

**Міністерство освіти і науки України**  
**Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя**

Факультет економіки та менеджменту

Кафедра психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня

Бакалавр

на тему: **ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ**  
**МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ**

Виконала: студентка 4 курсу, групи БП-41

спеціальності "053 Психологія"

Чачка Вікторія Петрівна

Керівник: Періг Ірина Мирославівна

Нормоконтроль

Завідувач кафедри

Рецензент

Тернопіль

2024

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ У МІЖСОБИСТІСНОМУ СПІЛКУВАННІ</b> .....	8
1.1. Теоретичний огляд проблеми емоційної прив'язаності.....	8
1.2. Особливості типів прив'язаності та механізми їх формування.....	11
1.3. Міжособистісні взаємовідносини: види, стадії та вплив на комунікацію.....	20
1.4. Значення соціальної підтримки у міжособистісних стосунках.....	25
Висновок до розділу I.....	29
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА МІЖСОБИСТІСНІ ВЗАЄМИНИ</b> .....	32
2.1. Дослідження прив'язаності: методичні підходи для проведення системної діагностики.....	32
2.2. Структура, організація та етапи проведення емпіричного дослідження емоційної прив'язаності та її впливу на якість міжособистісного спілкування.....	34
2.3. Аналіз результатів досліджень.....	38
Висновок до розділу II.....	53
<b>РОЗДІЛ III. СТРАТЕГІЇ ПОКРАЩЕННЯ ДИНАМІКИ МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ПРИВ'ЯЗАНОСТІ</b> .....	56
3.1. Вплив безпечної прив'язаності на партнерські відносини.....	56
3.2. Стратегії зміцнення міжособистісних відносин та покращення комунікації респондентів з емоційною прив'язаністю.....	58
Висновок до розділу III .....	66

<b>РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ .....</b>	<b>67</b>
4.1. Безпека життєдіяльності – важливий чинник сталого людського розвитку .....	67
4.2. Емоційна стійкість та уважність: ключі до ефективної командної роботи.....	72
Висновок до розділу IV .....	75
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>77</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>79</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>84</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Зростання зацікавленості серед вчених та практиків у сучасній психології стосовно проблеми впливу емоційної прив'язаності на ефективність міжособистісних стосунків обумовлене перш за все значенням міжособистісних відносин для психологічного благополуччя особистості. Емоційна близькість та підтримка сприяють психологічній стабільності, самопочуттю та взаєморозумінню. У сучасному суспільстві, де соціальна взаємодія відіграє ключову роль в особистому та професійному розвитку, розуміння механізмів емоційної прив'язаності стає надзвичайно важливим. Однак важливість дослідження даної теми зумовлена кількома вагомими причинами. По-перше, спостерігається збільшення конфліктів у міжособистісних стосунках, що часто призводить до розлучень, розривів та загострення психологічних проблем. По-друге, зростання відчуття соціальної віддаленості та непорозуміннь у сучасному суспільстві. Під впливом стресових ситуацій, швидкого темпу життя та технологічного розвитку, люди втрачають можливість налагоджувати глибокі та значущі зв'язки з іншими, що призводить до відчуття ізоляції та втрати емоційної підтримки, що негативно впливає на психологічне становище. По-третє, низький рівень емпатії та розуміння у міжособистісних відносинах стає джерелом напруги та конфліктів, що викликає емоційне страждання та може мати значний вплив на психічне і фізичне здоров'я особистості [2; 3; 16; 34]. Вивченням питань емоційної прив'язаності у галузі міжособистісних відносин займалися видатні дослідники у вітчизняній і зарубіжній психологічній науці, такі як Дж. Боулбі, М. Айнсворт, К. Бріш, К. Хазан, Ф. Шевер, К. Бартолом'ю, Л. Горовіц, М. Мікулінсер, Ф. Шевер, Н. Коллінз, С. Рід. Вони зробили значний внесок у розуміння прив'язаності та створення теоретичних основ. Дж. Боулбі визначив фактори формування емоційних зв'язків між дитиною та батьками, М. Айнсворт визначила основні типи прив'язаності у дітей (безпечний, уникаючий та тривожний). К. Хазан і Ф. Шевер розширили теорію прив'язаності до романтичних стосунків дорослих та розробили інтерв'ю прив'язаності дорослих (AAI). К. Бартолом'ю та Л. Горовіц ускладнили класифікацію стилів прив'язаності дорослих, а М. Мікулінсер і Ф.

Шевер досліджували вплив цих стилів на міжособистісні відносини та стресові ситуації. Н. Коллінз і С. Рід розробили опитувальник відносин (RSQ) для розуміння того, як стилі прив'язаності впливають на динаміку стосунків тощо. К. Бріш зосередився на практичному застосуванні теорії прив'язаності у клінічній практиці, зокрема у дитячій і підлітковій психіатрії. Його робота включала розробку терапевтичних методів втручання для підтримки дітей, які пережили травму з метою покращення їх психічного здоров'я [11; 21; 22; 24; 28]. Однак літературний огляд та існуючі дослідження в основному спрямовані на аналіз загальних питань прив'язаності, використанні загальноприйнятих методик та врахуванні психологічних аспектів. Це створює актуальний запит на подальше наукове дослідження та системний огляд впливу емоційної прив'язаності на ефективність міжособистісних відносин. Таке дослідження дозволить визначити, яким чином емоційна прив'язаність впливає на формування довіри, співпраці, комунікації та загальної задоволеності відносинами.

**Об'єктом дослідження** є міжособистісні стосунки.

**Предметом дослідження** є механізми та закономірності впливу емоційної прив'язаності на якість та ефективність взаємодії між людьми. Дослідження факторів, які визначають формування емоційних зв'язків, їх вплив на довіру, співпрацю, комунікацію, а також на загальне задоволення стосунками.

**Мета дослідження** полягає у систематичному огляді теоретичних підходів щодо емоційної прив'язаності, визначенні основних характеристик цього явища та встановленні зв'язку між емоційною прив'язаністю та ефективністю міжособистісних стосунків. Додатково, дослідження мало на меті підбір методичного підходу для вимірювання типу емоційної прив'язаності, проведення емпіричного дослідження з метою аналізу зв'язку між емоційною прив'язаністю та ефективністю міжособистісних відносин, а також сформулювання рекомендацій для підвищення ефективності міжособистісних відносин на основі отриманих результатів.

Відповідно до мети, визначено наступні **завдання**:

1) проаналізувати теоретичні підходи щодо вивчення емоційної прив'язаності, її видів та внесок окремих дослідників у процес розвитку;

- 2) визначити основні характеристики емоційної прив'язаності на підставі наукових досліджень та розглянути вплив факторів, таких як соціальне оточення та індивідуальні особливості, на формування та розвиток емоційної прив'язаності;
- 3) провести емпіричне дослідження для визначення зв'язку між типом емоційної прив'язаності та ефективністю міжособистісних відносин;
- 4) аналізувати отримані дані та встановити паттерни взаємозв'язків, а також сформулювати рекомендації щодо підвищення ефективності міжособистісних відносин на основі результатів дослідження.

Відповідно до мети та завдань, у кваліфікаційній роботі будуть використані загальнонаукові **методи дослідження**:

- 1) аналіз і синтез теоретичних відомостей;
- 2) комплексне узагальнення статистичних даних;
- 3) класифікація, систематизація;
- 4) емпіричні методи (спостереження, опитування, анкетування, експеримент);
- 5) методи кількісної та якісної обробки;
- 6) інтерпретаційні.

**Експериментальна база:** у вибірку дослідження увійшло 50 респондентів у віці від 21 до 60 років, серед яких 18 чоловіків і 32 жінки. Використовує комбінацію кількісних та якісних методів дослідження, таких як анкетування, спостереження та інтерв'ювання.

**Теоретичне значення.** Полягає у проведенні системного огляду особливостей емоційної прив'язаності та її вплив на ефективність міжособистісних стосунків.

**Практичне значення.** Результати емпіричного дослідження можуть використовуватися у практичній роботі психолога щодо оптимізації здорових та гармонійних міжособистісних стосунків. Вони можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, тренінгів по розвитку емоційної інтелігентності та соціальної компетентності, а також для побудови програм соціальної адаптації в різних групах населення.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, загального висновку, списку використаних джерел, що нараховує 42 найменування та 4 додатків. Робота викладена на 79 сторінках друкованого тексту, вміщує 18 таблиць та 8 рисунків.

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ У МІЖСОБИСТІСНОМУ СПІЛКУВАННІ

## 1.1. Теоретичний огляд проблеми емоційної прив'язаності

Емоційна прив'язаність характеризується як психологічний стан із стійким емоційним зв'язком між індивідами, який включає почуття захищеності, емоційної підтримки і бажання підтримувати близькі відносини. Розвиток відбувається у контексті різних міжособистісних стосунків, таких як романтичні, сімейні або дружні, а також може бути пов'язана з об'єктами чи місцями, які мають значну емоційну цінність для індивіда. Тип прив'язаності залежить від поведінкових паттернів у взаємодії людей, включаючи емоційний фон, дії та реакції [11]. Перші дослідження стосовно сфери емоційної прив'язаності психоаналітиків і соціальних теоретиків, таких як Зигмунд Фройд, Роберт Сірс, Джон Маккобі та Курт Левін, зосереджувалися на ролі материнської прив'язаності та її впливу на фізіологічні потреби дитини. Теорія прив'язаності Джона Боулбі розширила цю концепцію, описуючи тривалий психологічний зв'язок, що формується не лише через функціональні фактори, а й через емоційні та когнітивні аспекти. Колега Боулбі, Мері Ейнсворт, вивчала реакції дітей віком від 12 до 18 місяців у ситуації, коли їх залишали наодинці з незнайомцем. Вона визначила три типи прив'язаності: безпечну, ухильну та амбівалентну. Експеримент "Дивна ситуація" показав, що діти із безпечною прив'язаністю легше адаптовувалися у незнайомому середовищі. Ці дані узгоджуються з теорією Боулбі, де діти шукають близькості та підтримки від доглядачів під час стресу. Подальші дослідження Ейнсворт та її колег підтвердили зв'язок між чутливістю батьків і типом прив'язаності. Виявлено, що діти з безпечною прив'язаністю мають кращу емоційну та фізичну підтримку, що сприяє їхньому здоровому розвитку та зменшує ризик психопатології. Теорія прив'язаності також розглядає зв'язок між комунікаційними стратегіями та розвитком стилів прив'язаності у дорослих. Порушення в комунікації можуть призвести до



формування амбівалентного або ухильного типу прив'язаності. Дослідження Долларда та Міллера розглядає прив'язаність як навчений процес через класичне та оперантне обумовлення. Вони використовували анкету структур стосунків (ECR-RS) розроблену Р. К. Фрейлі, М. Е. Хеффернан, А. М. Вікарі та К. К. Брамбо для вивчення прив'язаності у різних контекстах, виявивши, що прив'язаність може бути специфічною для кожного типу відносин (з матір'ю, батьком, найкращим другом або романтичним партнером). Боулбі припускає, що система прив'язаності залишається активною протягом усього життя і впливає на поведінку дорослих, особливо під час стресових ситуацій. Система догляду активується, коли людина потребує підтримки або коли її система прив'язаності активізується. Опікуни використовують різні стратегії для забезпечення комфорту, відновлення почуття безпеки та сприяння зусиллям людини з подолання складних ситуацій. Ці стратегії включають надання фізичної та емоційної підтримки, підтвердження цінності та близькості [21; 24; 26; 28].

Відомо, що ранній досвід прив'язаності має вагомий вплив на формування суперего, концепції, яку Фрейд використовував для опису частини психіки, відповідальної за моральні судження. У загальному розумінні, позитивний досвід сприяє формуванню дружнього суперего, що підтримує впевненість у власній цінності, тоді як негативний досвід може призвести до формування критичного суперего, що створює відчуття недосконалості та негідності. Діти з надійною прив'язаністю розвивають впевненість у можливості звертатися за підтримкою, що стає основою для формування несвідомої системи переконань у дорослому житті. Такий досвід може впливати на їхні стосунки та очікування від інших людей [11; 12]. На відміну від цього, ті, хто виріс без надійної прив'язаності, можуть очікувати відмови у співпраці або зіткнутися з труднощами у встановленні контактів з іншими людьми. Взаємність — це форма взаємодії між немовлям і опікуном, коли обидва реагують на сигнали один одного. Прикладом взаємності є посмішка: коли немовля посміхається, вихователь відповідає тим самим, і навпаки. Фігури прихильності служать "безпечною базою" для вивчення соціального світу. Діти, які відчувають себе безпечно поруч із опікунами, частіше досліджують своє оточення. Синхронність

взаємодії залежить від того, наскільки вихователь здатний передбачити потреби дитини та реагувати на них. Вихователь повинен забезпечувати ігрову стимуляцію, коли дитина пильна та уважна, і реагувати відповідним чином, коли дитина перезбуджена або втомлена. Взаємність і синхронність є важливими для фізичного, соціального та когнітивного розвитку дитини [11; 24]. Дослідження Шаффера і Емерсона (1964) вивчало 60 немовлят протягом перших 18 місяців їхнього життя. На основі дослідження, виділено етапи прив'язаності, які зображені у таблиці 1.1:

Таблиця 1.1

### Етапи формування емоційної прив'язаності

Етап	Характеристика
Асоціальний (0 – 6 тижнів)	Діти реагують сприятливо на подразники, включаючи посмішки.
Невибіркова прив'язаність (6 тижнів- 7 місяців)	Діти насолоджуються товариством, реагуючи подібно на всіх.
Спеціальна прив'язаність (7 – 9 місяців)	Дитина шукає захисту у конкретних людей, проявляючи страх перед незнайомцями та тривогу при розлуці.
Багаторазове прикріплення (10 місяців і більше)	Малюк формує кілька прив'язаностей, і чутлива реакція на сигнали дитини є ключем до прив'язаності.

