

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему «Психологічна прив'язаність осіб дорослого віку з підвищеною особистісною тривожністю»

Виконала студентка II курсу

групи ПСзм-21

спеціальності «Психологія»

Рекута Л.І.

Керівник

Кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальної психології

Когутяк Н.М.

Рецензент

Кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальної психології

Хабайлюк В.В.

Івано-Франківськ-2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ	5
1.1. Ознаки психологічної прив'язаності та співзалежності у осіб дорослого віку	5
1.2. Психологічні чинники ненадійної прив'язаності у стосунках	24
1.3. Психологічні чинники підвищеної особистісної тривожності осіб дорослого віку, що вирости в дисфункційних сім'ях	32
1.4. Теоретична модель дослідження.....	40
Висновки до першого розділу.....	48
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДВИЩЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМ ТИПОМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ	52
2.1 Організація та методологічне забезпечення емпіричного дослідження	52
2.2. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку тривожності та різних типів прив'язаності в осіб дорослого віку	57
Висновки до другого розділу.....	74
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	79

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Складні кризові умови, які склалися в Україні за останні 11 років внаслідок війни, ще більше актуалізують необхідність цілеспрямованого вивчення умов і шляхів збереження психічної стабільності особистості. У такий стресовий момент цього потребує кожна людина, щоб зберегти психічне здоров'я і сили заради спільної перемоги. Серед багатьох чинників, які визначають здоров'я, велике значення має стійкість до стресових ситуацій та спроможність до відновлення. Людина за своєю природою є соціальною істотою, тому її існування неможливе без взаємодії з іншими, без відчуття підтримки та емоційного зв'язку з близькими людьми. Цю думку у 1950-х роках науково обґрунтував британський психоаналітик Джон Боулбі, автор теорії прив'язаності (Cassidy, 1999). Основна увага в його концепції приділялася взаєминам між матір'ю та дитиною. Проте прив'язаність супроводжує людину протягом усього життя — від народження до смерті. Вона означає здатність формувати базову довіру до себе та значущих інших. Саме це забезпечує та підтримує позитивні взаємини. Тому в теорії самодетермінації, поряд із потребою в автономії, виділяють ще одну фундаментальну потребу — потребу у прив'язаності, яка виражається у прагненні взаємодіяти, бути пов'язаним та відчувати турботу про інших (Гордєєва, 2006). К. Ріфф (1995), автор шестифакторної моделі психологічного благополуччя, також наголошує на важливості позитивних стосунків. Високі показники за цим фактором свідчать про участь людини у значущих взаєминах, що включають емпатію, близькість і прихильність. Patrick, S. та співавтори (2007) підкреслюють, що прив'язаність — це не просто емоційне забарвлення чи життєва енергія. Вони довели, що задоволення потреби у прив'язаності підвищує рівень життєвого задоволення, сприяє більшій відданості справам та допомагає адаптивно реагувати на конфлікти. Задоволення цієї потреби також сприяє просоціальній поведінці, адже посилює відчуття єдності з іншими. У сучасній українській психології ця тема майже не досліджена. Тому постає важливе питання: які особистісні риси та фактори

допомагають встановлювати й підтримувати довірчі стосунки, задовольняти потребу у прив'язаності та формувати справжнє коло близьких людей.

Мета дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей осіб дорослого віку з підвищеною особистісною тривожністю.

Завданням дослідження є:

1. Проаналізувати основні наукові підходи до вивчення прив'язаності та її взаємозв'язку з психологічними особливостями дорослих осіб;
2. Емпірично дослідити психологічні особливості дорослих осіб.
3. Емпірично дослідити особливості підвищеної тривожності дорослих осіб.
4. Розробити та провести програму психологічної допомоги для осіб дорослого віку з підвищеною особистісною тривожністю.

Об'єктом дослідження є дорослі особи з підвищеною особистісною тривожністю .

Предмет дослідження - психологічні особливості прив'язаності дорослих осіб з підвищеною тривожністю.

Методи дослідження: теоретичні методи, як от аналіз, синтез, порівняння літератури з досліджуваної проблеми; емпіричні методи, як от: аналіз метод спостереження, бесіди, експерименту; математичний аналіз та статистична обробка даних.

Методологічною основою дослідження є теоретичні положення про процеси психологічної прив'язаності, дослідження чинників, які впливають на підвищену емоційну тривожність осіб дорослого віку, дослідження процесів розвитку підвищеної емоційної тривожності.

РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ З ПІДВИЩЕНОЮ ОСОБИСТІСНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

1.1 ОЗНАКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ

Прив'язаність — це глибокий емоційний зв'язок, що забезпечує взаємний обмін турботою, комфортом і радістю. Її концепція бере початок у психоаналітичних ідеях Зигмунда Фрейда про любов, однак саме Джон Боулбі вважається засновником сучасної теорії прив'язаності. Він визначав її як «стійкий психологічний зв'язок між людьми» та наголошував, що ранній дитячий досвід має вирішальне значення для подальшого розвитку й поведінки особистості.

Перші стилі прив'язаності формуються у взаєминах немовляти з особою, яка про нього піклується. Д.Боулбі також підкреслював еволюційне значення цього явища: здатність створювати міцні емоційні зв'язки сприяє виживанню людини. Він зазначав: «Схильність до формування сильних емоційних зв'язків із певними людьми є базовою рисою людської природи».

Учений виділив чотири основні характеристики прив'язаності:

1. Прагнення близькості –природна потреба залишатися поруч із тими, до кого ми відчуваємо сильний зв'язок.
2. Безпечний притулок –у ситуаціях страху чи загрози людина шукає підтримку у фігури прив'язаності.
3. Надійна основа –присутність значущої особи дає дитині впевненість для дослідження світу.
4. Страждання від розлуки –тривога й напруження, що виникають у разі відсутності фігури прив'язаності.

Теорія Д.Боулбі ґрунтується на трьох ключових положеннях:

- Діти, які впевнені у доступності свого вихователя, менш схильні до тривожності.
- Формування довіри відбувається у критичні періоди раннього розвитку –від немовляти до підліткового віку, і ці переконання залишаються стабільними протягом життя.

- Очікування дитини базуються на її досвіді: якщо вихователь був уважним і чуйним, дитина сприймає його як надійного та готового задовольнити її потреби.

Дослідження прив'язаності має велике значення, адже цей психологічний механізм продовжує впливати на якість стосунків та емоційне благополуччя людини.

Вивчення психологічної прив'язаності осіб дорослого віку є важливим з кількох причин. Розуміння міжособистісних відносин. Психологічна прив'язаність грає ключову роль у формуванні та підтримці міжособистісних відносин. Дослідження цього феномену допомагає зрозуміти, як люди створюють та підтримують емоційні зв'язки з іншими, зокрема, з партнерами, друзями та членами сім'ї.

Джон Боулбі [1], англійський психіатр і психоаналітик, дійшов висновку, що відсутність або розрив емоційного зв'язку з батьками чи іншими важливими дорослими може суттєво гальмувати нормальний емоційний та соціальний розвиток дитини, спричиняючи відчуження й агресивність. Проте багато хто й досі вважає, що така потреба у близькості зникає у підлітковому віці. Д.Боулбі ж наголошував: прагнення до близькості з кількома значущими людьми зберігається протягом усього життя і визначає характер наших стосунків у дорослому віці.

Д.Боулбі [1] підкреслював, що діти формують із батьками три типи прив'язаності, і це ж саме стосується дорослих. Базовий стиль прив'язаності закладається в дитинстві й впливає на все наше життя. Найбільш сприятливим є надійний тип [3,36], який виникає природно, коли ми ростемо з упевненістю, що важливі для нас люди є завжди поруч і готові відгукнутися на нашу потребу. Ми навчаємося звертатися по підтримку й розраду, знаючи, що майже напевно її отримаємо. Така близькість стає фундаментом нашого життя, допомагає залишатися спокійними та виваженими в будь-яких обставинах. Водночас частина з нас у дитинстві мала досвід прив'язаності до дорослих, чиє ставлення було непередбачуваним, суперечливим, зневажливим або навіть жорстоким. У результаті формується один із двох ненадійних типів прив'язаності [3]: тривожно-амбівалентний або унікаючий. Вони автоматично включаються, коли ми чи наш

партнер починаємо потребувати близькості. При тривожно-амбівалентному типі [36] будь-яка нестандартна ситуація викликає сильні емоції; ми боїмося покинутості й постійно шукаємо підтвердження любові. При уникаючому типі [36], навпаки, ми схильні придушувати й приховувати власні почуття, щоб не стати вразливими чи залежними від інших. Ми заперечуємо власну потребу в близькості й намагаємося уникати справжніх емоційних зв'язків. Інші люди сприймаються як джерело небезпеки, а не підтримки. Дезорганізована прив'язаність –цей тип прив'язаності часто виникає в результаті травматичних або хаотичних відносин у дитинстві. Люди з дезорганізованою прив'язаністю можуть мати суперечливі відчуття до відносин, що поєднує риси як неспокійної, так і уникаючої прив'язаності.

Ці моделі прив'язаності були підтверджені численними дослідженнями і допомагають зрозуміти, як різні стилі прив'язаності впливають на наші взаємини та психічне здоров'я. Важливо зазначити, що жоден з цих стилів не є "поганим" або "хорошим" – вони просто описують різні способи, якими люди реагують на емоційні взаємини.

Тип прив'язаності безпосередньо визначає те, як ми сприймаємо себе та інших [3]. Ці внутрішні моделі формують спосіб регуляції емоцій, наші очікування від стосунків і інтерпретацію поведінки партнера, а також задають характерні шаблони взаємодії.

- Надійний тип прив'язаності. Люди з таким стилем зазвичай вважають себе гідними любові та прийняття, а інших –надійними й достойними довіри. Вони вірять у можливість побудови здорових стосунків і готові докладати зусиль для їх розвитку.
- Тривожний тип. Особи з тривожним патерном схильні ідеалізувати партнера, але водночас сумніваються у власній цінності та прийнятності. Як наслідок, вони постійно шукають підтвердження любові й запевнення, що їх не залишать.

- Уникаючий тип. Люди з цим стилем переконують себе, що вони гідні любові, але будь-які сумніви намагаються придушити. При цьому вони вважають інших ненадійними та такими, що не заслуговують довіри.
- У спогадах про минуле чи мріях про майбутнє тривожно-амбівалентні особи описують себе як нелюбимих і майже покинутих, тоді як уникаючі – як відсторонених і тих, хто не дозволяє собі відчувати.

Психологічна прив'язаність впливає на психічне здоров'я. Дослідження показали, що люди з безпечною прив'язаністю мають менше проблем з тривожністю та депресією, ніж ті, хто має неспокійну або уникаючу прив'язаність.

Формування типу прив'язаності є складним психоемоційним процесом, що залежить від задоволення базових емоційних потреб індивіда. У контексті теорії прив'язаності [1,2]), емоційні потреби стають регуляторами міжособистісної взаємодії та визначають характер зв'язку між дитиною і значимою фігурою, а згодом – між дорослими партнерами.

Щоб справді жити, а не просто існувати, людині потрібні не лише базові фізичні ресурси – їжа, вода, сон і безпека. Поряд із ними існують так звані основні емоційні потреби, яких є п'ять. Кожна з них має своє значення і впливає на якість нашого життя. Фізичні потреби можна назвати потребами першого порядку, адже вони відповідають на запитання: «Чи я виживу?». Емоційні ж належать до вищого порядку, бо визначають, «Як я живу?». Усвідомлюючи їх, ми можемо навчитися задовольняти їх більш ефективно.

Для того, щоб бути щасливим організмом, достатньо виспатись і поїсти. Але щоб бути щасливою людиною, потрібно значно більше.

П'ять базових емоційних потреб:

1. Безпечна прив'язаність — відчуття, що поруч є люди, яким можна довіряти.
2. Автономія, компетентність та ідентичність — свобода бути собою, відчувати власну силу й унікальність.
3. Реалістичні межі та самоконтроль — здатність дотримуватись правил і керувати своїми імпульсами.

4. Вираження почуттів — можливість відкрито говорити про свої емоції й бути почутим.

5. Спонтанність і гра — простір для радості, творчості та легкості у взаємодії з іншими.

Безпечна прив'язаність (secure attachment) — це тип міжособистісного зв'язку, який формується внаслідок стабільної, чуйної та емоційно доступної взаємодії між дитиною та значущою фігурою [1,2]. Вона є основою для розвитку довіри, емоційної регуляції, здатності до автономії та побудови здорових стосунків у дорослому віці. Її основні характеристики: впевненість у доступності значущої фігури у разі потреби; здатність до відкритого вираження емоцій без страху осуду; баланс між близькістю та автономією; високий рівень емпатії, самооцінки та емоційної стабільності. Умови формування: емоційна чуйність —дорослий реагує на сигнали дитини з розумінням і турботою, послідовність у поведінці — дитина засвоює, що її потреби будуть задоволені, прийняття емоцій —дитині дозволено виражати страх, гнів, радість без покарання чи ігнорування, підтримка автономії — дитина має змогу досліджувати світ, знаючи, що є "безпечна база".

Згідно з дослідженнями Маріо Мікулінджера та Філіпа Шейвера (2007) [4] , безпечна прив'язаність є захисним фактором у розвитку тривожних, депресивних та особистісних розладів. Вона сприяє формуванню менталізації —здатності розуміти психічні стани інших, а також афективній регуляції —здатності керувати власними емоціями. У дорослому віці особи з безпечною прив'язаністю демонструють здатність до глибоких, стабільних стосунків, вміння просити про допомогу та приймати її, високу толерантність до фрустрації та конфліктів, здатність до рефлексії та самопідтримки. Безпечна прив'язаність —це не лише результат позитивного досвіду у дитинстві, а й динамічна структура, яка впливає на всі сфери психічного життя особистості. Її формування є ключовим завданням у ранньому розвитку, а підтримка —важливим аспектом психотерапевтичної роботи.

Потреба в автономії, компетентності та власній ідентичності. Автономія —це здатність діяти самостійно, приймати рішення та не втрачати зв'язок із власними потребами. У контексті прив'язаності, автономія не суперечить близькості, а

навпаки – формується на її основі. Дитина, яка має досвід емоційної безпеки, може досліджувати світ, не боячись втратити контакт із значущою фігурою [1,6]. Надмірний контроль або емоційна відстороненість дорослих можуть призвести до формування уникаючої або тривожної прив'язаності, де автономія сприймається як загроза або як необхідність самозахисту. Компетентність — це прагнення відчувати себе здатним, ефективним і визнаним. Вона формується через досвід успіху, підтримки та зворотного зв'язку. Якщо значуща фігура підтримує ініціативу дитини, визнає її зусилля, це сприяє формуванню надійної прив'язаності та здорової самооцінки [4]. Ігнорування або знецінення досягнень може спричинити тривожну прив'язаність, де компетентність стає умовою для отримання любові. Формування власної ідентичності — це процес усвідомлення себе як унікальної особистості з власними цінностями, переконаннями та емоціями. Прив'язаність відіграє критичну роль у цьому процесі: через емоційний контакт дитина засвоює, що її внутрішній світ має значення. Надійна прив'язаність сприяє інтеграції досвіду, формуванню стабільного "Я" та здатності до рефлексії [8]. Натомість ненадійна прив'язаність може призвести до розмитої або фрагментованої ідентичності, емоційної нестабільності та труднощів у побудові стосунків. Потреби в автономії, компетентності та ідентичності є не лише індивідуальними психологічними запитами, а й структурними елементами прив'язаності. Їх задоволення в ранньому віці формує основу для емоційної зрілості, самоповаги та здатності до побудови глибоких, стабільних стосунків. Людина, що задовільнила потребу в автономії, говорить, що вона унікальна і поважає це. Вона може відстоювати свої межі та усвідомлює, що у кожного є свої міцні й слабкі сторони. Розвинене власне відчуття ідентичності допомагає знаходити свої способи реалізації. [4]

Потреба в реалістичних межах та самоконтролі забезпечує дитині відчуття структури, передбачуваності та безпеки. Межі — це не лише зовнішні правила поведінки, а й внутрішні орієнтири, що формуються через взаємодію з дорослими, які здатні встановлювати чіткі, але гнучкі рамки [6]. Реалістичні межі виконують кілька функцій: регулятивну — допомагають дитині керувати імпульсами та

емоціями; емоційну — створюють відчуття, що світ є передбачуваним і безпечним; ідентифікаційну — сприяють формуванню уявлення про себе як суб'єкта, що має вплив і відповідальність. Коли межі встановлюються з любов'ю, послідовно і з урахуванням вікових потреб, дитина засвоює модель надійної прив'язаності. Вона розуміє, що її емоції приймаються, але мають бути виражені у прийнятний спосіб. Натомість надмірно жорсткі або хаотичні межі можуть призвести до тривожної або уникаючої прив'язаності, де дитина або боїться проявляти себе, або ігнорує емоційні сигнали інших. Згідно дослідження Віннікотта В.Д. [7], здатність дорослого витримувати емоційні прояви дитини, не втрачаючи контакту, є ознакою "достатньо доброго батьківства". Це передбачає встановлення меж, які не пригнічують спонтанність, а навпаки — підтримують її у безпечному просторі. У дорослому житті потреба в реалістичних межах проявляється у здатності до саморегуляції, побудови здорових стосунків та розуміння власних і чужих кордонів. Люди з надійною прив'язаністю краще розпізнають, коли слід сказати "ні", і водночас здатні приймати обмеження інших без страху втрати зв'язку. Реалістичні межі — це не обмеження свободи, а її структурована форма. Їх наявність у ранньому досвіді сприяє формуванню надійної прив'язаності, емоційної стабільності та здатності до здорової автономії. Коли у людини є реальне розуміння власних меж, певних життєвих обмежень та граней можливого, тоді вона розуміє, що кожне досягнення має свою ціну і погоджується на це. Іншими словами, це дисципліна або самоконтроль. Тоді людина може ефективно співпрацювати з іншими та управляти собою на дорозі до досягнення своїх мрій та цілей.[3]

Потреба у вираженні почуттів. Це базова психологічна потреба, яка забезпечує внутрішню регуляцію, соціальну взаємодію та формування емоційної близькості. У контексті теорії прив'язаності, здатність відкрито виражати емоції формується через досвід прийняття та емоційного відгуку з боку значущої фігури [6]. Коли дитина отримує підтвердження, що її емоції — радість, страх, гнів, сум — є прийнятними і не загрожують стосункам, вона засвоює модель надійної прив'язаності. Це сприяє розвитку емоційної відкритості, здатності до

саморефлексії та емпатії. Натомість, якщо емоції пригнічуються, висміюються або ігноруються, формується тривожна або уникаюча прив'язаність, де емоційна експресія асоціюється з ризиком втрати контакту або відторгнення [4]. Згідно з Віннікот Д.В [7], здатність до спонтанного вираження почуттів — це ознака психічного здоров'я. Він наголошував, що дитина має право на "емоційний простір", де її почуття не контролюються, а приймаються. Саме в такому просторі формується довіра до себе та інших. У дорослому віці потреба у вираженні почуттів проявляється у здатності до емоційної близькості, відкритого спілкування. Люди з надійною прив'язаністю, як правило, краще розпізнають і вербалізують свої емоції, тоді як особи з ненадійною прив'язаністю можуть уникати емоційного контакту або демонструвати надмірну емоційну реактивність. Отже потреба у вираженні почуттів є ключовою для формування емоційно зрілої особистості. Її задоволення в ранньому віці сприяє розвитку надійної прив'язаності, тоді як її пригнічення може призвести до емоційної ізоляції, тривожності або труднощів у міжособистісних стосунках.

