

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника

Кафедра педагогіки та психології

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА
ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія
спеціалізація Практична психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему «Психологічні особливості міжособистісних стосунків осіб з
підвищеною тривожністю»

здобувачки Морозової Ю. І.

(підпис)

Наукова керівниця: к. психол. н., доцент Колесніченко Л. А.

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед екзаменаційною комісією
з атестації здобувачів вищої освіти (ЕК)**

Завідувачка кафедри: д. пед. н., проф. Марина АРТЮШИНА

(підпис)

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні засади вивчення міжособистісних стосунків у людей з підвищеною тривожністю.....	6
1.1 Теоретичний аналіз досліджень міжособистісних стосунків особистості	6
1.2. Теоретичні підходи до розуміння тривожності	13
1.3. Вплив тривожності на міжособистісні стосунки.....	19
Висновки розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження особливостей міжособистісних стосунків у людей з підвищеною тривожністю.....	24
2.1. Організація та методика дослідження.	24
2.2. Аналіз отриманих результатів та визначення особливостей міжособистісних стосунків осіб з підвищеною тривожністю.....	33
Висновки до розділу 2.....	53
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	63

Вступ

Актуальність теми дослідження.

Питання впливу тривожності на характер міжособистісних взаємин є одним із ключових у сучасній психологічній науці, адже має як теоретичне, так і прикладне значення. В умовах сьогодення, коли Україна перебуває у стані зтяжної соціально-політичної нестабільності, посиленої військовими діями, економічною напругою та масовими міграційними процесами, спостерігається суттєве зростання рівня тривожності серед населення.

Не менш важливим є й контекст цифрової трансформації соціальних контактів, що активізувався під впливом пандемії COVID-19. Віртуалізація комунікації, з одного боку, розширила можливості соціальної взаємодії, але з іншого — створила нові загрози для людей із підвищеною тривожністю. Страх осуду, залежність від соціального схвалення, уникнення реального спілкування — усе це може поглиблювати психологічну вразливість таких осіб.

Таким чином, вивчення психологічних особливостей міжособистісної взаємодії у тривожних індивідів набуває особливої ваги. Це дослідження є важливим кроком до глибшого розуміння механізмів адаптації в умовах хронічного стресу, а також дозволяє обґрунтувати шляхи формування психологічної стійкості, емпатійної підтримки та ефективної психокорекційної допомоги.

Аналіз сучасних досліджень свідчить про значну зацікавленість науковців у вивченні зв'язку між тривожністю та міжособистісними стосунками з позицій психоаналітичного, когнітивного, нейробіологічного та теорії прив'язаності. Класики, як-от К. Хорні, З. Фройд та А. Бек, розкривали механізми виникнення тривожності та її впливу на соціальну поведінку. Сучасні дослідники, включно з С. Джонсон, Р. Девідсоном та Л. Чанг, акцентують увагу на емоційній регуляції, соціальному униканні та цифрових трансформаціях у стосунках. В українському контексті помітний внесок

зробили М. Корнєв, А. Коваленко та В. Москаленко, проте бракує досліджень, спрямованих на специфіку впливу різних типів тривожності саме в умовах сучасної України. Це й зумовлює потребу у проведенні власного емпіричного дослідження.

Об'єктом дослідження є міжособистісні стосунки особистості.

Предметом дослідження є психологічні особливості міжособистісних стосунків у осіб з підвищеною тривожністю.

Мета дослідження полягає у визначенні психологічних особливостей міжособистісних стосунків у осіб з підвищеною тривожністю.

Мета дослідження досягається через вирішення перелічених завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз досліджень міжособистісних стосунків особистості.
2. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння тривожності та її впливу на міжособистісні стосунки.
3. Здійснити емпіричне дослідження міжособистісних стосунків та прояву видів та рівнів тривожності особистості.
4. Визначити особливості міжособистісних стосунків осіб з підвищеною тривожністю та сформулювати висновки.

Методи дослідження:

- **теоретичні:** аналіз наукової літератури, систематизація, порівняння, узагальнення;

- **емпіричні:** психодіагностичне дослідження з використанням методик: шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера, опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7 (Р. Л. Спітцер, К. Кроенке), опитувальник міжособистісних стосунків Шутца, методика "Q-сортування" за В. Стефансоном;

- **математико-статистичні:** описова статистика, коефіцієнт лінійної кореляції r Пірсона, непараметричний статистичний U -критерій Манна-Уїтні.

Теоретична та практична значущість отриманих результатів.

Теоретична значущість полягає у розширенні наукових уявлень про взаємозв'язок між тривожністю та особливостями міжособистісних стосунків, виявленні специфіки впливу різних видів тривожності на сфери включення, контролю та афекту в міжособистісній взаємодії. Встановлено, що саме особистісна тривожність, на відміну від ситуативної та генералізованої, має найбільш помітний вплив на міжособистісні стосунки, зокрема на потребу в емоційній підтримці та структурованості соціальних взаємодій.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної допомоги особам з підвищеною тривожністю, спрямованих на оптимізацію їхніх міжособистісних стосунків. Виявлені закономірності можуть бути корисними для психологів-консультантів, психотерапевтів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з людьми в умовах підвищеної тривожності.

Структура роботи:

Дипломна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділу, загальних висновків, списку джерел що налічує 65 найменування, 5 додатків. Основний текст роботи викладений на 57 сторінках, містить 3 рисунка і 15 таблиць. Загальний обсяг роботи – 66 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ЛЮДЕЙ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

1.1. Теоретичний аналіз досліджень міжособистісних стосунків особистості

Міжособистісні стосунки – це система взаємозв'язків між індивідами, які виникають у процесі соціальної взаємодії, характеризуються емоційним ставленням один до одного, взаємними очікуваннями, оцінками та специфічними поведінковими патернами, та реалізуються через міжособистісне спілкування, сприйняття і взаємовплив [1].

За визначенням М. Обозова, «міжособистісні стосунки – це об'єктивно пережиті, різною мірою усвідомлені взаємозв'язки між людьми, що проявляються в характері та способах взаємного впливу, який здійснюється в процесі спільної діяльності і спілкування» [2].

Розширюючи це трактування, М. Корнєв та А. Коваленко підкреслюють, що «міжособистісні стосунки – це система установок, орієнтацій, очікувань, стереотипів та інших диспозицій, через які люди сприймають і оцінюють один одного» [3].

В. Москаленко наголошує на афективному аспекті: «Міжособистісні стосунки – це взаємозв'язки між людьми, що суб'єктивно переживаються, об'єктивно проявляються в характері та способах взаємного впливу людей у ході спілкування та спільної діяльності, мають емоційне забарвлення і базуються на певних почуттях, що виникають у людей відносно один одного» [4].

К. Роджерс розглядає міжособистісні стосунки у контексті самоактуалізації особистості та визначає їх як «динамічну систему взаємного

сприйняття, розуміння і впливу, що базується на прийнятті автентичності кожного учасника взаємодії» [5].

За Г. Салліваном, «міжособистісні стосунки – це повторювані патерни взаємодії між людьми, які формуються під впливом потреби в безпеці, важливості соціальних зв'язків та прагнення до задоволення» [6].

П. Екман підкреслює емоційну складову міжособистісних стосунків, визначаючи їх як «взаємозв'язки між людьми, що супроводжуються емоційними переживаннями і ґрунтуються на певних почуттях та емоційних станах, які виникають у людей по відношенню один до одного» [7].

У своїх дослідженнях Фінкель, Сімпсон і Іствік наголошують що «міжособистісні взаємини є динамічними системами, що характеризуються взаємозалежністю, в яких партнери постійно впливають на думки, почуття та поведінку один одного» [8].

У психологічній науці сформувалися різні підходи до вивчення міжособистісних стосунків, кожен з яких має свої теоретичні засади, методологію та акцентує увагу на певних аспектах цього феномену. Розглянемо найбільш значущі з них.

Психоаналітичний підхід, започаткований такими вченими, як З. Фройд, К. Юнг, К. Хорні та Е. Фромм, зосереджується на впливі несвідомих процесів, інстинктів і раннього життєвого досвіду на формування моделей міжособистісної поведінки. Наприклад, за Е. Фроммом, людина формує зв'язки з іншими, щоби подолати екзистенційну самотність, яка супроводжує свободу. Він поділяє такі зв'язки на продуктивні — побудовані на повазі, турботі та відповідальності, і непродуктивні — що включають залежність, домінування чи конформізм [9].

К. Хорні описала три типові стратегії взаємодії з іншими як реакцію на тривожність: рух до людей, рух проти людей або рух від людей. Ці стилі формуються у дитинстві, коли порушується відчуття безпеки [10].

Теорія прив'язаності, розроблена Дж. Боулбі та продовжена М. Ейнсворт, розглядає формування і функціонування міжособистісних стосунків

через призму систем прив'язаності, які формуються у ранньому дитинстві. Згідно з цією теорією, характер прив'язаності, сформований у дитинстві (безпечна, уникаюча, амбівалентна, дезорганізована), впливає на формування «внутрішніх робочих моделей» стосунків, які визначають очікування, сприйняття та поведінку в міжособистісних стосунках протягом усього життя [11].

К. Бартоломью та Л. Хоровіц розробили чотирикомпонентну модель прив'язаності у дорослих, яка включає такі типи: безпечний (позитивна модель себе і інших), тривожно-заклопотаний (негативна модель себе, позитивна модель інших), відкидаючий (позитивна модель себе, негативна модель інших) та боязкий (негативна модель себе і інших) [12].

Біхевіоральний підхід (Дж. Тібо, Г. Келлі, Р. Хоманс та ін.) розглядає міжособистісні стосунки з точки зору обміну винагородами (наприклад, емоційна підтримка, подарунки, фізична близькість) та вкладом власних ресурсів (гроші, час, енергія). Згідно з теорією соціального обміну, люди прагнуть отримувати від стосунків якомога більше приємних і корисних моментів, вкладаючи при цьому якомога менше своїх ресурсів і уникаючи неприємних переживань, конфліктів, стресу. Стосунки розвиваються і підтримуються, якщо обидва партнери вважають, що отримують більше ніж вкладають. [13].

Г. Келлі та Дж. Тібо запропонували модель взаємозалежності, яка включає такі поняття як результат взаємодії, рівень порівняння (очікування щодо результатів взаємодії) та рівень порівняння альтернатив (очікування щодо результатів у інших доступних стосунках). Згідно з цією моделлю, задоволеність стосунками залежить від порівняння результатів з рівнем порівняння, а стабільність стосунків - від порівняння результатів з рівнем порівняння альтернатив [14].

Когнітивний підхід (Ф. Хайдер, Т. Ньюком, Л. Фестінгер, Г. Келлі та ін.) акцентує увагу на когнітивних процесах, які лежать в основі формування і розвитку міжособистісних стосунків. Згідно з цим підходом, сприйняття і

інтерпретація поведінки партнера, атрибуції, очікування, переконання, когнітивні схеми відіграють ключову роль у міжособистісних стосунках [15].

Ф. Хайдер розробив теорію балансу, згідно з якою люди прагнуть до когнітивної узгодженості у сприйнятті інших людей і об'єктів. Дисбаланс у когнітивних структурах створює психологічний дискомфорт, який мотивує до відновлення балансу [15].

Т. Ньюком запропонував теорію комунікативних актів, згідно з якою у процесі комунікації люди прагнуть до взаємного узгодження своїх атиюдів щодо значущих об'єктів. Розбіжності у атиюдах створюють напругу, яка мотивує до комунікації, спрямованої на досягнення консенсусу [16].

Л. Фестінгер розробив теорію когнітивного дисонансу, згідно з якою розбіжності між когнітивними елементами створюють психологічний дискомфорт, який мотивує до зменшення дисонансу. У контексті міжособистісних стосунків ця теорія пояснює, як люди змінюють свої установки і поведінку для досягнення когнітивної узгодженості [17].

Г. Келлі запропонував теорію особистісних конструктів, згідно з якою люди сприймають і інтерпретують світ через систему біполярних конструктів. У міжособистісних стосунках ці конструкти визначають, як людина сприймає і оцінює партнера, інтерпретує його поведінку, формує очікування і прогнозує майбутні взаємодії [18].

Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мей та ін.) розглядає міжособистісні стосунки з точки зору самоактуалізації, автентичності, емпатії та безумовного прийняття. Згідно з цим підходом, здорові міжособистісні стосунки характеризуються взаємним прийняттям, розумінням, підтримкою автентичності та самоактуалізації [19].

К. Роджерс виділив три основні умови ефективних міжособистісних стосунків: конгруентність (автентичність), безумовне позитивне ставлення та емпатичне розуміння. Ці умови створюють психологічний клімат, який сприяє особистісному зростанню і розвитку [4].

А. Маслоу розглядав міжособистісні стосунки у контексті ієрархії потреб та самоактуалізації. Згідно з його теорією, здорові міжособистісні стосунки задовольняють потреби у приналежності та любові, повазі та самоповазі, а також сприяють самоактуалізації [19].

Системний підхід (Г. Бейтсон, П. Вацлавік, Д. Джексон та ін.) розглядає міжособистісні стосунки як систему взаємозалежних елементів, де зміна одного елемента призводить до змін у всій системі. Цей підхід акцентує увагу на циркулярності (а не лінійності) взаємодії, метакомунікації, правилах системи, гомеостазі та морфогенезі [20].

П. Вацлавік, Дж. Бевін та Д. Джексон сформулювали п'ять аксіом комунікації, які описують основні закономірності міжособистісної взаємодії:

1. Неможливість не комунікувати (будь-яка поведінка є комунікацією);
2. Кожна комунікація має змістовий та міжособистісний аспекти;
3. Комунікація є пунктуацією послідовностей;
4. Комунікація може бути цифровою (вербальною) та аналоговою (невербальною);
5. Комунікація може бути симетричною або комплементарною [21].

Соціокультурний підхід (Г. Хофстеде, Е. Холл, Г. Тріандіс та ін.) акцентує увагу на культурних відмінностях у міжособистісних стосунках. Згідно з цим підходом, культурні цінності, норми, правила, традиції значною мірою визначають характер міжособистісних стосунків [22].

Г. Хофстеде виділив п'ять основних вимірів культури, які впливають на міжособистісні стосунки: індивідуалізм-колективізм, дистанція влади, уникнення невизначеності, маскуліність-феміність та довгострокова-короткострокова орієнтація [22].

Е. Холл запропонував концепцію «високого» і «низького» контексту комунікації, а також виділив монохронні та поліхронні культури, які по-різному ставляться до часу та організації діяльності [23].

