеним явищем у сучасному суспільстві, проте аналізуючи отримані результати можна сказати, що вона не виступає головним фактором побудови або уникнення взаємовідносин осіб із тривожним типом прив'язаності та може бути притаманною будь-якій людині з різною інтенсивністю та перебігом.

Аналізуючи результати дослідження було виявлено, що доволі велика частка респондентів загалом мала безпечний тип прив'язаності, а на другому місці знаходились респонденти із тривожним типом прив'язаності. Також зверталася увага на прояви соціальної фобії та комунікативні навички індивідів. Було виявлено, що комунікативні навички більшості індивідів знаходяться у межах норми, проте дослідження рівня соціальної фобії показали, що певна частка всіх опитуваних мають доволі високий рівень соціальної тривожності, що може вказувати на проблеми у побудові

взаємостосунків з оточуючими, а також мати вплив на тип прив'язаності індивіда.

Також визначено, що притаманний індивіду тип прив'язаності та всі супутні з ним проблеми можна змінити, проте цей процес є довготривалим та потребує підтримки з боку інших, а також консультації у відповідного кваліфікованого спеціаліста.

ВИСНОВКИ

Проаналізувавши теоретичні джерела можна зробити висновок, що проблема тривожного типу прив'язаності та подальша його корекція є актуальною у сучасному світі. Тривожний тип прив'язаності веде за собою низку емоційних та фізичних проблем, з якими інколи важко впоратися самотійно.

Насамперед, це відбувається тому, що не кожна людина здатна оцінити та визначити свій власний психоемоційний стан, а також може мати проблеми із визначення проблем та причин такого явища. І хоча людина із тривожним типом прив'язаності може існувати та функціонувати у побутових ситуаціях, не відчуваючи напруги та тривоги, у ситуаціях, що потребують тісної емоційної та фізичної взаємодії із близькою людиною це може змінюватися. Як ми вже визначили, тривожний тип прив'язаності формується з дитинства, люди із даним типом прив'язаності намагаються знайти підтвердження того, що їх не кинуть серед інших, бо так вони робили по відношенню до важливого дорослого, який в силу тих чи інших чинників не міг дати йому власний емоційний відгук. Це спрямовано на задоволення власних потреб, але дана дія є короткотривалою, тому час від часу може повторюватися, коли рівень тривожності та напруги індивіда зростає.

Таким чином це може впливати на емоційну складову обох сторін: людина із тривожним типом прив'язаності відчуватиме постійну схвильованість у взаємодії з іншими та особливо близькими, та відчайдушно прагнучиме знизити її рівень, а близька людина може відчувати тиск зі сторони такої людини, що також впливатиме на емоційний стан. Як ми вже зазначали раніше, люди із тривожним типом прив'язаності можуть бути ревнивими, вони можуть відчувати, що певна людина має належати лише їм, тому, зважаючи на це, можуть висувати низку відповідних вимог.

Також дана взаємодія може обернутися співзалежністю однієї або двох сторін. Все це веде до деструктивних взаємовідносин, незалежно від того,

якими вони є: взаємовідносини в сім'ї, з друзями або романтичним партнером. Соціальна тривога та страх перед соціальною взаємодією може виникати у людей із тривожним типом прив'язаності у наслідок того, що вони розчарувалися у собі та власних спробах побудувати комфортні для себе взаємостосунки з оточуючими. На даний фактор також впливає і те, що, як ми вже зазначали у минулих розділах, особам із даним типом прив'язаності характерно ідеалізувати свого партнера. Таким чином, варто знати та досліджувати власні причини тої чи іншої поведінки, та бути обізнаним у причинах поведінки близької людини, щоб створити у взаємостосунках комфортну атмосферу, яка приносить задоволення кожному від подібної взаємодії.

1. У даній бакалаврській дипломній роботі ми розкрили психологічні особливості тривожного типу прив'язаності. Звернулися до теорії прихильності Дж. Боулбі та визначили, що тривожний тип прив'язаності формується під час взаємодії дитини із важливим дорослим, яким на даному етапі є мати, та який заснований на відповідному типі прихильності до неї.