Спонтанність та гра. Потреба в спонтанності та грі є однією з базових емоційних потреб, що сприяє розвитку емоційної гнучкості, креативності та здатності до міжособистісного контакту. У контексті теорії прив'язаності, гра виконує не лише розважальну функцію, але й є засобом емоційного зв'язку між дитиною та значущою фігурою [5]. Гра створює простір, у якому дитина може вільно виражати емоції, досліджувати світ та взаємодіяти без страху осуду. Саме в ігровій взаємодії формується досвід емоційної безпеки, прийняття та підтримки. Якщо значуща фігура (батько, мати, опікун) здатна включатися в гру, реагувати на спонтанні імпульси дитини, це сприяє формуванню надійної прив'язаності.

Натомість, якщо гра пригнічується, контролюється або ігнорується, дитина може засвоїти, що її емоційна експресія є небажаною. Це може призвести до уникаючої прив'язаності, де емоції витісняються, або до тривожної прив'язаності, де гра стає способом привернення уваги, а не вільного самовираження [6]. Крім того, спонтанність у грі пов'язана з розвитком менталізації — здатності розуміти власні та чужі психічні стани. Через гру дитина вчиться розпізнавати емоції, моделювати

соціальні сценарії та формувати уявлення про себе як суб'єкта, що має значення. Емоційна потреба в спонтанності та грі є критично важливою для формування здорової прив'язаності. Вона забезпечує простір для емоційного контакту, розвитку автономії та формування довіри. Ігрова взаємодія — це не лише засіб розвитку, а й індикатор якості емоційного зв'язку між дитиною та значущою фігурою.

Задоволення базових емоційних потреб є критично важливим для формування здорової прив'язаності. Їх порушення або ігнорування в ранньому віці може мати довготривалі наслідки для емоційного функціонування дорослої особистості, зокрема у сфері міжособистісних стосунків, самооцінки та здатності до емоційної регуляції.

Розуміння власної моделі прив'язаності може допомогти дорослим покращити самосвідомість та особистісний розвиток. Це дозволяє людям краще розуміти свої емоції та поведінку в різних ситуаціях, що може сприяти особистісному зростанню. Особистий розвиток - це процес, при якому людина зосереджується на відкритті певних аспектів, щоб застосувати їх на практиці та покращити своє здоров'я, чесноти, таланти та здібності. Мета полягає в тому, щоб жити збалансовано і щоб між тілом і розумом існувала гармонія. Особистісний розвиток є важливим аспектом загального благополуччя і успіху. Ось кілька стратегій, які можуть допомогти вам у цьому. Самоусвідомлення, рефлексія- регулярно аналізуйте свої думки, почуття та поведінку. Ведіть щоденник, щоб записувати свої роздуми та спостереження. Зворотний зв'язок -попросіть зворотний зв'язок від друзів, колег або менторів, щоб краще розуміти свої сильні та слабкі сторони. Постановка цілей, SMART-цілі -використовуйте метод SMART для постановки конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних і обмежених у часі цілей. Короткострокові та довгострокові цілі —ставте для досягнення успіху в різних сферах життя. Освіта та навчання, безперервне навчання -постійно вдосконалюйте свої знання та навички. Пройдіть курси, семінари або вебінари, щоб розширити свій горизонт, читайте книги, статті та дослідження у вашій сфері інтересів для отримання нової інформації та ідей.

Розвиток емоційного інтелекту, емпатія –практикуйте співчуття та розуміння емоцій інших людей. Самоконтроль -працюйте над контролем своїх емоцій та реакцій у складних ситуаціях. Фізичне здоров'я, регулярні фізичні вправи - займайтеся спортом або фізичною активністю, щоб підтримувати своє тіло в хорошій формі. Здорове харчування -дотримуйтесь збалансованої дієти, яка включає різноманітні та корисні продукти. Соціальні зв'язки, будування відносин, працюйте над підтриманням та зміцненням ваших соціальних зв'язків. Соціальна активність -беріть участь у соціальних заходах, волонтерських проектах або клубах за інтересами. Професійний розвиток, кар'єрні цілі -визначте свої кар'єрні цілі та працюйте над їх досягненням. Практика вдячності та позитивного мислення, щоденно висловлюйте вдячність за те, що у вас є, і відзначайте позитивні моменти у своєму житті. Працюйте над розвитком позитивного світогляду та уникненням негативних думок. Самодисципліна, режим дня - створіть і дотримуйтесь розкладу, який допоможе вам ефективно використовувати свій час. Мотивація -визначте, що вас мотивує, і використовуйте ці мотиви для досягнення своїх цілей.

Особистісний розвиток — це процес становлення індивідуальних психологічних характеристик, що охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери. Формування стилів прив'язаності є невід'ємною частиною цього процесу, оскільки прив'язаність визначає базові моделі взаємодії з собою та іншими [6].

Існує зв'язок між особистісним розвитком і стилем прив'язаності. Тип прив'язаності, сформований у дитинстві, впливає на такі аспекти особистості: емоційну регуляцію – особи з надійною прив'язаністю краще справляються зі стресом, мають доступ до емоційної підтримки та здатність до самозаспокоєння [4]; самооцінку та ідентичність –надійна прив'язаність сприяє формуванню стабільного образу "Я", тоді як тривожна або уникаюча — може призводити до нестабільної самооцінки або дифузної ідентичності [8]; соціальні навички – стиль прив'язаності визначає здатність до емпатії, довіри, встановлення меж та побудови близьких стосунків; афективну зрілість – особи з надійною прив'язаністю

демонструють здатність до відкритого вираження почуттів, толерантність до фрустрації та емоційну гнучкість.

Дослідження показали, що існує динаміка стилів прив'язаності в процесі розвитку [9]. Хоча стиль прив'язаності формується переважно в ранньому дитинстві, він не є фіксованим. Особистісний розвиток, нові досвіди, терапевтична робота та значущі стосунки можуть змінювати стиль прив'язаності протягом життя. Наприклад, доросла особа з тривожною прив'язаністю може поступово перейти до більш надійної моделі у відповідь на стабільні, підтримуючі стосунки. З вище сказаного випливає, що особистісний розвиток і стиль прив'язаності перебувають у взаємодії: якість прив'язаності визначає траєкторію розвитку особистості, а особистісна зрілість — здатність трансформувати прив'язаність. Розуміння цього взаємозв'язку є ключовим для психологічної діагностики, психотерапії та побудови здорових міжособистісних стосунків.

Знання про психологічну прив'язаність може допомогти терапевтам у розробці більш ефективних методів лікування. Наприклад, терапії, спрямовані на покращення прив'язаності, можуть бути корисними для клієнтів з проблемами у відносинах або з підвищеною тривожністю. Терапія на покращення прив'язаності може бути дуже корисною для тих, хто бажає покращити свої стосунки та емоційні зв'язки.

Ось кілька популярних методів:

Емоційно-фокусована терапія (ЕФТ) [10,11] . Сьюзан Джонсон і Лес Грінберг у 1980-х роках, одні з провідних фахівців у цій області, розробили цей підхід, який фокусується на покращенні емоційного зв'язку між партнерами. Його мета – допомогти відновити зв'язок, близькість у стосунках, усунути або зменшити конфлікти завдяки кращому розумінню потреб та проявів емоцій кожного з партнерів Він допомагає змінити унікальні та тривожні типи прив'язаності на більш гармонійні стосунки.

Психоаналіз [12] (засновник З.Фройд). Психоаналіз – це метод терапії, при якому пацієнт розповідає про переживання, раннє дитинство і сни. Це відноситься

як до теорії, так і до типу терапії, заснованої на переконанні, що всі люди володіють несусвідомленими думками, почуттями, бажаннями і спогадами.

За даними Американської психоаналітичної асоціації (АРА), психоаналіз може допомогти людям зрозуміти себе, досліджуючи свої нерозпізані імпульси, приховані в несвідомому. У психотерапії люди здатні відчувати себе в безпеці, досліджуючи почуття, бажання, спогади та стресори, які можуть призвести до психологічних труднощів. Дослідження показали, що самоаналіз, який використовується в психоаналітичному процесі, може сприяти довгостроковому емоційному зростанню..

Наративна терапія [13]. Це тип психологічної терапії, розроблений у 1970-х роках Майклом Уайтом та Девідом Епстоном. Її головним інструментом є використання історій, розказаних від третьої особи, щоб допомогти пацієнтові краще зрозуміти ключові моменти свого життя та змінити свої стосунки з ними, щоб досягти поліпшення психічного стану. Наративна терапія — це сучасний психотерапевтичний підхід, який допомагає людям переосмислити власну життєву історію, змінити обмежувальні наративи та повернути собі авторство над життям. Вона базується на ідеї, що ми формуємо свою ідентичність через історії, які розповідаємо про себе, свої стосунки, досвід і труднощі. Основні принципи наративної терапії: людина — не проблема, проблема — це проблема. Цей принцип дозволяє відокремити особистість від труднощів, які вона переживає, зменшуючи стигму та відкриваючи шлях до змін. Мова формує досвід — те, як ми описуємо події, визначає, як ми їх переживаємо. Зміна мови — це зміна внутрішньої реальності. Переповідання історії — терапевт допомагає клієнту дослідити, які наративи визначають його життя, і які з них можна переписати, щоб стати героєм, а не жертвою.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) [14]. Цей метод допомагає змінити негативні уявлення та поведінку, які можуть впливати на прив'язаність. У КПТ прив'язаність не є центральною концепцією, як у психоаналізі чи ЕФТ, але він активно інтегрується через схема-терапію, терапевтичний альянс і роботу з

базовими переконаннями, які формуються на основі раннього досвіду прив'язаності.

Групова терапія [15; с.53]. Це форма психотерапії, де кілька учасників працюють разом під керівництвом терапевта. Вона створює унікальний простір для соціального навчання, емоційної підтримки, коригуючого досвіду прив'язаності та глибокої саморефлексії. У контексті даного дослідження — тривожної прив'язаності, провини, травми — група може стати потужним інструментом трансформації. Групова терапія і прив'язаність — група дає можливість пережити прийняття, витримати паузу без втрати контакту, навчитись регулювати страх покинутості; через спостереження за іншими учасниками формується мотивація до емоційного включення; терапевт і група створюють стабільний простір, де хаос поступово замінюється структурою.

Кожен з цих методів може бути корисним в залежності від ситуації та потреб.

Тип прив'язаності, сформований у дитинстві, має глибокий вплив на те, як люди будують соціальні та професійні стосунки у дорослому житті [9]. Це стосується не лише романтичних зв'язків, а й дружби, командної роботи, лідерства, здатності до співпраці та емоційної регуляції в робочому середовищі. Дорослі проводять значну частину свого часу на роботі та в соціальному оточенні. Вивчення прив'язаності дозволяє зрозуміти, як ці зв'язки впливають на професійні відносини та соціальну інтеграцію, що може сприяти розвитку кращого робочого середовища та більш підтримуючих соціальних мереж.

Прив'язаність значно впливає на професійні зв'язки і соціальну інтеграцію. Ось кілька аспектів, які розглянемо в розрізі кожного типу прив'язаності.

Безпечна прив'язаність у професійних відносинах. Комунікація — люди з безпечною прив'язаністю здатні ефективно спілкуватися та співпрацювати з колегами, що сприяє більш гармонійній робочій атмосфері. Довіра — швидше довіряють своїм колегам, що підвищує ефективність командної роботи і сприяє кращим робочим відносинам.

Конфлікти — безпечно прив'язані особи краще справляються з конфліктами і знаходять конструктивні рішення.

Неспокійна/амбівалентна прив'язаність. Залежність –люди з цим типом прив'язаності можуть бути надто залежними від схвалення колег і керівників, що може призводити до стресу і невдоволення. Непостійність –можуть проявляти нестабільність у поведінці, що ускладнює підтримання стабільних професійних відносин.

Унікаюча прив'язаність. Індивідуалізм –люди з унікаючою прив'язаністю часто віддають перевагу самотійній роботі і можуть уникати тісної співпраці з колегами. Емоційна віддаленість –можуть мати труднощі з вираженням емоцій і підтриманням глибоких робочих зв'язків, що може призвести до ізоляції на робочому місці.

Дезорганізована прив'язаність. Непередбачуваність –люди з дезорганізованою прив'язаністю можуть демонструвати непередбачувану поведінку, що ускладнює роботу з ними. Підвищена тривожність –вони можуть відчувати підвищену тривожність і стрес у робочому середовищі, що негативно впливає на їхню продуктивність.

Розглянемо соціальну інтеграцію у розрізі різних типів прив'язаності.

Безпечна прив'язаність. Соціальні зв'язки –люди з безпечною прив'язаністю легко встановлюють і підтримують міцні соціальні зв'язки. Суспільна участь –вони активніше беруть участь у суспільному житті і відчують себе частиною спільноти.

Неспокійна/амбівалентна прив'язаність. Залежність –вони можуть бути надто залежними від соціальної підтримки, що може ускладнювати їхню соціальну адаптацію. Емоційна нестабільність –часто відчують емоційні коливання, що впливає на їхню здатність встановлювати стабільні соціальні зв'язки.

Унікаюча прив'язаність. Соціальна ізоляція –ці люди можуть мати тенденцію до соціальної ізоляції, що ускладнює їхню інтеграцію у суспільство. Незалежність –вони більше зосереджені на незалежності, ніж на встановленні соціальних зв'язків.

Дезорганізована прив'язаність. Соціальні труднощі –люди з дезорганізованою прив'язаністю можуть мати труднощі з соціальною інтеграцією через їхню

непередбачувану поведінку. Психологічні проблеми –часто відчують психологічні труднощі, що впливає на їхню здатність інтегруватися у суспільство.

Психологічна прив'язаність дорослих впливає на їхні способи виховання дітей. Психологічна прив'язаність грає важливу роль у вихованні дітей і має значний вплив на їхній розвиток. Розглянемо кілька ключових моментів.

Модель прив'язаності батьків. Батьки передають свої моделі прив'язаності своїм дітям. Якщо батьки мають безпечну прив'язаність, вони, як правило, забезпечують стабільне та підтримуюче середовище для своїх дітей, сприяючи формуванню безпечної прив'язаності у дітей.

Емоційна підтримка. Батьки з безпечною прив'язаністю здатні краще розуміти та відповідати на емоційні потреби своїх дітей. Це допомагає дітям розвивати емоційну стабільність та навички саморегуляції.

Комунікація та взаємодія. Батьки з різними моделями прив'язаності по-різному взаємодіють зі своїми дітьми. Безпечні прив'язані батьки є більш відкритими до комунікації та заохочують своїх дітей до вираження емоцій та думок.

Вирішення конфліктів. Батьки з безпечною прив'язаністю краще справляються з конфліктами і надають приклад конструктивного вирішення суперечок для своїх дітей. Це допомагає дітям навчитися ефективно вирішувати конфлікти у своєму житті.

Розвиток самооцінки. Діти, які отримують підтримку та розуміння від батьків, розвивають високу самооцінку та впевненість у своїх силах. Це впливає на їхні успіхи у навчанні та соціальній взаємодії.

Формування соціальних навичок. Батьки з безпечною прив'язаністю сприяють розвитку у дітей навичок співпраці, емпатії та комунікації. Це допомагає дітям створювати та підтримувати здорові соціальні зв'язки.

Передача цінностей та норм. Батьки передають своїм дітям цінності та норми поведінки, що формують основу для їхньої соціалізації. Діти, які виховуються в атмосфері безпеки та підтримки, частіше приймають позитивні цінності та норми.

Безпечна прив'язаність у дорослих може сприяти створенню сприятливих умов для розвитку дітей, зокрема у формуванні їхніх власних моделей прив'язаності.

Розуміння впливу психологічної прив'язаності на виховання дітей допомагає батькам створювати сприятливе середовище для розвитку своїх дітей та сприяти їхньому психічному здоров'ю та добробуту [37].

Дослідження цих аспектів може сприяти покращенню якості життя, розумінню соціальних відносин та розвитку ефективних терапевтичних практик для підтримки психічного здоров'я.

Людина, яка задовольняє потребу в автономії, усвідомлює власну унікальність і ставиться до неї з повагою. Вона вміє захищати особисті межі та приймає той факт, що кожен має свої сильні й слабкі сторони. Сформоване відчуття ідентичності відкриває можливість знаходити власні шляхи самореалізації. Коли людина усвідомлює власні межі, приймає життєві правила та розуміє обсяг можливого, вона знає: кожне досягнення має свою ціну, і готова її сплатити. Це і є прояв дисципліни та самоконтролю. Завдяки цьому вона здатна ефективно взаємодіяти з іншими й керувати собою на шляху до реалізації власних мрій та цілей.

Історія дослідження співзалежності. Вивчення феномена співзалежних стосунків бере початок у другій половині XX століття. Фахівці з психічного здоров'я, аналізуючи проблеми алкоголізму та наркоманії, звернули увагу, що не лише хімічно залежні особи демонструють поведінку, яка підтримує їхню деструктивну звичку. Спостереження за сімейними патернами показали: у формуванні залежності певну роль відіграють і близькі люди. Перші дослідження зосереджувалися на поведінці дружин алкоголіків, які часто намагалися контролювати або «рятувати» своїх чоловіків. У 1950–1960-х роках почали системно вивчати взаємозв'язок між поведінкою залежних осіб та їхніх сімей. Психіатр Дж. Пол Р. Лемке виявив, що партнери залежних людей нерідко демонструють специфічну модель поведінки, яку згодом назвали співзалежністю. У 1980-х роках поняття співзалежності отримало чіткіше визначення завдяки працям таких авторів, як Мелоді Бітті [19]. Її книга *Codependent No More* (1986), перекладена українською як «Долаємо співзалежність: як перестати контролювати інших і почати дбати про себе», описала співзалежність як патологічний стан, коли

людина надмірно залежить від іншої особи в емоційному чи психологічному плані. Ця робота стала поштовхом для подальших досліджень і терапевтичних практик.