Г. Тріандіс розробив концепцію «культурних синдромів», зокрема індивідуалізму-колективізму, та проаналізував їх вплив на міжособистісні стосунки. У колективістських культурах міжособистісні стосунки базуються на групових нормах, лояльності, обов'язку, тоді як в індивідуалістичних культурах - на особистих цілях, перевагах, правах [24].

Крім зазначених підходів, важливе місце у вивченні міжособистісних стосунків займають:

Теорія соціального навчання (А. Бандура, Дж. Роттер та ін.), яка розглядає міжособистісні стосунки з точки зору спостереження, моделювання та підкріплення. Згідно з цією теорією, моделі міжособистісних стосунків засвоюються через спостереження за значущими іншими, особливо батьками, і підкріплюються або не підкріплюються в процесі взаємодії [25].

Транзакційний аналіз (Е. Берн), який розглядає міжособистісні стосунки через призму его-станів (Батько, Дорослий, Дитина) та транзакцій між ними. Згідно з цією теорією, у міжособистісних стосунках люди можуть взаємодіяти з різних его-станів, що визначає характер стосунків [26].

Наративний підхід (М. Уайт, Д. Епстон, К. Герген та ін.) розглядає міжособистісні стосунки як конструювання і обмін наративами (історіями). Згідно з цим підходом, люди створюють і підтримують свою ідентичність та стосунки через історії, які вони розповідають про себе та інших. Ці історії формуються під впливом домінуючих дискурсів у суспільстві і можуть бути реконструйовані в процесі терапії [27].

Феноменологічний підхід (Е. Гуссерль, М. Мерло-Понті, К. Ясперс та ін.) акцентує увагу на суб'єктивному досвіді та переживанні міжособистісних стосунків. Згідно з цим підходом, розуміння міжособистісних стосунків можливе лише через дослідження суб'єктивного досвіду та способів переживання цих стосунків [28].

Ці теоретичні підходи не є взаємовиключними, вони доповнюють одне одного, акцентуючи увагу на різних аспектах міжособистісних стосунків. У сучасній психології спостерігається тенденція до інтеграції різних підходів,

що дозволяє отримати більш повне і глибоке розуміння міжособистісних стосунків.

Нейробіологічні дослідження міжособистісних стосунків.

Останні десятиліття характеризуються зростанням інтересу до нейробіологічних основ міжособистісних стосунків. Сінді Хазан і Філіп Шейвер, розвиваючи ідеї теорії прив'язаності Джона Боулбі, досліджують нейронні механізми, які лежать в основі формування прив'язаності у дорослих. Вони зазначають: «Прив'язаність є фундаментальною нейробіологічною системою, яка мотивує пошук близькості до значущих інших і формує базу для емоційних зв'язків протягом усього життя» [29].

Сью Джонсон, засновниця емоційно-фокусованої терапії, підкреслює значення нейробіологічних досліджень для розуміння міжособистісних стосунків: «Ми є істотами прив'язаності від колиски до могили. Наш мозок розвивається у контексті важливих стосунків, і надійна прив'язаність є основою емоційної регуляції та психологічної стійкості» [30].

Річард Девідсон, досліджуючи нейробіологію емпатії, зазначає: «Нейровізуалізаційні дослідження показують, що спостереження за емоційними станами інших активує ті ж нейронні мережі, які активуються під час безпосереднього переживання цих емоцій, що забезпечує нейробіологічну основу для емпатії» [31].

Міжособистісні стосунки в цифрову епоху.

Трансформація міжособистісних стосунків під впливом цифрових технологій є одним із актуальних напрямків сучасних досліджень. Шеррі Теркл, досліджуючи вплив технологій на стосунки, наголошує: «Ми очікуємо більшого від технологій і менше один від одного. Технології обіцяють нам можливість завжди бути на зв'язку, але при цьому ми жертвуємо якістю нашого спілкування та інтимністю» [32].

Ларрі Розен, досліджуючи феномен "фаббінгу" (ігнорування співрозмовника на користь смартфона), зазначає: «Постійне відволікання на смартфони під час безпосереднього спілкування негативно впливає на якість

міжособистісних стосунків, знижує емпатію та створює відчуття емоційної дистанції між співрозмовниками» [33].

Ненсі Байм, аналізуючи особистісні стосунки в цифрову епоху, підкреслює: «Цифрові технології не змінюють фундаментальної природи міжособистісних стосунків, але вони трансформують способи ініціювання, підтримання та розвитку цих стосунків, створюючи нові можливості та виклики» [34].

1.2. Теоретичні підходи до розуміння тривожності.

Сучасна психологічна наука розглядає тривогу як складний психофізіологічний феномен, що проявляється на когнітивному, емоційному, поведінковому та соматичному рівнях. Згідно з Ч.Д. Спілбергом, «тривога є суб'єктивним переживанням емоційного дискомфорту, пов'язаним з очікуванням неблагополуччя, передчуттям небезпеки» [35]. Важливим є розрізнення понять тривоги та страху, де страх має конкретний об'єкт, тоді як тривога характеризується дифузністю, невизначеністю та спрямованістю у майбутнє [35].

Психоаналітичний підхід до розуміння тривожності бере свій початок у роботах Зигмунда Фрейда, який розглядав тривогу як сигнал про небезпеку для Его. Фрейд виділяв три типи тривоги: реалістичну (пов'язану з реальними зовнішніми загрозами), невротичну (страх перед неконтрольованими імпульсами Воно) та моральну (пов'язану з Над-Я) [36].

«Тривога виникає як реакція на небезпеку і відтворюється щоразу, коли стан небезпеки виникає знову. Вона слугує для індивіда як сигнал для того, щоб підготуватися до небезпечної ситуації, навіть якщо конкретний характер очікуваної небезпеки йому невідомий» [36].

Послідовники Фрейда розвинули ці ідеї. Зокрема, Карен Хорні пов'язувала тривожність із почуттям базової небезпеки, що виникає внаслідок порушених міжособистісних стосунків у дитинстві [10]. Мелані Кляйн

досліджувала примітивну тривогу немовлят, пов'язуючи її з внутрішніми деструктивними імпульсами та страхом втрати об'єкта прив'язаності [37].

Сучасний психоаналіз, представлений такими дослідниками як Пітер Фонагі, розглядає тривожність у контексті теорії прив'язаності та менталізації. Проблеми з менталізацією (здатністю розуміти психічні стани себе та інших) пов'язуються з підвищеною тривожністю та труднощами регуляції емоцій [38].

Біхевіоральний підхід розглядає тривожність як результат навчання через класичне та оперантне обумовлення. «Біхевіоральна модель тривожності пояснює її як обумовлену емоційну реакцію на специфічні стимули в оточенні, яка підтримується через негативне підкріплення в формі уникнення або втечі від цих стимулів» [39].

Джозеф Вольпе запропонував метод систематичної десенсибілізації для лікування тривожних розладів, який ґрунтується на принципі реципрокного гальмування – неможливості одночасного переживання тривоги та релаксації [39].

Сучасні біхевіоральні моделі підкреслюють роль уникаючої поведінки у підтримці тривожних розладів. Як зазначає Барлоу, «уникнення зменшує тривогу в короткостроковій перспективі, що негативно підкріплює цю поведінку, але посилює тривожність у довгостроковій перспективі, оскільки перешкоджає розвитку адаптивних стратегій подолання» [40].

Когнітивний підхід фокусується на ролі думок, переконань та інтерпретацій у виникненні та підтримці тривожності. Аарон Бек, засновник когнітивної терапії, вважав, що тривожність викликається дисфункціональними когнітивними схемами, пов'язаними з темами загрози та небезпеки [41].

«Когнітивна модель тривожних розладів постулює, що неадаптивні інтерпретації подій як загрозливих активують схеми вразливості, що призводить до систематичних помилок мислення, включаючи

катастрофізацію, надмірне узагальнення та селективну увагу до загрозових стимулів» [41].

Дослідження підтверджують наявність специфічних когнітивних упереджень у людей з тривожними розладами: підвищена увага до загрозової інформації, інтерпретація неоднозначних ситуацій як загрозових, перебільшення ймовірності та тяжкості негативних подій [54].

Сучасні когнітивні моделі тривожності, такі як модель метакогнітивного процесу Веллса, також звертають увагу на роль метакогніцій (думок про думки) у підтримці тривожних станів [42].

Гуманістичний підхід розглядає тривожність у контексті самоактуалізації та автентичності особистості. Карл Роджерс пов'язував тривожність із розбіжністю між реальним «Я» та ідеальним «Я», а також із захисними механізмами, що виникають у відповідь на умовне прийняття з боку значущих інших [5].

«Тривога виникає, коли людина усвідомлює невідповідність між своїм реальним досвідом і своєю Я-концепцією. Ця невідповідність сприймається як загроза цілісності особистості, що призводить до психологічного дискомфорту і активізації захисних механізмів» [5].

Ролло Мей розглядав тривогу як екзистенційний феномен, пов'язаний із свободою вибору та відповідальністю. Він розрізняв нормальну екзистенційну тривогу, що супроводжує особистісне зростання, та невротичну тривогу, що перешкоджає такому зростанню [43].

Сучасний гуманістичний підхід наголошує на важливості прийняття тривоги як частини автентичного існування та фокусується на розвитку внутрішніх ресурсів для конструктивного її проживання [43].

Системний підхід розглядає тривожність у контексті сімейних та інших соціальних систем. Мюррей Боуен запропонував поняття тривоги хронічної та гострої в сімейних системах, а також концепцію диференціації Я, що відображає здатність людини відділяти свої думки від емоцій і зберігати автономію в близьких стосунках [44].

«В сімейній системі тривога передається через механізми емоційної триангуляції, коли напруга між двома членами сім'ї переноситься на третього, що дозволяє тимчасово знизити рівень тривоги, але не вирішує основну проблему» [44].

Сальвадор Мінухін, засновник структурної сімейної терапії, розглядав тривожність як результат дисфункціональних сімейних структур, зокрема розмитих кордонів між підсистемами або надмірно жорстких кордонів [45].

Сучасні системні підходи акцентують увагу на циркулярних патернах взаємодії, що підтримують тривожність, та на важливості роботи з усією системою для досягнення терапевтичних змін [45].

Соціокультурний підхід підкреслює роль соціальних, культурних та історичних факторів у формуванні та проявах тривожності. Еріх Фромм аналізував тривогу сучасної людини в контексті соціальних змін та відчуження від своєї природи та інших людей [46].

«В умовах сучасного суспільства індивід стикається з фундаментальними екзистенційними протиріччями, що породжують базову тривогу: свобода приносить ізоляцію, індивідуалізація – відчуження від спільноти» [46].

Дослідження підтверджують значні культурні відмінності у проявах тривожності. Наприклад, у колективістських культурах більше виражені соціальні тривожні розлади, пов'язані з концепцією "тайдзин кьофушо" – страхом образити інших своєю поведінкою або зовнішністю [47].

Сучасні соціокультурні дослідження тривожності зосереджуються на впливі цифрових технологій, соціальних мереж, політичної та економічної нестабільності на рівень тривожності в суспільстві [32].

Транзакційний аналіз, розроблений Еріком Берном, розглядає тривожність через призму его-станів (Батько, Дорослий, Дитина) та життєвих сценаріїв. Тривожність часто пов'язується з активацією его-стану "Налякана Дитина" або з негативними приписами в сценарії життя [26].

«Патологічна тривога в транзакційному аналізі розглядається як результат конфліктних транзакцій між его-станами або як наслідок ранніх рішень, прийнятих в его-стані Дитини під впливом батьківських заборон та приписів» [26].

Транзакційний аналітик Клод Штайнер пов'язував тривожність із "рекетними почуттями" – замісними емоціями, які людина навчилася відчувати замість автентичних емоцій, що були заборонені в дитинстві [48].

Сучасний транзакційний аналіз інтегрує елементи інших підходів, особливо когнітивного та системного, для більш комплексного розуміння тривожності [48].

Наративний підхід, представлений роботами Майкла Уайта та Девіда Епстона, розглядає тривожність як частину "домінуючої історії", яку людина конструює про себе та своє життя [49].

«З наративної перспективи, тривожність не є внутрішньою характеристикою людини, а скоріше наслідком інтерналізації проблемно-насичених наративів, які підтримуються культурними дискурсами перфекціонізму, контролю та небезпеки» [49].

Наративна терапія фокусується на деконструкції проблемних історій, пошуку "унікальних епізодів" – моментів, коли людина успішно протистояла тривозі, та створенні альтернативних наративів, що підтримують почуття власної ефективності та агентності [49].

Сучасні наративні підходи до тривожності підкреслюють важливість критичного аналізу соціальних дискурсів, що патологізують нормальні емоційні реакції, та колективних наративних практик, що сприяють резилієнтності [49].

Феноменологічний підхід зосереджується на суб'єктивному досвіді переживання тривожності, її структурі та значенні для індивіда. Людвіг Бінсвангер та Медард Босс, представники даспін-аналізу, розглядали тривогу як фундаментальний екзистенційний феномен, пов'язаний із усвідомленням скінченності буття [50].

«Феноменологічний аналіз тривоги виявляє її просторово-часову структуру: звуження часової перспективи до моменту "тут і зараз", трансформацію суб'єктивного простору, де світ сприймається як загрозливий, а власні можливості – як обмежені» [50].

Сучасні феноменологічні дослідження тривожності підкреслюють важливість розуміння її не лише як симптому патології, але й як значущого повідомлення про екзистенційну ситуацію людини, що потребує уваги та рефлексії [50].

Томас Фукс розвиває феноменологічне розуміння тривожності як "тілесного резонансу", підкреслюючи вплив тривоги на тілесний досвід та взаємодію з оточенням [51].

Види тривоги

Згідно з концепцією Ч.Д. Спілберга, розрізняють два основні види тривоги:

1. **Ситуативна (реактивна) тривожність** - тимчасовий емоційний стан, що характеризується суб'єктивним відчуттям напруги, занепокоєння, нервозності у відповідь на конкретну ситуацію [35]. Цей вид тривоги активується в ситуаціях, що сприймаються як загрозливі для самооцінки, фізичного благополуччя чи соціального статусу індивіда.

2. **Особистісна тривожність** - відносно стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта сприймати широке коло ситуацій як загрозливі і реагувати на них підвищеною тривогою [35]. Особистісна тривожність є стабільною рисою, що формується під впливом біологічних та соціальних факторів і становить основу схильності до тривожних реакцій.