Спостереження проводили у власних домівках дітей, з регулярними щомісячними відвідуваннями протягом року. Дослідники спостерігали за взаємодією немовлят з опікунами і проводили інтерв'ю з батьками. Матері вели щоденники, щоб документувати ознаки прив'язаності. Відповідно до таблиці 1.1, результати показали, що прив'язаність формується саме з тими, хто реагує на сигнали дитини, а не з людиною, із якою вони проводять більше часу. Шаффер і Емерсон назвали це чутливою реакцією. Відповідно, чутлива реакція на сигнали дитини є важливим чинником формування прив'язаності [21; 28; 30].

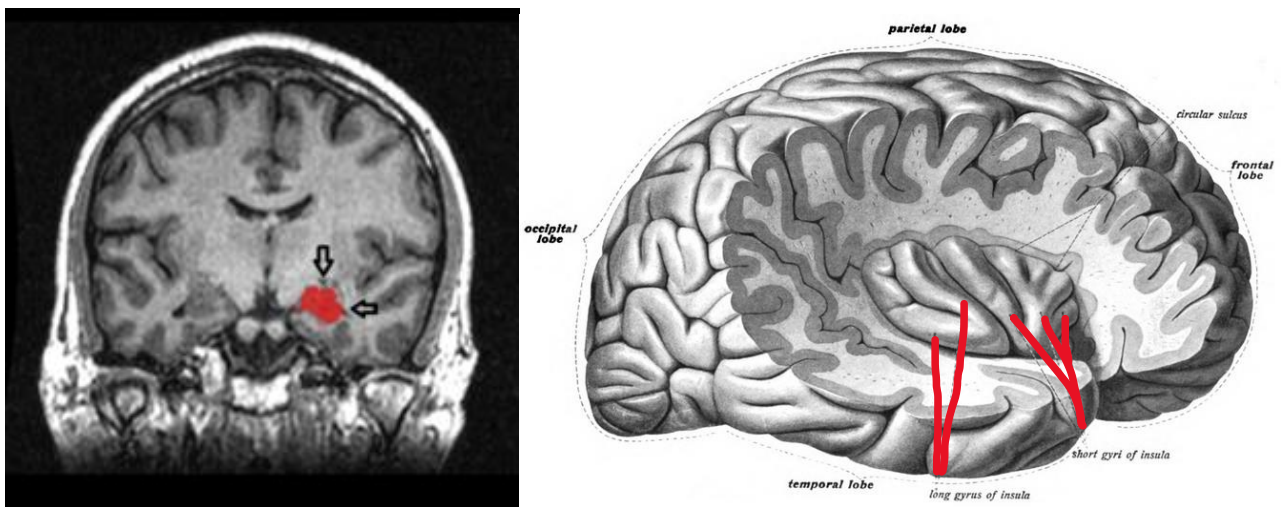
### 1.2. Особливості типів прив'язаності та механізми їх формування

Типи прив'язаності ґрунтуються на взаємодії із основним опікуном. Відомо, що свідомо особистість не пам'ятає свій ранній досвід прив'язаності, оскільки він обробляється у невербальній правій півкулі мозку і виникає до того, як мозок здатний формувати вербальні спогади (Козоліно, 2006). Тим не менш, ці імпліцитні спогади, які постають у вигляді фізичних шаблонів, емоцій та

відчуттів складають те, що Боулбі (1988) назвав «робочими моделями прив'язаності», які служать для передбачення поведінки інших і несвідомо керують нашою реакцією на них [12]. Фрейд назвав цей психологічний процес перенесенням, тобто спосіб, у який ми несвідомо реагуємо на інших на основі внутрішніх робочих моделей. Перенесення може бути досить специфічним, оскільки воно передбачає сьогодення, спираючись на минулі спогади. Перенесення формує наш свідомий досвід інших, активуючи швидкі й автоматичні оцінки за сотні мілісекунд до того, як наше сприйняття досягне їх свідомого усвідомлення (Козоліно, 2006). Оскільки несвідомі процеси мозку, перш за все у правій півкулі протікають швидше, ніж свідомі у лівій півкулі, зумовлює неусвідомлюваний шлях перенесення, до якого входять підкіркові структури як мигдалеподібне тіло, гіпокамп, гіпоталамус.

Процес формування прив'язаності включає складні нейробіологічні механізми, на які впливають як генетичні фактори, так і ранній досвід. Період раннього дитинства вважається чутливим періодом для формування прив'язаності, оскільки послідовний і чуйний догляд у цей час сприяє розвитку нейронних шляхів, що впливають на соціальне та емоційне функціонування. Ранній життєвий досвід, як позитивний, так і негативний, може мати довгостроковий вплив на розвиток мозку та моделі прив'язаності. Епігенетичні механізми дозволяють ранньому досвіду впливати на експресію генів, що, в свою чергу, може змінювати структуру та функціонування нейронних ланцюгів, пов'язаних із емоційною прив'язаністю. Під час формування прив'язаності активуються різні ділянки мозку, відбуваються специфічні нервові процеси, однак вирішальну роль у формуванні та регулюванні зв'язків прив'язаності відіграє острівцева кора. Робота острівця часто пов'язана з інтуїтивними оцінками, які інтегруються з іншими когнітивними та емоційними процесами, що допомагає визначати, чи є ситуація або особа безпечною чи потенційно небезпечною. Поряд з функціями, за які відповідає острівцеві, гіпокамп відіграє центральну роль у формуванні та консолідації пам'яті, включаючи спогади, пов'язані з переживаннями емоційної прив'язаності [9; 10]. З точки зору прив'язаності острівцева кора та гіпокамп можуть бути пов'язані:

1) інтеграція емоційної та тілесної інформації. Острівець об'єднує інтероцептивні сигнали від тіла з емоційними та когнітивними процесами, що допомагає усвідомлювати тілесні відчуття та емоційні реакції у соціальних ситуаціях [10]. З іншого боку, гіпокамп бере участь у кодуванні та консолідації спогадів, включаючи емоційні спогади. Разом острівець та гіпокамп, що зображені на рисунку 1.1 можуть працювати узгоджено, щоб інтегрувати емоційну та тілесну інформацію, формуючи цілісні спогади про досвід та пов'язане з ними емоційне значення.

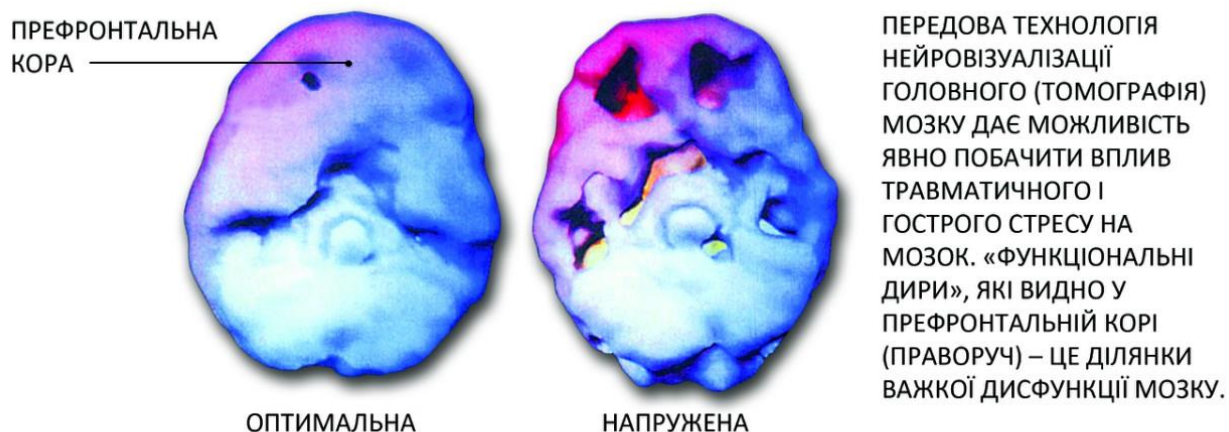


*Рис. 1.1 Розміщення гіпокампуса (ліворуч) та острівця (праворуч) у мозку*

2) кодування та отримання пам'яті вкладень. Гіпокамп відіграє вирішальну роль у кодуванні та відновленні спогадів про досвід, наприклад, про взаємодію з особами. Ці спогади зберігаються та сприяють формуванню внутрішніх робочих моделей, які формують очікування і поведінку людей у стосунках. Острівець може модулювати кодування та пошук спогадів про емоційну прив'язаність, інтегруючи емоційні та тілесні сигнали, які супроводжують ці переживання, збагачуючи слід пам'яті додатковою контекстною та афективною інформацією. Розпізнавання моделей, які нагадують минулий досвід прив'язаності до нової людини, навіть протягом перших секунд взаємодії, включає складну взаємодію нейронних процесів, які забезпечують швидку обробку та інтеграцію різних сигналів. На основі минулого досвіду та соціального навчання мозок генерує гіпотези щодо

характеристик нової людини, рис особистості та динаміки стосунків, сприяючи швидким оцінкам і судженням.

Однак у разі насильницьких стосунків з опікунами, мозок зазнає значного стресу та травми, що може сильно вплинути на процеси прив'язаності та нервовий розвиток, зображено на рисунку 1.2:



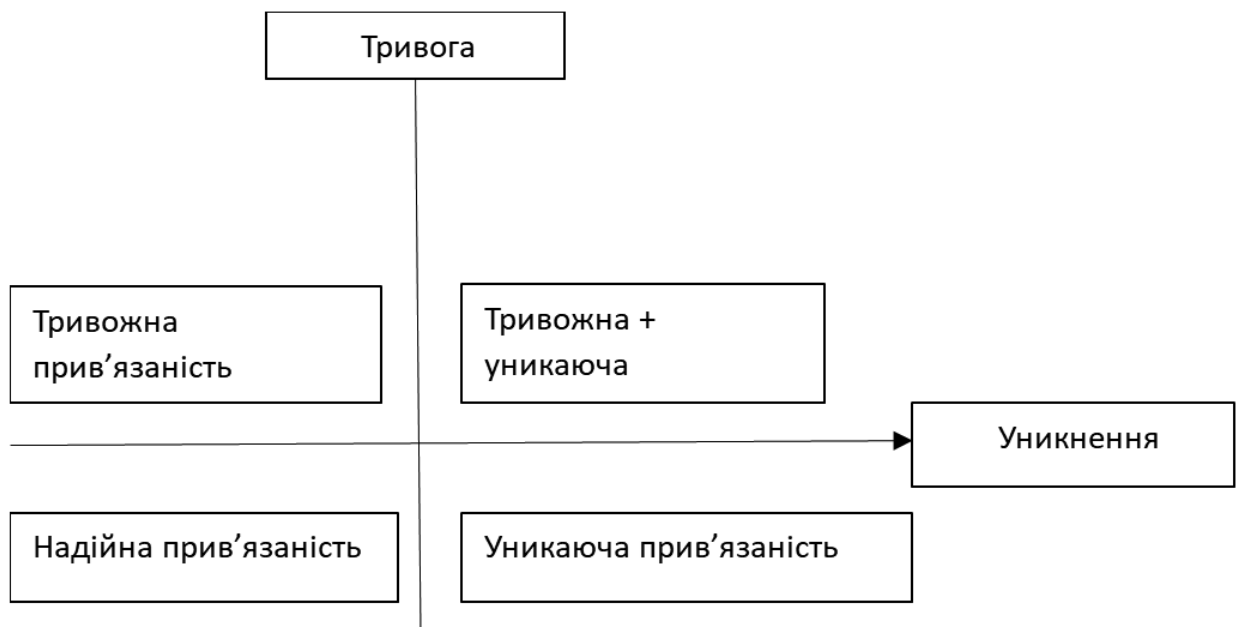
*Рис. 1.2 Вплив травматичного стресу на префронтальну кору мозку*

У насильницьких стосунках моделі прив'язаності можуть стати дезорганізованими через непослідовний догляд. У дітей можуть розвинути неадаптивні внутрішні робочі моделі стосунків, що призводить до труднощів у формуванні надійної прив'язаності у дорослому віці, що характеризується суперечливою поведінкою, як-от пошук близькості до опікуна, водночас демонструючи страх або уникнення.

Дослідження підтверджують спадкоємність стилів між поколіннями, оскільки люди схильні базувати свій стиль виховання на внутрішній робочій моделі, тому тип прив'язаності, як правило, передається через покоління сім'ї. Дослідження Бейлі (2007) виявило, що більшість жінок мають однакову класифікацію прив'язаності як до своїх дітей, так і до власних матерів. Вважається, що ці процеси призводять до створення внутрішніх робочих моделей прив'язаності, які кодують очікування догляду та дозволяють психічно симулювати та передбачати ймовірні результати різних форм прив'язаності. Відповідно до теорії Боулбі, формування первинної прив'язаності створює

ментальні уявлення про стосунки, які згодом використовуються для побудови майбутніх взаємовідносин, таких як дружба, робочі та романтичні стосунки. Ранні зв'язки прив'язаності слугують навчальним досвідом, що визначає спосіб, у який несвідомо оцінюємо безпечність або небезпечність нашого соціального середовища через процес нейроцепції. Існує чимало експериментальних робіт, що підтверджують, як немовлята вивчають соціально-емоційну інформацію зі свого оточення, особливо зі спостережень за взаємодіями між іншими. Вони виявляють власні вподобання, формують очікування щодо поведінки персонажів та реагують на основі минулих взаємодій [12].

Згідно із науковими дослідженнями, встановлено три загальних типи прив'язаності, які зображено на рисунку 1.3:



*Рис. 1.3 Типи емоційної прив'язаності*

Відповідно до рис.1.3, діти з надійною прив'язаністю розвивають здатність довіряти своїм внутрішнім сигналам та встановлювати довірливі, тривалі стосунки, що сприяє високій самооцінці. Вони також активно шукають соціальну підтримку та діляться почуттями з іншими. Навпаки, діти з тривожною прив'язаністю відчувають негативне уявлення про себе, але позитивно оцінюють інших, мають виражене прагнення до самоприйняття та пошуку схвалення у стосунках. Даний тип виникає у зв'язку з тим, що опікун іноді задовольняє потреби дитини, а іноді ігнорує, тобто поведінка визначається непослідовною.