Сучасне розуміння. Сьогодні співзалежність розглядається як одне з найпоширеніших явищ у світі. Вона має міждисциплінарний характер і цікавить психологів, психіатрів, педагогів та соціологів. У психології поняття «співзалежність» досліджують крізь призму еволюційного, психоаналітичного, біхевіорального, системного сімейного підходів, а також як можливий особистісний розлад. У більшості теорій розвиток особистості описується як рух від дитячої залежності до емоційної автономії, внутрішньої свободи та здатності будувати взаємозалежні стосунки.

У сучасному світі, де поширюються різні форми хімічної та нехімічної залежності, особливої ваги набуває вивчення психологічного стану членів сім'ї та близьких адикта. За останнє десятиріччя інтерес до феномена співзалежної поведінки значно зріс. Психологи почали детально досліджувати закономірності поведінки людей, які оточують залежних. Зазвичай близькі перебувають у стані глибокої депресії, намагаючись «рятувати» адикта, і при цьому нехтують власними потребами.

Термін «співзалежність» відносно недавно увійшов до психологічних словників, але вже міцно закріпився у науковому дискурсі та повсякденному житті. Більшість психологів використовують його для опису деструктивних відносин у діаді «залежний – співзалежний» або між двома співзалежними особами.

Історичний розвиток поняття. 1970-ті роки, США, Міннесота. Термін «співзалежність» виник у лікувальних центрах, де його спершу застосовували для опису поведінки жінок, які жили з алкоголіками. Згодом він поширився на ширший спектр деструктивних сімейних взаємин. Ранні згадки. Ще у 1913 р. Е. Крепелін звертав увагу на «нерішучість волі» залежних та їхню схильність до зовнішніх впливів. 1950-ті роки. К. Хорні описала залежність від інших як «самознищення», що трансформується у хворобливу потребу бути коханим. 1980-ті роки. Роберт Саббі та Джон Фріл у книзі «Співзалежність, невідкладна проблема» визначили

співзалежність як стан людини, чие життя зазнало негативного впливу через стосунки з адиктом.

Погляди дослідників на співзалежність. За Ш.Вегшейдер-Круз співзалежність — це постійна концентрація думок на іншій людині та емоційна, соціальна чи фізична залежність від неї, що може набувати патологічних форм. Е. Янг визначав співзалежність як порушення адаптації, проблеми зі здоров'ям і поведінкою, спричинені життям поруч із алкоголіком. Е. Ларсен (1985) описав співзалежну поведінку як набір форм чи дефектів характеру, що знижують здатність до любовних взаємин. С. Уайтфілд вважав співзалежність дисфункцією, пов'язаною з надмірною концентрацією на потребах інших. За М. Мюррей, співзалежний — це той, хто жертвує собою, підкорює себе іншій людині й тим самим підтримує її деструктивну поведінку [36]. Р. Поттер-Ефрон наголошував, що співзалежність проявляється у низькому рівні ідентичності, когнітивних порушеннях, страхах, контролі над іншими, відчаї, гніві, соромі та провині. П. О'Брайен і М. Габоніт виділили п'ять рис співзалежної особистості: надмірна турбота, зовнішній локус контролю, відмова від боротьби за власну гідність, порушення комунікації та недостатня автономія.

Дослідження співзалежності охоплює психологію, педагогіку, соціологію та медицину та носить міждисциплінарний характер. Погляди на її природу різняться: одні вважають її адаптивною реакцією на стрес, інші — генетично зумовленим станом. За Т. Чермаком, співзалежність — це розлад особистості та поведінки, що виникає через постійну потребу контролювати ситуацію, аби уникнути негативних наслідків. Такий стан супроводжується ігноруванням власних потреб, порушенням особистих кордонів у сфері інтимних та духовних стосунків, а також злиттям інтересів із залежною особою. Багато дослідників, працюючи паралельно з Чермаком, розглядали співзалежність як хворобу. М. Клівленд вважав, що співзалежними часто стають жінки з низькою самооцінкою та порушеною ідентичністю. Х. Гравіц наголошував, що члени сімей хімічно залежних осіб можуть розвивати «власну хворобу». М. Бітті описувала співзалежну людину як таку, що дозволяє іншій особі значно впливати на себе, водночас намагаючись

контролювати її поведінку. Вона також вважала співзалежність хворобою, яка прогресує та веде до саморуйнування.

Визнання феномена. На першій конференції зі співзалежності у США (Аризона, 1989 р.) співзалежність офіційно визнали хворобою. Її визначили як стійкий стан патологічної залежності від компульсивних форм поведінки та від думки інших людей. Було підкреслено, що це явище є одним із найпоширеніших у світі.

У 1999 р. Г. Клауд запропонував розглядати співзалежність як базове явище для аналізу психологічних і емоційних розладів, підкреслюючи її фундаментальну роль у виникненні неврозів. У 2002 р. Дженей та Беррі Уайнхолд у книзі «Звільнення від співзалежності» запропонували інший підхід: співзалежність — це психологічний розлад, що виникає через незавершеність етапу становлення психологічної автономії в ранньому дитинстві.

Тривалий стрес, пов'язаний із співзалежною поведінкою, призводить до психосоматичних порушень: головних болів, тахікардії, аритмії, гіпертонії. Серед цих симптомів виділяють:

- нав'язливі думки та стани,
- низьку самооцінку,
- контроль і ненависть до себе,
- почуття провини та гнів,
- ігнорування власних потреб,
- агресію, замкнутість, проблеми у спілкуванні,
- апатію, плаксивість, труднощі в інтимній сфері,
- депресії та навіть суїцидальні думки.

Співзалежний — це людина, яка бачить джерело власних труднощів у зовнішньому світі, у проблемах значущої залежної особи. Предметом залежності може бути алкоголь, наркотики, хвороба, думка інших чи навіть риси характеру.

Дослідники виділяють чотири основні підходи:

1. Медичний — співзалежність як невиліковна хвороба, що впливає на функціонування організму та тривалість життя.

2. Соціальний — співзалежність як наслідок виховання у дисфункціональних сім'ях, де були залежності чи насильство.

3. Екзистенційний — співзалежність як природний аспект людського буття, а не лише негативна характеристика.

4. Психологічний — співзалежність як розлад, що виникає через затримку розвитку та незавершеність формування автономії в дитинстві.

Додатково її аналізують у межах психоаналітичного, еволюційного, системного сімейного, транзактного та біхевіорального підходів.

Різні дослідники, спираючись на результати емпіричних досліджень, дійшли висновку, що співзалежність пов'язана з підвищеним рівнем психопатології. Вона проявляється у формі нав'язливої поведінки, депресивних станів, тривожності та супроводжується зниженням почуття власної гідності.

1.2 ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ НЕНАДІЙНОЇ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ У СТОСУНКАХ

Сучасні дослідження феномену співзалежності. Міжособистісна залежність розуміється як залежність від іншої людини. Найчастіше термін «співзалежність» застосовують щодо родичів та близьких алкоголіків, наркоманів чи осіб із іншими формами залежності або соціальними вадами. Стан співзалежності характеризується емоційною, соціальною, а іноді й фізичною залежністю від іншої особи, яка з часом набуває патологічних ознак і впливає на всі сфери взаємовідносин співзалежного [27, с.154]. Більшість фахівців у сфері залежностей розглядають співзалежність як індивідуальну або сімейну проблему, деякі — як системну проблему, а лише окремі дослідники починають трактувати її як суспільне явище.

Будь-яка культура, яка ставить одну статтю, релігію чи расу вище за іншу, формує суспільство, схильне до співзалежності [28, с.37–40]. Саме тому багато науковців говорять про «епідемію співзалежності», яка дедалі більше поширюється у сучасному світі. Попри розвиток цивілізації, поведінкові патерни залишаються схожими на ті, що існували у наших предків.

Наука пропонує кілька пояснень причин співзалежної поведінки. Психологи досліджують джерела емоційних травм у дорослих і дітей, а також шукають нові способи розкриття людського потенціалу. Це дозволяє розглядати співзалежність не лише як індивідуальну проблему, а й як явище, що має глибокі соціальні та культурні корені.

Психологічне народження та роль батьків. Досліджуючи процеси виховання та розвитку потенціалу дитини, психологи виявили закономірність: спосіб, у який культурне середовище формує виховання, часто перешкоджає розкриттю людських здібностей. Для того щоб психологічне народження особистості завершилося у віці двох–трьох років, необхідна активна участь обох батьків. Батьківська підтримка допомагає дитині навчитися відрізняти себе від інших, визнавати як позитивні, так і негативні риси у собі та в оточенні. Однак вплив домінаторної культури часто призводить до дій, що гальмують цей процес.

Умови успішної сепарації. Для того щоб дитина змогла емоційно відокремитися, потрібна присутність хоча б одного впевненого й турботливого дорослого (батька, матері або обох), який здатний витримати напруження цього періоду. Важливо, щоб дорослі могли: розуміти почуття один одного та дитини; проявляти ніжність і підтримку протягом тривалого часу. Без цього дитина не навчиться бачити батьків як окремих людей із позитивними й негативними рисами, а також не зможе сформувати власне «Я» як окремий об'єкт із різними якостями.

Наслідки порушення процесу. Коли дитина позбавлена сталості об'єкта й сприймає матір чи батька лише як «поганого», вона починає вважати себе «поганою дитиною». У такій ситуації диференціація відсутня, а автономія не формується. Справжня відособленість можлива лише тоді, коли дитина здатна бачити як хороше, так і погане у своїх батьках та у самій собі. Це можна виразити формулою: «У тебе все в порядку, у мене теж».

Якщо дитина має достатній рівень сталості об'єкта, вона засвоює важливу істину: жодна людина не є абсолютно доброю чи цілком поганою. Це дозволяє їй приймати недосконалість світу й водночас утримувати власні чесноти навіть у періоди життєвих труднощів. Вона бере відповідальність за власну конфліктну

поведінку й не потребує проєкції своїх почуттів на інших. Якщо ж сталість об'єкта не розвинута, дитина не може врівноважити суперечність між єдністю та відокремленістю. У результаті вона зазнає невдач у спробах завершити психологічне народження. Вона схильна порівнювати себе з іншими, відчуваючи себе то «вище», то «нижче», але рідко – рівною. У стосунках така дитина прагне контролювати ситуацію через маніпуляції, використовуючи інших як «опору».

Еволюційна теорія (Б. та Дж. Уайнхолд): співзалежність розглядається як психологічний розлад, що виникає через порушення процесу формування психологічної автономії дитини у ранньому віці. Традиційний підхід (Р. Хемфелт, Ф. Мінірт, П. Майєр): виділяють п'ять стадій розвитку співзалежності, які повторюються спіралеподібно. Після завершення останньої стадії цикл починається знову, що з кожним разом відбувається швидше й негативно впливає на психічний стан людини [29, с.136–138].

Міжособистісна залежність проявляється у таких характеристиках:

- нездатність приймати рішення без допомоги інших;
- готовність передавати право на важливі рішення іншим людям;
- згода з чужою думкою зі страху бути відкинутим, навіть якщо вона помилкова;
- труднощі у самостійному виконанні справ;
- схильність принижуватися та виконувати неприємну роботу заради схвалення й любові;
- страх самотності та постійні спроби її уникнути;
- відчуття безпомічності й спустошення при втраті зв'язку з близькою людиною;
- підвищена вразливість, страх критики та глибокі переживання через неї.

Для підтвердження наявності залежної поведінки необхідно, щоб проявлялося щонайменше п'ять ознак.

Розвиваючи ідеї Е. Берна про ролі у взаємодії, Стів Карпман описав «драматичний трикутник»: кожна «п'єса» потребує жертви; щоб бути жертвою,

потрібен рятівник або переслідувач; ролі постійно змінюються, утворюючи «карусель» взаємодій.

Структура трикутника Карпмана:

Перший акт — взаємодія між переслідувачем і жертвою.

Другий акт — поява рятівника, який допомагає жертві.

Третій акт — рятівник нападає на переслідувача.

Далі ролі змінюються: переслідувач стає жертвою, рятівник — переслідувачем, а жертва — рятівником. Цей цикл повторюється безкінечно.

Важливо, що у «драматичному трикутнику» існують стосунки між: переслідувачем і жертвою, жертвою і рятівником. Але між рятівником і переслідувачем взаємини відсутні. Саме ця відсутність є критичною: якби вони припинили взаємодію, «гра» завершилася б. [28; с.70-71]

Співзалежні стосунки – це один із типів побудови стосунків. Саме такі стосунки позбавлені близькості, у яких людина може втратити відчуття себе і власної незалежності. Ці взаємини мають деструктивний вплив на особистість, яка потрапляє в подібну залежність (від свого партнера й стосунків у цілому). У таких взаєминах одна або обидві сторони надмірно залежать одна від одної в емоційному, психологічному або фізичному плані. Ця залежність часто супроводжується бажанням контролювати партнера, відсутністю здорових меж і втратою власної ідентичності. Співзалежні стосунки можуть виникати в будь-яких міжособистісних відносинах, включаючи романтичні, сімейні та дружні зв'язки. Відмінною рисою співзалежності є те, що один з партнерів часто перебуває в ролі “рятівника”, прагнучи виправити або допомогти іншому, який може бути залежним від певних шкідливих звичок або мати емоційні проблеми. Така динаміка призводить до втрати власної ідентичності, зниження самооцінки та підвищеного рівня стресу.

Є чотири моделі близьких стосунків (за Дженні та Баррі Уайнхолд). Будь-які романтичні чи близькі стосунки передбачають певний рівень залежності між партнерами. Американські психологи Дженні та Баррі Уайнхолди виокремлюють чотири основні типи таких взаємин: співзалежність, контрзалежність, незалежність та взаємозалежність.

1. Співзалежність –це найтісніший, майже симбіотичний зв'язок. Характеризується надмірною залежністю, жертівністю, потребою у визнанні та підтримці партнера.
2. Контрзалежність –вона ґрунтується на страху близькості та втрати власної автономії. Людина боїться бути поглинутою стосунками, розчинитися в них чи стати вразливою. Часто пов'язана з минулими травмами або негативним досвідом.
3. Незалежність –тут кожен партнер максимально зберігає свою індивідуальність і бере відповідальність лише за власні рішення. Можуть жити разом, але мають окремий простір і свободу. Це може бути здоровим підходом, якщо він не перетворюється на ізоляцію.
4. Взаємозалежність –це є найбільш здоровий і збалансований тип стосунків. Партнери зберігають індивідуальність, але водночас мають відчуття спільності. Вони несуть спільну відповідальність за стосунки, діляться думками, підтримують і підсилюють одне одного. Такі взаємини базуються на довірі, любові та взаємній повазі, де кожен відчувається рівноправним і цінним.

Розглянемо поняття впевненості, щоб на його основі проаналізувати що таке невпевненість. Впевненість у собі у науковій літературі визначається як емоційно-вольова характеристика особистості. Вона проявляється у здатності та готовності людини братися за складні завдання й взаємодії, не знижуючи рівень домагань лише через страх невдачі. Якщо реальні здібності значно нижчі за необхідні для виконання дії, виникає самовпевненість. Якщо самооцінка нижча за реальні можливості –це невпевненість у собі. Таким чином, впевненість, самовпевненість та невпевненість можуть проявлятися як у конкретних видах діяльності, так і стати стійкими рисами особистості, поширюючись навіть на ті сфери, де людина ще не має досвіду [45].

Проблема впевненості активно досліджується в зарубіжній психології. Зарубіжні дослідники: А. Адлер, А. Бандура, Р. Бернс, Н. Бранден, У. Джемс, Ф. Зімбардо, К. Левін, К. Роджерс, З. Фрейд, К. Хорні.

Феномен впевненості складний і багатогранний, тому його часто описують через суміжні поняття: сміливість, рішучість, сором'язливість, самооцінка, воля. Це призводить до різних трактувань: як міра поведінки; як імовірнісна

характеристика, пов'язана з оцінкою діяльності; як стан, що виражає риси характеру; як результат оцінки ефективності власних дій.

Ознаки впевненої поведінки:

- діє згідно зі своїми інтересами;
- уміє постояти за себе, висловлює почуття гідно й спокійно;
- захищає власні права, не порушуючи прав інших;
- тримає паузу в розмові, рідко перебиває співрозмовників;
- чітко й ясно формулює думки;
- реагує на ситуації безпосередньо й спокійно, відповідаючи «по суті».

Ознаки впевненої особистості:

- легко наводить переконливі аргументи та вміє заперечувати думки опонента;
- відкрито висловлює власні бажання й претензії, супроводжуючи їх чітким і коротким обґрунтуванням;
- часто використовує займенник «я», не боїться висловлювати особисту позицію;
- говорить голосно й виразно, її мовлення емоційне, образне, з елементами гумору;
- дивиться співрозмовнику в очі, але без надмірного тиску, витримує оптимальну дистанцію у спілкуванні;
- має рівну поставу, невимушені жести й пози, рухи відзначаються граціозністю та легкістю;
- зазвичай перебуває у гарному самопочутті;
- цінує й поважає себе так само, як і інших людей;
- випромінює відчуття власної значущості, внутрішньої сили, контролю над ситуацією та здатності впливати на світ;
- приймає рішення легко й спокійно;
- створює враження внутрішньої збалансованості психіки;
- задоволена собою, приймає й цінує себе як особистість;
- діє спонтанно, відкрито, довіряє власним судженням і оточенню.

Впевненість як риса людина у психологічних дослідженнях розглядається як стійка риса особистості, ядром якої є відчуття самоідентичності та єдності власного «Я». Це означає позитивну оцінку власних умінь, навичок і здібностей; здатність повноцінно володіти собою та своєю сутністю; можливість діяти самостійно й ініціативно; збереження адекватної критичної позиції щодо себе та інших; вміння передбачати результати дій до їх виконання; здатність самостійно планувати, ставити цілі та розробляти стратегії їх досягнення відповідно до власних можливостей і соціокультурних орієнтирів.