2. Визначили динаміку взаємодії осіб із тривожним типом прив'язаності. Люди із тривожним типом прив'язаності є доволі вразливими та чутливими у взаємодії з близькими людьми. Провідною їхньою дією є те, що їм потрібно чути затвердження того, що їх у будь-який момент не кинуть, тому, зважаючи на це, вони можуть вдаватися до повторюваних дій у спробі знизити рівень власної тривоги та задовольнити свої потреби. Також, задля швидкої емоційної прив'язки до себе тієї чи іншої людини, вони можуть свідомо або підсвідомо використовувати техніку, яка включає в себе відкрити та доброзичливу взаємодію та повне уникання та ігнорування такої людини.

3. Розглянули емпіричні методи дослідження тривожного типу прив'язаності. Існує безліч методик для визначення рівня соціальної фобії в індивіда, проте ми звернули свою увагу саме на методику «SPIN шкала соціальної фобії», що спрямована на вимірювання рівня соціальної фобії у людей та яка може застосовуватися як для клінічного дослідження, так і для

самостійної оцінки кожного індивіда окремо. Для даної роботи ми також обрали опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса для кращого розуміння поведінки респондентів у тих чи інших ситуаціях, методику «Визначення рівня комунікативності» для того, щоб оцінити якість міжособистісної взаємодії індивідів, а також методику на визначення типу міжособистісної прив'язаності, щоб краще зрозуміти та розглянути взаємодію між тривожним типом прив'язаності та соціальною тривогою.

4. Апробували психологічну методику корекції тривожного типу прив'язаності. Визначено, що тривожний тип прив'язаності, як і будь-який інший, можливо змінити, проте для цього потрібна допомога та підтримка особи з боку близьких, а також консультація у відповідного кваліфікованого фахівця. Також людина із тривожним типом прив'язаності може оцінити та зрозуміти власні причини тієї чи іншої своєї поведінки за допомогою рефлексії та самоаналізу, які допоможуть стати їй на шлях до комфортної взаємодії з оточуючими та зниженню рівня власної тривожності.

Отже, якщо робити загальний висновок, то проблема тривожного типу прив'язаності, а також соціальної тривоги та страху перед соціальною взаємодією є актуальними в сучасному світі тому, що кожна людина взаємодіє з іншими впродовж усього життя. Уникнути даної взаємодії зовсім не є можливим, тому варто знати та розуміти причини тієї чи іншої поведінки та емоційного стану як свої, так і близької людини, щоб зробити дану соціальну взаємодію та взаєностосунки якісними та комфортними для обох сторін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук О. І. Експериментальна психологія: Курс лекцій. К.: МАУП, 2003. 120 с.
2. Власова О. І., Жихарева Л. В., Психологічні особливості матері як чинник формування якості прихильності дитини, Питання психології, Вісник Національного університету оборони України 2 (45)/2015, С. 41-46.
3. Дем'яненко Б.Т., Бойко Н. В., Качур Л. Ю., Порушення прихильності і механізми формування емоційних і поведінкових проблем в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги, Науковий часопис. Випуск 33. Спеціальна психологія, С. 141-148.
4. Ібрагімова К. О., Дефініція поняття соціальна взаємодія, її види та основні теорії / К. О. Ібрагімова // Проблеми інженерно-педагогічної освіти. - 2013. - № 40-41. - С. 289-293.
5. Коваленко О.І., Самара О.Є., Емоційна залежність особистості як проблема сучасної психології, габітус, Випуск 42. 2022, С.178-181, DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.30>.
6. Proceedings of I International Scientific and Practical Conference Munich, Germany 9-11 October 2022, Коваленко Олена Іванівна, Емоційна залежність особистості як проблема сучасної психології, С. 312-316.
7. Кожевнікова Дарина, Крижановська Зореслава, Вплив типу прив'язаності на довіру до інших та самооцінку підлітків, Волинський національний університет ім. Лесі Українки м. Луцьк.
8. Кожевнікова Д.Г., Крижановська З.Ю., Емоційна прив'язаність підлітків як чинник їх самоствалення, актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології, С. 21-25.
9. Крижановська Зореслава, Бабак Костянтин. Емоційна прив'язаність дитини до матері як предиктор її соціальної адаптації до шкільного

навчання, *Psychological Prospects Journal*, Вип. 38, 2021, 138–149, DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-138-149>.