Їхня поведінка в дорослому віці може бути супроводжена стурбованістю залежності та шуканням визнання. Нарешті, уникаюча прив'язаність характеризується відчуттям відстані від близьких стосунків та схильністю до ізоляції, що може призвести до проблем з інтимною близькістю та обмеженими емоційним і соціальним взаємодіям [7; 8; 19; 34]. Проте, варто відзначити, що стать та вікові особливості відіграють важливу роль у динаміці цього явища. Наприклад, дослідження показують, що жінки, які уникають, можуть зазнавати більшої психологічної травми в молодому дорослому віці, ніж у пізнішому, тоді як для чоловіків ця динаміка може бути протилежною [31; 34; 38].

Мейн і Соломон (1990) систематизували вивчення прив'язаності, виявивши четвертий тип, відомий як дезорганізований, що відрізняється відсутністю виразного шаблону прив'язаності. Дослідження виникло внаслідок спостережень атипової та суперечливої поведінки немовлят, яка не вписувалася у традиційні категорії прив'язаності, що були запропоновані раніше Ейнсворт. Цей тип поведінки виявився поширеним у групах немовлят та дітей раннього віку, які пережили жорстоке поводження або нестачу належного догляду. Вони становлять близько 15% від загальної популяції і до 80% у групах високого соціального ризику. Дослідження показали, що рання дезорганізована прив'язаність може відігравати роль передвісника проблем поведінки у дитинстві та ризику розвитку психопатології в підлітковому віці, таких як дисоціативні симптоми та позамежовий розлад особистості. Щодо батьківської поведінки, дослідники припускають, що опікуни немовлят із дезорганізованою прив'язаністю можуть демонструвати поведінку, яка сприймається як "перелякана, загрозлива чи дисоціативна" та таку як помилки спілкування, плутанина ролей та надмірна замкнутість. Додаткові дослідження встановили, що хронічна депресія матерів у поєднанні з низькою чутливістю пов'язана з більш високою частотою дезорганізованої прив'язаності серед 3-річних дітей. Діти, що виявляють цей стиль, реагують на розлуку з опікунами різноманітно через відсутність стійкої стратегії адаптації [21; 28].

У контексті романтичних стосунків, внутрішня робоча модель впливає на очікування щодо майбутніх стосунків, визначаючи її ставлення до них.

Дослідження показують, що досвід дитинства з опікунами може створювати певні очікування щодо подальших стосунків. Результати дослідження Бреннана і Шейвера (1995) показують, що стиль прив'язаності впливає на задоволеність стосунками. Люди з надійним стилем прив'язаності мали вищий рівень задоволеності, тоді як уникаючий або тривожний типи прив'язаності негативно асоціювалися із задоволеністю стосунками. Задоволеність шлюбом є важливим аспектом людських стосунків. Визначення задоволення шлюбом Хоукінса (2004) включає "суб'єктивні відчуття щастя, задоволення та задоволення, що відчуває пара при оцінці всіх аспектів їхнього шлюбу" [4; 18].

Бартоломью і Горовіц розробили класифікацію типів прив'язаності дорослих, яка включає безпечний, тривожний та уникаючий типи. Вони розглядають робочі моделі, які визначають сприйняття себе та інших в контексті відносин.

Таблиця 1.2

### Класифікація типів прив'язаності

Тип	Характеристика
Безпечна прив'язаність	мають позитивне очікування любові та підтримки від своїх партнерів. Можуть чітко висловлювати свої потреби та адекватно реагувати на потреби своїх партнерів. Характеризується психічною гнучкістю, тобто здатністю адаптувати свої переконання та стратегії відповідно до обставин. Вважається, що безпечний стиль розвивається, коли батьки є чуйними та підтримують своїх дітей, створюючи надійну базу для їх емоційного розвитку.
Тривожна прив'язаність	схильні до підвищеної потреби у близькості та високої чутливості до відмови. Страх втрати може призводити до протестної поведінки і проблем у вираженні своїх потреб. Характеризуються складними стосунками із батьками, що впливає на їхні дорослі відносини, викликаючи невпевненість та емоційні коливання.
Уникаюча прив'язаність	за словами доктора Джулі Сміт, характеризуються емоційними бар'єрами та униканням близькості. Часто зберігають



	дистанцію у стосунках і можуть надавати перевагу короткостроковим взаємодіям або більшій кількості сексуальних партнерів, щоб уникнути емоційної вразливості.
--	---

Відповідно до таблиці 1.2, додатково вважається, що пошук близькості у випадку унікаючого типу прив'язаності навряд чи полегшить дистрес, що призводить до навмисної дезактивації системи прив'язки, гальмування пошуку підтримки та зобов'язання справлятися з дистресом самотійно, що виникає через те, що фігура прив'язаності не доступна та не реагує. Дослідження показало, що унікаючий тип швидше сприймають слова, такі як «потреба», як негативні для своїх партнерів, і повільніше реагують на слова, пов'язані із власними турботами. Такі індивіди можуть швидко формувати негативне уявлення про партнерів, розцінюючи їх як нужденних, водночас ігноруючи власні потреби та страхи. У другій частині дослідження виявили знижену здатність пригнічувати власні почуття, коли вони відволікаються на інші завдання [32]. Це дозволило їм проявити справжні емоції прив'язаності та занепокоєння. Експериментальні дані також вказують на підвищену вразливість до загроз розлучення, коли їхні розумові ресурси розподілені. Використання дезактивуючої стратегії цим типом передбачає поведінку або думки, які використовуються для придушення інтимних стосунків. Ці стратегії пригнічують систему прив'язаності, біологічний механізм у мозку, відповідальний за бажання шукати близькості з партнером. Стратегії дезактивації - це інструменти, які використовуються для повсякденного придушення цих потреб, серед яких виділяють поширені стратегії дезактивації, зображені на рисунку 1.4:



*Рис. 1.4 Стратегії дезактивації унікаючого типу прив'язаності*

Відповідно до рис. 1.4, дані стратегії сприяють підтриманню автономії, але можуть негативно впливати на формування міцних відносин. Зменшення емоційної близькості з партнером може викликати відчуття відродження любові та зацікавленості. Проте зосередження на минулому може стати перешкодою для нових стосунків, оскільки це є дезактивуючою стратегією, яка проявляється у намаганні відновити стосунки, що порушує природний цикл зближення та віддалення. Таким чином, надійний стиль прив'язаності сприяє тривалим відносинам і зменшує ризик самотності. При знайомствах виявляється, що приблизно у 25% людей унікаючий стиль прив'язаності, зазвичай шукають партнерів з тривожним стилем, оскільки ці партнери прагнуть емоційної близькості та розуміння [22; 27; 36; 37].

Теорія прив'язаності у контексті групових взаємодій вказує на те, що типи прив'язаності впливають на групову взаємодію та поведінку. Ті, хто має тривожний стиль прив'язаності, можуть проявляти негативні реакції на групові взаємодії, тоді як люди з унікаючим типом прив'язаності можуть триматися осторонь. Однак групові структури здатні забезпечити відчуття безпеки для осіб з тривожним стилем прив'язаності. Варто зазначити, що типи прив'язаності, сформовані у ранньому дитинстві, можуть змінюватися у дорослому віці.

Статистично, близько 70-75% дорослих зберігають постійний стиль прив'язаності протягом життя, тоді як 25-30% повідомляють про зміну своїх стилів. Дослідження Болдуїна і Фера (1995) показують, що 30% дорослих змінюють свої стилі прив'язаності досить швидко, іноді протягом тижня або кількох місяців. Ті, хто спочатку мав тривожно-амбівалентний стиль, частіше зазнають змін [2; 7; 8].

### **1.3 Міжособистісні взаємовідносини: види, стадії та вплив на комунікацію**

Міжособистісне спілкування включає всі форми обміну інформацією між людьми, як у прямому контакті, так і через засоби комунікації, такі як телефонні розмови та онлайн-платформи. Воно використовує як вербальні, так і невербальні сигнали, включаючи мову тіла, тон голосу, міміку та жести. Міжособистісні стосунки відіграють важливу роль у розвитку когнітивних та соціальних навичок, а також у забезпеченні безпеки та підтримки, необхідних для людського виживання та соціалізації [3; 16]. Наукові дослідження підтверджують, що близькі стосунки можуть мати значний вплив на здоров'я, перевищуючи ризики, пов'язані з курінням, високим індексом маси тіла або низькою фізичною активністю (Холт-Ланстад, Сміт і Лейтон, 2010). Тому важливо аналізувати динаміку і наслідки міжособистісних стосунків для глибшого розуміння їх впливу на індивідуальне та суспільне благополуччя. Сучасні теоретичні моделі підкреслюють, що позитивні та підтримуючі близькі стосунки можуть мати значний вплив на здоров'я, сприяючи ефективному подоланню стресу та задоволенню базових соціальних потреб, таких як любов, близькість, товариство та безпека [15; 37]. Стосунки також відіграють важливу роль у підтримці особистісного зростання, мотивації досягнення цілей і створенні сприятливого середовища для самовираження. Важливим аспектом підтримання здорових міжособистісних стосунків є здатність відкрито обговорювати напруги, які можуть виникати в процесі взаємодії, що дозволяє зменшити конфлікти та зміцнити взаєморозуміння. У ході соціальної взаємодії виявлено синхронізацію мозкових хвиль, що характеризується одночасним

спрацюванням нейронів у різних частинах мозку під час міжособистісної комунікації. Цей феномен відображає збільшення подібності мозкової активності у міру продовження взаємодії. Дослідження показують, що ступінь синхронності може бути показником міцності відносин: романтичні пари демонструють вищий рівень синхронізації порівняно з неромантичними парами, а близькі друзі – вищий рівень синхронності порівняно з далекими знайомими. Одна з гіпотез щодо цього явища полягає в тому, що синхронізація виникає внаслідок спільного досвіду або однакового сприйняття стимулів [14]. Крім того, зоровий контакт значно підвищує синхронізацію мозкової активності між двома людьми, підтверджуючи його соціальне значення. Це припущення підкріплюється дослідженнями, які виявили значне зростання міжмозкової синхронізації у діапазоні гамма-частот (30–45 Гц) під час зорового контакту. Нейробіолог Вейче Хонг встановив, що міжмозкова синхронність може сприяти ефективній соціальній взаємодії. Дослідники припускають, що ця особливість може мати еволюційні переваги, допомагаючи людям взаємодіяти та розвивати соціальні навички. Дослідження, проведене Уїтлі та Бо Сіверсом, показало, що розмова здатна синхронізувати патерни мозкової активності між учасниками. Учасники переглядали незнайомі уривки німого кіно, після чого обговорювали їх у невеликих групах з метою досягнення консенсусу щодо сюжету. Під час другого перегляду тих самих уривків дослідження зафіксувало вирівнювання мозкових патернів в учасників. Синхронізація спостерігалася у зонах мозку, відповідальних за зорове сприйняття, пам'ять та розуміння мови. Ті, хто активніше слухав і брав участь у пошуках консенсусу, демонстрували швидшу та сильнішу синхронізацію з іншими. Синхронізація мозкової активності, разом з іншими формами нейронної взаємодії, сприяє навчанню, формуванню соціальних зв'язків, співпраці та ефективній комунікації між людьми. Встановлено, що недостатня синхронізація може бути пов'язана з підвищеним ризиком психічної нестабільності та погіршенням фізичного здоров'я [13; 14]. Еволюційні підходи та теорія прив'язаності демонструють, що люди мають базову потребу в соціальних зв'язках, яка пов'язана з виживанням і відтворенням; соціальна ізоляція є неприємною через цю фундаментальну потребу (Бумейстер

і Лірі, 1995; Боулбі, 1969). Згідно з теорією прив'язаності, взаємодія з близькими людьми впливає на здатність індивіда регулювати емоції, шукати підтримки, піклуватися про інших та розвиватися через соціальні відносини (Фіні та Коллінз, 2015) [2; 7; 15]. Теорія взаємозалежності описує процеси на мікрорівні, де партнери взаємно впливають на результати один одного, підкреслюючи важливість діадичних підходів у дослідженні стосунків (Келлі та Тібо, 1978). Виділяють п'ять основних типів міжособистісних стосунків, які відрізняються за рівнем взаємозалежності та впливу на поведінку, зображені на таблиці 1.3:

Таблиця 1.3

### Типи міжособистісних стосунків

Тип	Характеристика
Сімейні стосунки	виникають між членами домогосподарства, пов'язаними кровним спорідненням, і відіграють ключову роль в інтелектуальному та фізичному розвитку.
Дружба	добровільні узи між людьми, які не обов'язково мають кровне споріднення, часто базуються на спільних інтересах і переконаннях.
Романтичні стосунки	включають партнерів, які зустрічаються, є в шлюбі або в романтичних відносинах, зазвичай характеризуються більш високим рівнем фізичної та емоційної близькості.
Платонічні стосунки	передбачають інтимність без сексуальної взаємодії.
Професійні стосунки	стосуються формальних взаємодій, зосереджених на робочих завданнях, і варіюються за рівнем формальності та ієрархії.

Міжособистісні стосунки не є постійними або вродженими, вони формуються і змінюються в процесі постійної комунікації, причому їхній розвиток залежить від кількості й якості взаємодій [16]. Модель стадій розвитку стосунків М. Кнаппа виділяє десять етапів, які описують різні фази розвитку взаємин, включаючи романтичні, сімейні та професійні. Ці стадії можуть перетинатися, і більшість людей проходять через них у непослідовному порядку:

1) ініціювання характеризується як початковий контакт між індивідами, які вперше зустрічаються. Взаємодія обмежується обміном базовою інформацією та рівень саморозкриття невеликий;

2) на стадії експериментування люди починають задавати більше запитань і ділитися додатковою інформацією про себе, щоб краще пізнати один одного; Це час, коли визначається сумісність інтересів, переконань та способу життя.