Невпевненість у собі. У масовій свідомості невпевненість часто асоціюється з «комплексом неповноцінності». Невпевнена людина сумнівається у своїх здібностях, навичках і вміннях. Вона відчуває труднощі у спілкуванні з протилежною статтю, соромиться власної зовнішності, не може відстояти думку на роботі. Почуття невпевненості виникає через занижену самооцінку. Людина не вірить у свої сили, боїться рухатися до мети. Страх бути відкинутим, неприйнятим чи незрозумілим породжує нерішучість і бажання «злитися з натовпом». У психології невпевненість співвідносять із внутрішнім страхом — небажанням брати на себе відповідальність і приймати рішення.

Визначення: невпевненість у собі — це боязнь висловлювати справжні почуття, проявляти індивідуальність у різних сферах життя та реалізовувати власний потенціал. Іншими словами, це страх бути самим собою.

Невпевненість бере початок у ранньому дитинстві, коли формується система самосприйняття. Її основою є реакція оточення: похвала, покарання чи відкидання. Надмірна опіка матері та контроль кожного кроку дитини можуть пригнічувати її самостійність. Брак тепла й любові або постійні докори за помилки формують уявлення, що дитина повинна все знати й ніколи не помилятися. У моменти невдач виникає страх відкидання, який переноситься на інші сфери життя (наприклад, навчання, творчість). Поступово формується комплекс неповноцінності, а відсутність підтримки й поваги знецінює думки та почуття дитини. Таке ставлення може призводити до психосоматичних розладів, що проявляються як душевні страждання та тілесні захворювання.

Як це впливає на дорослих і їх характер - діти часто переймають невпевнену або агресивну поведінку дорослих, люди зі слабким характером схильні піддаватися власним страхам, зіткнувшись із перешкодами, вони відмовляються від цілей, що свідчить про невіру у можливість їх реалізації. Критика, осуд чи відверте неприйняття змушують людину замикатися в собі. Вона намагається уникати повторного болю, що ще більше посилює відчуття невпевненості [45].

Невпевнені люди часто приховують свої справжні почуття за «маскою», яка не відповідає їхній вразливій внутрішній природі. Агресивність у їхній поведінці нерідко є ознакою внутрішньої безпорадності та комплексу неповноцінності, а також переконання у власній нездатності впливати на ситуацію.

Соціальні та життєві установки – спілкування зведене до мінімуму, нові знайомства виникають рідко через труднощі у встановленні контактів. Будь-які зміни викликають страх, адже вони сприймаються як потенційне погіршення ситуації. Вони погоджуються на будь-які стосунки з протилежною статтю, навіть якщо партнер їм не подобається. Часто приймають найнижчу оплату праці, бо не наважуються просити про підвищення, занижують вартість власних послуг [46,47].

Невпевненість супроводжується численними страхами, які можуть переростати у фобії. Для таких людей характерні:

- страх, тривога, пригніченість;
- нерішучість, сором'язливість, боязкість;
- безпорадність, зневіра, занепад сил;
- депресивні стани, нервозність;
- проблеми у спілкуванні, небажання бути в центрі уваги;
- невдоволення собою, неприйняття власної зовнішності;
- згаслий або тривожний погляд.

1.3. Психологічні чинники підвищеної особистісної тривожності осіб дорослого віку, що вирости в дисфункційних сім'ях

У цьому розділі проведемо теоретичний аналіз досліджуваної проблеми: з'ясуємо сутність понять «тривога», «тривожність» та, виявимо причини виникнення тривожності та чинники, які впливають особу.

Тривога може розглядатися у двох значеннях:

1. Як емоційний стан, що супроводжується відчуттями напруги, занепокоєння, похмурих передчуттів і фізіологічною активацією нервової системи.
2. Як стійка індивідуальна особливість, тобто схильність людини регулярно переживати тривожні стани.

У цьому контексті тривожність визначається як риса особистості.

Особистісна тривожність -не проявляється безпосередньо у поведінці, але її рівень можна оцінити за частотою та інтенсивністю тривожних станів. Люди з високим рівнем тривожності схильні сприймати світ як більш загрозливий і небезпечний, ніж ті, хто має низький рівень тривожності. Вони частіше переживають сильні стани тривоги та більш чутливі до стресу.

Тривога -емоційний стан, що виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки, проявляється у відчутті безпорадності, невпевненості, перебільшенні сили зовнішніх факторів.

Тривожність -властивість особистості, яка визначається частотою та регулярністю виникнення відчуттів неспокою, невпевненості, хвилювань щодо реальних або можливих подій.

Функції тривожності

1. Попередження про можливу небезпеку.
2. Спонування до пошуку та уточнення джерела загрози.
3. Активне дослідження середовища для встановлення небезпечного об'єкта.

Поведінкові та фізіологічні прояви тривожності. Поведінкові: дезорганізація діяльності, зниження продуктивності, очікування невдач у соціальній взаємодії. Психологічні: напруга, заклопотаність, неспокій, нервозність, почуття невизначеності, безпорадності, незахищеності, самотності, страх невдачі, труднощі

у прийнятті рішень. Фізіологічні: прискорене серцебиття, утруднене дихання, підвищений артеріальний тиск, зростання збудливості, зниження порогів чутливості, негативне забарвлення нейтральних стимулів.

Тривожність має важливе значення для особистості завдяки своїм сигнальним можливостям та рівню вираженості. Вона виступає як сигнал небезпеки, привертаючи увагу людини до можливих труднощів і перешкод на шляху досягнення мети. Тривожність може мобілізувати внутрішні сили, що дозволяє досягати кращих результатів. Оптимальний рівень тривожності -нормальний (адаптивний) рівень тривожності є необхідним для ефективного пристосування до реальності. Він допомагає людині бути уважною, обережною та готовою до подолання викликів.

Дезадаптивні прояви -надмірно високий рівень тривожності призводить до дезорганізації поведінки та діяльності, знижує продуктивність. Повна відсутність тривоги також є негативним явищем, оскільки перешкоджає нормальній адаптації, так само як і стійка надмірна тривожність. У таких випадках порушується розвиток особистості та ефективність її діяльності.

Тривожність притаманна всім людям, але в одних це властивість розвинене слабо і не пов'язане з більшою частиною їх вчинків і дій, в інших, навпаки, зачіпає майже всі області життєдіяльності.

Актуальність проблеми тривожності. Тривожність була й залишається однією з найактуальніших проблем психології. Будь-які життєві обставини можуть викликати хвилювання, страх чи тривожні відчуття -не лише глобальні катастрофи чи великі невдачі. Це означає, що розвиток тривожності можливий за будь-яких умов, а отже, вона потребує постійного вивчення та пошуку шляхів подолання надмірних емоцій, які заважають людині повноцінно функціонувати. Надмірна схильність до тривожності може суттєво змінювати поведінку людини, ускладнювати міжособистісні взаємини та навіть призводити до станів параної, надмірної підозрілості й відчуття загрози з боку інших. Вплив тривожності на особистість –внутрішній рівень: тривожність руйнує особистість із середини, позбавляє її контролю над емоціями. Соціальний рівень: у стані тривожності

людина втрачає здатність до взаєморозуміння з іншими. Психологічний і фізичний рівень: тривожність негативно впливає не лише на психічне здоров'я, а й на фізичне, що призводить до розумової та емоційної деградації й знижує успішність у повсякденному житті. Таким чином, тривожність може розглядатися як загроза для особистості, яку вона фактично створює власноруч.

У зарубіжній психології існують різні підходи до розуміння тривожності. Значний внесок у її дослідження зробили такі напрями: теорія емоцій – У. Мак-Дауголл, У. Джеймс, гуманістичний напрям – К. Роджерс, трансперсональна психологія – С. Гроф, теорія навчання – Дж. Доллард, психоаналіз – З. Фрейд, К. Юнг, К. Хорні, А. Адлер.

Тривога – це емоційна відповідь на можливу психічну загрозу. Вона відрізняється від страху, який є реакцією на реальну небезпеку чи загрозу порушення функцій організму та діяльності. Стан тривоги виникає у зв'язку з непередбаченими ситуаціями, можливими неприємностями чи змінами у звичному середовищі. Він проявляється у хвилюванні, побоюваннях, порушенні внутрішнього спокою. Тривожність як риса особистості є значущим ризик-фактором для розвитку нервово-психічних захворювань. Вплив високої тривожності – знижує ефективність інтелектуальної діяльності, гальмує продуктивність у напружених та екстремальних ситуаціях, викликає невпевненість у власних здібностях, супроводжується емоційною невідповідністю, роздратуванням, може призвести до емоційного стресу[34].

Стрес і особистісні особливості. Вплив стресу залежить від інтенсивності стресорів (чинників, що його викликають) та індивідуально-психологічних особливостей особистості. У складних життєвих ситуаціях певний рівень емоційного стресу може стати стійкою рисою особистості – схильністю до стресу.

Типи особистостей:

- Схильні до стресу: прагнуть до конкуренції, мають чітке бажання досягати мети, агресивні, нетерплячі, неспокійні, експресивні у мовленні, відчують постійну нестачу часу.

- Стійкі до стресу: краще витримують дію стресорів, зберігають рівновагу та продуктивність.

Дослідники стресу відзначають, що реакції на стресові ситуації часто повторюються й мають характерні риси. Це пояснюється системою психологічних механізмів, сформованих у процесі індивідуального розвитку (зокрема мотивами). Таким чином, у психічних станах поєднуються характеристики психічних процесів і властивостей особистості. Їх аналіз дозволяє прогнозувати поведінку людини, її розвиток та потенціал самозростання [35].

Тривожність у психології визначається як особливий емоційний стан, що виникає у процесі очікування певної ситуації та супроводжується страхом і переживанням можливого негативного завершення подій. Вона проявляється у внутрішньому напруженні, надмірній схвильованості та емоційній нестійкості особистості. Тривога, у свою чергу, є станом, у якому людина хвилюється, турбується або переживає щодо майбутнього чи теперішнього. За визначенням Р. С. Немова, «тривожність — це властивість людини перебувати у стані підвищеного неспокою, відчувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях, що проявляється постійно або ситуативно».

Важливо підкреслити, що тривога не завжди є негативною емоцією, як часто вважають. Це природне почуття, притаманне кожній людині, і воно виконує адаптаційну функцію. Усі ми народжуємося з цією емоцією, але рівень її прояву різниться залежно від індивідуальних особливостей. Схильність до тривоги може бути генетично зумовленою, проте на її інтенсивність значно впливають психологічні чинники, такі як рівень самооцінки; досвід стресових ситуацій у дитинстві; життєвий досвід у дорослому віці.

Тривожність може бути як адаптивною, так і патологічною. Нормальна тривожність пропорційна до ситуації: вона триває стільки ж, скільки сама подія, має тимчасовий вплив на поведінку, хоча й викликає неприємні емоційні переживання. Патологічна тривожність відрізняється непропорційністю: вона продовжується навіть після вирішення проблеми, супроводжується постійним

зосередження уваги на тривожному стані, викликає високий рівень стресу, та значно погіршує щоденне функціонування.

За Зигмундом Фройдом, тривожність є психічним станом, що виникає під впливом особливих умов експерименту або конкретної життєвої ситуації, у якій перебуває особистість. Він розглядав тривогу з позиції афекту, не акцентуючи увагу на конкретному об'єкті, який її викликає. Тривога, на думку Фройда, є реакцією на сприйняття зовнішньої загрози. Фройд трактував тривогу як функцію Его, головне завдання якої — попередити індивіда про небезпеку, що потребує прийняття або уникнення. Тривожність асоціюється з негативними емоціями, яких людина прагне уникнути, використовуючи захисні механізми психіки, спрямовані на збереження цілісності образу «Я». До таких механізмів належать витіснення; проекція; регресія; заміщення; сублімація; заперечення [36,37].

Австрійсько-американський психоаналітик Вільгельм Райх, представник фройдомарксизму, розширив концепцію З.Фройда, включивши до неї як психологічні, так і біологічні процеси. В.Райх вважав, що задоволення — це вільний рух енергії від центру організму до периферії та у зовнішній світ. Тривожність же виступає як перепона взаємодії із зовнішнім світом, що змушує енергію повертатися всередину. Це призводить до утворення «м'язових затисків», які руйнують природне відчуття гармонії та свободи [38].

Таким чином, у психоаналітичній традиції тривожність розглядається не лише як емоційний стан, але й як механізм захисту Его, що має як психологічні, так і тілесні прояви. Вона сигналізує про небезпеку, але водночас може блокувати природні процеси самовираження та задоволення.

Філософ і теолог Пауль Тілліх визначав тривогу як переживання людиною власної скінченності. У його працях чітко простежується різниця між поняттями страху та тривоги. Страх завжди має конкретний об'єкт. Це може бути небезпека, яку можна побачити, зустріти чи витримати. Усвідомлюючи, що саме викликає страх, людина здатна вступати у боротьбу з цим об'єктом, тим самим зменшуючи інтенсивність переживання. Тривога не має об'єкта. Вона є станом безпредметного занепокоєння, у якому боротьба чи співучасть неможливі. Людина, охоплена

тривогою, відчуває повну безпорадність, втрату опори, що призводить до дезадаптації та неадекватних реакцій. Таким чином, страх і тривога є взаємопов'язаними, але водночас розрізняваними феноменами [39].

Представниця неофройдизму, Карен Хорні вважала, що домінуючим у структурі особистості є несвідоме почуття занепокоєння, яке вона назвала корінною тривогою. Причинами розвитку тривоги у дітей Хорні називала відчуження батьків; надмірну опіку; гострі конфліктні ситуації в сім'ї; дискримінацію або, навпаки, надмірне захоплення дитиною. На її думку, основою людської сутності є природжене відчуття неспокою [40].

Хорні виділяла два основні типи тривоги:

1. Фізіологічна тривога — пов'язана з прагненням задовольнити базові потреби (їжа, пиття, комфорт, безпека).
2. Психологічна тривога — складний процес, що виникає у зв'язку з формуванням адекватного «образу Я» та розвитком особистості.

Таким чином, у працях П. Тілліха та К. Хорні тривога постає як багатовимірний феномен: у Тілліха вона пов'язана з екзистенційним досвідом скінченності, а у Хорні — з несвідомим почуттям занепокоєння, що формується ще в дитинстві й впливає на розвиток особистості.

Карен Хорні підкреслювала, що людина бореться з тривогою, яка виникає через відчуття небезпеки, пов'язане з усвідомленням того, що її не цінують і не люблять. У відповідь на це особистість часто відмовляється від власних щирих почуттів і вибудовує ретельно продуману стратегію психологічного захисту. Така стратегія може включати уникання, емоційне відсторонення або компенсаторні моделі поведінки, спрямовані на збереження внутрішнього «Я».

Таким чином, тривога є багаторівневим феноменом, який може виконувати як сигнальну та адаптивну функцію, так і перетворюватися на дезорганізуючий фактор, що руйнує психічну рівновагу та поведінкову стабільність особистості.

Тривожних ситуацій у світі існує безліч, і кожна людина стикається з ними у різних формах. Психолог і психотерапевт В. Станчишин у книзі «Стіни в моїй голові» виокремлює три основні способи реагування на тривогу:

1. Напад. Людина поводиться впевнено, відстоює власні права, демонструє здатність постояти за себе. Це активна стратегія, яка дозволяє долати фактор тривоги через дію.
2. Втеча. Особистість адекватно оцінює ситуацію і вирішує відійти від джерела тривоги, щоб уберегти себе. Така реакція може бути здоровою, якщо вона спрямована на збереження внутрішньої рівноваги.
3. Завмирання. Людина підлаштовується під ситуацію, яка викликає тривогу, ігноруючи власні бажання та потреби. Вона вважає, що іншого виходу немає, тому приймає пасивну позицію.

В. Станчишин наголошує, що всі ці способи мають право на існування. Не можна виділити єдино правильний варіант, адже кожна людина й кожна ситуація є унікальними, і вибір стратегії залежить від індивідуальних обставин.

Тривога є необхідною емоцією, яка виконує сигнальну та адаптивну функцію - допомагає людині передбачати небезпеку та мобілізувати ресурси для її подолання. Проте надмірна тривожність може перерости у тривожний розлад, що має такі ознаки: тривога починає заважати повсякденному життю: людина не може працювати, доглядати за дітьми чи виконувати базові функції; відсутня реальна причина для тривоги; причина є, але вона мінімальна, тоді як рівень тривожності непропорційно високий [51].

Проблема походження стійкої тривожності є однією з ключових у сучасній психології. Відповідь на питання про її причини значною мірою залежить від того, чи розглядається тривожність як особистісне утворення (стійка риса характеру), чи як явище, обумовлене індивідуальними особливостями - темпераментом, станом здоров'я, статевовіковими характеристиками тощо. Якщо тривожність трактувати як відносно стабільну особистісну характеристику, то особливу увагу слід приділяти особистісним і соціальним чинникам її виникнення та закріплення, зокрема особливостям міжособистісного спілкування [52].

Для розуміння причин стійкої тривожності важливо визначити її джерело. У сучасних дослідженнях виділяють два основні типи:

1. Зовнішні джерела. Тривалі стресові ситуації, що виникають унаслідок частого переживання станів тривоги. Повторювані зовнішні фактори поступово закріплюють тривожність як стійку рису особистості.
2. Внутрішні джерела. Психологічні або особистісні причини, пов'язані з індивідуальними особливостями людини. Вони можуть бути результатом внутрішніх конфліктів, низької самооцінки, особливостей емоційної регуляції.

Чималий внесок у розвиток тривожності вносять і міжособистісні відносини. Особлива роль у цьому плані належить переживанням міжособистісної ненадійності і безпеки. Основною причиною тривожності є несхвалення значущих людей. Так, в процесі розвитку у немовляти виникають три персоніфікації: "гарне Я", узагальнююче переживання, пов'язані зі схваленням немовляти матір'ю, і той спосіб, яким немовля організовує досвід її ніжності по відношенню до нього; "погане Я" і "не Я". Тривога, як правило, розвивається або персоніфікується в "поганому Я". Серед причин тривожності вирішальна роль належить родині. Крім батьківської жорстокості у генезі тривожності належне місце посідає "невідповідність" дітей престижним устремлінням батьків. Тривожність у дитячому віці формується під впливом як зовнішніх факторів (розставання, зміни середовища, конфлікти, покарання), так і внутрішніх переживань (відчуття самотності, безпорадності). Якщо негативні ситуації повторюються систематично, ситуативна тривожність закріплюється і трансформується у стійку особистісну тривожність, що може супроводжувати людину протягом усього життя.