Дослідження Спілберга і Рехайзера демонструють, що висока особистісна тривожність стабільно корелює з психосоматичними симптомами. Дослідження підтвердило, що підвищена тривожність є не лише тимчасовим станом, але й рисою особистості, яка може значно впливати на фізичне здоров'я людини протягом тривалого часу [52].

Ще один вид тривоги – генералізована, що часто призводить до генералізованого тривожного розладу. Цей розлад характеризується надмірною, хронічною тривогою та занепокоєнням щодо різних сфер життєдіяльності, які важко контролювати. За визначенням Р.Л. Спітцера, «ГТР супроводжується соматичними симптомами, такими як м'язова напруга, дратівливість, проблеми зі сном та концентрацією уваги» [53]. Опитувальник GAD-7, розроблений Спітцером та колегами, є ефективним інструментом скринінгу та оцінки тяжкості генералізованого тривожного розладу [53].

Інші форми тривожних проявів

.Сучасні дослідження виділяють такі види тривоги:

- **Соціальна тривожність** - страх негативної оцінки та відторгнення в соціальних ситуаціях [54].
- **Екзистенційна тривога** - пов'язана з усвідомленням власної смертності, свободи вибору та відповідальності [43].
- **Фобічна тривога** - інтенсивний ірраціональний страх конкретних об'єктів або ситуацій [54].
- **Сепараційна тривога** - стурбованість щодо розлуки зі значимими особами або об'єктами прив'язаності [54].

1.3. Вплив тривожності на міжособистісні стосунки.

Тривожність може значно впливати на міжособистісні стосунки різними способами:

Когнітивний вплив тривожності

На когнітивному рівні тривожність змінює сприйняття та інтерпретацію соціальних ситуацій. Дослідження Вільямса і колег виявило характерні патерни обробки соціальної інформації у тривожних осіб:

«Індивіди з високим рівнем тривожності демонструють специфічні особливості обробки соціальної інформації, включаючи вибіркочувачу увагу до потенційних загроз, інтерпретаційні упередження та румінативні тенденції,

що в сукупності призводить до викривленого сприйняття соціальних ситуацій та неадекватних поведінкових реакцій» [54].

Ці когнітивні викривлення створюють своєрідну "лінзу тривоги", через яку людина сприймає свої взаємини з іншими. За даними метааналізу Чанг і Мак:

«Тривожні особи схильні надавати негативну інтерпретацію двозначним соціальним ситуаціям, переоцінювати ймовірність негативних соціальних наслідків та недооцінювати власні здібності впоратися з соціальними викликами» [55].

Емоційний вплив тривожності

Емоційний аспект впливу тривожності на стосунки проявляється у підвищеній емоційній реактивності та труднощах регуляції емоцій. О'Тул та співавтори виявили:

«Тривожність супроводжується дисрегуляцією емоцій, що проявляється як у надмірних емоційних реакціях на міжособистісні стреси, так і в неефективних стратегіях подолання емоційного дискомфорту. Це створює порочне коло, де соціальна взаємодія стає джерелом дистресу, що, своєю чергою, підсилює тривогу» [56].

Шефер і колеги відзначають:

«Стратегії емоційної регуляції, які використовують тривожні особи в повсякденному житті, характеризуються надмірним використанням румінації, супресії та уникнення, що негативно впливає на якість їхніх міжособистісних стосунків та асоціюється з підвищеним ризиком розвитку депресивних симптомів» [57].

Поведінковий вплив тривожності

На поведінковому рівні тривожність часто призводить до характерних патернів взаємодії, які можуть подривати якість стосунків.

Дослідження Баумайстера та колег показало:

«Люди з підвищеним рівнем ситуативної тривожності схильні до надмірної обережності у спілкуванні та частіше інтерпретують неоднозначні

соціальні сигнали як загрозливі, що призводить до уникнення ризикованих соціальних ситуацій та обмеження кола спілкування» [58].

У контексті романтичних стосунків Мілікіч та Дуарте відзначають:

«Тривожний стиль прив'язаності, який часто формується на основі особистісної тривожності, призводить до надмірної залежності від партнера, страху відторгнення та інтенсивного пошуку підтвердження відносин, що створює значне напруження в романтичних стосунках» [59].

Вплив тривожності на групові процеси

Особливо цікавим є вплив тривожності на функціонування особи в групі, що детально досліджено через призму теорії міжособистісних потреб Шутца.

Моргана та Гоулд виявили: «Тривожні учасники групи характеризуються парадоксальним поєднанням високої значущості включення з низькою ініціативністю в соціальних контактах, що створює постійну фрустрацію та посилює внутрішню напругу» [60].

Стосовно потреби в контролі, Кларк і Паттерсон зазначають:

«Тривожні члени групи часто відчувають дискомфорт при необхідності проявляти лідерство, проте мають високу потребу в структурованості та передбачуваності групових процесів, що створює внутрішній конфлікт та додаткове джерело напруги» [61].

Щодо афективного виміру міжособистісних стосунків, дослідження Рамоса та співавторів показало: «Учасники з високим рівнем особистісної тривожності демонстрували значно нижчу ініціативність у встановленні емоційно близьких стосунків з іншими членами групи порівняно з нетривожними учасниками, незважаючи на високу суб'єктивну значущість таких стосунків» [62].

Розглянувши теоретичні концепції тривожності та міжособистісних стосунків, необхідно звернути увагу на методологічні підходи, які дозволяють емпірично досліджувати ці феномени. Вивчення взаємозв'язку між тривожністю та особливостями міжособистісних стосунків потребує

комплексного психодіагностичного інструментарію, який охоплює різні аспекти цих складних психологічних конструктів.

Висновки до розділу 1.

У процесі теоретико-методологічного аналізу проблеми міжособистісних стосунків у людей з підвищеною тривожністю встановлено, що цей феномен характеризується багатоаспектністю та потребує інтегративного підходу до дослідження. Аналіз наукових джерел демонструє різноманіття теоретичних концепцій, що пояснюють природу міжособистісних стосунків: від психоаналітичного розуміння впливу несвідомих процесів і раннього досвіду до системного бачення взаємозалежності елементів соціальної системи. Особливу цінність для розуміння проблеми становлять теорія прив'язаності, що пояснює вплив ранніх моделей стосунків на подальшу взаємодію, та когнітивні концепції, які розкривають механізми впливу інтерпретацій на якість взаємин.

Сучасні дослідження міжособистісних стосунків характеризуються міждисциплінарністю та охоплюють нейробіологічні основи соціальної взаємодії, трансформацію взаємин у цифрову епоху, крос-культурні особливості та зв'язок якості стосунків із психічним здоров'ям. Аналіз різноманітних підходів до розуміння тривожності виявив її комплексну природу як психофізіологічного феномену, що проявляється на когнітивному, емоційному, поведінковому та соматичному рівнях. На основі узагальнення теоретичних джерел виділено різні види тривожності – ситуативну, особистісну, генералізовану, соціальну, екзистенційну, фобічну та сепараційну, кожна з яких має специфічні прояви та наслідки для міжособистісної взаємодії.

Особливу увагу приділено аналізу впливу тривожності на різні аспекти міжособистісних стосунків. На когнітивному рівні тривожність зумовлює вибіркочу увагу до потенційних загроз, негативну інтерпретацію амбівалентних ситуацій та румінативні тенденції. На емоційному рівні характерними є підвищена емоційна реактивність і труднощі емоційної регуляції, а на поведінковому – схильність до уникнення ризикованих соціальних ситуацій та надмірна обережність у спілкуванні. Дослідження підтверджують, що тривожність суттєво впливає на задоволення фундаментальних міжособистісних потреб у включенні, контролі та афекті, створюючи характерні протиріччя між бажаною та вираженою поведінкою у цих сферах.

Проведений теоретичний аналіз підтверджує актуальність проблеми взаємозв'язку тривожності та міжособистісних стосунків як в теоретичному, так і в практичному аспектах, та створює методологічну основу для подальшого емпіричного дослідження особливостей міжособистісної взаємодії у осіб з підвищеною тривожністю.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ЛЮДЕЙ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

2.1. Організація та методика дослідження.

Для збору емпіричних даних, необхідних для дослідження міжособистісних стосунків людей з підвищеним рівнем тривожності, була створена Google-Форма, яка складалася із чотирьох блоків. Кожен з блоків складався із питань-тверджень з обраних для дослідження методик, а також з інструкцій до них.

На підготовчому етапі респондентам було надіслано посилання на цю гугл форму, з метою збору даних для подальшого аналізу.

В опитуванні взяли участь 64 респонденти, з них 56 жінок (87,5%) та 8 чоловіків (12,5%). На рис. 2.1. показаний статевий розподіл вибірки.

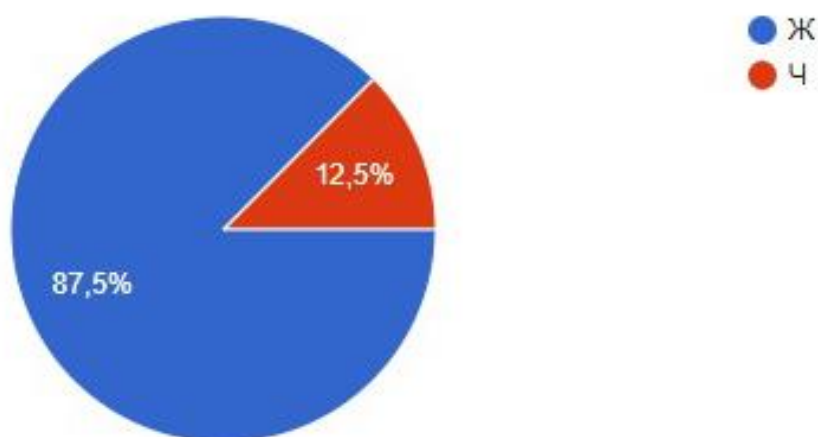


Рисунок 2.1 – Розподіл вибірки за статтю

Більшість людей (70,3% - 45людей) відносяться до вікової категорії 26-44роки, 28,1% (18 людей) – до категорії 45-60років, і 1,6% (1 людина) до категорії 18-25років, результати у вигляді діаграми зображені на рис. 2.2.

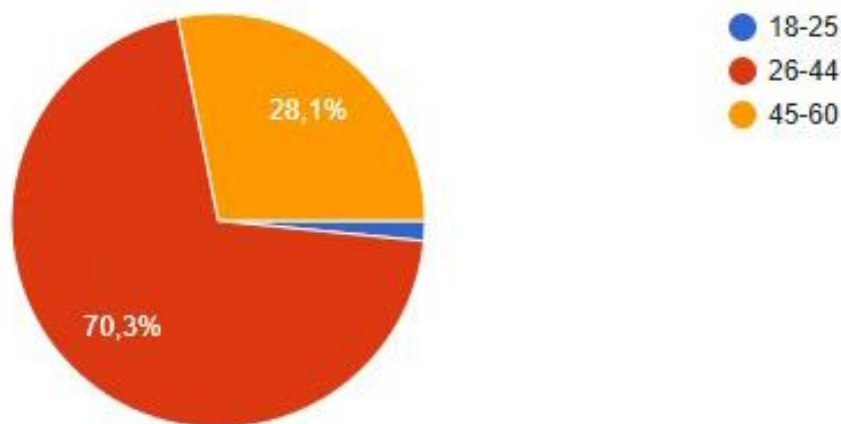


Рисунок 2.2 – Віковий розподіл вибірки

Серед респондентів 39 осіб (60,9%) перебувають у шлюбі, 11 людей (17,2%) проживають у парі, 11 людей (17,2%) проживають по одинці, і 3 людини (4,7%) проживають з батьками, результати у вигляді діаграми зображені на рис. 2.3.

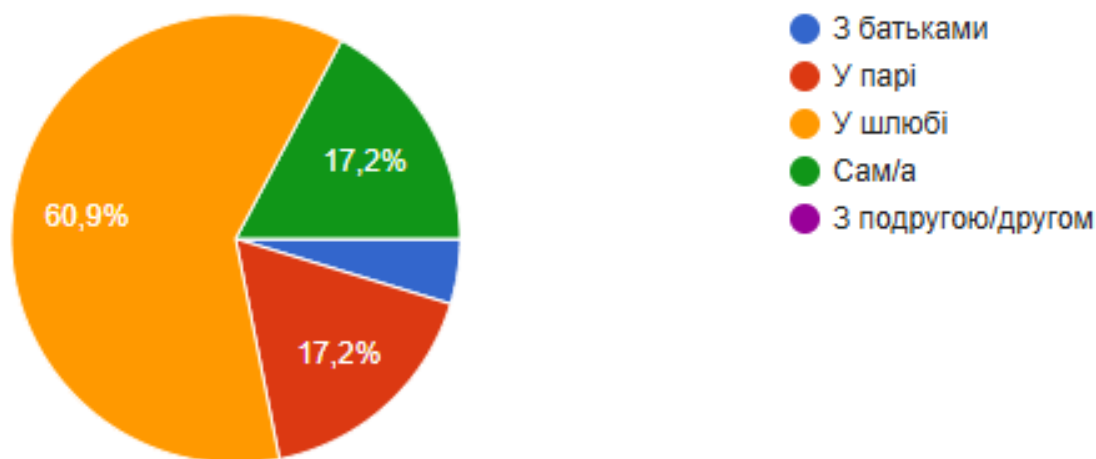


Рисунок 2.3 – розподіл за критерієм с ким проживає опитуємий

Для проведення дослідження, метою якого було виявлення особливостей міжособистісних стосунків у людей з підвищеною тривожністю, ми обрали дві методики на визначення рівня тривожності, і ще дві на визначення особливостей міжособистісних стосунків. Для визначення рівня тривожності було обрано: шкалу оцінки рівня реактивної(ситуативної)

тривоги та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера, та опитувальник з генералізованої тривоги - GAD-7(автори Р. Л. Спітцер, К. Кроенке та їх колеги). А для визначення особливостей міжособистісних стосунків наступні дві методики: Опитувальник міжособистісних стосунків Шутца та Методика “Q -сортування” (за В.Стефансоном).

Методики GAD-7 та шкала тривожності Спілбергера дозволяють кількісно оцінити загальний рівень тривожності, а також розрізнити ситуативну, особистісну та генералізовану тривожності, що дає змогу класифікувати учасників за рівнем прояву тривожності. Розглянемо трохи детальніше ці методики.

Шкала оцінки рівня реактивної(ситуативної) тривоги та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера. це психодіагностичний інструмент, розроблений американським психологом Чарльзом Д. Спілбергером у співавторстві з Р.Л. Горсучем та Р. Лушеном. Методика складається із двох субшкал Реактивної і Особистісної [63].