3) стадія посилення характеризується підвищеною взаємодією та бажанням проводити більше часу разом. Саморозкриття стає глибшим, і між людьми формується сильніша емоційна прив'язаність;

4) на стадії інтеграції відбувається обмін своїми соціальними мережами. Поведінка та переконання індивідів можуть адаптуватися у процесі інтеграції, оскільки вони впливають один на одного;

5) стадія склеювання характеризується зміцненням зв'язку. Це може бути виражено у різних формах, таких як спільне проживання, шлюби або інші види зобов'язань, які підкреслюють єдність;

6) стадія диференціювання характеризується потребою у відновленні індивідуальності. Це може включати пошук власних захоплень або спільнот поза відносинами, щоб відновити відчуття самоті;

7) на стадії обведення спілкування між індивідами зменшується. Взаємодія обмежується і люди уникають обговорення певних тем, щоб запобігти конфлікту. Створення особистих кордонів стає більш помітним;

8) стадія застійних відносин розглядається як рутинна, оскільки комунікація зведена до поверхневих розмов. Взаємодія може бути напруженою, а відчуття близькості значно знижується. Виникає відчуття застою та невдоволення;

9) уникнення як стадія характеризується віддаленням. Фізичне та емоційне дистанціювання стає більш очевидним, із збільшенням часу, проведеного окремо, та зниженням взаємодії. Бажання спілкуватися зводиться до мінімуму;

10) на стадії припинення відносини офіційно завершуються. Це може бути кінцева розмова або подія, що відзначає кінець відносин. Цей етап може викликати різноманітні емоції, такі як полегшення, смуток, гнів або жаль.

Міжособистісне спілкування базується на чотирьох важливих принципах, зображених на Рис. 1.5 [16]:



*Рис. 1.5 Принципи міжособистісного спілкування*

Відповідно до рис. 1.5 неминучість міжособистісного спілкування як принцип розглядається як невід’ємна частина людської діяльності. Навіть за відсутності прямих особистих контактів, людина продовжує взаємодіяти з іншими через альтернативні канали, такі як Інтернет, соціальні медіа або електронну пошту. Це свідчить про те, що комунікація неминуча і завжди присутня в різних формах у повсякденному житті. Необоротність міжособистісного спілкування як принцип розглядається як передане повідомлення, що не можна відкликати, усі слова або дії, зроблені в процесі спілкування, залишаються у пам’яті і можуть вплинути на подальші взаємодії, незалежно від вибачень чи спроб пояснень. Складність міжособистісного спілкування як принцип розглядається як багат шарова структура, що включає не лише те, що сказано, але й невербальні сигнали, контекст, інтонації тощо. Через це повідомлення можуть бути інтерпретовані по-різному, залежно від ситуації та контексту. Контекст міжособистісного спілкування як принцип розглядається як принциповий фактор, що впливає на його ефективність та розуміння. Контекст охоплює культурні, соціальні та фізичні чинники, які можуть значно впливати на сприйняття та інтерпретацію повідомлення.

#### **1.4 Значення соціальної підтримки у міжособистісних стосунках**

Керуючись теоретичними моделями в науці про стосунки, аналіз зосереджується на трьох ключових міжособистісних процесах:

- 1) соціальна підтримка в контексті стресових життєвих подій;
- 2) соціальна підтримка в контексті дослідження, досягнення цілей (безпека, базова підтримка) і позитивні життєві події;
- 3) близькість, емоційна прив'язаність і кохання.

Під час стресових ситуацій близькі стосунки можуть мати захисний вплив на здоров'я, зменшуючи негативні наслідки стресу та сприяючи швидшому відновленню та підвищеній стійкості. Відповідно до теорії емоційної прив'язаності, цей тип соціальної підтримки називають підтримкою «безпечної гавані» (Коллінз і Фіні, 2000) або джерелом підтримки сили (Фіні та Коллінз, 2015). Така підтримка забезпечує відчуття комфорту, безпеки та допомоги у складні моменти. Експериментальні дані підтверджують, що соціальна підтримка та підтримка від близьких осіб знижує негативний вплив гострого стресу на фізіологічні реакції [7; 15; 16]. Наприклад, присутність людини, яка надає підтримку, допомагає зменшити серцево-судинну реактивність (частоту пульсу, артеріальний тиск) під час стресових ситуацій, а також знижує рівень кортизолу у відповідь на гострі стресові фактори (Коллінз, 2016). Дослідження повсякденного досвіду показують, що соціальна підтримка пов'язана з більш здоровими щоденними рівнями кортизолу (Дітцен, 2008; Слетчер, 2010) та зменшеною сприйнятливістю до інфекцій і захворювань, особливо під час стресу (Коен, 2015). Присутність близьких осіб може також зменшити відчуття болю та знизити активність у мозкових областях, пов'язаних із загрозою. Ці дослідження вказують на те, що наявність людини, яка надає підтримку, може виступати як сигнал безпеки, зменшуючи сприйняття загрози (Айзенбергер, 2011), що може мати позитивний вплив на здоров'я та адаптацію до стресових ситуацій.

Важливим аспектом ефективної соціальної підтримки є її якість. Щоб забезпечити позитивні результати, підтримка має бути чутливою до потреб, цілей та вподобань одержувача (Фіні та Коллінз, 2000). Це сприяє тому, щоб одержувач відчував себе зрозумілим, прийнятим та підтриманим. Експериментальні та спостережні дослідження підтверджують, що надійна базова підтримка сприяє досягненню цілей та особистісному зростанню. Коли партнери надають чуйне сприяння особистим цілям, люди частіше беруть участь



у дослідженнях, досягають поставлених завдань і демонструють вищий рівень особистісного зростання (Фіні, 2004; Якуб'як та Фіні, 2016). Ці результати важливі, оскільки успішне досягнення цілей корелює з суб'єктивним благополуччям, яке, у свою чергу, є вагомим індикатором здоров'я (Шелдон, 2010). До того ж, багато цілей включають поведінкові практики, які можуть покращити здоров'я, як-от здорове харчування, фізичні вправи та активний відпочинок. Хоча ряд досліджень вивчав зв'язок між позитивними формами підтримки та об'єктивними результатами для здоров'я, два щоденникові дослідження показали, що щоденна підтримка подружжя під час досягнення мети корелює з більшим щоденним прогресом у досягненні цих цілей, а також із покращенням фізичного (якість сну, зменшення соматичних симптомів), психологічного та стосункового благополуччя [15; 17]. Люди, які відчують близький зв'язок зі значущими іншими, схильні краще процвітати, що відповідає фундаментальній потребі людини у прихильності та приналежності. Відчуття близькості, яке покращує здоров'я, може виникнути в будь-якій соціальній взаємодії, де люди відчують себе зрозумілими, прийнятими та оціненими (Фіні та Коллінз, 2004). Такі взаємодії можуть бути як у контексті соціальної підтримки, так і в інших ситуаціях, як спілкування, обмін досвідом чи фізична близькість. Ключовим компонентом інтимності є те, наскільки люди вірять, що їхні партнери розуміють, підтверджують і піклуються про них (Лоренсо, Барретт та П'єстромонако, 1998; Рейс та Шейвер, 1988). Сприйняття чуйності партнера може надати емоційну підтримку, що сприяє підвищенню почуття прийняття, приналежності та довіри, позитивно впливаючи на емоційне та фізичне благополуччя. Ці процеси стають особливо важливими в контексті хвороби, коли симптоми та лікування можуть знижувати самооцінку, а також можуть впливати на те, чи люди звертаються за допомогою.

Дослідження показують, що у дні, коли люди відчують більше розуміння та цінності у соціальних взаємодіях, вони мають менше фізичних симптомів, а також повідомляють про вищий рівень позитивного настрою, життєвої енергії та задоволення життям (Лун, Кесебір і Ойші, 2008; Рейс, 2000). Дослідження також вказують, що у дні, коли дружини повідомляють про більший рівень

саморозкриття, вони мають кращу якість сну (Кейн, 2014) [7; 15; 17]. Дослідження мозкових зображень продемонстрували, що такі аспекти, як близькість, прийняття та романтичне кохання, пов'язані з нервовою активністю, яка впливає на загальний стан здоров'я (Мореллі, Торре та Айзенбергер, 2014).

Огляд зображень романтичного партнера викликає активацію в ділянках мозку, пов'язаних з емоційною прив'язаністю та винагородою, що включає рецептори дофаміну та вазопресину, а також області, пов'язані з регуляцією настрою, депресією та болем (Асеведо, Арон, Фішер і Браун, 2012). Доведено, що думки про романтичного партнера підвищують рівень глюкози в крові та сприяють позитивному настрою (Стентон, Кемпбелл і Лавінг, 2014). Інші дані вказують на те, що фізичний дотик і близькість позитивно впливають на здоров'я через психосоціальні та фізіологічні шляхи. У щоденниковому дослідженні було встановлено, що романтичні партнери мали нижчий рівень кортизолу у дні, коли було більше фізичного контакту (обійми, тримання за руки), а позитивний вплив відігравав роль посередника (Діцен, 2008).

Взаємини можуть також стати джерелом стресу, що негативно впливає на здоров'я. Наприклад, негативність або ворожість у взаєминах пов'язана з порушенням фізіологічних реакцій на стрес, підвищеним кров'яним тиском, гіршою імунною реакцією, підвищеною продукцією протизапальних цитокінів та уповільненим загоєнням ран (Роблес, Слетчер, Тромбелло та Макгінн, 2014). Соціальна ізоляція та низька соціальна інтеграція можуть також спричиняти хронічний стрес, впливаючи на функціонування осі НРА та прискорюючи старіння (Беркман, Гласс, Бріссетт, Сіман, 2000). У дослідженні Кікольт-Глейзер та ін. (1996) було виявлено, що дружини, чия поведінка супроводжувалася відходом чоловіків, показували вищі рівні кортизолу протягом дня, особливо під час обговорення конфлікту. Дослідження Бек та ін. (2013) продемонструвало, що дружини з тривожною прив'язаністю, разом з чоловіками, які мають унікаючу прив'язаність, мали незвичайні реакції кортизолу перед обговоренням конфлікту. Така поведінка може свідчити про складність у взаємодії та реагуванні на потреби один одного [15].

Дослідження Чіда і Стептоу (2010), Хамер та ін. (2012) припускають, що порушення у фізіологічних реакціях на стрес можуть призвести до довгострокових ризиків для здоров'я, таких як серцево-судинні захворювання, хронічний біль та ожиріння. Інше дослідження, проведене П'етромонако та ін. (2015), встановило, що подружні конфлікти та насильство з боку інтимного партнера пов'язані з погіршенням фізичного здоров'я. Баумейстер та Лірі (1995) визначили, що соціальне відторгнення може негативно впливати на фундаментальні потреби у належності та підтримці соціальних зв'язків. Дослідження Форд і Коллінз (2010) показало, що загрози для соціального "Я" можуть викликати більшу реактивність кортизолу. Дікерсон та ін. (2004) встановили, що така реактивність пов'язана з активністю протизапальних цитокінів і запаленням. Inagaki та ін. (2012) виявили, що учасники, яким було введено ендотоксин, що викликає запалення, показали підвищену активність мигдалеподібного тіла під час перегляду соціально загрозливих зображень. Це було пов'язано з відчуттям відокремленості під час виконання завдання. Соціальні загрози також асоціюються з погіршенням якості сну та ризикованою поведінкою, такою як паління, переїдання і зниження фізичної активності, що може призвести до негативних наслідків для здоров'я. Дослідження Форд і Коллінз (2013) продемонструвало, що студенти з нижчою самооцінкою повідомляли про гіршу якість сну, ризиковану поведінку та більше фізичних симптомів у дні, коли вони відчували соціальне відторгнення. Дослідження, що вивчають фактори, які впливають на розвиток відносин прив'язаності, вказують на різні демографічні ризики, які можуть мати як прямий, так і непрямий вплив. До таких факторів належать рівень доходу та освіти батьків, розмір сім'ї, серйозні стресові події та інші обставини, які можуть впливати на якість відносин між батьками та дітьми. Дослідження показують, що післяпологова депресія у матерів може бути пов'язана з більшою ймовірністю розвитку небезпечних стосунків прихильності з дітьми. Однак відсутність зв'язку між умовами догляду за дитиною і прихильністю також була виявлена в деяких випадках. Дослідження підкреслюють важливість підтримки для забезпечення стабільних і безпечних відносин прихильності [2; 15; 17].

## Висновки до розділу I

Теоретичний аналіз основних концепцій теорій емоційної прив'язаності дозволив з'ясувати, що це явище пов'язано із формуванням емоційних зв'язків між дитиною та основними доглядачами, що суттєво впливає на психічний розвиток, поведінку та міжособистісні відносини протягом життя. Значимість емоційної прив'язаності полягає у її впливі на здатність до побудови стосунків, стійкість до стресу та загальне психічне здоров'я. Узагальнено, емоційна прив'язаність - це глибокий і стійкий емоційний зв'язок, який дитина формує з основним доглядачем, який забезпечує безпеку, комфорт та підтримку. Цей зв'язок служить базисом для майбутніх міжособистісних відносин і загальної здатності до соціальної взаємодії. Класифіковано наступні види прив'язаності, які виникають на основі різних факторів, включаючи якість взаємодії між дитиною і доглядачем, а також стабільність і чуйність доглядача:

1) безпечний тип прив'язаності вирізняється відчуттям впевненості у доступності та підтримці доглядача. Особистість із даним типом зазвичай проявляє довіру до інших і легкість у формуванні здорових відносин;

2) уникаючий тип прив'язаності характеризується уникненням близького контакту, оскільки потреби в емоційній підтримці не завжди задовольняються. Такі індивіди можуть проявляти незалежність та емоційну відстороненість;

3) тривожний тип прив'язаності характеризується невизначеністю щодо доступності доглядача і частий прояв тривожності. Індивід із даним типом може шукати увагу, але при цьому бути не впевненим у стабільності відносин;

4) дезорганізований тип прив'язаності характеризується проявом суперечливої поведінки, оскільки доглядач є джерелом страху або непередбачуваності. Особистості із даним типом можуть мати труднощі з регуляцією емоцій та поведінкові проблеми.