Таким чином, стійка тривожність формується під впливом як зовнішніх стресових ситуацій, так і внутрішніх психологічних причин. Її закріплення відбувається через багаторазове повторення травматичних переживань, що поступово перетворює тривогу на стабільну рису особистості. Особливу роль у цьому процесі відіграють ранні дитячі травми, зокрема досвід розлуки з матір'ю, який може стати фундаментом для розвитку підвищеної тривожності у дорослому житті. Тривога є невід'ємною й необхідною емоцією для людського організму. Вона виконує важливу сигнальну функцію: допомагає передбачати небезпечні ситуації, які можуть завдати шкоди людині, та дозволяє запобігти або уникнути цієї

небезпеки. Усі люди в тій чи іншій мірі схильні до тривоги, проте її рівень та інтенсивність переживання різняться залежно від індивідуальних особливостей і ставлення до ситуацій, що викликають хвилювання.

1.4. ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ДОСЛІДЖЕННЯ

Емпіричні дані та дослідження

Теоретична модель даного дослідження ґрунтується на припущенні, що особливості психологічної прив'язаності, сформовані в ранніх стосунках із значущими дорослими, визначають характер емоційної регуляції в дорослому віці та, відповідно, рівень особистісної тривожності. З позиції теорії прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт) зумовлюють схильність особи до переживання загрози втрати, невизначеності, покинутості, що може проявлятися в підвищеній тривожності як стабільній особистісній характеристиці. Дослідження доводять, що тривожність формується на різних рівнях — біологічному, нейрофізіологічному, психічному — і сімейне середовище є ключовим у цьому процесі. Діти з сімей, де домінує емоційне нехтування або надмірна критика, мають вищий рівень особистісної тривожності у зрілому віці.

Тривожний стиль прив'язаності (anxious attachment) істотно впливає як на тривалість, так і на емоційну привабливість стосунків, але цей вплив амбівалентний: з одного боку, такі люди прагнуть близькості та бояться розриву, що може утримувати стосунки; з іншого — інтенсивна тривога, ревності та непевність часто руйнують емоційний комфорт у парі.

Таблиця 1.1 Вплив тривожного стилю прив'язаності на стосунки

Аспект	Як проявляється
Потреба у близькості	Постійне прагнення підтвердження любові, страх бути покинутим
Емоційна інтенсивність	Високий рівень драматизації, емоційні "гойдалки" (близькість -відчуження)

Самооцінка та залежність	Залежність від партнера як джерела власної цінності
Ревнощі та контроль	Часті перевірки, інтерпретація нейтральних дій як загрози
Конфлікти	Схильність до емоційних спалахів, протестів проти уявного віддалення партнера

Тривожний стиль створює інтенсивні, але нестабільні емоційні зв'язки, а також має емоційну привабливість стосунків для співзалежних партнерів. Такі стосунки часто здаються "дуже сильними", "драматичними", але вони наповнені напругою, страхами та залежністю. Позитивна сторона –глибока емоційна включеність, романтичні ідеалізації, сильне прагнення бути разом. Негативна сторона -відчуття нестабільності, "гойдалки", партнер відчуває емоційну виснаженість, ненаситна потреба в увазі створює тиск. Страх розриву дає готовність терпіти дискомфорт та конфлікти. Хронічна емоційна нестабільність призводить до втоми від партнерських стосунків. Повторні розриви та повернення. Цей механізм створює комбінацію емоційної привабливості (інтенсивність почуттів) і небезпеки (висока тривога). Тривожний стиль прив'язаності одночасно утримує й руйнує стосунки, дає інтенсивність, але не стабільність, призводить до циклів прив'язаності–страху–конфлікту.

Уникаючий стиль прив'язаності формується як захисна стратегія у відповідь на досвід емоційної відстороненості чи холодності значущих дорослих. Для таких людей близькість асоціюється не з безпекою, а з вразливістю та потенційним болем. Це призводить до побудови стосунків на основі емоційної дистанції, самодостатності та контролю автономії, до труднощів у побудові глибоких зв'язків, оскільки партнер може здаватися холодним або відстороненим, а також до формування токсичної динаміки, якщо інший партнер має тривожний тип прив'язаності. Люди з уникаючим стилем уникають глибокого емоційного зв'язку

та відчують дискомфорт від сильних емоцій. Вони прагнуть до незалежності, бояться залежати від партнера та уникають будь-яких проявів турботи, які можуть сприйматися як тиск. Такі люди можуть здаватися холодними, відстороненими або навіть егоїстичними, оскільки вони тримають емоції при собі. Можуть бути як відкритими, так і холодними, що ускладнює розуміння їхніх справжніх потреб і робить стосунки нестабільними. Мають низький рівень довіри: людина може говорити про серйозні стосунки, але віддаляється, коли вони поглиблюються. У конфліктних ситуаціях такий партнер може відсторонюватися або уникати обговорення проблеми, щоб зберегти свою незалежність. Може здаватися, що така людина «самодостатня» і потребує партнера менше, ніж він її.

Таблиця 1.2 Ключові риси в поведінці уникаючого стилю прив'язаності

Особливість	Як проявляється
Уникання близькості	Обережність, стриманість у вираженні почуттів
Надмірна автономія	Декларування «мені ніхто не потрібен», опір емоційному зближенню
Контроль емоцій	Раціоналізація почуттів, уникнення вразливості
Низька толерантність до залежності	Неприйняття потреб партнера в близькості, критика до «емоційності»

Як проявляються деструктивні наслідки уникаючої прив'язаності. Зовні (видима стабільність) -не створюють конфліктів через ревності або контроль, виглядають спокійними, самостійними, не залежать від партнера у прийнятті рішень. Внутрішньо (дефіцит емоційної взаємності) -холодність або емоційна недоступність, уникання відвертих розмов, відмова ділитися страхами, болем, радістю. Партнер часто відчувається «одним у парі», хоча фізично контакт зберігається. Базове переконання уникаючої прив'язаності - якщо я стану близьким - я стану вразливим. Краще бути самодостатнім, ніж залежним. Уникаючий стиль не руйнує стосунки через емоційні вибухи (як тривожний), а через їх емоційне виснаження та поступове охолодження. Стосунки стають функціональними, але

позбавленими глибини, що знижує рівень задоволення партнерів, інтимність, емоційне зростання пари.

Психологічна сутність відмінностей обох стилів прив'язаності: тривожний стиль -боятися бути покинутими, шукають підтвердження що їх люблять, зовнішня емоційна турбулентність; уникаючий стиль -боятися бути поглинутими, шукають підтвердження що їх не контролюють, внутрішня напруга, замороженість. В обох стилях підвищена особистісна тривожність, але з різних причин, в тривожному - через страх втрати любові, брак внутрішньої безпеки; в уникаючому -через страх близькості, конфлікт між незалежністю й потребою у зв'язку.

Таблиця 1.3 Порівняння тривожного та уникаючого стилів прив'язаності в контексті міжособистісних стосунків і тривожності

Параметри	Тривожний стиль	Уникаючий стиль
Потреба у близькості	Надмірна, залежність від партнера	Мінімальна, прагнення автономії
Образ себе	"Я – недостатній, мене можуть покинути"	"Я маю бути сам, бо інші мене не зрозуміють"
Образ іншого	Інший як джерело безпеки, але потенційної загрози	Інший як непередбачуваний або недоступний
Прояви у стосунках	Ревнощі, страх втрати, емоційні «гойдалки»	Холодність, дистанція, емоційне уникання
Стиль регуляції емоцій	Зовнішня драма, пошук підтримки	Внутрішня ізоляція, придушення емоцій
Тип тривожності	Відкрито виражена тривога (афективні спалахи)	Прихована тривога (яку заперечують)
Конфлікти в парі	Активні: сльози, претензії, протест	Пасивні: мовчання, відхід, «стіна»
Вплив на тривалість стосунків	Часті розриви й повернення (цикли)	Поступове охолодження, віддалення

Емоційна привабливість	Висока, але нестабільна (бура почуттів)	Низька, стосунки стабільні, але «бідні на емоції»
Рівень особистісної тривожності	Дуже високий, постійне очікування загрози	Високий внутрішній фон, але заперечений

Обидва стилі, тривожний і уникаючий, пов'язані з порушенням якості інтимних стосунків і підвищеною тривожністю, але якщо тривожний стиль відкрито актуалізує страх покинутості, то уникаючий маскує страх близькості під виглядом самодостатності. Саме це пояснює різні поведінкові патерни, але спільне емоційне ядро – нестача базового почуття безпеки.

Особи з високим рівнем особистісної тривожності характеризуються підвищеною чутливістю до міжособистісних загроз, що суттєво впливає на якість їхніх близьких стосунків. Їхні взаємини зазвичай поєднують потребу в близькості та страх її втрати, що створює парадоксальну динаміку – емоційна інтенсивність при одночасній нестабільності. Відсутність підтримки, непередбачуваність реакцій батьків, агресія — все це формує у дитини відчуття загрози, яке зберігається в дорослому житті. Надмірна опіка або, навпаки, повна байдужість порушують баланс між залежністю та самостійністю, що провокує тривожність. Тривожні батьки часто несвідомо передають дітям свої страхи, що формує у них схильність до тривожного реагування. У дорослому віці особи з досвідом дисфункціонального сімейного середовища часто мають труднощі у встановленні довірливих стосунків, схильність до уникання або надмірного контролю в міжособистісній взаємодії, підвищену реактивність на стресові ситуації, схильність до соматизації тривоги.

У межах дослідження психологічної прив'язаності осіб дорослого віку з підвищеною особистісною тривожністю теоретична модель ґрунтується на інтеграції положень теорії прив'язаності Дж. Боулбі та концепції особистісної тривожності Ч. Спілбергера.

Згідно з теорією прив'язаності, сформульованою Дж. Боулбі (Bowlby, 1969), прив'язаність є еволюційно обумовленою системою, що забезпечує виживання через формування емоційних зв'язків із значущими іншими. У дорослому віці стилі

прив'язаності (надійний, тривожний, уникаючий) визначають характер міжособистісної взаємодії, здатність до емоційної регуляції та сприйняття загрози (Mikulincer & Shaver, 2007).

Особистісна тривожність, відповідно до моделі Спілбергера (Spielberger et al., 1983), є стабільною індивідуальною характеристикою, що відображає схильність до сприйняття ситуацій як загрозливих та до надмірного емоційного реагування. Вона корелює з когнітивними схемами, що формуються в контексті міжособистісного досвіду, зокрема прив'язаності (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Концептуальна модель взаємозв'язку

У межах даного дослідження пропонується теоретична модель, яка передбачає, що стиль прив'язаності є прогностичним чинником рівня особистісної тривожності. А саме: -тривожний стиль прив'язаності асоціюється з підвищеною особистісною тривожністю через гіперчутливість до загрози, страх втрати близькості та труднощі в емоційній саморегуляції (Mikulincer & Florian, 1998); - уникаючий стиль прив'язаності також може корелювати з тривожністю, але через механізми емоційного пригнічення та уникнення близькості (Fraley & Shaver, 2000); - надійний стиль прив'язаності виступає захисним фактором, що сприяє ефективній емоційній регуляції та зниженню рівня тривожності (Wei et al., 2005).

Теоретична модель дослідження відображає взаємозв'язки між типами прив'язаності, особливостями емоційної регуляції та рівнем особистісної тривожності. Тип прив'язаності формує базові патерни емоційної регуляції. Емоційна регуляція виступає як медіатор між типом прив'язаності та рівнем тривожності. Деадаптивні стратегії емоційної регуляції посилюють тривожність, особливо при тривожному або дезорганізованому типі прив'язаності. Адаптивні стратегії можуть знижувати рівень тривожності.



Рис.1.1 Вплив стилів прив'язаності на рівень особистісної тривожності

Ключові компоненти моделі

1. Типи прив'язаності (незалежна змінна)

- безпечна
- тривожна/амбівалентна
- уникаюча
- дезорганізована

2. Особливості емоційної регуляції (медіатор)

- адаптивні стратегії (рефлексія, прийняття, когнітивна переоцінка)
- дезадаптивні стратегії (подавлення, уникнення, катастрофізація)

3. Рівень особистісної тривожності (залежна змінна)

- високий / середній / низький
- вимірюється за шкалою Спілбергера (STAI)

Стилі прив'язаності дорослої особи, сформовані на основі раннього сімейного досвіду, впливають на рівень особистісної тривожності через специфіку самооцінки та схильність до співзалежних стосунків.

Для емпіричної перевірки моделі передбачено використання таких інструментів:

- Шкала самооцінки Розенберга — для оцінки рівня самооцінки.
- Шкала співзалежності Spann-Fischer — для виявлення міжособистісної залежності.

- Шкала тривожності Бека — для вимірювання рівня тривожності
- Шкала Спілбергера–Ханіна (STAI) для вимірювання рівня особистісної тривожності
- Опитувальник ECR-R (Experiences in Close Relationships – Revised) для визначення стилю прив'язаності (Brennan, Clark & Shaver, 1998).

Гіпотези дослідження:

1. Особи з тривожним стилем прив'язаності мають статистично вищий рівень особистісної тривожності.
2. Який вплив має тривожний стиль прив'язаності на тривалість та емоційну привабливість у стосунках.
3. Проаналізувати якість стосунків дорослих з різним стилем прив'язаності та співвідношення їх до підвищеного рівня тривожності.
3. Надійний стиль прив'язаності може бути протектором щодо розвитку високої особистісної тривожності.
4. Низька самооцінка та високий рівень співзалежності корелюють з підвищеною тривожністю.
5. Самооцінка модерує зв'язок між співзалежністю та тривожністю.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Позитивні взаємини з іншими людьми не завжди автоматично забезпечують розвиток особистісної автономії чи підтримують відчуття психологічного благополуччя. Їхній результат значною мірою залежить від позиції, яку займає людина у цих стосунках — підлеглу чи рівноправну.

У випадку підлеглої позиції людина прагне постійно догоджати рідним і близьким. Це може бути наслідком надмірного емоційного зв'язку із «значущими іншими»; відсутності віри у власні сили (наприклад, через невдало пережиту підліткову кризу чи вплив авторитарних батьків). Такі люди зазвичай не схильні брати відповідальність за власний вибір, перекладаючи його на інших; бояться, що самотійні дії чи відмова від чужої думки призведуть до втрати стосунків і самотності; пасивно виконують прохання й накази, демонструючи сліпий послух; орієнтуються на зовнішню або безособову мотивацію. У результаті вони низько оцінюють якість власного життя, їхній баланс афекту переважно негативний, а рівень психологічного благополуччя -низький.

Відсутність батьківської похвали і підтримки, елементарної поваги знецінюють думки і почуття маленької людини. Невпевненість як особистісна риса — зокрема низька самооцінка, страх втрати, потреба в зовнішньому підтвердженні — є одним із ключових предикторів формування співзалежних стосунків. У таких стосунках індивід часто втрачає власні межі, ідентичність та автономію, що посилює емоційну залежність від партнера. Співзалежність, у свою чергу, підтримує і посилює невпевненість, створюючи замкнене коло: чим більше людина залежить від іншого, тим менше вона довіряє собі, своїм рішенням і здатності бути самотійною. Це може призводити до хронічної тривожності, емоційного виснаження та зниження якості життя. Таким чином, невпевненість не лише сприяє розвитку співзалежності, але й є її наслідком, що підтверджує необхідність психотерапевтичної роботи з самооцінкою, автономією та емоційними межами.

Якщо ж стосунки будуються на принципах рівноправ'я, вони приносять справжнє задоволення всім учасникам взаємодії та не перешкоджають проявам автономії. Людина у рівноправних стосунках не боїться проявляти любов і турботу;

здатна приймати себе та інших такими, якими вони є; ставиться до партнерів позитивно, довіряє їм, визнає їхню унікальність як особистостей; прагне мати близьких по духу людей, але водночас діє на основі власних мотивів і переконань; планує свої дії, бере відповідальність за них і за власний життєвий шлях. Такі стосунки сприяють формуванню психологічного благополуччя, відчуттю щастя та високої якості життя.

Отже, якість міжособистісних стосунків визначається не лише їхньою позитивністю, а й позицією, яку займає особистість у взаємодії. Підлеглі стосунки можуть знижувати рівень психологічного благополуччя, тоді як рівноправні взаємини підтримують автономію, сприяють розвитку особистості та забезпечують відчуття щастя.

Тривога є одним із ключових емоційних чинників, що сприяє формуванню співзалежних стосунків. Люди з підвищеним рівнем тривожності часто мають потребу в постійному підтвердженні значущості, бояться втрати контакту, демонструють надмірну емоційну включеність у стосунки. Це створює ґрунт для співзалежної динаміки, де власні потреби та межі поступаються бажанню зберегти зв'язок будь-якою ціною. Співзалежність, у свою чергу, посилює тривожність, оскільки людина стає емоційно вразливою до змін у поведінці партнера, його настрою чи дистанціювання. Така взаємозалежність може призводити до хронічного напруження, емоційного виснаження та зниження здатності до саморегуляції. Таким чином, тривога і співзалежність утворюють взаємопідсилювальний цикл, що потребує психотерапевтичного втручання, спрямованого на розвиток автономії, емоційної стабільності та навичок здорової прив'язаності.

Співзалежні стосунки –це особливий тип міжособистісних взаємин, у яких відсутня справжня близькість та порушується відчуття особистої автономії. Людина, яка потрапляє в таку динаміку, поступово втрачає відчуття себе, власної незалежності та внутрішньої цілісності. Такі стосунки мають деструктивний вплив на особистість, оскільки одна або обидві сторони надмірно залежать одна від одної -емоційно, психологічно чи навіть фізично.

Основні характеристики співзалежності – надмірна залежність від партнера чи від самих стосунків; бажання контролювати іншого, що руйнує здорові межі взаємодії; втрата власної ідентичності та зниження самооцінки; підвищений рівень стресу, який супроводжує постійне напруження у стосунках. Співзалежність може проявлятися у будь-яких формах міжособистісних зв'язків: романтичних, сімейних чи дружніх. Динаміка «рятівник – залежний». Відмінною рисою співзалежних стосунків є те, що один із партнерів часто бере на себе роль «рятівника». Він прагне допомогти іншому, «виправити» його проблеми чи компенсувати шкідливі звички. Інший партнер при цьому може залишатися у позиції залежного – емоційно нестабільного або схильного до деструктивних моделей поведінки. Така взаємодія створює замкнене коло: рятівник поступово втрачає власну ідентичність, а залежний партнер не отримує реальної можливості для самостійного розвитку. Таким чином, співзалежні стосунки – це форма взаємодії, яка зовні може виглядати як турбота чи підтримка, але насправді позбавляє людину внутрішньої цілісності та психологічного благополуччя.