Реактивна тривога, це та тривога що з’являється у людини якщо вона опиняється у стресовій ситуації, це такий стан що характеризується вегетативним збудженням, напруженням і неспокоєм. Цей стан нестійкий в часі, різноманітно виражений по інтенсивності в залежності від того, яка сила впливу стресової ситуації. Значення за цією субшкалою дає змогу оцінити не тільки рівень тієї тривоги що актуальна в даний момент, а і з’ясувати чи має зараз стресова ситуація вплив на людину і наскільки сильний цей вплив. Якщо рівень реактивної тривоги є високим, це свідчить про те, що досліджуваний знаходиться в умовах сильного емоційного стресу або переживає суб’єктивно важку ситуацію.

Важливо, що інтенсивність і тривалість реактивної тривоги змінюються залежно від особистісних особливостей людини, її попереднього досвіду, суб’єктивного сприйняття ситуації, а також від сили самого стресора. Наприклад, одна й та сама ситуація (наприклад, публічний виступ) у різних людей може викликати як легке хвилювання, так і сильну паніку.

Особистісна тривога це конституційна риса, яка вказує чи схильна людина сприймати небезпеку в різноманітному діапазоні подій. Якщо цей показник великий, то ці ситуації будуть мати стресовий вплив на особистість і визивати тривогу що дуже виражена. Дуже великий показник по цій субшкалі корелює з психосоматичними захворюваннями, нервовими зривами, складністю контролю над емоціями і невротичними внутрішньо особистісними конфліктами.

Люди з високим рівнем особистісної тривожності мають знижену толерантність до невизначеності, труднощів та змін, а тому зазвичай перебувають у стані напруженого очікування небезпеки навіть тоді, коли для цього немає об'єктивних причин. Вони можуть гостро реагувати на незначні труднощі, передбачати негативний розвиток подій, уникати нових ситуацій і потребувати постійного підтвердження власної безпеки.

На емоційному рівні це проявляється у частих хвилюваннях, сумнівах, внутрішньому напруженні, заниженій самооцінці, труднощах у прийнятті рішень. На поведінковому рівні такі люди схильні до уникання, підвищеної обережності, залежності від зовнішньої підтримки, а іноді — до надмірного контролю над навколишнім середовищем або собою.

Ці шкали мають по 20 запитань кожна, підсумковий показник який може отримати людина знаходиться в діапазоні від 20 до 40 балів.

- До 30 балів свідчить про низький ступінь,
- 31-45 балів – помірний,
- 46 балів і більше – високий.

У кожної людини є певний рівень тривожності, ця риса є цілком нормальною, навіть невід'ємною, частиною життя. Еволюційно тривога виконувала навіть захисну функцію, яка допомагала людям виживати. І якщо розглядати оптимальний рівень тривожності, то можна назвати його корисною тривожністю. Якщо ж тривога занадто зменшується, або занадто збільшується, то це призводить до певних проблем і складнощів.

Так занадто низька тривожність (менше 12 балів) характерна для людей

що мають низький рівень мотивації, мало активні і навіть депресивні. Таким людям потрібна поведінкова активація, мотиваційні вправи, виявлення речей які зможуть зацікавити людину .

Помірний рівень тривожності вважається нормативним або адаптивним рівнем. Людина демонструє помірну реакцію на стрес, тривога виконує функцію мобілізації, не гальмуючи при цьому діяльність чи емоційний стан.

Занадто висока тривога навпаки, може бути пов'язана з метушливістю, надмірною вимогливістю і наданням подіям і обставинам гіперболізованої значущості. І у цьому випадку людині потрібна не мотивація, а змістовне осмислення діяльності, планування і зменшення вимогливості, чорно-білого мислення і критичності.

Опитувальник з генералізованої тривоги (GAD-7) - це коротка скринінгова шкала, що складається з 7 тверджень, які оцінюють рівень генералізованої тривоги за останні два тижні, заснована на діагностичних критеріях генералізованого тривожного розладу, вказаних в "Діагностичному і статистичному посібнику з психічних розладів" (DSM). Розроблена командою дослідників під керівництвом Роберта Л. Спітцера, Курта Кроенке та їхніх колег у 2006 році [53].

Метою методики є виявити наявність симптомів генералізованої тривожності та оцінити наскільки вони виражені впродовж останніх двох тижнів. Інструмент також використовується для моніторингу змін тривожності в динаміці лікування або психотерапії.

Кожне з семи тверджень методики описує характерний симптом генералізованої тривоги, наприклад:

- Відчуття нервовості, тривоги або «на межі»
- Труднощі з концентрацією
- Проблеми зі сном
- Напруга або дратівливість

Загальна сума яку може набрати опитуваний від 0 до 21 балів.

- 0–4 бали — мінімальний рівень тривожності, симптоми мало ймовірно свідчать про клінічний розлад.
- 5–9 балів — легкий рівень тривожності, можливі окремі прояви генералізованої тривоги.
- 10–14 балів — помірний рівень тривожності, є підстави для додаткового психодіагностичного обстеження.
- 15–21 бал — високий рівень тривожності, ймовірно наявність генералізованого тривожного розладу, рекомендована консультація фахівця.

GAD-7 широко використовується у клінічній психології, психіатрії, загальній медичній практиці, а також у наукових дослідженнях як надійний інструмент скринінгу тривожних розладів. Методика проста у використанні, має високі психометричні показники надійності та валідності, дозволяє ефективно ідентифікувати осіб із клінічно значущими проявами тривожності, у тому числі на ранніх етапах.

Методика “Q -сортування” (за В.Стефансоном) допомагає виявити які у людини уявлення про себе і який стиль поведінки у групі для неї характерний. Розглядаються наступні протилежні тенденції: залежність-незалежність, товариськість-нетовариськість, прийняття «боротьби»-унікнення «боротьби» [65].

Залежність — Незалежність. Ця шкала вимірює, наскільки особистість орієнтована на групові норми, соціальне схвалення та визнання авторитетів, або навпаки — самостійна у поглядах, рішеннях і поведінці.

Тенденція залежність має на увазі що людина внутрішнє прагне не вирізнятися в групі, приймає норми, морально-етичні цінності, правила. Такі люди нерішучі, часто керуються зовнішніми оцінками, виявляють покірність, не суперечать лідеру і з готовністю виконують накази, пасивна поведінка. Протилежна тенденція незалежність, навпаки, характерна для людини що не приймає групові стандарти. Часто людина має лідерські якості, вільна у власних вчинках, рішуча, завзято відстоює свою думку, навіть усупереч думці

групи. Такі люди часто ініціативні, схильні до критичного мислення, не потребують постійного схвалення, прагнуть самореалізації. У крайніх випадках — конфліктні, зневажливі до авторитетів, емоційно віддалені.

Товариськість — Нетовариськість. Шкала відображає міру соціальної відкритості, готовності до емоційного контакту, бажання бути частиною групи та будувати стосунки.

Тенденція товариськість характерна відкритим до спілкування людям, емоційно теплим, життєрадісним, прагнучим до дружби і співпраці. Людина легко адаптується у новому колективі має оптимістичний стиль мислення. Нетовариськість же навпаки часто виражена у людей похмурих, малослівних, байдужих до подій що відбуваються у групі. Характеризується зосередженістю на собі, закритістю, соціальною дистанційованістю, емоційною холодністю і можливо підозрілістю.

Прийняття боротьби — Уникнення боротьби. Ця шкала характеризує ставлення людини до змагання, суперництва, а також готовність досягати високого статусу та цілей через активну взаємодію.

Тенденція прийняття «боротьби» характерна для тих, хто хоче мати більш високий статус у групі, така людина впевнена, вибаглива, активно слідує до своєї мети. Часто займає домінуючі позиції, має амбіції, високу самооцінку, внутрішню впевненість, уміє вести переговори, боротися за своє, брати відповідальність. Протилежна тенденція уникнення «боротьби» виявляє людину що вхиляється від взаємодії, прагне до нейтралітету і схильна до компромісів, малоініціативна і легко підкорюється іншим. У поведінці переважає обережність, пасивність, бажання залишатися "в тіні". У крайніх випадках — занижена самооцінка, страх перед відповідальністю, надмірна пристосованість.

Якщо у шкалі однаково виражені протилежні тенденції, то це скоріше за все вказує на наявність внутрішнього конфлікту.

Методика складається із 60 тверджень які людина оцінює даючи відповіді «так», «ні», або іноді «не можу сказати».

Опитувальник міжособистісних стосунків Шутца. Був розроблений американським психологом Уільямом Шутцем у 1958 році в рамках його досліджень щодо соціальної взаємодії в групах. Шутц прагнув створити інструмент, який дозволив би досліджувати та оцінювати, як люди взаємодіють в групах, на що вони орієнтуються, що для них важливо в контексті міжособистісних відносин [64].

Спочатку Шутц сформулював теорію про три основні потреби, які визначають міжособистісні стосунки: включення, контроль та афект. Ці потреби були визнані як ключові у взаємодії людей в групі, оскільки вони в значній мірі визначають поведінку та соціальну активність індивідуумів у колективах.

Опитувальник дозволяє нам розглянути міжособистісні відносини у групі по трьох сферах: «включення» (I), «контролю (C) і «афекту» (A). Ці сфери розглядають ширше за двома критеріями: поведінка людини виражена думками про самого себе (E), і поведінкою, яку особистість очікує від тих хто її оточує (W).

Із трох сфер і двох напрямів у опитувальнику формуються 6 шкал: бажання приналежності до різноманітних соціальних груп та перебувати серед людей (Ie), бути включеним у діяльність інших (Iw); бажання контролю і впливу на інших людей (Ce), бажання, щоб інші контролювали (Cw); тенденція будувати близькі відносини з людьми (Ae), бажання, щоб інші люди встановлювали близькі відносини (Aw).

Шкала Ie. Вимірює бажання особистості бути частиною соціальних груп і підтримувати активні взаємодії з оточенням. Ця шкала визначає, наскільки важливою для людини є її належність до певних соціальних груп, спілкування та включення в колективи. Високий бал свідчить про потребу в соціалізації, бажання бути в центрі уваги, в той час як низький — може вказувати на соціальну ізоляцію або небажання брати участь у групових активностях.

Шкала Iw. Ця шкала оцінює потребу особистості у тому, щоб інші люди включали її в свою діяльність або соціальні групи. Вона вимірює наскільки

важливою є для людини підтримка з боку інших в питаннях соціальної взаємодії, участі в колективних заходах, а також її здатність знаходити своє місце в групах. Високий результат на цій шкалі може вказувати на залежність від зовнішнього підтвердження та включення в колектив, що іноді може переростати в надмірну потребу у зовнішньому схваленні.

Шкала Се. Ця шкала вимірює рівень бажання особистості контролювати ситуації та процеси в межах її власного життя. Вона визначає, наскільки людина хоче мати владу та автономію в прийнятті рішень, як в особистому житті, так і в соціальному контексті. Високий бал на шкалі може свідчити про сильне бажання керувати іншими людьми чи контролювати своє оточення, в той час як низький показник означає прагнення уникати управлінських чи лідерських ролей.

Шкала Сw. Шкала визначає потребу особистості в тому, щоб інші люди контролювали її або впливали на неї в різних ситуаціях. Вона вимірює здатність або бажання довіряти іншим у питаннях управління, прийняття рішень чи контролю над ситуаціями. Високі бали на цій шкалі вказують на залежність від інших, схильність до підкорення чи очікування зовнішнього впливу, в той час як низькі показники можуть свідчити про прагнення до самостійності та автономії.

Шкала Ae. Шкалою вимірюється рівень бажання особистості будувати глибокі емоційні зв'язки та взаємини з іншими людьми. Вона визначає, наскільки важливі для людини емоційні контакти, турбота та підтримка в міжособистісних відносинах. Високий бал на цій шкалі може свідчити про потребу в близьких, емоційно насичених відносинах, в той час як низький рівень вказує на перевагу дистанційованих або менш емоційно напружених взаємодій.

Шкала Aw. Ця шкала оцінює потребу особистості, щоб інші люди встановлювали з нею близькі емоційні відносини. Вона визначає, наскільки важливою є для людини підтримка, турбота та емоційна близькість з боку оточуючих. Високий показник свідчить про бажання бути об'єктом турботи та

уваги з боку інших, в той час як низький бал може вказувати на відсутність бажання отримувати емоційну підтримку чи відсутність потреби в близьких взаєминах.

Всього в опитувальнику міститься 54 твердження, в кожному з яких опитуваному пропонують обрати одну з відповідей. Відповіді оцінюються за бали бальною шкалою. В результаті людина отримує підсумкові бали по кожній з шести шкал, що дозволяє оцінити її схильність до тих чи інших міжособистісних стосунків у групі.

2.2. Аналіз отриманих результатів та визначення особливостей міжособистісних стосунків осіб з підвищеною тривожністю.

Опитування по шкалі оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривоги Ч. Спілбергера було здійснене за для того щоб визначити рівні тривожності по двом шкалам реактивній і особистісній. Отримана інформація у подальшому допоможе нам в порівнянні психологічних особливостей міжособистісних стосунків у людей з різними рівнями тривожності. Відсотковий розподіл у досліджуваній вибірці відносно рівнів прояву ситуативної і реактивної тривожності наведений у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. - Результати шкали тривожності Спілбергера.

Види тривожності	Рівні прояву					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Ситуативна тривожність	3	5	24	37	37	58
Особистісна тривожність	0	0	16	25	48	75

Аналізуючи представлені дані з таблиці за шкалою тривожності

Спілберга, можна відзначити такі особливості отриманих результатів:

Спостерігається виразна асиметрія в розподілі рівнів тривожності з очевидним зміщенням у бік високих показників як для ситуативної, так і для особистісної тривожності.