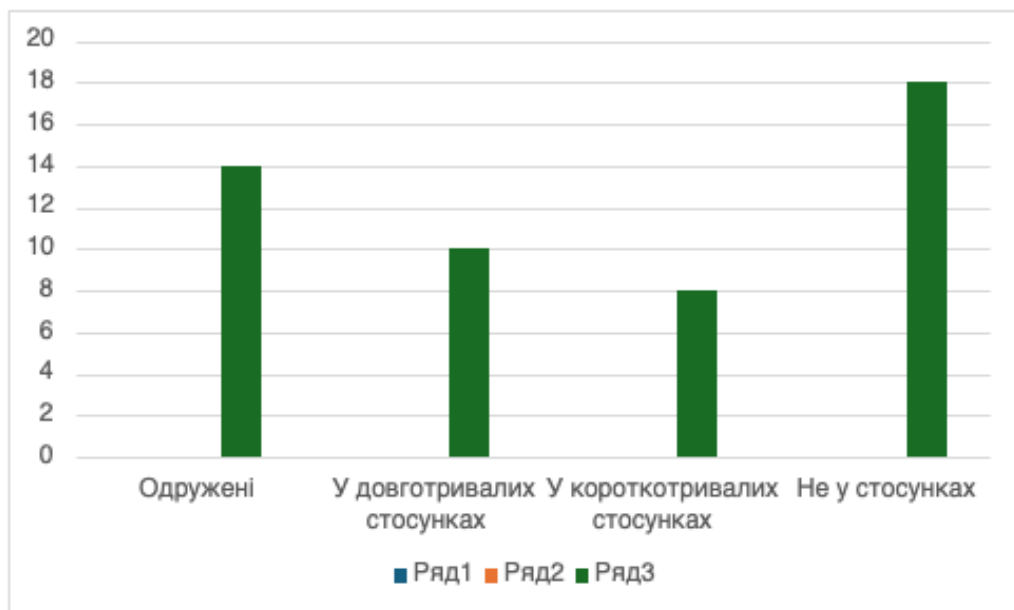
Сучасні дослідження вивчають вплив прив'язаності на неврологічні, гормональні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти функціонування особистості. Нейробіологічні дослідження встановили, що тип прив'язаності може впливати на розвиток мозку, зокрема на області, пов'язані з мотивацією,

емоціями та пам'яттю. Соціальні взаємодії мають значний вплив на фізичне та психологічне здоров'я, включаючи рівень стресу, артеріальний тиск, імунну реакцію та рівень кортизолу. Міжособистісні стосунки, зокрема позитивні, сприяють зниженню стресу та підтримують когнітивний і соціальний розвиток, забезпечуючи безпеку та підтримку. Дослідження також підкреслюють роль романтичних стосунків і фізичного контакту у покращенні здоров'я через активацію мозкових ділянок, пов'язаних з винагородою та знеболенням. Внутрішня робоча модель прив'язаності впливає на якість стосунків: надійний стиль сприяє задоволенню, тоді як тривожний і уникливий стилі можуть призводити до конфліктів.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ ВЗАЄМИНИ

### 2.1 Дослідження прив'язаності: методичні підходи для проведення системної діагностики

Для збирання емпіричних даних, у дослідженні використовувалися методи спостереження, опитування, анкетування, експерименту, статистичний аналіз отриманих даних та методи кількісної і якісної обробки. Для проведення дослідження була створена Google Форма, у яку було включено методики використані у дослідженні. Для здійснення діагностування впливу емоційної прив'язаності на ефективність міжособистісних стосунків у дослідженні брали участь 50 респондентів віком від 21 до 60 років, серед яких 16 чоловіків, що у відсотковому співвідношенні дорівнює 32% та 34 жінок, 68% .



*Рис. 2.1 Характеристика досліджуваної вибірки*

Згідно із гістограмою зображеною на рисунку 2.1, 14 опитуваних респондентів, що становить 28% перебувають у шлюбі, 10 опитуваних (20%) - у

довготривалих стосунках, 8 опитуваних (16%) - перебувають у стосунках менше, ніж 1 рік та 18 опитуваних (36%) - не перебувають у стосунках.

Емпіричне дослідження проходило у декілька етапів:

- 1) відбір респондентів;
- 2) огляд методик дослідження;
- 3) власне тестування, опитування;
- 4) аналіз результатів.

Згідно з визначенням, системний огляд - це метод ідентифікації та оцінювання досліджень, який використовується для збору та аналізу даних із досліджень, які були включені в огляд. Виділяють кількісний та якісний системний огляд. Кількісний включає дослідження, що мають числові дані, якісний – дані зі спостережень, інтерв'ю чи словесних взаємодій та фокусується на значеннях та інтерпретаціях учасників. Основною метою якісного синтезу є розуміння та інтерпретування досвіду, взаємодію, соціального контексту для інтерпретації інтересу, як ставлення, переконання та перспективи пацієнтів.

Системний огляд вимагає об'єктивності, систематичності, прозорості та можливості повторного відтворення [41].

Організація дослідження передбачає:

- 1) формулювання дослідницького питання, мети або гіпотез;
- 2) критичний аналіз кожного обраного дослідження;
- 3) узагальнення даних, інтерпретація результатів та представлення підсумків.

За словами А. Сіддвей, для аналізу, узагальнення та інтегрування висновків досліджень важливо:

- 1) оцінити прогрес у розумінні проблеми.;
- 2) виявити взаємозв'язки та суперечності, пояснивши їх новою теорією;
- 3) сумувати дослідження та визначити загальні твердження;
- 4) розширити та розробити теорію та рекомендації.;
- 5) описати перспективи майбутніх досліджень.

## **2.2 Структура, організація та етапи проведення емпіричного дослідження емоційної прив'язаності та її впливу на якість міжособистісного спілкування**

Даний комплексний аналіз передбачав ряд етапів у вивченні особливостей впливу емоційної прив'язаності на міжособистісні стосунки.

Перевірка гіпотез:

- 1) вплив типів прив'язаності на психологічні та соціальні дисфункції у вивчених осіб;
- 2) існує зв'язок між типом емоційної прив'язаності та ефективністю міжособистісних відносин;
- 3) зв'язок між типом емоційної прив'язаності та рівнем задоволеності партнерськими стосунками.

Відповідно до поставленої мети, дослідження мало такі завдання:

- 1) визначити тип емоційної прив'язаності респондентів;
- 2) визначити рівень задоволеності шлюбом, ставлення індивіда до оточуючих та здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, керуванням емоційною сферою на основі прийняття рішень;
- 3) встановити зв'язок між типом емоційної прив'язаності та якістю міжособистісних стосунків.

Для досягнення мети і вирішення завдань, у дослідженні використовувався наступний комплекс психодіагностичних методів наведені у таблиці 2.1:

Таблиця 2.1

### **Діагностична програма дослідження впливу емоційної прив'язаності на міжособистісні стосунки**

№	Назва	Скорочення	Автор
1	анкета стилів прив'язаності	ASQ	Кайл Д. Кілліан
2	діагностика "емоційного інтелекту"	-	Н. Холл
3	діагностика міжособистісних стосунків	-	Т. Лірі



4	опитувальник задоволеності шлюбом	-	В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко
---	-----------------------------------	---	------------------------------------

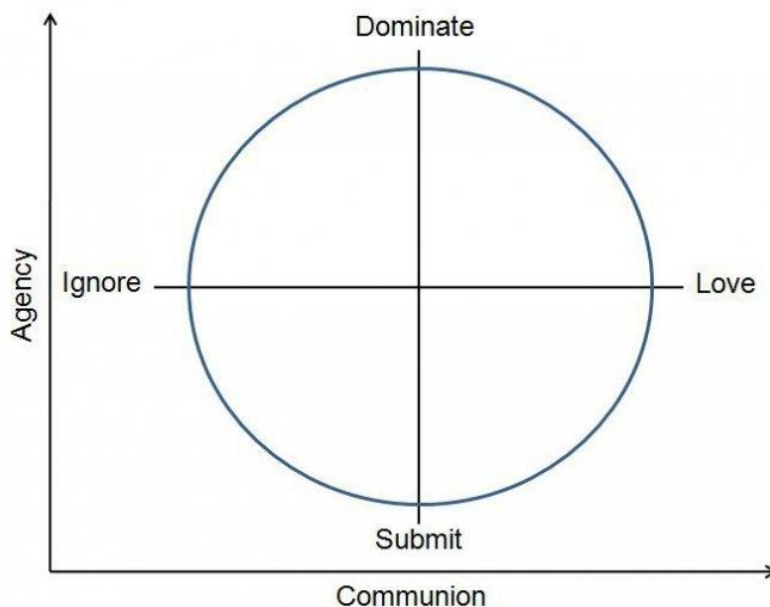
Згідно із таблицею 2.1, першою застосованою методикою в дослідженні є анкета стилів прив'язаності, розроблена Кайлом Д. Кілліаном у 2018 році. (Додаток А). Цей інструмент використовується для самооцінки типу емоційної прив'язаності дорослих, орієнтованих на близькі стосунки. Шкала вимірює неадаптовану прив'язаність у дорослих, які перебувають у романтичних відносинах, і складається з 20 пунктів. Оцінки за будь-якою з п'яти субшкал 11 або вище є значущими, що вважається основним стилем. П'ять підшкал, які розраховуються, включають:

- 1) тривожно-залежна прив'язаність;
- 2) тривожно-уникаюча прив'язаність;
- 3) безпечна прив'язаність;
- 4) об'єднана прив'язаність;
- 5) зневажливо-амбівалентна прив'язаність.

Наступною застосованою методикою є діагностика емоційного інтелекту, розроблена Н. Холлом (Додаток Б). Методика дозволяє отримати не лише загальний бал за показником, а й диференційовану оцінку за кожною з п'яти характеристик. Стимульний матеріал включає 30 питань, по 6 на кожну категорію. Учасники повинні оцінити кожне з наведених висловлювань, щоб висловити ступінь своєї згоди або незгоди, що дозволяє виявити рівень розвитку кожної характеристики емоційного інтелекту. Цей інструмент складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- 1) емоційна обізнаність;
- 2) управління своїми емоціями (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- 3) самомотивація (довільне керування своїми емоціями);
- 4) емпатія;
- 5) розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших).

Третьою методикою, застосованою у даному дослідженні, є діагностика міжособистісних стосунків, розроблена Т. Лірі, Р. Лефоржем та Р. Сазеком у 1954 році (Додаток Д). Ця методика призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе та ідеальне «Я», а також для вивчення взаємовідносин у малих групах. Опитувальник містить 128 оціночних суджень, розподілених по 16 пунктів для кожного з 8 типів відносин, впорядкованих по висхідній інтенсивності. Судження, спрямовані на з'ясування конкретного типу відносин, розташовані таким чином, що повторюються через рівну кількість визначень. Ця методика виявляє переважаючий тип стосунків до людей у самооцінці та взаємооцінці, виділяючи чинники домінування-підпорядкування, дружелюбність-агресивність та емоційність-аналітичність. Саме ці фактори визначають загальне враження про людину у процесах міжособистісного сприйняття. Вони можуть бути співвіднесені з двома головними осями семантичного диференціала Ч. Осгуда: оцінка і сила. Для представлення основних соціальних орієнтацій Т. Лірі розробив умовну схему у вигляді кола, розділеного на сектори, зображену на рисунку 2.2:



*Рис. 2.2 Схема соціальних орієнтацій Т. Лірі*

Згідно із рисунком 2.2, схема Лірі визначає чотири основні орієнтації: домінування-підпорядкування та дружелюбність-ворожість, які розділені на

вісім секторів, що відображають більш приватні стосунки. Для точнішого опису коло ділиться на 16 секторів, але частіше використовуються октанти, орієнтовані відносно двох головних осей. Методика побудована на припущенні, що чим ближче результати випробуваного до центру кола, тим сильніший взаємозв'язок цих двох змінних. Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінують вертикальна (домінування-підпорядкування) і горизонтальна (дружелюбність-ворожість) осі. Відстань отриманих показників від центру кола вказує на адаптивність або екстремальність інтерперсональної поведінки. Ця методика використовується для оцінки спостережуваної поведінки людей, самооцінки, оцінки близьких людей та опису ідеального «Я». Різні рівні діагностики дозволяють визначити тип особистості та зіставляти дані по окремих аспектах, таких як «соціальне «Я», «реальне «Я»», «мої партнери» тощо [1, с. 118-124].

Четвертою методикою, застосованою у дослідженні, є опитувальник задоволеності шлюбом, розроблений В. Століним, Т. Романовою та Г. Бутенко (Додаток В). Цей опитувальник призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також для визначення ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом у різних соціальних групах. Опитувальник є одновимірною шкалою, що складається з 24 тверджень, які охоплюють різні сфери: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки. Випробуванним пропонується уважно прочитати кожне твердження і вибрати один з трьох варіантів відповіді. Таким чином, було обрано чотири методики, які найкраще відображають вплив емоційної прив'язаності на ефективність міжособистісних стосунків. Надалі необхідно детально проаналізувати результати та застосування кожної з цих методик для отримання комплексного розуміння досліджуваного питання.

### **2.3 Аналіз результатів досліджень**

Першою застосованою методикою у дослідженні є “Анкета стилів прив'язаності” розроблена Кайл Д. Кілліан.

### Результати

Безпечна прив'язаність	23 учасників (46%)
Тривожно-залежна прив'язаність	14 учасників (28%)
Зневажливо-амбівалентна прив'язаність	7 учасників (14%)
Тривожно-уникаюча прив'язаність	6 учасників (12%)

Згідно із результатами вказаних у таблиці 2.2 помітною різницею є переважання безпечного типу прив'язаності, що становить 46% у вибірці. Це свідчить про те, що більшість респондентів мають здатність формувати стійкі і здорові емоційні зв'язки.