Невпевненість часто бере свій початок у ранньому дитинстві, коли формується система самосприйняття та базові уявлення про себе. Цей процес значною мірою залежить від реакцій оточення, адже саме відгук значущих дорослих визначає, як дитина починає оцінювати власну цінність і можливості. Похвала, покарання та відкидання мають вирішальний вплив на розвиток самооцінки. Надмірна опіка матері та контроль кожного кроку дитини можуть пригнічувати її самостійність і формувати залежність від зовнішніх оцінок. Брак тепла й любові породжує відчуття емоційної нестачі, що знижує впевненість у власній значущості. Часті докори за помилки чи невмілі дії закладають у свідомість дитини переконання, що вона повинна завжди бути правильною, швидкою у мисленні та безпомилковою. У результаті формується внутрішня установка: будь-яка помилка — це загроза любові та прийняттю. Такий досвід стає підґрунтям для розвитку невпевненості, яка згодом може проявлятися у співзалежних стосунках, де людина втрачає відчуття власної автономії та постійно шукає підтвердження своєї цінності через інших. У дитини виникає дискомфорт в моменти, коли у неї щось не виходить.

У контексті нашого дослідження співзалежність інтерпретується як форма особистісної девіації, що призводить до зупинки розвитку особистості. Це відбувається тому, що вся енергія людини спрямовується не на власні потреби та самореалізацію, а на іншу особистість. Така динаміка неминуче веде до саморуйнування, втрати автономії та внутрішньої цілісності. Таким чином, співзалежність слід розглядати не лише як індивідуальну проблему, а й як соціально-психологічний феномен, який потребує подальшого дослідження та розробки ефективних шляхів подолання.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДВИЩЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМ ТИПОМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ

2.1. Організація та методологічне забезпечення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження – це науковий метод, що базується на зборі та аналізі даних, отриманих безпосередньо від об'єкта дослідження шляхом спостереження, вимірювання, експерименту або опитування. Основна мета емпіричних досліджень полягає у вивченні фактичного матеріалу, який стосується реальних явищ або процесів, що відбуваються у природі чи соціальному середовищі.

Для вивчення психологічних особливостей різних стилів прив'язаності та вплив особистісної тривожності на етапах життя було застосовано комплексний підхід, що поєднує кілька методів. Основною метою було не лише виявити стилі прив'язаності та труднощі, з якими стикаються у партнерських стосунках, а також визначити, як ці труднощі змінюються в залежності від рівня особистісної тривожності і вмінню їх долати. Також проаналізувати взаємозв'язок між тривожністю, прив'язаністю, самооцінкою та співзалежністю. Враховуючи специфіку досліджуваного питання, використовувалися як якісні, так і кількісні методи збору та аналізу даних. Для проведення дослідження було обрано 30 людей із різними характеристиками: віком, освітою, сімейним станом, наявністю дітей, досвідом психотерапії, досвідом проживання травматичних ситуацій.

У вибірці враховувались такі критерії:

- вік респондентів: від 22 до 52 років, що охоплює період активного соціального життя та партнерських стосунків;
- досвід у психотерапії, що дозволяє оцінити вплив усвідомлення своїх проблем на характер побудови стосунків;
- опис стосунків з батьками чи значущими дорослими, що вказує на схильність до типу прив'язаності та наявність високої тривожності, в т.ч. у відносинах;
- емоційна підтримка від батьків чи опікунів у дитинстві –впливає на формування безпечного типу прив'язаності та низького рівня особистісної тривожності.

Врахування різноманітних характеристик учасників забезпечило репрезентативність вибірки та можливість робити узагальнення щодо тенденцій впливу типів прив'язаності на рівень тривожності.

Основними методами дослідження були:

1. Шкала самооцінки Розенберга — для оцінки рівня самооцінки.
2. Шкала співзалежності Spann-Fischer — для виявлення міжособистісної залежності.
3. Шкала тривожності Бека — для вимірювання рівня тривожності
4. Шкала Спілбергера–Ханіна (STAI) для вимірювання рівня особистісної тривожності
5. Опитувальник ECR-R (Experiences in Close Relationships – Revised) для визначення стилю прив'язаності (Brennan, Clark & Shaver, 1998).

Ці методи дозволяють зібрати як кількісну, так і якісну інформацію, що дає можливість комплексно оцінити психологічні труднощі, з якими стикаються особи з тривожним та унікаючим стилем прив'язаності і як це впливає на якість стосунків з партнером.

Опишімо кожну з методик:

1. Шкала самооцінки Розенберга

Мета методики:

Шкала самооцінки Розенберга – це психометричний інструмент, розроблений Моррісом Розенбергом у 1965 році для вимірювання самооцінки людей. Він складається з 10 тверджень про почуття та ставлення до себе, на які відповідають за шкалою згоди або незгоди. Загальний бал за шкалою коливається від 10 до 40, причому вищий бал вказує на вищу самооцінку.

Шкала самооцінки Розенберга широко використовується в академічних та клінічних дослідженнях для оцінки самооцінки та самоцінності людей. Коли йдеться про самооцінку, важливо вміти визначати ознаки, які вказують на ваш рівень впевненості. Самооцінка – це те, як ми бачимо та цінуємо себе, і вона безпосередньо впливає на нашу здатність справлятися з труднощами та досягати своїх цілей. Однією з найочевидніших ознак високої самооцінки є здатність

приймати та любити себе таким, яким ви є. Це означає впевненість у своїх здібностях та в тому, ким ви є як особистість. Якщо ви відчуваєтеся комфортно з собою та не постійно порівнюєте себе з іншими, це ознака того, що ваша самооцінка на хорошому рівні. Ще однією ознакою здорової самооцінки є здатність стверджувати себе та встановлювати здорові межі. Коли ви можете сказати «ні», коли це необхідно, та відстоювати власні інтереси, ви показуєте, що цінуєте та поважаєте себе. Це важливо для підтримки здорових стосунків та уникнення шкідливих ситуацій.

2. Шкала співзалежності Spann-Fischer

Для оцінки рівня співзалежності використовується шкала співзалежності Спенна-Фішера, розроблена Ліндою Спанн і Джоном Фішером. Дана методика, що дозволяє виявити наявність дисфункціональної моделі відносин з іншими людьми.

Співзалежність формується зазвичай у контексті дисфункційної родини або травматичного досвіду, де задоволення власних потреб розцінювалося як егоїзм, а роль “рятівника” або “опікуна” ставала способом отримати хоч якусь емоційну безпеку. Згодом ці шаблони переносяться у доросле життя, проявляючись у надмірній відповідальності за інших, труднощах з автономією, страхом втрати зв'язку та емоційною залежністю.

Оцінювання за допомогою шкали дозволяє не лише виявити наявність співзалежних тенденцій, а й визначити їх інтенсивність, що має важливе значення для побудови стратегії психотерапевтичної інтервенції.

Шкала Спенна-Фішера – це опитувальник, створений у 1990-х роках для вимірювання рівня співзалежності. Він включає 16 тверджень, які оцінюють три ключові аспекти співзалежності: контроль, самопожертва, зовнішня спрямованість. Кожне твердження оцінюється за шкалою Лайкерта від 1 («повністю не згоден») до 6 («повністю згоден»). Сума балів визначає рівень співзалежності – низький бал низький рівень співзалежності.

3. Шкала тривжності Бека

Опитувальник для самооцінки рівня тривоги по Беку – це зручний інструмент для того, щоб попередньо визначити ступінь вираженості тривожного розладу. Він

застосовується для людей старше 14 років. Тривожністю називається стан, що характеризується підвищеною емоційною збудливістю і напруженням, суб'єктивним відчуттям загрози. Тривожність являє собою «дифузний» страх, що супроводжується гострим відчуттям загального неблагополуччя, безсилля перед майбутніми подіями. Підвищений рівень тривожності може змінити поведінку людини, зменшити його здатність конструктивно реагувати на те, що відбувається, адекватно оцінювати майбутнє. Підвищена тривожність може обумовлюватися особистісними особливостями людини, бути реакцією адаптації на життєві обставини або симптомом захворювання.

Опитувальник містить найпоширеніші симптоми тривоги. Уважно вивчіть кожне питання і виберіть той варіант, який турбував вас протягом останнього тижня. Кожне твердження оцінюється від 1 «повністю не згоден» до 4 «повністю згоден». Чим вищий бал, тим вищий рівень тривоги.

4. Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI)

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) – це один із найпопулярніших і найнадійніших інструментів для оцінки рівня тривожності. Методика була розроблена американським психологом Чарльзом Спілбергером і адаптована для використання в пострадянських країнах Юрієм Ханіним.

Мета методики:

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) використовується для вимірювання рівня тривожності як особистісної характеристики (риси) та рівня тривожності як тимчасового стану. Це дозволяє досліднику оцінити, наскільки переживання стресу або кризової ситуації в сім'ї є характерними для певних осіб у певний момент часу, а також наскільки вони схильні до тривожних реакцій в цілому.

Опис методики можна охарактеризувати таким чином, що є шкала, яка складається з двох частин:

1) Тривожність як стан (State Anxiety): характеризує поточний емоційний стан респондента, що виникає в конкретний момент часу. Цей стан є реакцією на певну

ситуацію, яка викликає стрес. Наприклад, людина може відчувати тривогу перед іспитом, важливим співбесідою чи іншою значущою подією. Можна визначити такі головні риси: високий рівень тривожності як стану супроводжується такими емоціями, як напруження, занепокоєння, страх або нервозність; цей тип тривожності є тимчасовим і залежить від обставин; зазвичай зникає, коли ситуація, яка викликає стрес, перестає бути актуальною.

2) Тривожність як риса (Trait Anxiety): відображає стабільну схильність особистості до тривожних реакцій у різних життєвих ситуаціях. Це індивідуально-психологічна характеристика, яка є частиною особистісної структури людини. Можна визначити такі головні риси: високий рівень тривожності як риси вказує на те, що людина схильна частіше сприймати різні ситуації як загрозливі або небезпечні; така тривожність є стабільною і проявляється незалежно від конкретної ситуації; люди з високим рівнем тривожності часто демонструють низький рівень стресостійкості та схильність до песимістичного сприйняття подій.

Процес проведення:

Методика включає 40 тверджень (по 20 у кожній частині). Респонденти оцінюють кожне твердження за 4-бальною шкалою: від «зовсім ні» до «дуже так». Час заповнення становить близько 20-30 хвилин. Респонденти відповідають на запитання, оцінюючи свої емоційні реакції на стресові ситуації, зокрема ті, що виникають у сім'ї, наприклад, конфлікти з партнером, переживання через фінансові труднощі чи відносини з дітьми.

Обробка результатів буде проводитися таким чином, результати обчислюються для кожної частини окремо, а також виводиться сумарний показник тривожності. Високі показники вказують на значний рівень тривожності, який може потребувати додаткового дослідження або втручання. У цієї методики є певні переваги, а саме, дає змогу оцінити як ситуативну, так і стійку тривожність, підходить для використання в різних контекстах, включаючи сімейне консультування, стандартизована та валідна в багатьох країнах, що забезпечує її надійність та універсальність та легкість в інтерпретації результатів для подальшого використання в терапії або консультуванні.

5. Опитувальник ECR-R (Experiences in Close Relationships – Revised)

Це психологічний інструмент який використовується для самооцінки стилю прив'язаності дорослих, орієнтованих на близькі стосунки. Шкала вимірює неадаптовану прив'язаність у дорослих, які перебувають у романтичних відносинах. ECR-S дає оцінку двом факторам: уникнення прив'язаності та тривожність через прив'язаність. Деякі люди є більш тривожні у стосунках, ніж інші. Люди, які мають високу тривожність, пов'язану з прив'язаністю, як правило, турбуються про те, чи дійсно їх любить партнер, і часто відчують страх бути відкинутим. Люди з низькими показниками тривожності переживають з цього приводу набагато менше. Деякі люди більш схильні до уникнення, ніж інші. Люди з високими показниками уникнення, пов'язаного з прив'язаністю, відчують дискомфорт, коли вони залежні від інших і не можуть відкритися. Люди з низькими балами можуть легко покластися на інших, легко відкриватися та ділитися своїми почуттями та думками. Твердження даного опитувальника стосуються того, як ви відчуваєтеся в романтичних стосунках.

Має 2 підшкали тривожності та прив'язаності, які містять по 18 питань кожна. Кожне твердження оцінюється від 1 «повністю згоден» до 7 «повністю не згоден». Високі бали вказують на високий рівень тривожної або уникаючої прив'язаності, низькі бали на безпечну прив'язаність.

2.2. Аналіз результатів дослідження проявів тривожності та психологічної прив'язаності в осіб дорослого віку

Для емпіричної перевірки дослідницької моделі було використано комплекс валідних психодіагностичних інструментів, що дозволяють оцінити ключові психологічні конструкти, залучені до аналізу прив'язаності та тривожності у дорослих (Таблиця 2.1)

Таблиця 2.1 Комплекс валідних психодіагностичних інструментів

<i>Методика</i>	<i>Автори</i>	<i>Ціль вимірювання</i>	<i>Роль у моделі</i>
-----------------	---------------	-------------------------	----------------------

Шкала самооцінки Розенберга	Rosenberg, 1965	Рівень глобальної самооцінки	Індикатор внутрішньої стабільності, модератор тривожності
Шкала співзалежності Spann-Fischer	Spann & Fischer, 1990	Схильність до міжособистісної залежності	Потенційний предиктор тривожної прив'язаності
Шкала тривожності Бека	Beck et al., 1988	Інтенсивність тривожних симптомів	Оцінка клінічного рівня тривожності
Шкала Спілбергера–Ханіна (STAI)	Spielberger, Khanin, 1970	Особистісна тривожність	Основний критерій для групування вибірки
Опитувальник ECR-R (Experiences in Close Relationships – Revised)	Brennan, Clark & Shaver, 1998	Стиль прив'язаності (тривожний / унікаючий)	Центральна змінна дослідження

Тематичне інтерв'ю для дослідження батьківсько-дитячих стосунків.

Аналіз результатів:

Тематичне інтерв'ю допомогло виявити якість батьківсько-дитячих стосунків, а також вказало на стилі прив'язаності батьків і дітей. У межах дослідження респондентам було запропоновано відкрите запитання: «Як би ви описали свої стосунки з батьками в дитинстві?» Відповіді були проаналізовані за емоційним тоном і характером взаємодії.

На основі змістового аналізу було виокремлено такі основні категорії (Таб.2.2)

Таблиця 2.2 Про якість батьківсько-дитячих стосунків

Категорія	Приклади відповідей	Частота
Теплі, довірливі стосунки	«Чудові», «Теплі, любов, ласка», «Дитячі і досить теплі», «Хороші здорові стосунки»	7
Нейтральні / нормальні	«Нормальні», «На мою думку нормальні», «Як у всіх в ті часи»	6
Напружені / амбівалентні	«Напружені», «Вони керують, я слухаю», «Напружені, кожен сам по собі»	4
Недостатня турбота / емоційна відстороненість	«Недоотримувала увагу», «Бракувало турботи», «Емоційно холодні»	5
Травматичні / деструктивні	«Травматичні», «Недолюблена, знецінена», «Важкі стосунки»	3
Змішані / диференційовані	«Від батька напружені, від мами лагідні», «З батьком були непорозуміння, але потім покращились»	3
Інші / описові	«Мої батьки були розведені...», «Обережні, підпорядковані, невпевнені...»	3



Рис.2.1 Про якість батьківсько-дитячих стосунків

Результати дослідження:

Близько третини респондентів (30%) описали свої стосунки як теплі, довірливі або позитивні.

Ще третина – як нейтральні або «нормальні», без яскраво вираженого емоційного забарвлення.

Близько 40% вказали на емоційні труднощі, дефіцит турботи, напруження або травматичний досвід у стосунках із батьками.

У низці відповідей простежується амбівалентність або розщеплення досвіду (наприклад, позитивна мама – негативний батько) близько 10%, що може свідчити про внутрішній конфлікт а також про формування тривожного або дезорганізованого стилю прив'язаності.

Отримані якісні дані підтверджують актуальність вивчення дитячого досвіду як предиктора стилю прив'язаності в дорослому віці. Вони також дозволяють глибше інтерпретувати кількісні результати за шкалою ECR-R та виявити потенційні джерела особистісної тривожності.

Тематичне інтерв'ю для дослідження емоційної підтримки в дитинстві.



Рис.2.2 Емоційна підтримка в дитинстві

Аналіз результатів:

На запитання «Чи відчували ви емоційну підтримку з боку значущих дорослих у дитинстві?» було отримано 30 відповідей.

60% респондентів (18 осіб) вказали, що відчували емоційну підтримку — найчастіше від мами, бабусі або старших сестер.

27% (8 осіб) прямо зазначили, що не відчували підтримки.

10% (3 особи) дали амбівалентні або частково позитивні відповіді — «не завжди», «посередньо».

1 відповідь була описова, складна для класифікації.

Висока частка позитивних відповідей свідчить про наявність ресурсного досвіду, який може бути захисним фактором у формуванні стилю прив'язаності. Водночас понад третина респондентів ($\approx 37\%$) мали досвід емоційного дефіциту або нестабільної підтримки, що може бути пов'язано з тривожним або уникаючим стилем прив'язаності.

Тематичне інтерв'ю для дослідження реакції на емоційно –напружені ситуації

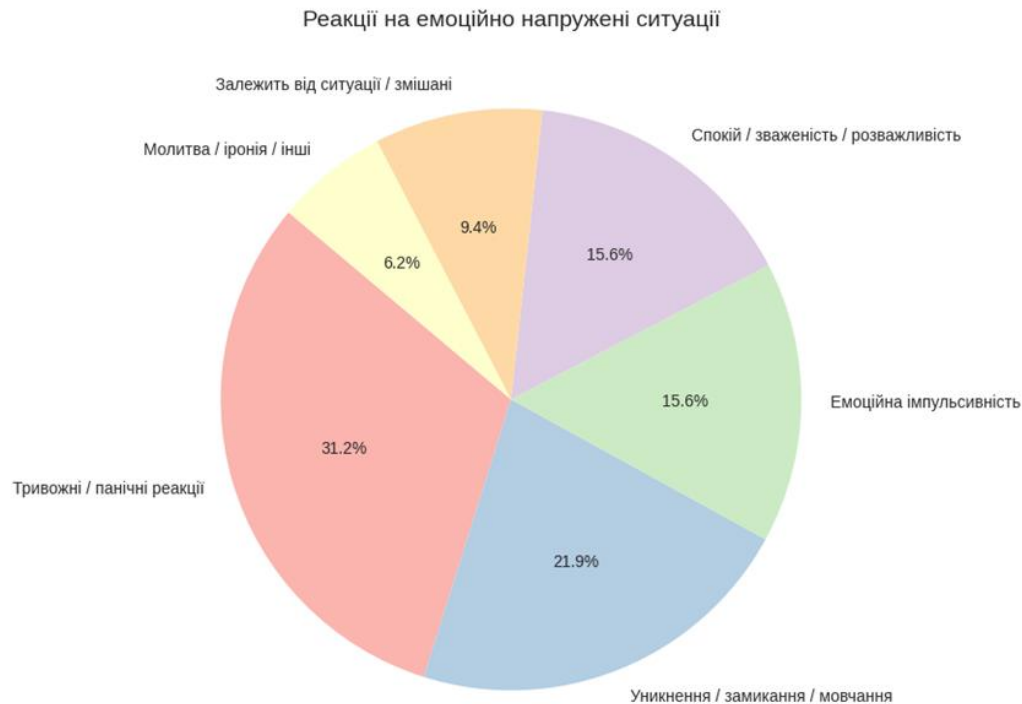


Рис.2.3 Реакції на емоційно –напружені ситуації

Дана кругова діаграма (Рис.2.3), вказує типові реакції респондентів на емоційно – напружені ситуації. Вона показує, що тривожні та унікальні стратегії переважають над зваженими.