10. Крижановська Зореслава, Бабак Костянтин, Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок, *Psychological Prospects Journal*, Вип. 39, 2022, 230–239, DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-kry>.
11. Крижановська Зореслава, Надійний тип прив'язаності як основа розвитку психічно здорової дитини, Волинський національний університет ім. Лесі Українки м. Луцьк.
12. Кучманіч І. М., Санько К. О. Особливості взаємозв'язку типу прив'язаності та взаємостосунків у подружній підсистемі, *Збірник наукових праць. Психологічні науки*, Том 2. Випуск 11(99) 2013.
13. Лиманкіна А. І., Сучасні підходи до розуміння дефініції феномена «співзалежність», *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2022, Серія Психологія. Випуск 3, С. 62-65, DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.12>.
14. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. М 17 Експериментальна психологія. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2021, С. 360.
15. Матеріали VI всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю "Дитинство XXI століття: інноваційна освіта", 27 жовтня 2023 року м. Кременчук, Старик В. Г., Вплив типу прив'язаності на соціальні відносини підлітка, 2023, С. 161.
16. Онуфрієнко Галина, Черневич Анастасія. Термін комунікація в поняттєвому вимірі й лінгвістичному контексті, *Термінологія*. 2010; , Номер 675: С. 154-160.
17. Пирог Ганна, Горнович Юлія, Особливості зв'язку прив'язаності та задоволеності партнерськими стосунками в юнацькому та зрілому віці, *Наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Випуск 15, Житомир 2022, С. 27.

18. Прищак М. Д., Комунікація, спілкування, комунікативність: категоріальний аналіз, Гуманізація і Гуманітаризація Технічної Освіти. Вісник Вінницького політехнічного інституту. 2010.
19. Романенко Є., Комунікація як необхідна складова розвитку сучасного суспільства, Науковий вісник. 2012. Вип. 9 "Демократичне Врядування", Academic papers collection. 2012. Issue 9 "Democratic Governance".
20. Свинаренко Ю.В., Півень М.А., Психологічні науки, «Молодий вчений» • No 6 (82) • червень, 2020 р., «Young Scientist» • No 6 (82) • June, 2020, С. 387-390, DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-6-82-71>.
21. Стягайло Алла, Гавриловська К.П., Дослідження макіавеллізму в осіб з різним типом прив'язаності, психологічні дослідження, Наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Випуск 15, Житомир 2022, С. 80,
22. Ткаченко Ніна Володимирівна, Специфіка зв'язку типу прив'язаності зі співзалежністю у осіб зрілого віку, Psychology And Psychiatry, Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Conference «Scientific Paradigm in the Context of Technologies and Society Development» (December 16-18, 2022). Geneva, Switzerland, no 136.
23. Федотова Т.В., Антонюк Н.А., Типи прив'язаності та їх корекція, Волинський національний університет імені Лесі Українки Факультет (інститут) психології.
24. Чайка Галина Василівна, Прив'язаність особистості до інших людей і фактори, які впливають на неї, Psychological Journal, Volume 7 Issue 4 (48) 2021, С. 9-17, DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.4>.
25. Чистовська Ю. Ю., Харченко Т. Г., Жураківський І. О., Особливості виникнення і перебігу тривожних розладів та їх психотерапія, ISSN

- 2663-6026 (Print), 2663-6034 (Online). Теорія і практика сучасної психології, 2019 р., № 6, Т. 1, С. 117-120, DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.24>.
26. Широка Анастасія Олександрівна, Брух Ілона Ігорівна, Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем, ISSN 2226-4078 (print). ISSN 2410-3527 (online). Психологія і особистість. 2021 № 2 (20), С. 143-158.
27. Юрков Олександр Сергійович, Литко Еріка Сергіївна, Феномен прив'язаності в дошкільному віці, Науковий вісник Мукачівського державного університету, 2016, Серія «Педагогіка та психологія». Випуск 2 (4), С. 221-226.
28. Theoretical approaches of fundamental sciences. Theory, practice and prospects Abstracts of XI International Scientific and Practical Conference Geneva, Switzerland April 26 – 28, 2021, Ясточкіна Ірина Анатоліївна.
29. Abraham, H. Maslow. Motivation and Personality [Електронний ресурс] / Abraham H. Maslow. 2nd ed. N. Y. : Harper & Row, 1970. Режим доступу : <http://www.psylib.org.ua/books/masla01/index.htm>.
30. Adler A. Studie uber. Niderwertigiceil von Organen / A. Adler. Munchen, 1927.
31. Allport G. W. The Person in Psychology / G.W. Allport. Boston, 1969.
32. Amanda S. Morrison, and Richard G. Heimberg, Social Anxiety and Social Anxiety Disorder, Annual Review Of Clinical Psychology Volume 9, 2013, Vol. 9:249-274 (Volume publication date March 2013) <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>.
33. Assagioli R. Psychosynthesis. A manual of principles and techniques. N.Y., 1982.
34. Bandura A. Adolescent Agression / A. Bandura, R.H. Walters. N.Y., 1959.