### Гендерні відмінності

Учасники чоловічої статі:	% Кількість	Учасники жіночої статі:	% Кількість
Безпечна прив'язаність	7 (14%)	Безпечна прив'язаність	15 (30%)
Тривожно-заклопотана прив'язаність	5 (10%)	Тривожно-заклопотана прив'язаність	8 (16%)
Зневажливо-амбівалентна прив'язаність	2 (4%)	Зневажливо-амбівалентна прив'язаність	5 (10%)
Тривожно-уникаюча прив'язаність	2 (4%)	Тривожно-уникаюча прив'язаність	6 (12%)

Результати представлені у таблиці 2.3, вказують на гендерні відмінності у типах прив'язаності. Варто звернути увагу на те, що у респондентів жіночої статі переважає безпечна прив'язаність (30%), тоді як у чоловіків даний тип прив'язаності спостерігається значно рідше (14%). Ці відмінності можуть бути

пояснені кількома психологічними та соціокультурними факторами. Жінки часто більше схильні до вираження емоційних потреб і мають тенденцію встановлювати більш глибокі емоційні зв'язки, що може сприяти розвитку безпечної прив'язаності. З біологічної точки зору, жінки можуть мати більш високу активність окситоцину – гормону, що сприяє соціальним зв'язкам та відчуттю довіри і прихильності. Крім того, соціальні норми і виховання можуть заохочувати жінок до більшої відкритості в емоційних відносинах, що також може впливати на їхні стилі прив'язаності. Чоловіки, з іншого боку, можуть бути виховані в умовах, де емоційна виразність менш схвалюється, що може призводити до менш виражених типів безпечної прив'язаності або більш частого прояву інших стилів прив'язаності, таких як тривожно-заклопотана або тривожно-уникаюча прив'язаність. Також, соціальні очікування можуть впливати на те, як чоловіки формують і виражають свої емоційні зв'язки, що відображається у відмінностях у типах прив'язаності. Стосовно вікових тенденцій, встановлено, що молоді люди у віці 21-25 років частіше демонстрували тривожно-заклопотану прихильність (16%) порівняно з тими, у віковій групі 26-60 років (12%). Безпечна прив'язаність дещо зросла з віком: на 26% у віковій групі 40-60 років і на 20% у віковій групі 35-40 років. Це може свідчити про те, що з віком люди стають більш психологічно стабільними у своїх емоційних відносинах та менш схильними до тривожності, що пов'язано як правило, із життєвим досвідом, що сприяє розвитку емоційної зрілості. З часом індивіди розвивають і вдосконалюють соціальні навички, що можуть допомогти у встановленні та підтримці здорових відносин. Варто зазначити, що старші вікові групи часто переживають менше великих змін у житті, що може сприяти емоційній стабільності та меншого прояву тривожності у відносинах.

Другою застосованою методикою у дослідженні є діагностика емоційного інтелекту, розроблена Н. Холлом. Результати показали цікавий зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та типами емоційної прив'язаності.

Таблиця 2.4

## Характеристика результатів шкали 1 "Емоційна обізнаність"

Типи прив'язаності	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Безпечний	18	3	2
Тривожно-залежний	4	10	-
Унікаючий	-	3	4
Тривожно-унікаючий	2	4	-

Як можна побачити у таблиці 2.4, результати вибірки у шкалі 1 - "Емоційна обізнаність" свідчить про те, що:

- 1) безпечний тип: 18 учасників (36%) із 23 показали високий рівень емоційної обізнаності, що свідчить про легкість у розпізнанні емоцій та адекватній реакції на них. Однак у ході дослідження було виявлено, що 3 учасників (6%) отримали середній рівень та ще 2 учасників (4%) низький рівень.
- 2) тривожно-залежний тип: 10 учасників (20%) з 14 отримали середній рівень, часто переживаючи емоційний дискомфорт та невпевненість. 4 учасники (8%) отримали високий рівень, що свідчить про кращу здатність розпізнавати і реагувати на емоції.
- 3) унікаючий тип: 4 учасників (8%) із 7 мали низький рівень, демонструючи емоційну відчуженість та труднощі з визнанням власних емоцій. 3 учасники (6%) продемонстрували середній рівень, що вказує на певні зусилля у спробах розпізнавати свої емоції, але з психологічними обмеженнями.
- 4) тривожно-унікаючий тип: 4 учасників (8%) з 6 мали середній рівень емоційної обізнаності, часто переживаючи суперечливі емоції і виявляючи невпевненість та дискомфорт у стосунках. 2 учасників (4%) отримали високий рівень, що свідчить про кращу здатність до емоційної самосвідомості та реагування.

Таблиця 2.5

## Характеристика результатів шкали 2 "Управління своїми емоціями"

Типи прив'язаності	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Безпечний	16	5	2
Тривожно-залежний	2	5	7
Унікаючий	5	1	1
Тривожно-унікаючий	-	1	5

Згідно із таблицею 2.5, результати респондентів у шкалі 2 - "Управління своїми емоціями" доводить:

- 1) безпечний тип: 16 учасників (32%) із 23 з безпечним стилем показали високий рівень управління своїми емоціями, зокрема здатність відновлюватися від емоційних зривів. Це свідчить про ефективне розпізнавання і реагування на власні емоції. Виявлено, що 5 учасників (10%) продемонстрували середній рівень, що вказує на деякі труднощі в керуванні емоціями, однак здатність справлятися з ними та у 2 виявлено низький рівень.
- 2) тривожно-залежний тип: 5 учасників (10%) із 14 демонстрували середній рівень, іноді відчуваючи труднощі з керуванням емоціями в стресових ситуаціях. 2 учасників (4%) отримали високий рівень, демонструючи кращу здатність до емоційної регуляції та 7 учасників (14%) продемонстрували низький рівень, що свідчить про складність адаптації до змін та невміння ефективно справлятися зі стресом.
- 3) унікаючий тип: 5 учасників (10%) із 7 показали високий рівень управління емоціями, що свідчить про певний рівень відстороненості та контролю, часто стримуючи або уникаючи емоційної взаємодії. 2 наступних учасників (4%) продемонстрували різні рівні, один із них отримав середній рівень та інший низький, що вказує на варіативність у здатності до емоційної регуляції в цій групі.
- 4) тривожно-унікаючий тип: 4 учасників (8%) із 6 мали низький рівень, часто відчуваючи емоційний дисбаланс та суперечливі реакції. Лише 2 учасників (4%) отримали середній рівень.

Таблиця 2.6

### Характеристика результатів шкали 3 "Самотивація"

Типи прив'язаності	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Безпечний	19	4	-
Тривожно-залежний	3	10	1
Унікаючий	-	4	3
Тривожно-унікаючий	1	2	3

Результати щодо шкали 3 - "Самотивація", які зображені у таблиці 2.6 підтверджують:

- 1) безпечний тип: 19 учасників (38%) із 23 з безпечним стилем мали високий рівень самотивації, демонструючи здатність керувати своїми емоціями для досягнення цілей. Решта 4 учасників (8%) продемонстрували середній рівень.
- 2) тривожно-залежний тип: 10 учасників (20%) із 14 мали середній рівень, часто відчуваючи труднощі з підтримкою мотивації. 3 учасників (6%) отримали високий рівень та 1 учасник (2%) із низьким рівнем.
- 3) унікаючий тип: 3 учасники (6%) із 7 з унікаючим стилем мали низький рівень, часто унікаючи зусиль для збереження мотивації. 4 учасників (8%) демонстрували більш позитивний результат, що відповідав середньому рівневі.
- 4) тривожно-унікаючий тип: 3 учасників (6%) з 6 мали низький рівень, часто відчуваючи труднощі у підтримці стабільної мотивації через емоційні коливання. 2 наступних учасників (4%) продемонстрували середній рівень, 1 отримав низький рівень.

Таблиця 2.7

#### Характеристика результатів шкали 4 "Емпатія"

Типи прив'язаності	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Безпечний	21	2	-
Тривожно-залежний	2	9	-
Унікаючий	-	3	4
Тривожно-унікаючий	1	2	3

Як можна побачити з таблиці 2.7, результати вибірки у шкалі 4 "Емпатія" свідчать про те, що:

- 1) безпечний тип: 21 учасників (42%) із 23 мали високий рівень емпатії, демонструючи здатність розуміти та співчувати іншим та 2 учасників (4%) виявили середній рівень.
- 2) тривожно-залежний тип: 9 учасників (18%) з 14 мали середній рівень, часто демонструючи емпатію, з тенденцією до емоційної невпевненості та 2 учасників (4%) отримали високий рівень.



- 3) унікаючий тип: 4 учасників (8%) із 7 мали низький рівень емпатії, часто дистанціюючись від емоційних потреб інших. Лише 3 учасників (6%) отримали середні результати.
- 4) тривожно-унікаючий тип: 3 учасників (6%) із 6 мали низький рівень, демонструючи труднощі у виявленні емпатії через емоційний дисбаланс та інші 2 учасників (4%) отримали середній рівень, лише в 1 учасника (2%) виявлено високий рівень емпатії.

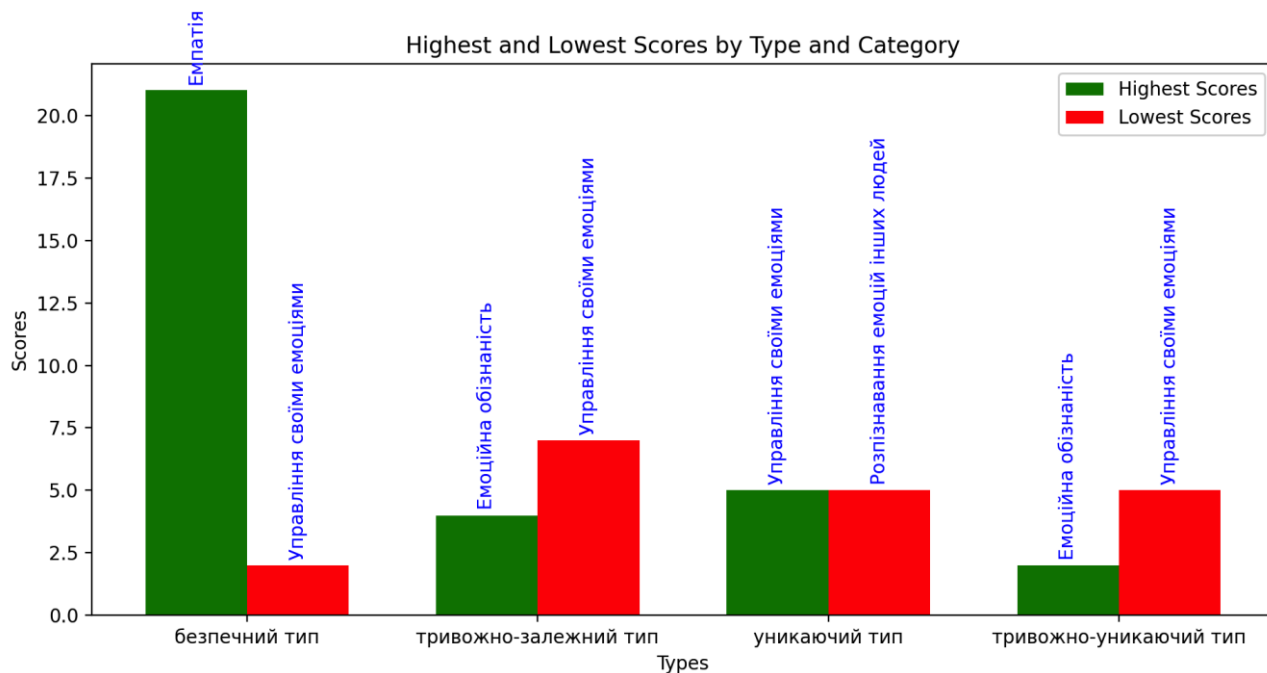
Таблиця 2.8

### **Характеристика результатів шкали 5 "Розпізнавання емоцій інших людей"**

Типи прив'язаності	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Безпечний	22	1	-
Тривожно-залежний	3	11	-
Унікаючий	-	2	5
Тривожно-унікаючий	-	4	2

Згідно із таблицею 2.8, результати респондентів у шкалі 5 "Розпізнавання емоцій інших людей" підтверджує:

- 1) безпечний тип: 22 учасників (46%) із 23 мали високий рівень, показуючи здатність впливати на емоційний стан інших та 1 учасник (2%) отримав середній рівень.
- 2) тривожно-залежний тип: 11 учасників (22%) з 14 мали середній рівень, часто розпізнаючи емоції, але не завжди маючи впевненість у взаємодії. Решта 3 учасники (6%) отримали високий рівень.
- 3) унікаючий тип: 5 учасників (10%) із 7 мали низький рівень, відмовляючись від емоційних зв'язків і часто уникали взаємодії. Лише 2 мали середній рівень (4%).
- 4) тривожно-унікаючий тип: 4 учасників (8%) із 6 мали середній рівень, лише 2 учасників (4%) мали низький рівень, відчуваючи труднощі з розпізнаванням та впливом на емоції інших через емоційні коливання.



*Рис. 2.3 Найбільші (зелений) та найнижчі показники (червоний) по шкалах для кожного типу прив'язаності*

Згідно із отриманими результатами зображені на рис. 2.3, можна зробити висновок, що:

1) Безпечний тип: найвищий бал у емпатії, вказує на здатність розуміти і ділитися почуттями інших людей. Проте найнижчий бал в управлінні своїми емоціями, що свідчить про труднощі в ефективному контролі власних емоцій, що можливо зумовлене проявами емпатії.

2) Тривожно-залежний тип: найвищий бал у емоційній обізнаності, що означає хорошу здатність розпізнавати і розуміти власні емоції та інших. Однак найнижчий бал у шкалі управлінні своїми емоціями, свідчить про труднощі у контролі емоцій, що характеризує даний тип чутливими до потенційних конфліктів, збільшуючи рівень тривожності.

3) Унікаючий тип: найвищий бал в управлінні своїми емоціями, демонструє хороше управління власними емоціями, що дозволяє зберігати спокій і врівноваженість навіть у складних ситуаціях. Однак найнижчий бал у розпізнаванні емоцій інших людей, може ускладнити встановлення глибоких і значущих стосунків у зв'язку із наявним страхом бути емоційно уразливими.

4) Тривожно-унікаючий тип: найвищий бал у емоційній обізнаності виявляється у здатності розпізнавати і розуміти свої власні емоції. Проте

найнижчий бал у управлінні своїми емоціями може призвести до частих змін настрою, емоційної нестабільності та внутрішнього конфлікту, що є схожими показниками у тривожно-залежного типу. Крім того даний тип схильний до уникнення соціальних ситуацій, оскільки емоційні переживання можуть бути інтенсивними і важко контрольованими.