Особистісна тривожність демонструє більш критичні показники порівняно з ситуативною: 75% досліджуваних мають високий рівень особистісної тривожності проти 58% з високим рівнем ситуативної, що може свідчити про формування стійких особистісних диспозицій тривожності. Повна відсутність респондентів з низьким рівнем особистісної тривожності (0%) вказує на загальну тенденцію хронічного занепокоєння серед усієї вибірки, що в умовах України може бути пов'язано з тривалим перебуванням у стресогенному середовищі. Наявність невеликої кількості осіб з низьким рівнем ситуативної тривожності (5%) може свідчити про формування адаптивних механізмів психологічного захисту у деяких індивідів або про перебування в порівняно безпечніших умовах. Показники середнього рівня тривожності (37% для ситуативної та 25% для особистісної) демонструють, що частина вибірки має певну психологічну резильєнтність, однак цей відсоток відносно невеликий. Загальний розподіл показників відображає суттєвий психоемоційний дискомфорт досліджуваної вибірки. Співвідношення між ситуативною та особистісною тривожністю свідчить про те, що додатково до актуальних стресорів, значна частина вибірки характеризується базовою схильністю до тривожних реакцій, що може ускладнювати процеси психологічної адаптації. Особливо тривожним є факт переважання високого рівня особистісної тривожності, що вказує на глибоку інтеграцію тривожних реакцій у структуру особистості та може мати довготривалі наслідки для психологічного та фізичного здоров'я досліджуваних, включаючи ризик розвитку психосоматичних захворювань та афективних розладів. Цей феномен має важливе значення для розробки стратегій психологічної допомоги, оскільки корекція особистісної тривожності, на відміну від ситуативної, потребує більш глибокої та тривалої терапевтичної роботи, спрямованої на

трансформацію базових переконань, когнітивних схем та поведінкових патернів.

Опитування за шкалою генералізованої тривоги було здійснене з метою визначення наявності та вираженості симптомів генералізованого тривожного розладу в учасників дослідження, що дозволило порівняти особливості генералізованої тривожності з показниками ситуативної та особистісної тривожності за шкалою Спілберга, а також дослідити її специфічний вплив на міжособистісні стосунки. Використання цього інструменту надало можливість більш комплексно оцінити тривожну симптоматику, враховуючи її часову специфіку (останні два тижні), та виділити підгрупу осіб з клінічно значущими проявами тривоги для подальшого аналізу особливостей їхніх міжособистісних взаємодій. Результати що було отримані у досліджуваній вибірці за даною методикою наведені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. – Результати опитувальника з генералізованої тривоги

Рівень тривожності	Кількість осіб	Відсотки
Мінімальний (0-4бали)	14	22
Слабкий (5-9 балів)	27	42
Помірний (10-14 балів)	15	23
Високий (15-21 балів)	8	13

Загальний розподіл показників за опитувальником з генералізованої тривоги (GAD-7) значно відрізняється від результатів за шкалою ситуативної та особистісної тривожності Спілберга:

- Мінімальний рівень тривожності (0-4 бали): 14 осіб (22%)
- Слабкий рівень тривожності (5-9 балів): 27 осіб (42%)
- Помірний рівень тривожності (10-14 балів): 15 осіб (23%)
- Високий рівень тривожності (15-21 балів): 8 осіб (13%)

Більшість досліджуваних (42%) демонструють слабкий рівень тривожності за GAD-7, що вказує на наявність незначних тривожних

симптомів, які не досягають рівня клінічно значущої тривоги. Ці респонденти можуть час від часу відчувати певне занепокоєння у повсякденному житті, проте ці прояви не викликають суттєвих труднощів у їхньому функціонуванні та не впливають критично на якість міжособистісних стосунків.

Сумарно 64% респондентів (мінімальний та слабкий рівні) не демонструють клінічно значущої тривоги за методикою GAD-7, що становить майже дві третини вибірки. Такий розподіл вказує на те, що більшість учасників дослідження характеризуються нормативним рівнем тривожності, який дозволяє їм ефективно адаптуватися до соціальних ситуацій без надмірного емоційного дискомфорту.

Клінічно значущі показники тривожності (від 10 балів і вище) спостерігаються у 36% вибірки (23% з помірним та 13% з високим рівнем), що потребує уваги з точки зору можливої наявності генералізованого тривожного розладу. У цієї частини досліджуваних можна очікувати більш виражених труднощів у побудові та підтриманні гармонійних міжособистісних стосунків через посилену схильність до негативної інтерпретації соціальних ситуацій та підвищену чутливість до потенційних загроз.

Лише 13% респондентів мають високий рівень тривожності за GAD-7, що суттєво відрізняється від результатів за шкалою Спілбергера, де 58% мали високий рівень ситуативної та 75% - високий рівень особистісної тривожності. Ця значна розбіжність між методиками може свідчити про те, що GAD-7 оцінює переважно генералізовані форми тривоги, тоді як шкала Спілберга є більш чутливою до виявлення специфічних аспектів тривожності, які проявляються в конкретних ситуаціях міжособистісної взаємодії та є характерними для нашої вибірки.

Цікавим є зіставлення результатів двох методик: GAD-7 демонструє значно нижчі показники тривожності порівняно зі шкалою Спілберга. Це може бути пояснено кількома факторами: GAD-7 специфічно спрямований на виявлення симптомів генералізованого тривожного розладу, тоді як шкала Спілберга вимірює більш широкий спектр тривожних проявів; різний часовий

діапазон оцінки: GAD-7 зазвичай оцінює симптоми за останні 2 тижні, тоді як шкала Спілберга може відображати більш тривалі стани.

Опитування за методикою Шутца дозволило нам виявити основні тенденції міжособистісної поведінки досліджуваних у трьох ключових сферах: включення, контролю та афекту, а також дослідити як виражену, так і бажану поведінку в кожній із цих сфер. Це дало змогу скласти багатовимірний профіль міжособистісних потреб учасників дослідження, визначити домінуючі стратегії встановлення та підтримання взаємин, а також виявити можливі внутрішні конфлікти між бажаною та вираженою поведінкою. Результати за цією методикою наведені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3. – Відсотковий розподіл за методикою У. Шутца

Шкали		Ступінь вираженості									
		Дуже низький		Низький		Середній		Високий		Дуже високий	
		Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Включення	Ie	1	2	17	27	34	53	11	17	1	2
	Iw	10	16	9	14	31	48	8	13	6	9
Контроль	Ce	2	3	5	7	19	26	13	18	35	47
	Cw	1	2	17	27	28	44	15	24	2	3
Афект	Ae	9	14	30	47	21	33	3	5	1	2
	Aw	6	9	25	39	17	27	13	20	3	5

Інтерпретуючи результати опитувальника міжособистісних стосунків Шутца, можна зробити такі висновки про особливості міжособистісних потреб у досліджуваній вибірці:

Шкала включення.

Виражене включення (Ie): Ця шкала відображає, наскільки людина прагне включати інших у свою діяльність та життя, демонструючи її активність у встановленні та підтримці соціальних зв'язків і бажання проводити час у товаристві інших людей. Вона також характеризує зусилля,

які особа докладає для залучення оточуючих до спільних активностей, та її схильність розширювати коло спілкування. За результатами, 53% респондентів мають середній рівень, що говорить про збалансований підхід до соціальних контактів. Такі люди відчують комфорт у спілкуванні, але не мають нав'язливої потреби постійно бути в центрі уваги. Лише 1% має дуже низький рівень – це люди, які схильні до соціальної замкнутості, можуть відчувати дискомфорт у групах та уникати ініціювання контактів. Високий (17%) та дуже високий (2%) рівні вказують на осіб, які активно шукають соціальних взаємодій, часто ініціюють спілкування та прагнуть бути помітними в соціальному середовищі.

Бажане включення (Iw): показує, наскільки людина хоче, щоб інші включали її у свою діяльність, відображаючи глибинну потребу в соціальному визнанні та прийнятті групою. Ця шкала є індикатором комфортного рівня соціальної уваги, яку особа прагне отримувати від оточуючих, і може вказувати на ступінь її психологічної залежності від зовнішнього підтвердження власної значущості. 48% мають середній рівень – вони цінують запрошення до участі у соціальних активностях, але не відчують гострої потреби у постійному залученні. 16% з дуже низьким рівнем – це особи, які можуть уникати пропозицій щодо соціальної взаємодії та віддають перевагу автономії. 9% респондентів з дуже високим рівнем відчують сильну потребу бути запрошеними, включеними, їм важливо відчувати свою приналежність до групи.

Шкала контролю.

Виражений контроль (Ce): відображає ступінь, в якому людина прагне контролювати інших та брати на себе відповідальність, демонструючи її схильність до лідерства, домінування та структурування соціальних ситуацій. Ця шкала розкриває потребу особистості у владі та впливі, а також її здатність створювати правила, встановлювати межі та організовувати діяльність групи, що є важливим аспектом групової динаміки та міжособистісної взаємодії. Найпомітнішим результатом є 47% з дуже високим рівнем – це вказує на

значну кількість осіб з вираженими лідерськими амбіціями, схильністю до домінування та потребою структурувати ситуації. 26% із середнім рівнем демонструють збалансоване прагнення до влади – вони можуть брати на себе відповідальність, коли це необхідно, але не відчують потреби контролювати все. Лише 3% мають дуже низький рівень – ці люди уникають відповідальності та прийняття рішень, що впливають на інших.

Бажаний контроль (Cw): показує, наскільки людина готова приймати контроль від інших, відображаючи її ставлення до авторитету, ієрархії та зовнішнього керівництва у міжособистісних взаєминах. Ця шкала є важливим індикатором потреби особистості в структурі, правилах і настановах з боку оточуючих, а також її здатності до підпорядкування та слідування вказівкам інших, що суттєво впливає на функціонування в організованих соціальних системах. 44% з середнім рівнем свідчать про здорову готовність підкорятися обґрунтованій владі при збереженні власної автономії. 24% з високим рівнем – це особи, які досить комфортно почуваються під керівництвом інших та приймають зовнішню структуру. Лише 2% з дуже низьким рівнем – це люди, які категорично не приймають контроль над собою та можуть активно пручатися будь-яким проявам влади.

Шкала афекту.

Виражений афект (Ae): вимірює, наскільки людина схильна проявляти теплі почуття та близькість у стосунках, відображаючи її здатність до емоційної відкритості, вразливості та інтимності у міжособистісній взаємодії. Ця шкала є важливим індикатором емоційної доступності особистості та її готовності до створення глибоких, емоційно насичених зв'язків з іншими, що лежить в основі формування стійких і задовольняючих близьких стосунків. Найбільша група (47%) має низький рівень, що свідчить про емоційну стриманість і обережність у встановленні близьких стосунків. 33% з середнім рівнем демонструють збалансовану здатність виражати теплі почуття. Дуже низький рівень у 14% може вказувати на емоційну замкнутість та складнощі у прояві прихильності. Лише 2% мають дуже високий рівень – ці люди відкрито

проявляють свої почуття та легко встановлюють емоційну близькість.

Бажаний афект (Aw): відображає, наскільки людина прагне, щоб інші проявляли до неї теплі почуття. 39% з низьким рівнем вказує на значну кількість осіб, які обережно ставляться до емоційної близькості з боку інших. 27% з середнім рівнем мають збалансовану потребу в отриманні емоційної підтримки. Дуже високий рівень у 5% респондентів свідчить про сильну потребу в емоційній близькості та прихильності з боку інших.

Методика Q-сортування дала нам змогу виявити основні тенденції поведінки досліджуваних у групі за трьома біполярними шкалами: залежність-незалежність, товариськість-нетовариськість та прийняття "боротьби"-унікнення "боротьби". Це дозволило доповнити результати опитувальника Шутца та скласти більш комплексну картину поведінкових патернів учасників дослідження в соціальній взаємодії. Результати за цією методикою наведені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4. Відсотковий розподіл за методикою "Q-сортування"

Тенденції поведінки	Рівні прояву					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Залежність	14	22	44	69	6	9
Незалежність	37	58	27	42	0	0
Товариськість	5	8	45	70	14	22
Нетовариськість	52	81	12	19	0	0
Прийняття «боротьби»	36	56	27	42	1	2
Уникнення «боротьби»	11	17	45	70	8	13

Аналізуючи представлені дані з таблиці за методикою Q-сортування В. Стефансона, можна зробити ряд важливих висновків щодо тенденцій поведінки досліджуваної групи:

Перш за все, привертає увагу виражена полярність між показниками залежності та незалежності. Хоча більшість респондентів демонструє середній рівень залежності (69%), одночасно 58% виявляють низький рівень незалежності. Це може свідчити про певну амбівалентність у ставленні до соціальних норм і очікувань групи – з одного боку, учасники приймають групові цінності, з іншого – не проявляють вираженого індивідуалізму.

Особливо показовим є розподіл за шкалами товариськості та нетовариськості. Абсолютна більшість респондентів (81%) демонструє низький рівень нетовариськості, а 70% мають середній рівень товариськості. При цьому 22% виявляють високий рівень товариськості, що підтверджує загальну орієнтацію групи на соціальні контакти та взаємодію. Відсутність осіб з високим рівнем нетовариськості додатково підкреслює комунікативний потенціал групи.

Щодо стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях, 56% респондентів виявляють низький рівень прийняття "боротьби", тоді як 70% демонструють середній рівень уникнення "боротьби". Така комбінація свідчить про загальну установку на компромісні рішення та прагнення підтримувати гармонійні стосунки. Надзвичайно малий відсоток (2%) осіб з високим рівнем прийняття "боротьби" говорить про те, що активна конкуренція не є характерною для даної групи.

Важливо зазначити, що жоден респондент не продемонстрував високого рівня незалежності та нетовариськості, що може вказувати на сформовану групову ідентичність з превалюванням колективістських цінностей над індивідуалістичними. Такий патерн результатів часто спостерігається в групах з високим рівнем згуртованості та тривалим періодом спільної діяльності.

Поєднання низької схильності до конфронтації з помірною залежністю створює передумови для конструктивної групової взаємодії, але потенційно може призводити до явища групового мислення, коли критичне осмислення рішень поступається місцем прагненню до консенсусу.

У цілому, профіль групи за методикою Q-сортування характеризується орієнтацією на співпрацю, уникнення конфліктів та помірною конформністю, що може бути як результатом природного відбору осіб з подібними характеристиками, так і наслідком групової соціалізації.

Щоб визначити особливості міжособистісних стосунків осіб з підвищеною тривожністю, ми здійснили кореляційний аналіз, що допоможе визначити чи є зв'язок між рівнями тривожності і особливостями міжособистісних стосунків.

Кореляція (від англ. correlation – співвідношення, взаємозв'язок) це статистичний показник, що вказує чи є зв'язок між двома змінними. Цей зв'язок може бути позитивним чи негативним. Позитивний вказує на те, що чим більше одне явище, тим більше і друге, негативний же навпаки, вказує на те, що збільшення одного явища призводить до зменшення іншого. Ще однією важливою особливістю кореляції, є те, що кореляція не дорівнює причинність. Тобто зв'язок явищ не означає, що одне явище викликало інше.