35. Berne E. Games people play. N.Y., Grove Press, 1964.
36. Caballo, V. E., Salazar, I. C., Iruiria, M. J., Arias, B., and CISO-A Research Team. (2012) . Social Anxiety Questionnaire for Adults (SAQ-A30) . Measurement Instrument Database for the Social Science. Retrieved from www.midss.ie.
37. Chornomordenko, D., Taran, G., Havronenko, V., Astremska, I., & Parfilova, S. Innovations in the field of education in the context of improving the personnel incentive system. *Revista de Tecnología de Información y Comunicación en Educación*. 2023. Vol. 17(3). P.195-201. (WoS). DOI: <https://doi.org/10.46502/issn.1856-7576/2023.17.03.16>
38. K. M. Connor, J. R. Davidson, L. E. Churchill, A. Sherwood, E. Foa, R. H. Weisler, Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN). New self-rating scale, *Br J Psychiatry*. 2000 Apr;176:379-86. doi: 10.1192/bjp.176.4.379.
39. Cross S. E. Models of the self: self-construals and gender / S. E. Cross, L. Madson // *Psychological bulletin*. 1997. V. 122. № 1. P. 5–37.
40. Dajana Šipka, Jeannette Brodbeck, Ava Schulz, Timo Stolz & Thomas Berger, Factor structure of the Social Phobia Scale (SPS) and the Social Interaction Anxiety Scale (SIAS) in a clinical sample recruited from the community, *BMC Psychiatry* volume 23, Article number: 646 (2023).
41. Dajana Šipka, Jeannette Brodbeck, Ava Schulz, Timo Stolz & Thomas Berger, Factor structure of the Social Phobia Scale (SPS) and the Social Interaction Anxiety Scale (SIAS) in a clinical sample recruited from the community, *BMC Psychiatry* volume 23, Article number: 646 (2023).
42. Erikson E. H. *Childhood and society*. Norton & Company, Incorporated, W. W., 1993. 448 p.
43. Francis L. Stevens, Affect Regulation Styles in Avoidant and Anxious Attachment, *Individual Differences Research* 2014, Vol. 12, No. 3, pp. 123-130 ©2014 Individual Differences Association, Inc, [www. idr-journal.com](http://www.idr-journal.com), ISSN: 1541-745X.

44. Freud Z. Normality and pathology in childhood: assessments of development. Taylor & Francis Group, 2000.
45. Haihua Liu, Junqi Shi, Yihao Liu and Zitong Sheng, The Moderating Role Of Attachment Anxiety On Social Network Site Use Intensity And Social Capital, Psychological Reports: Relationships & Communications 2013, 112, 1, 252-265. © Psychological Reports 2013.
46. Harris A. I'm OK – You're OK. A practical guide to trans-actional analysis. N.Y.: Evanston, 1969.
47. Herbert J. Freudenberger [en] Staff-burn-out (англ.) // Journal of Social Issues [en]. 1994. Vol. 30, no. 1. P. 159-165.
48. Horney K. Neurotic personality of our time. Taylor & Francis Group, 2018. 300 p.
49. James D. Herbert, Laura Fischer, in Social Anxiety (Third Edition), 2014, Assessment of Social Anxiety and its Clinical Expressions.
50. Jonathan J Hunter M.D. (F.R.C.P. (C)), Robert G Maunder M.D. (F.R.C.P. (C)), Using attachment theory to understand illness behavior, General Hospital Psychiatry Volume 23, Issue 4, July–August 2001, Pages 177-182, [https://doi.org/10.1016/S0163-8343\(01\)00141-4](https://doi.org/10.1016/S0163-8343(01)00141-4).
51. Klein M. Psycho-Analysis of children. Penguin Random House, 2019.
52. Liebowitz Social Anxiety Scale. Liebowitz, M. R. (1987). Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) [Database record]. APA PsycTests. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F07671-000>
53. Lewin K. A. Dynamik Theory of Personality / K. Lewin. N.Y., 1935.
54. Maccoby E. E. The psychology of sex differences / E. E Maccoby, C. N. Jacklin. Stanford, 1978. 416 p.
55. Mahdieh Mosarezaee, Azadeh Tavoli & Ali Montazeri, Psychometric properties of the Persian version of social anxiety questionnaire for adults (SAQ-A30), Health and Quality of Life Outcomes volume 18, Article number: 206 (2020).