Встановлений зв'язок між емоційним інтелектом та типами емоційної прив'язаності свідчить про те, що ранній досвід стосунків та паттерни прив'язаності можуть суттєво вплинути на емоційний розвиток. Індивіди із безпечним стилем прихильності, які зазвичай мають здоровіші та стабільніші стосунки, демонструють вищий рівень емоційного інтелекту, що сприяє їхній здатності створювати та підтримувати значущі зв'язки.

Однак незважаючи на позитивну динаміку результатів у респондентів із безпечним типом прив'язаності було виявлено наявність відносно низьких показників, зокрема у шкалі 1, що вимірює емоційну обізнаність 10% учасників поєднували середні та низькі показники на відміну від решти 36%, які отримали високий показник та у шкалі 2, яка вимірює здатність управління своїми емоціями 14% учасників поєднували середні та низькі показники, на противагу решти 32%, які отримали високий показник. Це може бути пов'язано з індивідуальними відмінностями у досвіді виховання, стресових подіях чи інших особистих обставинах, які вплинули на їхній емоційний розвиток. Стосовно інших стилів прив'язаності як тривожно-залежний, уникаючий та тривожно-уникаючий пов'язані з нижчими рівнями емоційного інтелекту, особливо у сфері управління емоціями, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей. Такі індивіди часто відчують труднощі з адекватною реакцією на емоційні виклики, що ускладнює їхні міжособистісні стосунки. Зокрема, тривожно-залежні особи можуть бути схильні до надмірної тривожності та потреби у постійному запевненні, уникаючі типи можуть проявляти холодність та емоційну відстороненість, тоді як тривожно-уникаючі особи часто відчують внутрішні конфлікти між бажанням близькості та страхом відторгнення. Це підкреслює важливість розробки стратегій та інтервенцій для розвитку емоційної

компетентності та покращення якості життя людей з цими стилями прив'язаності.

Третьою застосованою методикою у дослідженні є опитувальник міжособистісних стосунків, створеного Т. Лірі. Розглянемо закономірності, виявлені при аналізі отриманих результатів емпіричного дослідження у вигляді таблиці.

Таблиця 2.9

### Результати респондентів із безпечним типом прив'язаності

Назва шкали	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Авторитарність	2	3	18
Егоїстичність	-	6	17
Агресивність	-	2	21
Підозріливість	3	3	17
Підлеглисть	5	7	11
Залежність	1	6	16
Доброзичливість	15	5	3
Альтруїстичність	10	12	1
Домінування	2	10	11
Дружелюбність	14	9	-

Згідно із отриманими результатами зображеними у таблиці 2.9, в учасників із безпечним типом прив'язаності спостерігаються високі показники у шкалах доброзичливості (30 %), альтруїстичності (20%) та дружелюбності (28%). Це свідчить про те, що індивіди з даним типом прив'язаності загалом більш доброзичливі та уважні до інших, що підкреслює їх здатність формувати та підтримувати позитивні соціальні стосунки. Крім зазначеного, до уваги слід звернути те, що жоден із респондентів не продемонстрував високий рівень агресивності, а 42% мали низький рівень. Це свідчить про меншу схильність до агресивної поведінки та конфліктів. Щодо результатів у шкалі домінування, лише 4% респондентів отримали високий рівень, тоді як 22% мали низький рівень. Це вказує на те, що люди з безпечним типом прив'язаності можуть брати на себе лідерські ролі, але загалом не є надмірно домінуючими. У шкалі підлеглисть 10% мали високий рівень, а 22% мали низький рівень, що свідчить про здатність бути кооперативними та поступливими, за необхідності, але

загалом не є надмірно підлеглими. Встановлені низькі рівні у шкалах підозріливості (34%) та залежності (32%), що свідчить про довіру до інших та відображає високу ступінь автономності.

Таблиця 2.10

### Результати респондентів із тривожно-залежним типом прив'язаності

Назва шкали	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Авторитарність	3	5	6
Егоїстичність	4	6	4
Агресивність	6	3	5
Підозріливість	5	7	2
Підлеглисть	10	1	3
Залежність	9	3	2
Доброзичливість	5	7	2
Альтруїстичність	6	6	2
Домінування	4	4	6
Дружелюбність	4	5	5

Згідно із отриманими результатами зображеними у таблиці 2.10, в учасників із тривожно-залежним типом прив'язаності спостерігаються високі показники у шкалах підлеглисть (20%) та залежність (18%). Це вказує на те, що значна частина респондентів схильна підкорятися іншим та має високу потребу у підтримці та валідації зі сторони інших, що може негативно впливати на їхнє психологічне благополуччя. Відносно високий рівень отримано у шкалах егоїстичність, агресивність, підозріливість, що можливо у ситуаціях, коли відчувають загрозу для своїх стосунків, недовіру. Крім того, даний тип вирізнялися високими балами за доброзичливістю та альтруїстичністю, що вказує на значну схильність до допомоги іншим.

Таблиця 2.11.

### Результати респондентів із унікаючим типом прив'язаності

Назва шкали	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Авторитарність	2	3	2
Егоїстичність	4	2	1
Агресивність	4	3	-
Підозріливість	3	4	-
Підлеглисть	1	1	5

Залежність	-	1	6
Доброзичливість	2	3	2
Альтруїстичність	1	2	4
Домінування	4	3	-
Дружелюбність	1	2	4

Згідно із отриманими результатами зображеними у таблиці 2.11, учасники із унікаючим типом прив'язаності частіше демонстрували високий рівень у шкалах егоїстичність, агресивність та домінування, що свідчить про схильність до задоволення власних потреб, конфліктної поведінки та прагнення до контролю над іншими. Крім зазначеного, відносно високі показники отримано у шкалах підозріливість, доброзичливість. Це може свідчити про їхню схильність до недовіри до інших, але водночас певну здатність до прояву доброзичливості у певних ситуаціях. Низький рівень виявлено у шкалах підлеглість, залежність, альтруїстичність та дружелюбність, що свідчить про бажання незалежності, дистанціювання, а також уникання тісних емоційних зв'язків і прояв критичності в міжособистісних стосунках.

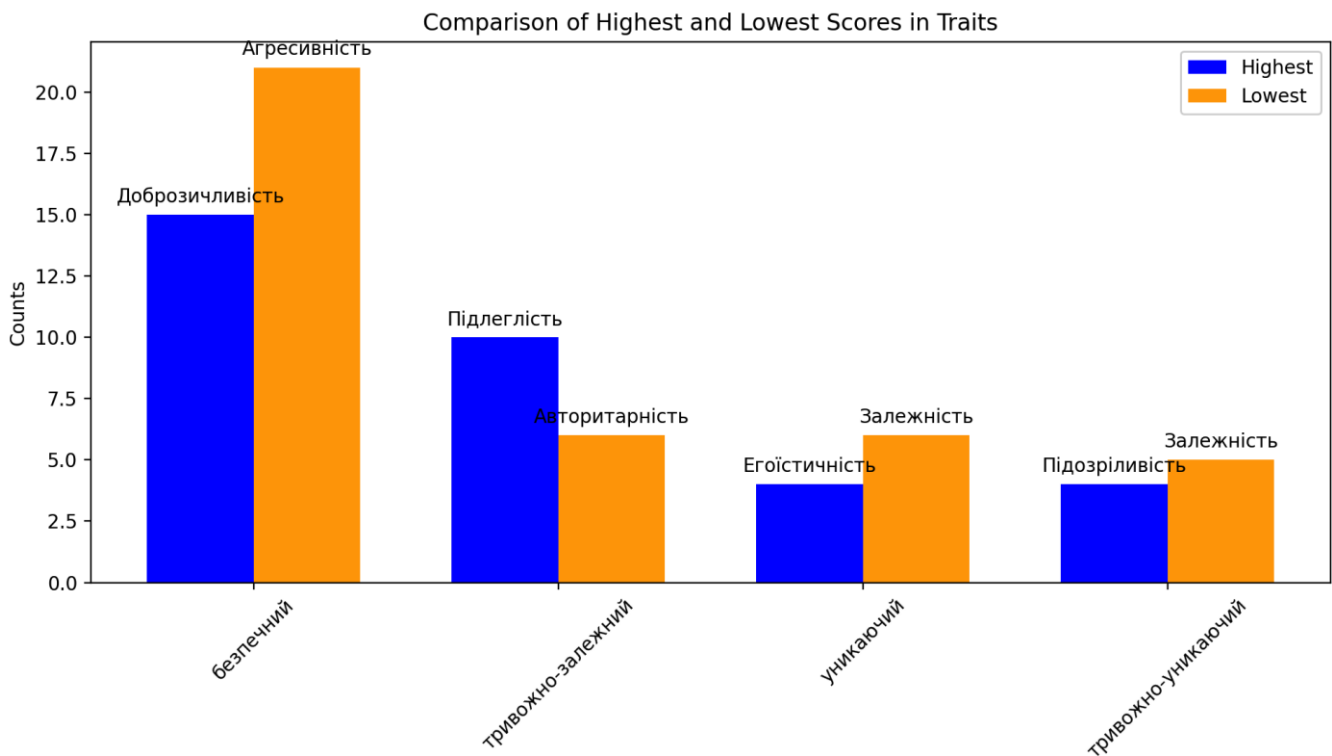
Таблиця 2.12

### Результати респондентів із тривожно-унікаючим типом прив'язаності

Назва шкали	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Авторитарність	-	2	4
Егоїстичність	1	1	4
Агресивність	3	2	1
Підозріливість	4	2	-
Підлеглість	-	2	4
Залежність	-	1	5
Доброзичливість	-	2	3
Альтруїстичність	-	1	5
Домінування	4	2	-
Дружелюбність	2	1	3

Згідно із отриманими результатами зображеними у таблиці 2.12, учасники із тривожно-унікаючим типом прив'язаності, як правило, демонстрували низький рівень довіри, що підтверджується високими показниками у шкалах підозріливість, крім того слід згадати низький показник у шкалах підлеглість та залежність, що можна пояснити бажанням уникнення емоційних зв'язків через

страх відкидання або зради. Слід відзначити високий рівень домінування разом із середнім рівнем авторитарності може свідчити про прагнення контролювати ситуації, але без активного контролю над іншими. Це може вказувати на бажання встановити вплив, але не на агресивне прагнення до влади. Низький рівень альтруїстичності та середній рівень егоїстичності можуть вказувати на схильність до зосередження на власних потребах, але з обмеженою готовністю до жертви для інших, що призводить до труднощів у встановленні глибоких емоційних зв'язків. Низький рівень доброзичливості та дружелюбності свідчить про обережність або труднощі у встановленні теплих міжособистісних стосунків, що може бути результатом страху відкидання чи зради.



*Рис. 2.4 Найбільші (синій) та найнижчі показники (оранжевий) по шкалах для кожного типу прив'язаності*

Отримані результати зображені на рис. 2.4, свідчать про те, що

1) Висока доброзичливість, низька агресивність у досліджуваних із безпечним типом прив'язаності характеризує їх як дружніх та здатних до співпраці. Низька агресивність вказує на відсутньої схильності до ворожих або агресивних проявів, що забезпечує надійність.

2) Висока підлеглисть, низька авторитарність у досліджуваних із тривожно-залежним типом прив'язаності вказує на схильність до підкорення та пошуку схвалення зі сторони інших, що виявляється у можливій потребі заспокоєння та підтримки. Низька авторитарність свідчить про відсутність домінуючих рис, можливо через нестачу впевненості чи комфорту у лідерстві.

3) Високий егоїзм, низька залежність у досліджуваних із унікаючим типом прив'язаності, характеризується егоцентричним ставленням, через сильне прагнення до незалежності. Низький рівень у шкалі залежності вказує на перевагу до самозабезпечення, а не пошуку підтримки у інших, що може також ускладнювати формування близьких стосунків.

4) Висока підозрілість, низька залежність у досліджуваних із тривожно-унікаючим типом прив'язаності, вказує на такі поведінкові особливості як настороження та недовірливість, що можливе через минулі досвіди. Низька залежність свідчить про схильність до незалежності та може призводити до емоційної дистанції у стосунках, що є спільною характеристикою для них із особами унікаючого типу прив'язаності

Отримані результати діагностики Т. Лірі у поєднанні з аналізом типів емоційної прив'язаності встановили, як різні паттерни прив'язаності впливають на поведінку в міжособистісних стосунках. Безпечна прив'язаність, як правило, корелює з позитивними міжособистісними характеристиками, тоді як інші типи можуть призводити до більш унікаючої або тривожної поведінки.

Четвертою застосованою методикою у дослідженні щодо особливостей взаємозв'язку між типом прив'язаності та рівня задоволеності у партнерських відносинах у молодому і дорослому віці є опитувальник задоволеності шлюбом розроблена В. Століним, Т. Романовою, Г. Бутенко. В емпіричному дослідженні взяли участь 32 осіб: 56% раннього дорослого (21-40 років) та 44% середнього дорослого (40-60 років) віку. Найменший термін перебування в партнерських стосунках був 3 місяці, найбільший – 35 років. У даному дослідженні жодна із пар не перебувала у розлученні. Висновки з дослідження свідчать, що безпечний тип прив'язаності виявляється переважаючим для осіб середнього дорослого віку, тоді як унікаючий тип спостерігається серед раннього дорослого віку.