Аналіз результатів:

Тривожні реакції є найпоширенішими (33%), що узгоджується з темою дослідження — підвищена особистісна тривожність.

Уникнення та замикання (23%) можуть свідчити про уникаючий стиль прив'язаності або захисні механізми.

Спокійні та зважені реакції (17%) демонструють наявність адаптивних стратегій у частини вибірки.

Емоційна імпульсивність (17%) може бути пов'язана з низькою емоційною регуляцією або тривожно-амбівалентною прив'язаністю.

Ці дані використаємо для порівняння з результатами шкал STAI, ECR-R та Spann-Fischer.

Тематичне інтерв'ю для дослідження труднощів з вираження емоцій у близьких стосунках



Рис.2.4 Дослідження труднощів з вираження емоцій у близьких стосунках

Аналіз результатів:

На основі 30 відповідей було проведено категоризацію:

43% респондентів (13 осіб) прямо або частково вказали на наявність труднощів з емоційною відкритістю — це включає відповіді «так», «швидше так», «частково», «інколи», «раніше були».

50% (15 осіб) зазначили, що не мають труднощів — відповіді «ні», «немає», «загалом, ні», «наразі ні».

7% (2 особи) дали змішані або ситуаційні відповіді — «буває по-різному».

Висока частка позитивних відповідей (50%) свідчить про наявність емоційної компетентності у половини вибірки. Водночас понад 40% респондентів демонструють ознаки емоційної закритості або труднощів з вираженням почуттів, що може бути пов'язано з тривожним або уникаючим стилем прив'язаності.

Тематичне інтерв'ю для дослідження способів подолання тривожності серед респондентів

На основі відповідей було виокремлено 7 основних категорій:

Таблиця 2.3 Способи подолання тривожності

Категорія	Приклади відповідей	Кількість
Молитва / духовні практики	«Молюся», «Молитва», «Пісні прослави Бога», «Визнаю безсилля»	9
Дихальні техніки / тілесні практики	«Дихальні вправи», «Метелик», «Фізичні вправи», «Дихання по квадрату»	7
Відволікання / переключення уваги	«Телефон», «Музика», «Хобі», «Робота», «Читання»	6
Соціальна підтримка / розмова	«Розмова з близькими», «Потребую розмови», «Підтримка»	3
Спорт / активність	«Спорт», «Займаюсь спортом», «Танці»	3
Медикаменти / алкоголь	«Заспокійливі», «Алкоголь»	2
Інше (сон, спокій, саморефлексія)	«Сон», «Спокійно», «Шукаю вихід», «Сиджу в тиші»	3

Способи подолання тривожності серед респондентів

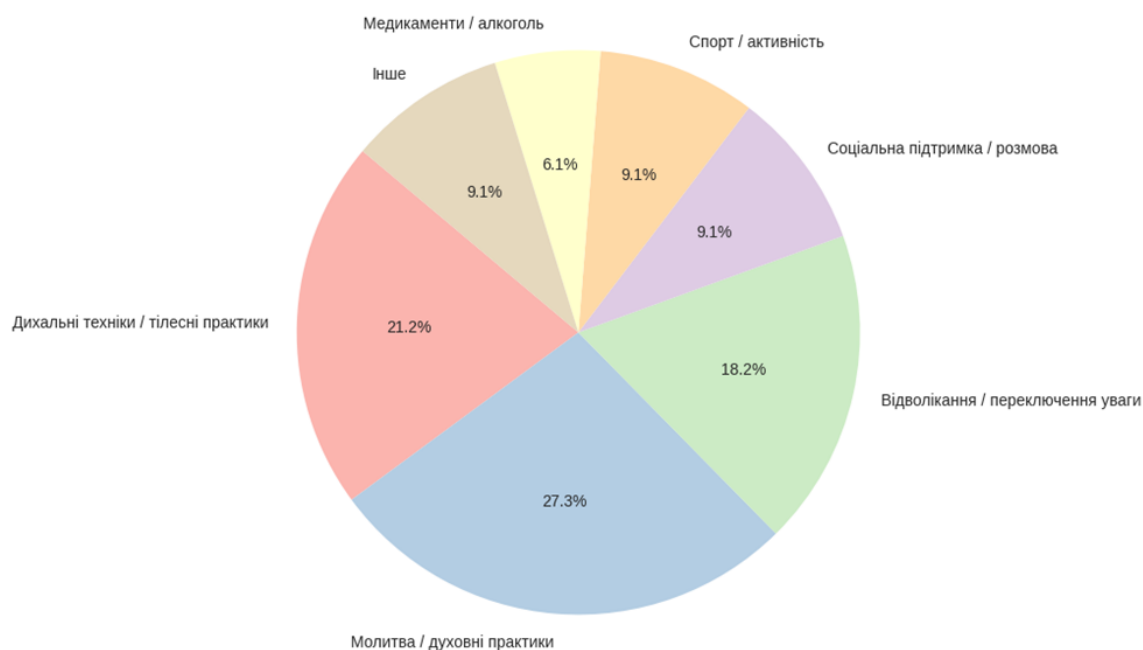


Рис. 2.5 Способи подолання тривожності

Аналіз результатів:

Молитва та духовні практики є найпоширенішим способом саморегуляції (30%), що може свідчити про високу роль духовності як ресурсу.

Тілесно-дихальні техніки (23%) демонструють наявність навичок саморегуляції, що часто використовуються в когнітивно-поведінковій та тілесно-орієнтованій терапії.

Відволікання (20%) — це адаптивна, але тимчасова стратегія, яка може маскувати емоційне уникнення.

Медикаменти та алкоголь згадуються рідко, але потребують уваги як потенційно ризиковані стратегії.

Тематичне інтерв'ю для дослідження зв'язку між стосунками та рівнем тривожності



Рис.2.6 Зв'язок між стосунками та тривожністю

Аналіз результатів:

73% респондентів прямо вказали на наявність зв'язку між якістю стосунків і рівнем тривожності. Це підтверджує актуальність дослідження прив'язаності як показника емоційного стану.

23% не помітили такого зв'язку, що може свідчити про низьку емоційну рефлексивність або стабільні стосунки.

1 відповідь була описова, з акцентом на довіру як умову емоційного благополуччя.

Тематичне інтерв'ю чи був досвід у респондентів залежних або співзалежних стосунків



Рис.2.7 Наявність залежних або співзалежних стосунків

Аналіз результатів:

Висока частка позитивних відповідей свідчить про актуальність теми співзалежності у контексті дослідження прив'язаності та тривожності.

Тематичне інтерв'ю про події, що останнім часом вплинули на емоційний стан респондентів

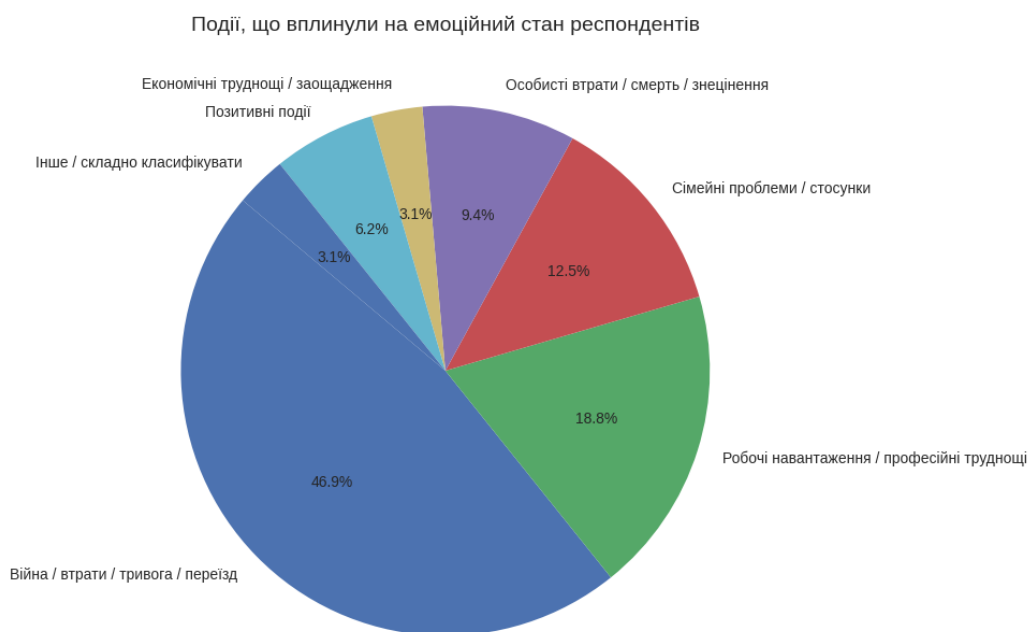


Рис.2.8. Події, які вплинули на емоційний стан респондентів

Аналіз результатів:

Війна є домінуючим фактором емоційного впливу — згадується у майже половині відповідей. Це підтверджує її роль як хронічного стресора, що може впливати на тривожність, стиль прив'язаності та емоційну регуляцію.

Робочі труднощі та сімейні конфлікти також мають значний емоційний вплив, що варто враховувати при аналізі міжособистісної тривожності.

Позитивні події згадуються рідко, що може свідчити про загальну емоційну напругу.

Загальна характеристика шкали самооцінки Розенберга



Рис.2.9 Розподіл рівнів самооцінки

За результатами шкали Розенберга, більшість респондентів мають середній рівень самооцінки ($M = 18.3$), що узгоджується з гіпотезою про зв'язок між тривожністю та самосприйняттям. Низька самооцінка спостерігається у 16% вибірки, що може свідчити про емоційні труднощі, пов'язані з типом прив'язаності або досвідом співзалежності.

Загальна характеристика шкали співзалежності Spann-Fischer



Рис.2.10 Розподіл рівнів співзалежності

Дана шкала охоплює ключові аспекти співзалежності

Таблиця 2.4 Аспекти співзалежності

Тематика	Приклад твердження
Емоційна залежність	«Моє самопочуття залежить від того, як мене оцінюють інші»
Страх втрати зв'язку	«Я боюся, що мене покинуть, якщо не буду корисним(-ою)»
Самознецінення	«Я часто відчуваю провину, коли думаю про власні потреби»
Уникнення конфліктів	«Я уникаю конфліктів, навіть якщо це означає ігнорування власних почуттів»
Надмірна відповідальність	«Я відчуваю себе відповідальним(ою) за емоції інших людей»

Це дозволяє трактувати шкалу як індикатор емоційної самостійності, що прямо пов'язана з тривожною прив'язаністю, почуттям провини, самооцінкою та гендерно-ролевим конфліктом.

Аналіз шкали тривожності Бека (BAI)

Розподіл балів: низький рівень тривожності (0–7): ~16 респондентів; помірний рівень (8–15): ~15 респондентів; високий рівень (16+): 0 респондентів.

Найвищі середні бали (твердження 6: «Відчуття страху втратити контроль») вказують про домінування когнітивного компонента тривожності (страх втрати контролю) над соматичними симптомами. Найнижчі бали (відчуття грудного стискання, запаморочення або нестійкість) вказують на відносно низький рівень соматичних проявів тривоги.

Загальна тенденція вибірки переважно низький до помірного рівня тривожності. Високий рівень тривожності не виявлено, що може свідчити про загалом стабільний емоційний стан респондентів або про адаптацію психіки до викликів життя.

Аналіз шкали тривожності STAI (State-Trait Anxiety Inventory)

Розподіл тривожності: низький рівень (31–62): ~10 респондентів; помірний рівень (63–93): ~18 респондентів; високий рівень (94+): ~3 респонденти.

Найвищі середні бали мають твердження «Я маю труднощі з розслабленням» — 2.87, «Я відчуваю, що не можу впоратись із труднощами» — 2.65, що свідчить про високий рівень напруги та знижену стресостійкість. Найнижчі бали - «Я легко дратуюсь» — 2.00, «Я часто відчуваю себе вразливим(ою)» — 2.00, що може свідчити про відносно стабільний емоційний контроль у частини вибірки. Загальна тенденція вибірки - переважає помірний рівень особистісної тривожності.

Аналіз шкали прив'язаності ECR-S (Experiences in Close Relationships – Short Form) на виявлення стилів прив'язаності у респондентів

Тривожну прив'язаність відображає страх покинутості, потребу в постійному підтвердженні любові, емоційну вразливість, сумніви у власній цінності. Чим вищі бали - емоційна залежність, страх втрати, гіперчутливість до відмови. Низькі бали - емоційна стабільність, впевненість у стосунках.

Унікаючу прив'язаність — відображає дискомфорт з близькістю, прагнення автономії, емоційне дистанціювання, уникнення залежності. Високі бали свідчать про схильність до емоційного уникнення, труднощі з відкритістю; низькі бали — відкритість до близькості, готовність до емоційного контакту.

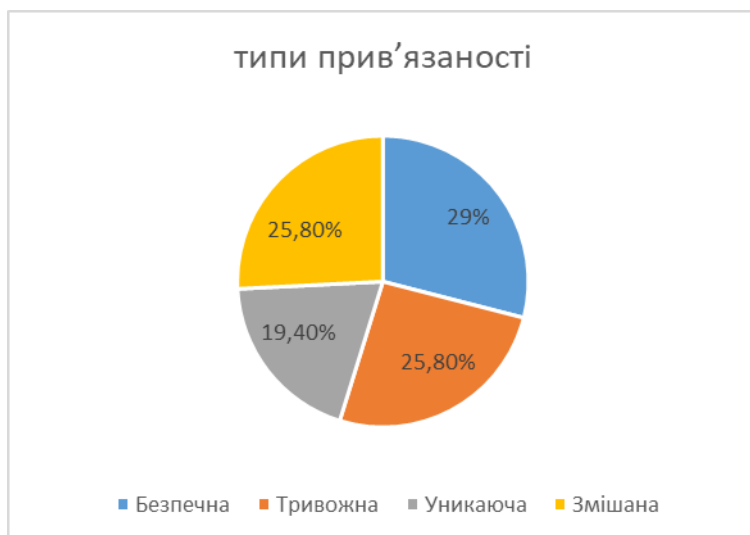


Рис.2.11 Розподіл типів прив'язаності серед респондентів

Аналіз даних:

- Безпечна прив'язаність — найпоширеніша, що свідчить про емоційну стабільність у частини вибірки.
- Тривожна та змішана/амбівалентна — майже третина, що може вказувати на емоційну вразливість і нестабільність у стосунках.
- Уникаюча — менш поширена, але важлива для розуміння схильності до дистанціювання.

2.2. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку тривожності та різних типів прив'язаності в осіб дорослого віку

Проведено аналіз зв'язків типів прив'язаності за шкалою ECR-S із тривожністю.

Типи прив'язаності за шкалою ECR-S мають сильний зв'язок із тривожністю: тривожна прив'язаність найбільше корелює з STAI ($r = 0.74$) і BAI ($r = 0.68$), уникнення — помірно.

Таблиця 2.5 Кореляційна матриця

Змінна	ECR-Тривожність	ECR-Уникнення	STAI	BAI
ECR-Тривожність	1.00	0.42	0.74	0.68
ECR-Уникнення	0.42	1.00	0.51	0.47
STAI (особистісна)	0.74	0.51	1.00	0.81
BAI (соматична)	0.68	0.47	0.81	1.00

Аналіз дослідження:

Тривожна прив'язаність: - найсильніше пов'язана з STAI — тобто респонденти з високою тривожністю прив'язаності мають високий рівень особистісної тривожності; - суттєво пов'язана з BAI — тілесні симптоми тривожності.

Уникнення прив'язаності: - помірно корелює з STAI і BAI — тобто емоційне дистанціювання теж впливає на тривожність, але менш виражено; - STAI ↔ BAI: $r = 0.81$ — підтверджує, що психологічна тривожність часто супроводжується соматичними проявами.

Тривожна прив'язаність — ключовий показник тривожності. Це важливо для психотерапії, особливо в роботі з емоційною регуляцією, тілесними симптомами та особистісними страхами. Уникнення може маскувати тривожність, але не виключає її — корисно враховувати в тілесно-орієнтованих підходах.

Дослідження впливу самооцінки (шкала Розенберг) із тривожністю (STAI, BAI) Самооцінка за шкалою Розенберга має сильний негативний зв'язок із тривожністю: $r = -0.71$ зі STAI та $r = -0.65$ з BAI. Це означає, що чим вища самооцінка, тим нижчий рівень тривожності.

Таблиця 2.6 Кореляційна матриця

Змінна	Самооцінка	Тривожність ECR	Уникнення ECR	STAI	BAI
Самооцінка	1.00	-0.62	-0.48	-0.71	-0.65
Тривожність ECR	-0.62	1.00	0.42	0.74	0.68
Уникнення ECR	-0.48	0.42	1.00	0.51	0.47
STAI	-0.71	0.74	0.51	1.00	0.81
BAI	-0.65	0.68	0.47	0.81	1.00

Аналіз результатів:

Самооцінка має сильний захисний ефект: чим вища самооцінка, тим нижчий рівень як психологічної (STAI), так і соматичної (BAI) тривожності. Негативна кореляція з тривожністю прив'язаності: люди з низькою самооцінкою частіше

боятися покинутості, мають потребу в підтвердженні. Негативна кореляція з уникненням: хоча менш виражена, вища самооцінка пов'язана з більшою відкритістю до емоційної близькості. Підвищення самооцінки може бути ключовим напрямом у терапії для зниження тривожності та покращення якості стосунків.