Числове значення кореляції r може бути від -1 до +1. Зв'язок значення r і сили зв'язку відображені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5. – Відповідність значення коефіцієнта кореляції до сили зв'язку

Значення r	Сила зв'язку
0.00–0.19	Дуже слабкий або ніякий
0.20–0.39	Слабкий
0.40–0.59	Середній
0.60–0.79	Сильний
0.80–1.00	Дуже сильний

Кореляційний аналіз широко застосовується у психологічних

дослідженнях як ефективний статистичний метод для виявлення зв'язків між різними психологічними змінними. У контексті психології навіть незначні кореляції можуть мати суттєве теоретичне значення, оскільки досліджувані явища зазвичай є багатофакторними та складними. Щоб перевірити надійність виявлених зв'язків, необхідно враховувати рівень статистичної значущості (р-рівень), який вказує, наскільки ймовірним є випадкове виникнення такого зв'язку. У наукових дослідженнях зазвичай вважається, що зв'язок є статистично значущим при $p < 0,05$, тобто ймовірність випадкового результату становить менш ніж 5%.

Результати кореляційного аналізу за Пірсоном, ми зробили для кожної із шкал тривожності відповідно до кожної методики виявлення особливостей міжособистісних стосунків. А саме: для шкали ситуативної(реактивної) тривоги, шкали особистісної тривожності і шкали генералізованої тривоги. Отримані значення наведені у таблицях: 2.7 – 2.12.

Спокатку ми зробили кореляцію між шкалами тривожності із шкалами Спілберга і опитувальника GAD-7, щоб зрозуміти чи пов'язані між собою ситуативна, реактивна і генералізована тривожності. Результати кореляційного аналізу наведені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6. - Коефіцієнти кореляції зв'язку між генералізованою тривогою і шкалами Спілбергера

Шкали тривожності	Коефіцієнти	
	r	p
Ситуативна(реактивна)	0,656***	<.001
Особистісна	0,700***	<.001

Аналізуючи результати кореляційного аналізу зв'язку між генералізованою тривогою (GAD-7) і шкалами тривожності Спілбергера, можна зробити такі висновки:

1. Існує сильний позитивний зв'язок між генералізованою тривогою та ситуативною (реактивною) тривожністю ($r = 0,656***$; $p < 0,001$), що

свідчить про значне перекриття цих конструктів та вказує на те, що особи з високим рівнем генералізованої тривоги також демонструють підвищену реакцію на поточні стресові ситуації.

2. Ще сильніший позитивний зв'язок виявлено між генералізованою тривогою та особистісною тривожністю ($r = 0,700^{***}$; $p < 0,001$), що підтверджує теоретичні припущення про тісний взаємозв'язок між стабільною схильністю до тривожних реакцій та специфічними симптомами генералізованого тривожного розладу.

3. Обидва коефіцієнти кореляції є статистично значущими на найвищому рівні ($p < 0,001$), що вказує на високу достовірність виявлених взаємозв'язків та майже нульову ймовірність випадкового отримання таких результатів.

4. Ці результати підтверджують валідність використаних методик та свідчать про їх взаємодоповнюваність при оцінці різних аспектів тривожності, хоча й кожна методика вимірює дещо різні конструкти, що проявляється у неповному перекритті (коефіцієнти кореляції менші за 1).

Щоб визначити чи є зв'язок між генералізованою тривогою та особливостями міжособистісних стосунків що вимірює методика Q-сортування була здійснений кореляційний аналіз за Пірсоном. Результати наведені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7. - Кореляція між опитувальником генералізованої тривожності (GAD-7) та методикою Q-сортування

Тенденції поведінки	Коефіцієнти	
	r	p
Залежність	-0,178	0,160
Незалежність	0,101	0,425
Товариськість	0,035	0,784
Нетовариськість	-0,051	0,688
Прийняття «боротьби»	0,118	0,354
Уникнення «боротьби»	-0,140	0,268

Було виявлено, що кореляційний аналіз між опитувальником генералізованої тривожності (GAD-7) та методикою Q-сортування не підтвердив статистично значущих взаємозв'язків між рівнем тривожності та тенденціями поведінки в міжособистісних стосунках. Усі коефіцієнти кореляції мають низькі значення та не досягають рівня статистичної значущості ($p > 0,05$).

Для встановлення взаємозв'язку між рівнем ситуативної тривожності досліджуваних та характеристиками їхніх міжособистісних стосунків, визначених за допомогою методики Q-сортування, було застосовано кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Отримані результати кореляційного аналізу, представлені у таблиці 2.8 та дозволяють побачити загальну картину впливу тривожних станів на специфіку соціальної взаємодії досліджуваних.

Таблиця 2.8. - Кореляція між ситуативною(реактивною) тривожністю і методикою Q-сортування

Тенденції поведінки	Коефіцієнти	
	r	p
Залежність	-0,141	0,262
Незалежність	0,121	0,339
Товариськість	-0,101	0,428
Нетовариськість	0,049	0,701
Прийняття «боротьби»	0,023	0,859
Уникнення «боротьби»	-0,045	0,726

Отримані результати свідчать про те, що рівень ситуативної тривожності не має достовірного впливу на поведінкові тенденції в міжособистісних стосунках у досліджуваній вибірці. Це може бути пов'язано з тим, що ситуативна тривожність є мінливим, реактивним станом, який виникає як відповідь на конкретні стресові ситуації, і може не впливати на більш сталі поведінкові патерни у взаємодії з іншими людьми.

Результати кореляційного аналізу між особистісною тривожністю і методикою Q-сортування, представлені у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9. - Кореляція між особистісною тривожністю і методикою Q-сортування

Тенденції поведінки	Коефіцієнти	
	r	p
Залежність	-0,036	0,775
Незалежність	0,040	0,895
Товариськість	0,043	0,738
Нетовариськість	-0,017	0,895
Прийняття «боротьби»	0,091	0,474
Уникнення «боротьби»	-0,092	0,472

У результаті аналізу кореляційних зв'язків між особистісною тривожністю за шкалою Спілбергера та показниками методики Q-сортування також не виявлено статистично значущих взаємозв'язків. Усі коефіцієнти кореляції характеризуються надзвичайно низькими значеннями та відсутністю статистичної значущості ($p > 0,05$).

Результати дослідження вказують на відсутність суттєвого впливу особистісної тривожності на поведінкові тенденції у міжособистісних стосунках у розглянутій вибірці. Це може свідчити про те, що особистісна тривожність як відносно стійка індивідуальна характеристика не є визначальним фактором для формування конкретних поведінкових стратегій у спілкуванні та взаємодії з іншими людьми у досліджуваній вибірці.

Продовжуючи дослідження ми зробили кореляцію між генералізованою тривожністю і методикою Шутца, результати можна побачити у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10. - Кореляція між генералізованою тривожністю і шкалами

методики Шутца

Шкали		Коефіцієнти	
		r	p
Включення	Ie	-0,038	0,766
	Iw	0,008	0,951
Контроль	Се	0,128	0,312
	Cw	0,164	0,196
Афект	Ae	-0,066	0,602
	Aw	0,132	0,298

У результаті аналізу кореляційних зв'язків між рівнем генералізованої тривожності (GAD-7) та показниками методики міжособистісних стосунків Шутца виявлено відсутність статистично значущих взаємозв'язків.

Таким чином, результати дослідження свідчать про відсутність значущого взаємозв'язку між рівнем генералізованої тривожності та потребами у сферах включення, контролю та афекту в міжособистісних стосунках за методикою Шутца. Найбільш виражена, хоча й статистично незначуща, тенденція спостерігається щодо зв'язку тривожності з потребою бути контрольованим (Cw). Це може вказувати на певну схильність осіб з підвищеною генералізованою тривожністю до прийняття контролю з боку інших, але для підтвердження цієї гіпотези необхідні додаткові дослідження з більшою вибіркою.

Результати кореляційного аналізу між ситуативною (реактивною) тривожністю і методикою Шутца, представлені у таблиці 2. 11.

Таблиця 2. 11. - Кореляція між ситуативною(реактивною) та шкалами методики Шутца.

Шкали		Коефіцієнти	
		r	p
Включення	Ie	-0,079	0,537
	Iw	-0,029	0,821

Контроль	Ce	0,007	0,956
	Cw	0,144	0,258
Афект	Ae	-0,001	0,992
	Aw	0,081	0,527

У результаті аналізу кореляційних зв'язків між ситуативною (реактивною) тривожністю за шкалою Спілбергера та показниками методики міжособистісних стосунків Шутца не виявлено статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними параметрами.

Загалом, результати дослідження демонструють відсутність значущого зв'язку між ситуативною тривожністю та особливостями міжособистісних стосунків за методикою Шутца. Найбільш виражена, хоча й статистично незначуща, тенденція спостерігається щодо зв'язку ситуативної тривожності з потребою бути контрольованим (Cw). Це узгоджується з теоретичними положеннями про те, що ситуативна тривожність як тимчасовий стан може не мати сталого впливу на загальні патерни міжособистісної взаємодії.

З метою виявлення потенційного зв'язку між рівнем особистісної тривожності та характеристиками міжособистісної взаємодії, відображеними на шкалах методики В. Шутца, було проведено завершальний у межах цього дослідження кореляційний аналіз за методом Пірсона. Результати проведеного аналізу подано в таблиці 2.12.

Таблиця 2. 12. - Кореляція між особистісною тривожністю та шкалами методики Шутца.

Шкали		Коефіцієнти	
		r	p
Включення	Ie	0,050	0,694
	Iw	0,075	0,558
Контроль	Ce	0,066	0,607
	Cw	0,240	0,056
Афект	Ae	0,022	0,864
	Aw	0,246*	0,050

Проаналізувавши представлену таблицю кореляцій між особистісною тривогою (за шкалою Спілберга) та методикою міжособистісних стосунків Шутца, можемо виділити декілька важливих моментів:

Статистично значуща кореляція спостерігається лише для шкали Aw (Афект, виражений) з коефіцієнтом $r=0,246^*$ та $p=0,050$. Це вказує на слабкий позитивний зв'язок між особистісною тривогою та вираженою потребою у встановленні близьких емоційних зв'язків з іншими. Отже, чим більше виражена особистісна тривожність, тим більше у людина виражена потреба у встановленні близьких емоційних зв'язків.

Шкала Sw (Контроль, виражений) показує тенденцію до статистичної значущості ($r=0,240$, $p=0,056$), що майже досягає порогового значення $p\leq 0,05$. Це свідчить про можливий зв'язок між особистісною тривогою та схильністю контролювати інших на рівні тенденції. Отже, чим більше виражена особистісна тривожність, тим більше у людина виражена схильність контролювати інших.

Інші шкали методики Шутца (Ie, Iw, Ce, Ae) демонструють дуже слабкі кореляції з особистісною тривогою (коефіцієнти кореляції від 0,022 до 0,075) та статистично незначущі ($p>0,05$).

Особи з підвищеною особистісною тривожністю, у представленій вибірці, більш схильні проявляти виражену потребу в близьких емоційних контактах (Aw). Це може свідчити про те, що тривожні люди шукають емоційної підтримки та близькості у міжособистісних стосунках як спосіб компенсації тривоги.

Є тенденція до зв'язку між тривожністю та прагненням контролювати оточуючих (Sw), що може відображати спробу тривожних людей забезпечити передбачуваність і стабільність середовища через контроль міжособистісних ситуацій.

Відсутність значущих кореляцій з іншими шкалами може вказувати на те, що особистісна тривога не пов'язана з потребою включення в соціальні

групи (Ie, Iw) або з бажанням бути об'єктом контролю з боку інших (Ce).

Для поглиблення розуміння особливостей міжособистісних стосунків у людей з різним рівнем тривожності, було проведено порівняльний аналіз з використанням непараметричного U-критерію Манна-Вітні. Цей статистичний метод дозволяє виявити відмінності між двома незалежними вибірками за рівнем прояву досліджуваної ознаки.

Для проведення аналізу респонденти були розділені на групи за рівнем особистісної тривожності (високий та середній рівень), ситуативної тривожності (9 людей з високими 3 з низьким рівнем) та генералізованої тривоги (високий та мінімальний рівень). Порівняння здійснювалося за всіма показниками методик Шутца та Q-сортування.

Результати порівняльного аналізу за рівнем особистісної тривожності наведені у таблиці 2.13.

Таблиця 2. 13. - Результати порівняльного аналізу за особистісною тривожністю.

Показники методик Шутца та Q-сортування	Статистика	Значення p
Ie	353	0.473
Cw	369	0.637
Ae	345	0.393
Iw	396	0.957
Ce	399	1.000
Aw	338	0.344
Залежність	394	0.939
Товариськість	358	0.530
Прийняття боротьби	341	0.370
незалежність	391	0.903
Не товариськість	333	0.311
Уникнення боротьби	353	0.477

Результати порівняльного аналізу за рівнем ситуативної тривожності з використанням непараметричного U-критерію Манна-Вітні наведені у таблиці 2.14.

Таблиця 2. 14. - Результати порівняльно аналізу за ситуативною тривожністю.

Показники методик Шутца та Q-сортування	Статистика	Значення p
Ie	7.00	0.254
Cw	8.00	0.347
Ae	12.00	0.851
Iw	11.50	0.779
Се	8.00	0.319
Aw	9.00	0.455
Залежність	13.00	1.000
Товариськість	12.00	0.851
Прийняття боротьби	10.50	0.640
незалежність	13.00	1.000
Не товариськість	9.00	0.450
Уникнення боротьби	10.00	0.569

Результати порівняльного аналізу за рівнем генералізованої тривожності з використанням непараметричного U-критерію Манна-Вітні наведені у таблиці 2.15.

Таблиця 2. 15. - Результати порівняльно аналізу за генералізованою тривожністю.

Показники методик Шутца та Q-сортування	Статистика	Значення p
Ie	54.5	0.944
Cw	32.0	0.104

Ае	54.0	0.916
Iw	43.5	0.406
Се	50.0	0.693
Aw	48.5	0.619
Залежність	35.5	0.169
Товариськість	53.5	0.890
Прийняття боротьби	31.5	0.099
незалежність	55.5	1.000
Не товариськість	54.0	0.916
Уникнення боротьби	35.0	0.159

Результати порівняльного аналізу за U-критерієм Манна-Вітні не виявили статистично значущих відмінностей у особливостях міжособистісних стосунків між групами з різним рівнем тривожності ($p > 0,05$). Це стосується як показників методики Шутца (включення, контроль, афект), так і тенденцій поведінки за методикою Q-сортування (залежність-незалежність, товариськість-нетовариськість, прийняття-уникнення "боротьби").