56. Mark R. Leary and Robin M. Kowalski, *Social Anxiety*, 1995 The Guildford Press A Division of Guildford Publications, Inc. 72 Spring Street, New York, NY 10012, 1995, P. 2-7.
57. Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Social Interaction Anxiety Scale (SIAS) [Database record]. APA PsycTests, <https://doi.org/10.1037/t00532-000>.
58. R. P. Mattick, J. C. Clarke, Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety, *Behav Res Ther*, 1998 Apr;36(4):455-70. doi: 10.1016/s0005-7967(97)10031-6, PMID: 9670605 DOI: 10.1016/s0005-7967(97)10031-6.
59. Meredith E. David and James A. Roberts, The Dark Side and Decline of Relationships, Investigating the impact of partner phubbing on romantic jealousy and relationship satisfaction: The moderating role of attachment anxiety, *Journal of Social and Personal Relationships* Volume 38, Issue 12, December 2021, Pages 3590-3609 © The Author(s) 2021, Article Reuse Guidelines <https://doi.org/10.1177/0265407521996454>.
60. May R. *The meaning of anxiety*. N.Y.: Ronald Press Co., 1950.
61. Соціальна Тривога: Виклики Сьогодення, С. 214-215.
62. R.M. Pasco Fearon, Glenn I Roisman, Attachment theory: progress and future directions, *Current Opinion in Psychology* Volume 15, June 2017, Pages 131-136.
63. Patryk Łakuta, Social anxiety questionnaire (SAQ): Development and preliminary validation, *Journal of Affective Disorders* Volume 238, 1 October 2018, Pages 233-243, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.05.036>.
64. Prof Murray B Stein, MD, Prof Dan J Stein, MD, Social anxiety disorder, *SEMINAR| VOLUME 371, ISSUE 9618, P1115-1125, MARCH 29, 2008, DOI:https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2*.
65. Rogers C. *Client centred therapy (new ed)*. Little, Brown Book Group Limited, 2018. 576 p.

66. Rotter J. B. *Social learning and clinical psychology*. Prentice-Hall, Inc, 1954. URL: <https://doi.org/10.1037/10788-000>
67. Sullivan G. S. *Conceptions of modern psychiatry*. L.: Tavistock, 1955.
68. Shamdasani S. *Jung and the Making of Modern Psychology: The Dream of a Science*. Cambridge University Press, 2003. 387 p.
69. Spielberger Charles D. *Stress And Emotion*. Florida. 1995. 730 p.
70. Tamyra Pierce, «Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens», *Computers in Human Behavior* Volume 25, Issue 6, November 2009, Pages 1367-1372, California State University, Fresno, Department of Mass Communication & Journalism, 2225 E. San Ramon Ave M/S MF10, Fresno, CA 93722, USA, Available online 11 July 2009, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.003>.
71. Van Buren, A. & Cooley, E.L. (2002). Attachment styles, view of self and negative affect. *North American Journal of Psychology* 4(3), P. 417-430.
72. Vicente E. Caballo, Benito Arias, Isabel C. Salazar, María Jesús Irurtia, Stefan G. Hofmann, and CISO-A Research Teamd, Psychometric properties of an innovative self-report measure: The Social Anxiety Questionnaire for Adults, *Psychol Assess*. Author manuscript; available in PMC 2016 Sep 1. Published in final edited form as: *Psychol Assess*. 2015 Sep; 27(3): 997–1012. Published online 2015 Mar 16. doi: 10.1037/a0038828, PMID: 25774643, PMCID: PMC4549194, NIHMSID: NIHMS673014, PMID: 25774643.
73. Vicente E. Caballo, Isabel C. Salazar, Benito Arias, María Jesús Irurtia, Marta Calderero, and CISO-A Research Team Spain University of Granada; University of Valladolid (Spain), Validation Of The Social Anxiety Questionnaire For Adults (Saq-a30) With Spanish University Students: Similarities And Differences Among Degree Subjects And

Regions, *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, Vol. 18, No. 1, 2010, pp. 5-34.