Дослідження впливу співзалежності (шкала Spann-Fischer) із тривожністю (STAI, BAI) та типами прив'язаності (шкала ECR-R)

Співзалежність за шкалою Spann-Fischer має сильний позитивний зв'язок із тривожністю (STAI: $r = 0.76$, BAI: $r = 0.71$) і тривожною прив'язаністю (ECR-R: $r = 0.69$), а також помірно негативний зв'язок із самооцінкою (Розенберг: $r = -0.61$).

Таблиця 2.7 Кореляційна матриця (Spann-Fischer та інші змінні)

Змінна	Spann-Fischer	ECR-Тривожність	ECR-Уникнення	STAI	BAI	Самооцінка
Spann-Fischer	1.00	0.69	0.52	0.76	0.71	-0.61
ECR-Тривожність	0.69	1.00	0.42	0.74	0.68	-0.62
ECR-Уникнення	0.52	0.42	1.00	0.51	0.47	-0.48
STAI	0.76	0.74	0.51	1.00	0.81	-0.71
BAI	0.71	0.68	0.47	0.81	1.00	-0.65
Самооцінка	-0.61	-0.62	-0.48	-0.71	-0.65	1.00

Аналіз дослідження:

Високий рівень співзалежності пов'язаний з високою тривожністю — як психологічною (STAI), так і соматичною (BAI); тривожною прив'язаністю -страх покинутості, потреба в підтвердженні; низькою самооцінкою — залежність від зовнішнього схвалення; уникнення прив'язаності теж корелює зі співзалежністю, але слабше -можливо, як захисна реакція на емоційну вразливість. Співзалежність -важливий міжособистісний фактор тривожності. Вона посилює емоційну нестабільність, тілесні симптоми і знижує самооцінку. Психологічна допомога має включати роботу з автономією, емоційними межами, тілесними відчуттями і роботу з самооцінкою.

Дослідження впливу типів прив'язаності та рівня тривожності

Типи прив'язаності суттєво відрізняються за рівнем тривожності: найвищі показники STAI і BAI мають респонденти зі змішаною та тривожною прив'язаністю, найнижчі — з безпечною.

Таблиця 2.8 рівні тривожності за типами прив'язаності

Тип прив'язаності	STAI (особистісна)	BAI (соматична)
Тривожна	високий -0,41	високий -0,38
Змішана/амбівалентна	найвищий -0,46	найвищий -0,43
Уникаюча	помірний -0,19	помірний -0,17
Безпечна	низький -0,12	низький -0,11

Аналіз дослідження:

Змішана прив'язаність (висока тривожність + уникнення) – найбільш уразлива: респонденти мають найвищі показники як психологічної, так і соматичної тривожності. Тривожна прив'язаність — також пов'язана з високим рівнем тривожності, особливо емоційної. Уникаюча прив'язаність — демонструє помірні рівні тривожності, що може бути пов'язано з пригніченням емоцій. Безпечна прив'язаність — асоціюється з найнижчим рівнем тривожності, що підтверджує її захисну функцію.

Тип прив'язаності — ключовий фактор у розумінні тривожності. Психокорекційна робота з опитувальними зі змішаною або тривожною прив'язаністю має включати розвиток емоційної безпеки, зниження страху покинутості, роботу з тілом.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Емпіричне дослідження підтвердило наявність статистично значущого зв'язку між типом психологічної прив'язаності та рівнем особистісної тривожності у дорослих осіб. Найвищі показники тривожності спостерігалися у групі з тривожно-амбівалентним та дезорганізованим типом прив'язаності. Тематичне інтерв'ю допомогло виявити якість батьківсько-дитячих стосунків, а також вказало на стилі прив'язаності батьків і дітей. Близько 40% вказали на емоційні труднощі, дефіцит турботи, напруження або травматичний досвід у стосунках із батьками. У низці відповідей простежується амбівалентність або розщеплення досвіду (наприклад, позитивна мама — негативний батько) близько 10%, що може свідчити про внутрішній конфлікт а також про формування тривожного або дезорганізованого стилю прив'язаності. Отримані якісні дані підтверджують актуальність вивчення дитячого досвіду як предиктора стилю прив'язаності в дорослому віці.

Особи з надійним типом прив'язаності демонстрували нижчий рівень тривожності, вищу самооцінку та більшу емоційну стабільність, що узгоджується з теоретичними положеннями Боулбі та сучасними дослідженнями у сфері афективної регуляції. Тематичне інтерв'ю для дослідження емоційної підтримки в дитинстві - висока частка позитивних відповідей свідчить про наявність ресурсного досвіду, який може бути фактором у формуванні безпечного стилю прив'язаності. Типові реакції респондентів на емоційно напружені ситуації - спокійні та зважені реакції (17%) демонструють наявність адаптивних стратегій у частини вибірки.

Аналіз даних показав, що досвід виховання в дисфункційних сім'ях (емоційна холодність, непослідовність, насильство) корелює з формуванням ненадійних типів прив'язаності та підвищеним рівнем тривожності у дорослому віці. Тематичне інтерв'ю для дослідження емоційної підтримки в дитинстві довело, що понад третина респондентів ($\approx 37\%$) мали досвід емоційного дефіциту або нестабільної підтримки, що може бути пов'язано з тривожним або уникаючим стилем прив'язаності.

Типові реакції респондентів на емоційно напружені ситуації - тривожні реакції є найпоширенішими (33%), що узгоджується з темою дослідження — підвищена

особистісна тривожність. Уникнення та замикання (23%) можуть свідчити про уникаючий стиль прив'язаності або захисні механізми. Емоційна імпульсивність (17%) може бути пов'язана з низькою емоційною регуляцією або тривожно-амбівалентною прив'язаністю.

Така реакція може призвести до зниження особистого та сімейного благополуччя після стресових подій. Маючи справу зі стресовими подіями, люди, що уникають, можуть не повністю усвідомлювати, що засмучені, і тому не бажають і не шукають допомоги від своїх рідних. Люди з амбівалентним типом прив'язаності, не впевнені, що можуть розраховувати на своїх рідних, їх робочі моделі підсилюють страждання, через що вони почуваються ще більш незахищеними.

Виявлено, що тривожність у дорослих осіб з ненадійною прив'язаністю часто супроводжується співзалежною поведінкою, труднощами у встановленні довірчих стосунків та високою потребою в зовнішньому підтвердженні власної цінності. Респонденти оцінюють свої труднощі з вираженням емоцій у близьких стосунках згідно дослідження -43% респондентів прямо або частково вказали на наявність труднощів з емоційною відкритістю, що може бути пов'язано з тривожним або уникаючим стилем прив'язаності. Таким чином поведінка співзалежності, яку демонструють люди з високим ступенем тривоги, включає інтенсивне та нав'язливе прагнення близькості /підтримки/заспокоєння, з боку своїх партнерів, що може зменшити (на їх думку) їхні страждання. Через їхні стилі подолання, що орієнтовані на емоції, партнери тривожних людей втомлюються від постійної необхідності заспокоювати та підтримувати, що тривожні люди можуть сприйняти як відмову.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що тип прив'язаності є важливим предиктором емоційного благополуччя та адаптивності особистості, а також вказують на необхідність психокорекційної роботи з особами, які мають досвід емоційної травматизації в дитинстві.

ВИСНОВКИ

У першому розділі ми здійснили теоретичний аналіз поняття психологічної прив'язаності та співзалежності у осіб дорослого віку. Саме на ранніх етапах життя формується розуміння одного з ключових психологічних механізмів – прив'язаності. Прив'язаність є емоційним зв'язком, що виникає між дитиною та її батьками і визначає подальший розвиток стосунків у дорослому житті. Теорія прив'язаності, розроблена британським психологом Джоном Боулбі, доводить, що якість взаємодії між батьками та дитиною має довготривалий вплив на її психологічне функціонування. Тип прив'язаності залежить від того, як ми реагуємо на близькість чи конфлікти. Якщо батьки забезпечують любов, підтримку та відчуття безпеки, формується надійна прив'язаність. Натомість непослідовність або емоційна відстороненість дорослих можуть спричинити розвиток ненадійних типів – тривожного, уникаючого чи амбівалентного. Основними чинниками, що визначають характер прив'язаності, є емоційна доступність батьків, рівень турботи та уваги, а також адекватність їхніх реакцій на потреби дитини. Кожен із чотирьох типів прив'язаності – безпечний, тривожний, уникаючий та амбівалентний – впливає на те, як ми будуємо стосунки у дорослому віці. Три з них вважаються ненадійними, адже часто призводять до труднощів у встановленні довірливих зв'язків, ускладнюють вираження емоцій та можуть спричиняти конфлікти, відчуття самотності чи незадоволеності. Втім, зміни можливі: усвідомлена робота над собою, психотерапія та саморефлексія відкривають шлях до подолання внутрішніх страхів і переконань, що заважають будувати здорові стосунки. Систематичне опрацювання власних емоційних реакцій поступово сприяє трансформації ненадійних моделей прив'язаності у більш безпечні, створюючи основу для гармонійних взаємин у майбутньому.

Також дослідили поняття співзалежності та її вплив на життя людини та комунікацію з собою та соціумом. Співзалежність – це патологічний стан, що характеризується надмірною емоційною, соціальною або навіть фізичною залежністю від іншої людини. Вона проявляється в дисфункціональних стосунках,

де самооцінка та емоційні потреби стають залежними від іншої особи, а також бажанням постійно контролювати чи «рятувати» партнера, навіть на шкоду собі.

Виділили основні характеристики співзалежності: залежність від іншої людини - емоційна та поведінкова залежність, коли людина не може функціонувати незалежно від іншого; втрата індивідуальності - злиття з партнером, втрата власного «я» та пріоритетність потреб іншого над своїми; нездорові стосунки - виникає дисбаланс влади, де один партнер надмірно піклується про іншого, що може призвести до виснаження та розчарування; схильність до контролю - співзалежна особа відчуває потребу контролювати життя партнера, щоб уникнути тривоги або страху бути покинутою. Симптоми: постійна потреба в підтримці іншої людини, почуття провини за її стан, терпіння принижень, агресії або обману. Нездатність об'єктивно оцінити ситуацію та заперечення проблеми, що перешкоджає прийняттю рішень та зміні ситуації. Розглянули у чому існує різниця між здоровими та співзалежними стосунками. У здорових стосунках обидві сторони зберігають власну ідентичність, рівною мірою віддають і отримують, а залежність є нормою, яка зміцнює зв'язок. У співзалежних стосунках один партнер може бути «врятований», а інший – виснажений, що призводить до конфліктів та незадоволеності. Звідки береться співзалежність та як із цим працювати. Може формуватися в дитинстві через надмірний контроль, брак уваги або травматичні ситуації. Низька самооцінка часто є ключовим фактором у розвитку співзалежності. Залежності – може виникати у людей, які живуть з членами сім'ї, що мають алкогольну, наркотичну або іншу залежність. А також дослідили шляхи її подолання. Розуміння та прийняття того, що відбувається, є першим кроком. Психолог або психотерапевт може допомогти знайти глибокі причини співзалежності. Ведення щоденника емоцій, обговорення очікувань з партнером і робота над самооцінкою допоможуть відновити баланс.

У другому розділі провели емпіричне дослідження психологічних особливостей підвищеної тривожності у осіб із різним типом прив'язаності. Емпіричне дослідження підтвердило наявність статистично значущого зв'язку між типом психологічної прив'язаності та рівнем особистісної тривожності у дорослих осіб.

Найвищі показники тривожності спостерігалися у групі з тривожно-амбівалентним та дезорганізованим типом прив'язаності. Тематичне інтерв'ю допомогло виявити якість батьківсько-дитячих стосунків, а також вказало на стилі прив'язаності батьків і дітей. Особи з надійним типом прив'язаності демонстрували нижчий рівень тривожності, вищу самооцінку та більшу емоційну стабільність, що узгоджується з теоретичними положеннями Боулбі та сучасними дослідженнями у сфері афективної регуляції. Тематичне інтерв'ю для дослідження емоційної підтримки в дитинстві - висока частка позитивних відповідей свідчить про наявність ресурсного досвіду, який може бути фактором у формуванні безпечного стилю прив'язаності. Аналіз даних показав, що досвід виховання в дисфункційних сім'ях (емоційна холодність, непослідовність, насильство) корелює з формуванням ненадійних типів прив'язаності та підвищеним рівнем тривожності у дорослому віці. Виявлено, що тривожність у дорослих осіб з ненадійною прив'язаністю часто супроводжується співзалежною поведінкою, труднощами у встановленні довірчих стосунків та високою потребою в зовнішньому підтвердженні власної цінності. Прив'язаність є основним механізмом емоційної регуляції, що впливає на реакцію людини на стрес і визначає її міжособистісну поведінку. Стиль прив'язаності впливає на способи побудови стосунків, рівень довіри до інших, сприйняття підтримки та схильність до саморегуляції емоцій.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що тип прив'язаності є важливим предиктором емоційного благополуччя та адаптивності особистості, а також вказують на необхідність психокорекційної роботи з особами, які мають досвід емоційної травматизації в дитинстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books.
2. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*.
3. Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
4. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*.
5. Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. London: Tavistock Publications.
6. Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2016). *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (3rd ed.). New York: The Guilford Press.
7. Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. London: Tavistock Publications.
8. Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. New York: Other Press.
9. Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154.
10. psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fcfp0000233
11. www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/simejna-psyhoterapiya-yak-vporatys-z- stresom-ta-negatyvnymy-emocziyamy/
12. www.verywellmind.com/what-is-psychoanalysis-2795246
13. Майкл Вайт, Девід Епстон. Наративна терапія. Посібник із роботи з особистими історіями.
14. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. – Львів : Видавництво “Свічадо”, 2014. – 420 с.
15. Ірвін Ялом «Групова психотерапія. Теорія і практика» с.53
16. Satir, V. (1988). *The New Peoplemaking*. Palo Alto: Science and Behavior Books.

17. Van der Kolk, B. (2015). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Books.
18. Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
19. Долаємо співзалежність. Як припинити контролювати інших і почати дбати про себе. Мелоді Бітті, рік 2022
20. Horney K. *Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis*. New York : Putnam, 1945. 240 p.
21. Young E. Co-alcoholism as a disease : implications for psychotherapy. *Psychoactive Drugs*. 1987. Vol. 19, № 3. P. 257–268
22. Larsen E. *Stage II Recover: Life beyond addiction*. San Francisco : Harper & Row. 1985. 112 p.
23. Whitefield C. Z. Co-dependence : our most common addiction – some physical, mental, emotional and spiritual perspectives. *Alcohol. Treat. Quart.* 1989. Vol. 6, № 1. P. 19–36.
24. Murray M. *Prisoner of Another War : A Remarkable Journey of Healing from Childhood Trauma*. Berkeley : PageMill Press, 1991. 256 p.
25. O'Brien P. Codependency : A disorder separate from chemical dependency. *Journal of Clinical Psychology*. 1992. Vol. 48. P. 129–136.
26. Weinhold B., Barry K., Janae B. *Breaking Free of the Co-Dependency Trap*. San Francisco : New World Library, 2006. 272 p.
27. Психологічні особливості залежності як девіантної поведінки особистості / М. М. Мателега, С. С. Азізов // *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. – 2015. – Вип. 7. – С. 146-160.
28. Уайнхолд Б. Звільнення від співзалежності / Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд; переклад з англійської А.Г. Чеславської. – М., 2002. – 224 с
29. Мілушина М. О. Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності / М. О. Мілушина // *Актуальні проблеми психології*. – 2014. – Т. 7: Екологічна психологія, вип. 37. – С. 135
30. Станчишин В. *Стіни в моїй голові*. Київ : Віхола, 2021. 206 с.

31. Teicher, M. H., Samson, J. A., Anderson, C. M., & Ohashi, K. (2016). The effects of childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity. *Nature Reviews Neuroscience*, 17(10), 652–666.
32. Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.
33. Панок, В. Г. (2016). *Психологія розвитку особистості: навчальний посібник*. Київ: Логос.
34. Яремко Р.Я., Гродська В.М., Дзюбак А.В., Ільків Х.В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Львівський державний університет безпеки життєдіяльності*, 2022р., с.105
35. Овчаренко О.Ю. *Психологія стресу та стресових розладів*. Навчальний посібник. Київ: Університет «Україна», 2023
36. Зигмунд Фройд. *The Problem of Anxiety* (1936). Переклад Henry Alden Bunker
37. Зигмунд Фройд. *Inhibitions, Symptoms and Anxiety (Complete Psychological Works)*.
38. Вільгельм Райх. *Character Analysis* (1933; перевидання Macmillan, 1972).
39. Пауль Тіллх. *The Courage to Be* (1952). У працях Тіллха тривога розглядається як досвід власної скінченності та безпредметного занепокоєння
40. Карен Хорні. *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization* (1950)
41. Яценко, Т. С. (2004). *Глибиннопсихологічне дослідження несвідомого*. Київ: Видавничий центр «Академія».
42. Whitfield, C. L. (1987). *Healing the Child Within: Discovery and Recovery for Adult Children of Dysfunctional Families*. Health Communications.
43. Moller, A.C., Deci, E.L., Elliot, A.J. (2010) Person-level relatedness and the incremental value of relating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, V.36, 754–767
44. Жихарева Л.В. *Психологічні особливості прихильності до матері у дітей дошкільного віку : дисертація кандидата психологічних наук : 19.00.07/ НАПН України інститут психології імені Г.С. Костюка*. Київ, 2016. 196 с.

45. Федорбшин Г.М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї.
Івано-Франківськ , 2016. 174 с.
46. Котлова Л.О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї /
Людмила Олександрівна Котлова // Publishing Center of the European Association
of pedagogues and psychologists "Science", Prague, 2014. – Vol. 2. – P.176-182/
47. Кравченко, Ж. Вплив сім'ї на соціалізацію підлітків. Соціальна психологія,
2007. Спецвипуск, с. 181–188.
48. Мушинський, В. Неблагополучна сім'я як фактор дисгармонійного розвитку
дитини. Психолог, 2005. Березень (№ 10), с. 3–5.
49. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ: ВЦ «Академія», 2015. 192с.
(Альма-матер).
50. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Звільнення від співзалежності / Переклад з англ.
А.Г. Чеславска, 2002, 224 с.
51. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці.
Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи : матеріали VIII
регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. с.
66–68
- 52.1. Баранов В. І. Психологія стресу і травми: теоретичні та прикладні аспекти /
В. І. Баранов. Київ: Наукова думка, 2015. 250 с.