Відсутність статистично значущих відмінностей між групами підтверджує результати кореляційного аналізу та свідчить про те, що рівень тривожності не є визначальним фактором для формування специфічних патернів міжособистісних стосунків у досліджуваній вибірці. Винятком залишаються виявлені раніше слабкі кореляційні зв'язки між особистісною тривожністю та шкалами бажаного афекту (Aw) і бажаного контролю (Cw), проте порівняльний аналіз не виявив статистично значущих групових відмінностей за цими показниками.

Такі результати можуть пояснюватися як характеристиками самої вибірки (переважання осіб з високим рівнем особистісної тривожності – 75%), так і специфічним соціально-психологічним контекстом, в якому перебувають учасники дослідження.

Висновки до розділу 2.

Кореляційний аналіз виявив декілька важливих закономірностей щодо взаємозв'язку тривожності та міжособистісних стосунків:

Встановлено статистично достовірний позитивний зв'язок між особистісною тривожністю та шкалою бажаного афекту (Aw) за методикою Шутца ($r=0,246^*$, $p=0,050$), що свідчить про підвищену потребу тривожних осіб в емоційній підтримці та близьких емоційних контактах.

Виявлено тенденцію до статистичної значущості зв'язку між особистісною тривожністю та шкалою бажаного контролю (Cw) ($r=0,240$, $p=0,056$), що вказує на прагнення тривожних осіб перебувати в структурованих соціальних ситуаціях.

Не виявлено статистично значущих кореляцій між усіма видами тривожності та показниками методики Q-сортування, що свідчить про відсутність прямого впливу тривожності на такі аспекти міжособистісної поведінки як залежність/незалежність, товариськість/нетовариськість та прийняття/уникнення "боротьби".

Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна-Вітні не виявив статистично значущих відмінностей у особливостях міжособистісних стосунків між групами з різним рівнем тривожності, що підтверджує обмежений вплив тривожності на патерни соціальної взаємодії у досліджуваній вибірці.

Саме особистісна тривожність, на відміну від ситуативної та генералізованої, демонструє значущий зв'язок з особливостями міжособистісної взаємодії, що пояснюється її стійким характером та інтеграцією в структуру особистості.

Вплив тривожності проявляється переважно в емоційно-афективній сфері, а не в площині соціального включення чи домінування/підпорядкування.

У досліджуваній групі переважають особи з високим рівнем особистісної тривожності (75%), які при цьому демонструють виражену

орієнтацію на кооперативну взаємодію, середній рівень залежності та схильність до уникнення конфліктів.

Порівняння методик вимірювання тривожності показало значні розбіжності: за шкалою Спілбергера виявлено високий рівень тривожності у більшості респондентів (58% для ситуативної та 75% для особистісної), тоді як за методикою GAD-7 лише 13% демонструють високий рівень.

Важливо розглядати отримані результати в контексті сучасних соціально-політичних реалій України. Виявлений у дослідженні підвищений рівень особистісної тривожності у 75% респондентів може бути безпосередньо пов'язаний зі складною геополітичною ситуацією, наявністю військового конфлікту та загальною соціально-економічною нестабільністю в країні. В таких умовах виявлені особливості міжособистісних стосунків – підвищена потреба в емоційній підтримці, структурованості соціальних взаємодій та тенденція до уникнення конфліктів – можуть розглядатися як адаптивні механізми психологічного захисту, що допомагають громадянам України справлятися з хронічним стресом та невизначеністю. Особливо показовою є відсутність у вибірці осіб з низьким рівнем особистісної тривожності (0%), що може свідчити про формування специфічного психоемоційного профілю населення в умовах тривалої воєнної загрози.

Результати дослідження підтверджують, що особистісна тривожність має специфічний, хоча й обмежений, вплив на міжособистісні стосунки, який виражається переважно у підвищеній потребі в емоційній підтримці та структурованості соціальних взаємодій.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного теоретичного й емпіричного дослідження психологічних особливостей міжособистісних стосунків осіб із підвищеним рівнем тривожності можна сформулювати такі висновки.

У результаті теоретичного аналізу досліджень міжособистісних стосунків особистості ми визначаємо міжособистісні стосунки – це система взаємозв'язків між індивідами, що виникають у процесі соціальної взаємодії, характеризуються емоційним ставленням, взаємними очікуваннями та специфічними поведінковими патернами.

Тривожність є комплексним психофізіологічним феноменом, який проявляється на когнітивному, емоційному, поведінковому та соматичному рівнях. Виділено основні види тривожності: ситуативну (реактивну), особистісну та генералізовану. Встановлено, що тривожність впливає на міжособистісні стосунки через когнітивні механізми (вибіркова увага до загроз, негативна інтерпретація соціальних ситуацій), емоційну регуляцію (підвищена емоційна реактивність, труднощі регуляції емоцій) та поведінкові патерни (уникнення, надмірна обережність у спілкуванні).

Було визначено, що 58% досліджуваних демонструють високий рівень ситуативної тривожності, а 75% – високий рівень особистісної тривожності за шкалою Спілберга. За методикою GAD-7 лише 13% виявляють високий рівень генералізованої тривоги, бо в цьому випадку мова йде про розлад. Переважна більшість досліджуваних демонструє середній рівень залежності (69%), низький рівень незалежності (58%), середній рівень товарищескості (70%), низький рівень нетоварищескості (81%), низький рівень прийняття «боротьби» (56%) та середній рівень уникнення «боротьби» (70%), що характеризує загальну орієнтацію групи на соціальні контакти, компромісні рішення та уникнення конфліктів. За методикою Шутца у досліджуваній вибірці виявлено переважання середнього рівня вираженого включення (53%), дуже високого рівня вираженого контролю (47%), низького рівня вираженого афекту (47%),

що свідчить про збалансований підхід до соціальних контактів, виражені лідерські амбіції та емоційну стриманість у встановленні близьких стосунків.

Визначено особливості міжособистісних стосунків осіб з підвищеною тривожністю. Кореляційний аналіз виявив статистично значущий зв'язок між особистісною тривожністю та шкалою бажаного афекту (Aw) за методикою Шутца ($r=0,246$, $p=0,050$), що вказує на підвищену потребу тривожних осіб в емоційній підтримці та близьких емоційних контактах. Також виявлено тенденцію до статистичної значущості зв'язку між особистісною тривожністю та шкалою бажаного контролю (Cw) ($r=0,240$, $p=0,056$), що свідчить про прагнення тривожних осіб перебувати в структурованих соціальних ситуаціях. Важливо підкреслити, що саме особистісна тривожність, на відміну від ситуативної та генералізованої, демонструє значущий зв'язок з особливостями міжособистісної взаємодії. Не виявлено статистично значущих кореляцій між усіма видами тривожності та показниками методики Q-сортування, що свідчить про відсутність прямого впливу тривожності на такі аспекти міжособистісної поведінки як залежність/незалежність, товариськість/нетовариськість та прийняття/уникнення «боротьби». Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна-Вітні не виявив статистично значущих відмінностей у особливостях міжособистісних стосунків між групами з різним рівнем тривожності у досліджуваній вибірці.

Особливості міжособистісних стосунків осіб з підвищеною тривожністю необхідно розглядати в контексті сучасних соціально-політичних реалій України. Виявлений у дослідженні високий рівень особистісної тривожності у 75% респондентів та повна відсутність осіб з низьким рівнем особистісної тривожності може бути безпосередньо пов'язана зі складною геополітичною ситуацією, наявністю військового конфлікту та загальною соціально-економічною нестабільністю в країні. В таких умовах виявлені особливості міжособистісних стосунків – підвищена потреба в емоційній підтримці, структурованості соціальних взаємодій та тенденція до уникнення конфліктів – можуть розглядатися як адаптивні механізми психологічного захисту, що

допомагають громадянам України справлятися з хронічним стресом та невизначеністю.

Проведене дослідження підтверджує важливість подальшого вивчення зв'язку між тривожністю та міжособистісними стосунками, особливо в умовах тривалої соціально-політичної нестабільності. Перспективним напрямком майбутніх досліджень може бути вивчення гендерних відмінностей у проявах тривожності та їх впливу на міжособистісні стосунки, а також розробка та апробація специфічних програм психологічної допомоги, спрямованих на оптимізацію міжособистісної взаємодії осіб з підвищеною тривожністю.

Список використаних джерел

1. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія міжособистісних відносин. Київ: Либідь, 2021. 328 с.
2. Обозов М. М. Психологія міжособистісних відносин. Харків: Фоліо, 2017. 254 с
3. Корнєв, М. Н., & Коваленко, А. Б. (2018). Соціальна психологія: підручник. Київський університет.
4. Москаленко, В. В. (2019). Соціальна психологія: підручник. Центр навчальної літератури.
5. Rogers, C. R. (1995). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin.
6. Sullivan, H. S. (2013). The interpersonal theory of psychiatry. W.W. Norton & Company.
7. Ekman, P. (2003). Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life. Times Books.
8. Finkel, E. J., Simpson, J. A., & Eastwick, P. W. (2017). The psychology of close relationships: Fourteen core principles. Annual Review of Psychology, 68, 383-411. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010416-044038>
9. Fromm, E. (1956). The art of loving. Harper & Row.
10. Horney, K. (1991). Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization. Norton.
11. Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books.
12. 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, 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
13. Homans, G. C. (1958). Social behavior as exchange. American Journal of Sociology, 63, 597-606. <https://doi.org/10.1086/222355>

14. Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. Wiley.
15. Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. Wiley.
16. Newcomb, T. M. (1961). *The acquaintance process*. Holt, Rinehart & Winston.
17. Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
18. Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. Norton.
19. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. Harper & Row.
20. Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. University of Chicago Press.
21. Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of human communication*. W. W. Norton & Company.
22. Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. Sage Publications.
23. Hall, E. T. (1989). *Beyond culture*. Anchor Books.
24. Triandis, H. C. (2018). *Individualism & collectivism*. Routledge.
25. Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
<https://doi.org/10.1177/105960117700200317>
26. Berne, E. (1961). *Transactional analysis in psychotherapy*. Grove Press.
27. White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W. W. Norton & Company.
28. Merleau-Ponty, M. (2012). *Phenomenology of perception*. Routledge.
29. Hazan, C., & Shaver, P. R. (2013). The neuroscience of attachment: Using attachment theory to understand high-risk behavior and stress regulation. *Development and Psychopathology*, 25, 1243-1261.
30. Johnson, S. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. The Guilford Press.
31. Davidson, R. J. (2021). The neuroscience of empathy. *Annual Review of Psychology*, 72, 81-107.

32. Turkle, S. (2017). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
33. Rosen, L. D. (2012). *iDisorder: Understanding our obsession with technology and overcoming its hold on us*. Palgrave Macmillan.
34. Baym, N. K. (2015). *Personal connections in the digital age* (2nd ed.). Polity Press.
35. Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
36. Freud, S. (1926). *Inhibitions, symptoms and anxiety*. Hogarth Press.
37. Klein, M. (1932). *The psychoanalysis of children*. Hogarth Press.
38. Fonagy, P. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Other Press.
39. Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford University Press.
40. Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press.
41. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
42. Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.
43. May, R. (1996). *The meaning of anxiety*. W. W. Norton & Company.
44. Bowen, M. (1993). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
45. Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
46. Фромм, Е. (2014). *Бігство від свободи*. АСТ.
47. Nakamura, K., Kitanishi, K., Miyake, Y., Hashimoto, K., & Kubota, M. (2002). General social fears and the Japanese concept of Taijin-Kyofu: Similarities and differences. *Transcultural Psychiatry*, 39(2), 219-232.
48. Steiner, C. (2003). *Emotional literacy: Intelligence with a heart*. Personhood Press.

49. White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. W. W. Norton & Company.
50. Binswanger, L. (1963). *Being-in-the-world: Selected papers of Ludwig Binswanger*. Harper & Row.
51. Fuchs, T. (2012). The phenomenology of body memory. In S. C. Koch, T. Fuchs, M. Summa, & C. Müller (Eds.), *Body memory, metaphor and movement* (pp. 9-22). John Benjamins.
52. Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. (2009). Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression, and curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(3), 271-302. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01017.x>
53. Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
54. Williams, J. M. G., Watts, F. N., MacLeod, C., & Mathews, A. (1997). *Cognitive psychology and emotional disorders*. John Wiley & Sons.
55. Chang, E. C., & Mak, M. C. (2020). Cognitive-behavior therapy: Core principles for practice. *Clinical Psychology Review*, 24(1), 22-46.
56. O'Toole, M. S., Zachariae, R., & Mennin, D. S. (2017). Social anxiety and emotion regulation flexibility: Considering emotion intensity and type as contextual factors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 30(6), 716-724. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1346792>
57. Schaefer, L. M., Juarascio, A. S., Becker, K. R., & Thompson, J. (2019). Emotion regulation and affective experience in interpersonal interactions. *Journal of Abnormal Psychology*, 34(1), 42-55.
58. Baumeister, R. F., Vohs, K. D., DeWall, C. N., & Zhang, L. (2007). How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), 167-203. <https://doi.org/10.1177/1088868307301033>
59. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.

60. Morgan, B., & Gould, L. (2015). The impact of anxiety on group performance. *Journal of Applied Social Psychology, 27*(3), 230-245.
61. Clark, M. S., & Patterson, M. M. (2018). Anxiety, affiliation, and social isolation. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*(3), 513-529.
62. Ramos-Díaz, E., Rodríguez-Fernández, A., Revuelta, L., & Axpe, I. (2020). The role of social anxiety in group dynamics. *Anxiety, Stress, & Coping, 33*(5), 507-522.
63. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.
64. Schutz, W. C. (1958). *FIRO: A three-dimensional theory of interpersonal behavior*. Rinehart.
65. Stephenson, W. (1953). *The study of behavior: Q-technique and its methodology*. University of Chicago Press.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Первинна статистика по використаним в дипломній роботі методикам.