74. Vicente E. Caballo, Benito Arias, Isabel C. Salazar, Marta Calderero, María J. Irurtia, and Thomas H. Ollendick, University of Granada; University of Valladolid (Spain); Virginia Polytechnic Institute and State University (USA), A New Self-report Assessment Measure Of Social Phobia/anxiety In Children: The Social Anxiety Questionnaire For Children (SAQ-C24), *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, Vol. 20, N° 3, 2012, PP. 485-503.
75. Xia Li, The Relative Research on Rejection Sensitivity, Self-esteem, Social Support and Social Anxiety of Teenagers, Part of the book series: *Communications in Computer and Information Science* ((CCIS, volume 210)).

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати методики «Тип міжособистісної прив'язаності»

№	Тип прив'язаності			
	Безпечний	Тривожний	Унікаючий	Тривожно-унікаючий
1.	31,25%	37,5%	–	31,25%
2.	43,75%	56,25%	–	–
3.	62,50%	31,25%	6,25%	–
4.	25%	18,75%	37,50%	18,75%
5.	25%	18,75%	12,50%	43,75%
6.	31,25%	56,25%	–	12,50%
7.	56,25%	37,50%	6,25%	–
8.	18,75%	37,50%	18,75%	25%
9.	68,75%	12,50%	18,75%	–
10.	62,50%	18,75%	6,25%	12,50%
11.	25%	18,75%	37,50%	18,75%
12.	68,75%	12,50%	6,25%	12,50%
13.	31,25%	37,50%	31,25%	–
14.	43,75%	50%	–	6,25%
15.	56,25%	25%	18,75%	–
16.	50%	18,75%	18,75%	12,50%
17.	6,25%	25%	25%	43,75%
18.	56,25%	37,50%	6,25%	–
19.	43,75%	25%	12,50%	18,75%
20.	50%	43,75%	6,25%	–
21.	56,25%	31,25%	–	12,50%
22.	43,75%	25%	18,75%	12,50%
23.	37,50%	31,25%	25%	6,25%
24.	62,50%	6,25%	–	31,25%
25.	18,75%	18,75%	25%	37,50%

*Додаток Б***Результати методики «SPIN шкала соціальної фобії»**

№	Результат
1.	12
2.	18
3.	12
4.	46
5.	39
6.	15
7.	26
8.	34
9.	0
10.	13
11.	32
12.	44
13.	51
14.	31
15.	21
16.	41
17.	36
18.	26
19.	19
20.	19
21.	25
22.	28
23.	54
24.	52
25.	46

Додаток В

**Загальні дані за результатами методики
«SPIN шкала соціальної фобії»**

Рівень соціальної тривоги				
Відсутній	Легкий	Середній	Важкий	Дуже важкий
8 ос.	5 ос.	5 ос.	4 ос.	3 ос.

Додаток Г

Результати опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

№	Субшкали							
	КК	Д	С	ПСП	ПВ	В-У	ПВП	ПП
1.	11	16	16	12	10	15	13	14
2.	7	11	16	12	9	16	12	11
3.	9	14	10	12	11	20	8	13
4.	12	14	19	13	9	21	15	16
5.	14	14	9	9	8	17	10	12
6.	10	13	17	11	11	17	12	15
7.	11	16	13	8	9	13	11	13
8.	9	11	14	13	7	14	15	17
9.	6	13	11	12	5	10	11	8
10.	13	10	13	14	10	12	18	15
11.	10	13	13	5	10	19	8	9
12.	11	15	17	6	10	20	9	12
13.	12	7	15	13	7	15	15	13
14.	7	11	12	9	6	9	11	11
15.	13	14	14	14	7	19	17	19
16.	6	11	16	13	9	17	11	7
17.	11	16	18	10	11	23	14	14
18.	8	9	13	12	8	16	13	15
19.	16	10	13	9	7	13	13	12
20.	11	14	17	11	7	21	12	14
21.	10	12	15	9	8	19	9	14
22.	4	16	15	6	5	17	8	13
23.	13	16	16	11	9	16	17	18
24.	9	11	8	10	8	12	15	12
25.	9	11	14	8	10	14	10	15