1	Ситуативн	Особистіс	Генераліз	le	Iw	CW	Ce	Ae	Aw	Залежніст	Товариств	Прийнятт	Незалежн	Не товари	Уникнення	боротьби
2	48	49	4	5	4	1	8	3	3	9	13	5	11	7	15	
3	35	39	4	4	7	2	7	6	8	7	13	7	2	3	9	
4	37	52	9	3	5	5	9	3	6	9	13	6	6	2	10	
5	57	47	6	6	5	4	8	5	5	13	14	7	7	6	13	
6	63	54	8	3	5	4	7	3	1	8	12	7	2	6	8	
7	35	45	7	6	7	7	8	4	3	9	11	7	4	4	7	
8	37	45	0	5	9	6	9	6	6	6	12	6	6	3	4	
9	28	40	7	4	0	2	9	2	2	6	10	4	4	1	7	
10	29	39	0	5	5	7	8	5	3	13	13	7	6	6	13	
11	34	36	2	4	4	6	9	3	4	8	9	4	5	5	13	
12	55	53	7	6	4	4	8	5	1	9	10	4	2	2	9	
13	39	60	9	5	4	5	9	3	7	6	13	8	7	3	3	
14	38	33	3	2	5	1	9	3	3	10	14	7	8	2	9	
15	63	62	17	6	9	6	7	4	6	16	17	8	4	3	12	
16	46	52	11	3	1	3	9	1	5	15	10	6	3	7	12	
17	50	55	12	4	4	4	9	3	4	9	12	3	7	4	10	
18	64	55	8	4	3	4	9	1	2	4	4	4	6	3	7	
19	56	57	5	5	7	7	5	3	8	13	13	6	4	5	12	
20	68	64	18	4	6	8	6	1	3	9	7	8	3	7	10	
21	43	50	6	5	3	5	5	3	1	8	4	2	0	0	9	
22	59	51	12	2	4	7	8	3	1	5	3	1	2	2	5	
23	44	47	4	1	1	2	1	0	7	11	9	0	5	10	18	
24	53	54	7	2	2	5	5	4	4	12	10	5	1	2	11	
25	56	56	12	3	4	2	9	0	4	5	12	10	9	2	6	
26	41	43	4	5	2	5	3	4	3	11	12	6	6	6	12	
27	59	56	18	4	9	3	9	4	4	5	14	10	7	3	4	
28	55	55	9	4	2	2	7	2	3	7	10	2	7	6	9	
29	40	53	4	2	1	4	6	1	4	9	11	6	9	4	13	
30	61	59	16	3	4	6	6	2	5	7	13	3	4	2	15	
31	47	53	5	5	4	4	3	5	6	9	15	5	5	4	13	
32	56	52	10	4	6	6	9	5	7	8	10	2	8	4	10	
33	66	65	16	8	7	8	9	6	7	11	15	11	8	5	8	
34	54	48	16	2	0	3	5	3	6	6	7	4	5	6	8	
35	33	48	6	3	6	6	5	1	3	14	11	9	5	9	11	
36	46	43	1	5	4	7	9	4	3	8	7	7	5	3	7	
37	43	50	7	6	5	4	8	5	1	13	13	3	2	4	14	
38	40	45	6	4	4	4	8	3	4	7	14	13	10	4	6	
39	39	38	4	4	5	4	5	3	3	8	14	8	7	5	12	
40	40	45	6	5	4	5	4	3	2	8	13	5	4	4	11	
41	52	43	6	3	2	4	4	1	3	10	7	3	6	5	12	
42	38	41	7	6	3	3	5	3	2	11	13	7	7	3	13	
43	55	57	7	4	4	4	4	3	3	16	11	6	3	8	13	
44	36	50	6	5	5	3	8	2	2	12	11	4	7	9	16	
45	37	49	7	6	8	4	8	3	2	2	13	15	11	4	2	
46	47	52	13	6	3	3	7	3	6	9	8	4	3	5	11	
47	38	47	14	4	5	6	7	3	4	9	14	7	4	1	6	
48	51	54	8	6	9	5	9	8	7	6	9	9	9	6	3	
49	37	51	10	4	5	4	9	4	5	16	12	6	4	8	14	
50	44	50	8	5	5	6	9	4	3	11	10	3	2	6	13	
51	51	56	5	5	4	4	8	2	5	8	6	10	8	7	3	
52	64	48	15	2	1	4	9	2	3	5	6	10	13	10	8	
53	70	66	14	3	0	3	6	5	4	8	15	7	9	3	11	
54	37	43	1	4	2	3	9	4	7	13	15	10	6	3	9	
55	62	60	13	4	4	3	9	4	8	6	15	13	12	5	7	
56	47	58	14	5	0	5	6	4	6	10	9	5	4	5	15	
57	49	57	12	2	4	2	6	1	2	10	9	4	4	3	13	
58	56	51	12	4	8	5	9	4	5	9	13	6	7	7	13	
59	54	49	7	4	1	4	7	3	2	8	12	6	7	3	12	
60	48	54	10	4	5	7	2	3	4	11	15	6	8	4	12	
61	52	60	17	5	5	6	9	5	3	6	13	9	9	3	3	
62	33	34	0	3	4	3	2	3	1	15	8	3	1	8	13	
63	58	46	12	6	1	5	4	2	2	10	14	7	10	6	13	
64	52	52	7	3	6	4	8	4	2	10	9	3	1	2	14	
65	28	32	2	6	5	3	9	3	4	6	13	9	9	3	7	

Результати порівняльного аналізу за U-критерієм Манна-Вітні

Т-тест независимых выборок

		Статистика	p
Ie	Манн-Уитни U	353	0.473
Cw	Манн-Уитни U	369	0.637
Ae	Манн-Уитни U	345	0.393
Iw	Манн-Уитни U	396	0.957
Ce	Манн-Уитни U	399	1.000
Aw	Манн-Уитни U	338	0.344
Залежність	Манн-Уитни U	394	0.939
Товариськість	Манн-Уитни U	358	0.530
Прийняття боротьби	Манн-Уитни U	341	0.370
незалежність	Манн-Уитни U	391	0.903
Не товариськість	Манн-Уитни U	333	0.311
Уникнення боротьби	Манн-Уитни U	353	0.477

Примечание. H_0 μ середній \neq μ високий

Т-тест независимых выборок

		Статистика	p
Ie	Манн-Уитни U	7.00	0.254
Cw	Манн-Уитни U	8.00	0.347
Ae	Манн-Уитни U	12.00	0.851
Iw	Манн-Уитни U	11.50	0.779
Ce	Манн-Уитни U	8.00	0.319
Aw	Манн-Уитни U	9.00	0.455
Залежність	Манн-Уитни U	13.00	1.000
Товариськість	Манн-Уитни U	12.00	0.851
Прийняття боротьби	Манн-Уитни U	10.50	0.640
незалежність	Манн-Уитни U	13.00	1.000
Не товариськість	Манн-Уитни U	9.00	0.450
Уникнення боротьби	Манн-Уитни U	10.00	0.569

Примечание. H_0 μ високий \neq μ найнижчий

Т-тест независимых выборок

		Статистика	p
Ie	Манн-Уитни U	54.5	0.944
Cw	Манн-Уитни U	32.0	0.104
Ae	Манн-Уитни U	54.0	0.916
Iw	Манн-Уитни U	43.5	0.406
Ce	Манн-Уитни U	50.0	0.693
Aw	Манн-Уитни U	48.5	0.619
Залежність	Манн-Уитни U	35.5	0.169
Товариськість	Манн-Уитни U	53.5	0.890
Прийняття боротьби	Манн-Уитни U	31.5	0.099
незалежність	Манн-Уитни U	55.5	1.000
Не товариськість	Манн-Уитни U	54.0	0.916
Уникнення боротьби	Манн-Уитни U	35.0	0.159

Примечание. H_0 μ високий \neq μ найнижчий

Результати кореляційного аналізу для ситуативної тривожності.

Корреляционная матрица

		СИТУАТИВНАЯ	Ie	Cw	Ae	Iw	Ce	Aw
СИТУАТИВНАЯ	г Пірсона	—						
	df (ступенів свободи)	—						
	p-значення	—						
Ie	г Пірсона	-0.079	—					
	df (ступенів свободи)	62	—					
	p-значення	0.537	—					
Cw	г Пірсона	0.144	0.308 *	—				
	df (ступенів свободи)	62	62	—				
	p-значення	0.258	0.013	—				
Ae	г Пірсона	-0.001	0.512 ***	0.261 *	—			
	df (ступенів свободи)	62	62	62	—			
	p-значення	0.992	< .001	0.037	—			
Iw	г Пірсона	-0.029	0.389 **	0.360 **	0.449 ***	—		
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	—		
	p-значення	0.821	0.001	0.003	< .001	—		
Ce	г Пірсона	0.007	0.206	0.003	0.262 *	0.302 *	—	
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	62	—	
	p-значення	0.956	0.103	0.983	0.036	0.015	—	
Aw	г Пірсона	0.081	0.062	0.064	0.290 *	0.176	0.118	—
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	62	62	—
	p-значення	0.527	0.624	0.618	0.020	0.163	0.351	—

Примечание. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Корреляционная матрица

		СИТУАТИВНАЯ	Залежність	Товариськість	Прийняття боротьби	незалежність	Не товариськість	Уникнення боротьби
СИТУАТИВНАЯ	г Пірсона	—						
	df (ступенів свободи)	—						
	p-значення	—						
Залежність	г Пірсона	-0.142	—					
	df (ступенів свободи)	62	—					
	p-значення	0.262	—					
Товариськість	г Пірсона	-0.101	0.210	—				
	df (ступенів свободи)	62	62	—				
	p-значення	0.428	0.096	—				
Прийняття боротьби	г Пірсона	0.023	-0.215	0.447 ***	—			
	df (ступенів свободи)	62	62	62	—			
	p-значення	0.859	0.087	< .001	—			
незалежність	г Пірсона	0.121	-0.402 ***	0.331 **	0.587 ***	—		
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	—		
	p-значення	0.339	< .001	0.008	< .001	—		
Не товариськість	г Пірсона	0.049	0.369 **	-0.128	0.022	0.175	—	
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	62	—	
	p-значення	0.701	0.003	0.314	0.862	0.166	—	
Уникнення боротьби	г Пірсона	-0.045	0.655 ***	0.095	-0.536 ***	-0.283 *	0.358 **	—
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	62	62	—
	p-значення	0.726	< .001	0.454	< .001	0.024	0.004	—

Примечание. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Результати кореляційного аналізу для особистісної тривожності.

Корреляционная матрица

		Особистісна	Ie	Cw	Ae	Iw	Ce	Aw
Особистісна	г Пірсона	—						
	df (ступенів свободи)	—						
	р-значення	—						
Ie	г Пірсона	0.050	—					
	df (ступенів свободи)	62	—					
	р-значення	0.694	—					
Cw	г Пірсона	0.240	0.308*	—				
	df (ступенів свободи)	62	62	—				
	р-значення	0.056	0.013	—				
Ae	г Пірсона	0.022	0.512***	0.261*	—			
	df (ступенів свободи)	62	62	62	—			
	р-значення	0.864	< .001	0.037	—			
Iw	г Пірсона	0.075	0.389**	0.360**	0.449***	—		
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	—		
	р-значення	0.558	0.001	0.003	< .001	—		
Ce	г Пірсона	0.066	0.206	0.003	0.262*	0.302*	—	
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	62	—	
	р-значення	0.607	0.103	0.983	0.036	0.015	—	
Aw	г Пірсона	0.246*	0.062	0.064	0.290*	0.176	0.118	—
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	62	62	—
	р-значення	0.050	0.624	0.618	0.020	0.163	0.351	—

Примечание. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Корреляционная матрица

		Особистісна	Залежність	Товариськість	Прийняття боротьби	незалежність	Не товариськість	Уникнення боротьби
Особистісна	г Пірсона	—						
	df (ступенів свободи)	—						
	р-значення	—						
Залежність	г Пірсона	-0.036	—					
	df (ступенів свободи)	62	—					
	р-значення	0.775	—					
Товариськість	г Пірсона	0.043	0.210	—				
	df (ступенів свободи)	62	62	—				
	р-значення	0.738	0.096	—				
Прийняття боротьби	г Пірсона	0.091	-0.215	0.447***	—			
	df (ступенів свободи)	62	62	62	—			
	р-значення	0.474	0.087	< .001	—			
незалежність	г Пірсона	0.040	-0.402***	0.331**	0.587***	—		
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	—		
	р-значення	0.752	< .001	0.008	< .001	—		
Не товариськість	г Пірсона	-0.017	0.369**	-0.128	0.022	0.175	—	
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	62	—	
	р-значення	0.895	0.003	0.314	0.862	0.166	—	
Уникнення боротьби	г Пірсона	-0.092	0.655***	0.095	-0.536***	-0.283*	0.358**	—
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	62	62	—
	р-значення	0.472	< .001	0.454	< .001	0.024	0.004	—

Примечание. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Результати кореляційного аналізу для генералізованої тривожності.

Корреляционная матрица

		GAD-7	Ie	Cw	Ae	Iw	Ce	Aw
GAD-7	г Пірсона	—						
	df (ступенів свободи)	—						
	р-значення	—						
Ie	г Пірсона	-0.038	—					
	df (ступенів свободи)	62	—					
	р-значення	0.766	—					
Cw	г Пірсона	0.164	0.308 *	—				
	df (ступенів свободи)	62	62	—				
	р-значення	0.196	0.013	—				
Ae	г Пірсона	-0.066	0.512 ***	0.261 *	—			
	df (ступенів свободи)	62	62	62	—			
	р-значення	0.602	< .001	0.037	—			
Iw	г Пірсона	0.008	0.389 **	0.360 **	0.449 ***	—		
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	—		
	р-значення	0.951	0.001	0.003	< .001	—		
Ce	г Пірсона	0.128	0.206	0.003	0.262 *	0.302 *	—	
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	62	—	
	р-значення	0.312	0.103	0.983	0.036	0.015	—	
Aw	г Пірсона	0.132	0.062	0.064	0.290 *	0.176	0.118	—
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	62	62	—
	р-значення	0.298	0.624	0.618	0.020	0.163	0.351	—

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Корреляционная матрица

		GAD-7	Залежність	Товариськість	Прийняття боротьби	незалежність	Не товариськість	Уникнення боротьби
GAD-7	г Пірсона	—						
	df (ступенів свободи)	—						
	р-значення	—						
Залежність	г Пірсона	-0.178	—					
	df (ступенів свободи)	62	—					
	р-значення	0.160	—					
Товариськість	г Пірсона	0.035	0.210	—				
	df (ступенів свободи)	62	62	—				
	р-значення	0.784	0.096	—				
Прийняття боротьби	г Пірсона	0.118	-0.215	0.447 ***	—			
	df (ступенів свободи)	62	62	62	—			
	р-значення	0.354	0.087	< .001	—			
незалежність	г Пірсона	0.101	-0.402 ***	0.331 **	0.587 ***	—		
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	—		
	р-значення	0.425	< .001	0.008	< .001	—		
Не товариськість	г Пірсона	-0.051	0.369 **	-0.128	0.022	0.175	—	
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	62	—	
	р-значення	0.688	0.003	0.314	0.862	0.166	—	
Уникнення боротьби	г Пірсона	-0.140	0.655 ***	0.095	-0.536 ***	-0.283 *	0.358 **	—
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	62	62	—
	р-значення	0.268	< .001	0.454	< .001	0.024	0.004	—

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$