**Вікові категорії у дослідженні задоволеності партнерських стосунків за типом прив'язаності**

Тип прив'язаності	Вік		Кількість	
	21-40	40-60		
Безпечний	21-40	40-60	4	8
Тривожно-залежний	21-40	40-60	5	3
Унікаючий	21-40	40-60	4	3
Тривожно-унікаючий	21-40	-	5	

Результати, зображені у таблиці 2.13, свідчать про наступні тенденції:

- 1) 37% учасників, які продемонстрували безпечний тип прив'язаності отримали різні рівні задоволеності партнерських стосунків. 25%, із яких 19% належать до вікової групи 40-60 та 6% до вікової групи 21-40, показали стабільність у стосунках, високий рівень взаєморозуміння, емоційної підтримки та ефективної комунікації. Однак решта 9%, що належать до вікової групи 21-40 отримали помірний рівень та 3%, які належать до вікової групи 40-60 років отримали низький рівень у партнерських стосунках, що може вказувати на труднощі у стабільності і глибині їхніх відносин.
- 2) учасники з тривожно-залежною прив'язаністю, що становить 25%, з яких 16% належать до вікової категорії 21-40 та 9% до вікової категорії 40-60, продемонстрували певний рівень емоційної напруги та потребу в постійній увазі, що може негативно впливати на стабільність стосунків. Середній бал у цій групі був 28 балів, що відповідає категорії "перехідні" або "скоріш неблагополучні". Лише 4 учасників (12%), 2 з яких належали до вікової групи 40-60 років отримали більше 33 балів, що вказує на тенденцію до меншого рівня задоволеності шлюбом.
- 3) серед тих, кому притаманний унікаючий тип прив'язаності 22%, з яких 13% належать до вікової категорії 21-40 та 9% до вікової категорії 40-60, результати незадоволення зустрічалися частіше. Учасники з цим стилем часто відчували відстороненість і мали труднощі з комунікацією. Середній бал у цій групі був 25 балів, що вказує на "скоріш неблагополучні" або "неблагополучні" стосунки.

4) найнижчі бали за опитувальником задоволеності шлюбом були в учасників з тривожно-уникаючою прив'язаністю. 16% учасників, що належали до вікової групи 21-40 років мали труднощі з емоційною відкритістю, що призводило до конфліктів та відчуження. Ця група показала найнижчі результати, середній бал склав 22 бали, що відповідає категорії "неблагополучні" або "абсолютно неблагополучні".

Вивчення взаємозв'язку між показниками прив'язаності та задоволеністю партнерськими стосунками виявило суттєві відмінності між двома віковими групами. Виявлено, що чим більше переважає безпечний тип прив'язаності, тим вищий рівень задоволеності у своїх стосунках, демонструючи більше почуттів любові та симпатії до свого партнера. Крім того, чим більш ненадійний тип прив'язаності сформований у людини, тим менше виявляється любов і симпатія в її стосунках, та тим менше прояву задоволення у романтичних відносинах. Найбільш проблематичним виявився тривожно-уникаючий тип прив'язаності, який спостерігався серед молодих дорослих (21-40 років) і пов'язаний з найнижчим рівнем задоволеності та найбільшими труднощами у стосунках. Додатково, вікові відмінності у задоволеності партнерськими стосунками за типом прив'язаності є значними. Ті, у кого виявлено безпечний тип прив'язаності, особливо серед старших учасників (40-60 років) показник задоволеності стосунків вищий, у порівнянні з тими, чий тип прив'язаності характеризується як ненадійний, що пов'язано із збагаченням життєвого досвіду, який сприяє розвитку емоційної зрілості.

## **Висновки до розділу II**

Для вивчення питання впливу емоційної прив'язаності на ефективність міжособистісних стосунків використано комплексну психодіагностичну методику, яка передбачала вивчення типів емоційної прив'язаності серед досліджуваних та їх вплив на ефективність міжособистісних стосунків і задоволеність у партнерських відносинах, враховуючи рівень розвитку емоційного інтелекту у вибірці.

Емпірично здійснено перевірку гіпотез, за допомогою застосування кількісних та якісних методів опрацювання результатів дослідження. Зокрема у ході дослідження, було виявлено, що найбільш поширеним типом прив'язаності є безпечна прив'язаність, яка характеризується здатністю формувати стабільні та здорові емоційні зв'язки. Цей тип прив'язаності переважає у жінок (30%), на противагу у чоловіків (16%), що може бути обумовлено як біологічними, так і соціокультурними факторами. Слід зазначити, що не менш важливим є віковий фактор, оскільки саме безпечний тип емоційної прив'язаності переважав у віковій категорії 40-60 років, обумовлений більшою емоційною зрілістю та життєвим досвідом, які сприяють формуванню стабільних емоційних зв'язків.

Згідно першої гіпотези, доведено вплив різних типів прив'язаності на психологічні та соціальні дисфункції у вивчених осіб, який полягає у наявності високого рівня соціальної тривожності та соціальної ізоляції у досліджуваних із тривожно-залежним, уникаючим та тривожно-уникаючим типом прив'язаності, порівняно із безпечним типом прив'язаності. Згідно другої гіпотези, встановлено зв'язок між типом емоційної прив'язаності та ефективністю міжособистісних відносин. Респонденти із безпечним типом прив'язаності демонстрували високий рівень емоційної обізнаності та здатність ефективно керувати своїми емоціями, що сприяло кращому розумінню і регуляції емоцій у міжособистісних стосунках. З іншої сторони, респонденти із тривожно-залежною та тривожно-уникаючою прив'язаністю часто виявляли труднощі в управлінні своїми емоціями та самомотивації, включаючи високий рівень конфліктів, що впливає на їх здатність формувати і підтримувати здорові міжособистісні стосунки. Згідно третьої гіпотези, виявлено зв'язок між типом емоційної прив'язаності та рівнем задоволеності партнерськими стосунками. Виявлено, що чим більше переважає безпечний тип прив'язаності, тим вищий рівень задоволеності у стосунках, демонструючи більше почуттів любові та симпатії до свого партнера. Крім того, чим більш ненадійний тип прив'язаності сформований в особистості, тим менше виявляється любов і симпатія у стосунках, та тим менше прояву задоволення у романтичних відносинах. Найбільш проблематичним виявився тривожно-уникаючий тип прив'язаності, який спостерігався серед молодих дорослих (21-

40 років) і пов'язаний із найнижчим рівнем задоволеності та найбільшими труднощами у стосунках, результати яких можливо пояснити результатами отриманими в опитувальнику міжособистісних стосунків, створеного Т. Лірі, де спостерігається низький рівень довіри, що підтверджується високими показниками підозрілості. Додатково, низькі показники у шкалах підлеглості та залежності можуть свідчити про прагнення уникати емоційних зв'язків через страх відкидання або зради.

## РОЗДІЛ III. СТРАТЕГІЇ УДОСКОНАЛЕННЯ ДИНАМІКИ МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

### 3.1. Вплив безпечної прив'язаності на партнерські відносини

Розуміння типів прив'язаності може вплинути на динаміку міжособистісних стосунків. Наприклад, партнерство між тривожним і унікаючим індивідом може призвести до циклу наближення та віддалення, створюючи стрес і непорозуміння. І навпаки, розпізнавання типу надійної прив'язаності може сприяти здоровому спілкуванню та взаємному розвитку. Для осіб із тривожним та унікаючим типом прив'язаності важливо взаємодіяти з індивідами, які володіють безпечним типом прив'язаності. Безпечна прив'язаність є фундаментальним елементом, що впливає на якість партнерських відносин. Емоційна прив'язаність, сформована у дитинстві, відіграє ключову роль у майбутніх взаєминах та психічному здоров'ї людини, що охарактеризовано у таблиці 3.1:

Таблиця 3.1

#### Вплив емоційної прив'язаності на психологічне здоров'я та стосунки

Тривожний тип	Характеризується непослідовним доглядом. Часто індивіди відчувають невпевненість у доступності та чуйності своїх опікунів. Ставши дорослими, можуть проявляти страх бути покинутими та надмірну потребу в підтвердженні у стосунках.
Дезорганізований тип	Часто є результатом дитячої травми або жорстокого поводження, що призводить до відсутності узгодженої стратегії вирішення стосунків. Дорослі можуть демонструвати хаотичну, непередбачувану поведінку у стосунках, часто борючись як із залежністю, так і з уникненням одночасно.
Унікаючий тип	Діти, які відчувають відторгнення або емоційну недоступність з боку своїх опікунів. Вони вчаться пригнічувати свої потреби в близькості та інтимності. У дорослому віці можуть відчувати труднощі з емоційною близькістю, підтримувати дистанцію у стосунках і відчувати труднощі з довірою до інших.

Безпечний тип	Діти, які відчувають послідовну, чуйну та турботливу опіку з боку своїх опікунів. Вони вчаться довіряти іншим, відчувати цінність і вірити, що їхні потреби будуть задоволені. Ставши дорослими, часто почуваються комфортно в інтимних стосунках, здатні врівноважувати близькість і незалежність і загалом мають здоровіші стосунки.
---------------	--

Дослідження показують, що особи з безпечною прив'язаністю мають більшу здатність до ефективної комунікації, емоційного регулювання та вирішення конфліктів, що сприяє здоровим і стабільним відносинам [7, 19]. По-перше, безпечна прив'язаність формує основу для довіри та відкритості між партнерами. Індивіди, які зростали в умовах емоційної підтримки і передбачуваності, частіше демонструють здатність відкрито висловлювати свої почуття і потреби, що є критичним для взаєморозуміння. Вони не бояться бути вразливими, що дозволяє партнерам відчувати себе комфортно і безпечно у спілкуванні [21]. По-друге, здатність до ефективного емоційного регулювання є ще одним важливим аспектом, який сприяє безпечній прив'язаності. Індивіди з безпечною прив'язаністю зазвичай краще справляються з негативними емоціями і менше схильні до імпульсивних реакцій у стресових ситуаціях. Це зменшує ймовірність ескалації конфліктів і сприяє конструктивному вирішенню проблем, що виникають у відносинах. Крім того, безпечна прив'язаність сприяє високому рівню емпатії. Особи з такою прив'язаністю частіше проявляють здатність розуміти і співпереживати почуттям партнера, що є ключовим для підтримання емоційної близькості. Це допомагає створити атмосферу взаємної підтримки і розуміння, що підвищує задоволеність відносинами [22, 37, 38]. Безпечна прив'язаність також позитивно впливає на вирішення конфліктів. Люди з безпечною прив'язаністю схильні до використання конструктивних стратегій під час конфліктів, таких як активне слухання, пошук компромісів і вирішення проблем шляхом діалогу. Це дозволяє знизити рівень напруги і зберегти гармонію у відносинах. Нарешті, безпечна прив'язаність є передумовою для тривалої стабільності партнерських відносин. Партнери, які відчувають себе в безпеці у відносинах, менш схильні до ревності і тривоги, що дозволяє уникати непорозумінь і зберігати довіру. Це сприяє довготривалості і стабільності

відносин, адже обидва партнери відчують себе впевнено і підтримано. Таким чином, безпечна прив'язаність має значний позитивний вплив на партнерські відносини, сприяючи кращій комунікації, емоційному регулюванню, емпатії, ефективному вирішенню конфліктів і загальній стабільності відносин. Інвестиції в розвиток безпечної прив'язаності можуть призвести до більш гармонійних і задовільних відносин, що є важливим аспектом особистого та соціального благополуччя [22, 27, 34].

### **3.2 Стратегії зміцнення міжособистісних відносин та вдосконалення комунікації респондентів з емоційною прив'язаністю**

Досвід дитинства відіграє вирішальну роль у формуванні типу прив'язаності індивіда і згодом впливає на дорослі стосунки. Теорія Джона Боулбі стверджує, що ранні взаємодії з основними опікунами формують основу того, як індивіди сприймають стосунки та вступають у них протягом усього життя. Розвиток дитини, який відбувається у контексті жорстокого поводження, може бути складним і мати різні наслідки, хоча менталізація не порушується у всіх випадках, існують проблеми менталізацій, пов'язані з досвідом дитячої травми. Деякі з них включають труднощі з розумінням емоційних проявів і соціальних сигналів, менш символічну гру, обмежену емпатію до інших, погану регуляцію афектів і труднощі з визначенням внутрішніх станів (Рінгель, 2011). Висновки показують, що вплив різноманітних травматичних переживань може призвести до відсутності адекватної менталізації батьками переживань дитини, що зрештою впливає на те, як дитина починає розуміти себе та своє оточення (Фонаги, 1993). Селігман підкреслює, що рефлексивне мислення важливе для того, щоб відчувати себе у безпеці у світі та знайти відчуття злагодженості. Навпаки, коли цього не вистачає, сприйняття світу є небезпечним місцем, у якому внутрішні стани неможливо зрозуміти чи довіряти, а поведінка інших стає непередбачуваною та загрозливою. Як наслідок, дефіцит менталізації пов'язаний із лабільною самоорганізацією, низькою самооцінкою, ізоляцією та страхом, у гіршому випадку може бути пов'язаний із психопатологією (Фонаги, 2002; Селігман, 2014). Розвиток рефлексивного функціонування відбувається в

контексті власного досвіду ранньої прив'язаності батьків (Ensink, 2016). Як наслідок, травма раннього дитинства може вплинути на рефлексивну функцію дорослої людини. Батьківське рефлексивне функціонування визначається як здатність батьків утримувати та розмірковувати про внутрішній досвід своєї дитини, приписуючи психічні стани поведінці та здатність розмірковувати над власним внутрішнім досвідом, пов'язаним з поведінкою їхньої дитини (Fonagy, 2002; Slade, 2008). Травма відіграє значну роль у формуванні емоційної прив'язаності, впливаючи на спосіб, у який людина переживає та встановлює відносини:

- 1) Емоційне та фізичне насильство: такі переживання часто призводять до підвищеної недовіри та страху у стосунках. Дорослі, які зазнали жорстокого поводження, може бути важко почуватися в безпеці з іншими, що впливає на здатність формувати стійкі та здорові міжособистісні стосунки.
- 2) Нехтування: знехтувані діти можуть вирости з відчуттям, що не гідні любові та турботи, що призводить до стилю тривоги або уникання. Ставши дорослими, можуть боротися з почуттям власної гідності, складністю встановлювати та підтримувати близькі стосунки.
- 3) Втрата та розлука: діти, які стикаються з такими розладами, можуть розвинути тривогу та страх через те, що їх покинуть, що вплине на їхні стосунки з дорослими. Вони можуть стати надмірно залежними від своїх партнерів або, навпаки, уникати глибоких емоційних зв'язків, щоб захистити себе від потенційної втрати.

Травма, особливо пережита в дитинстві, може мати довгострокові ефекти на емоційну прив'язаність, впливаючи на різні аспекти життя особистості. Кілька ключових довгострокових ефектів можна проаналізувати згідно із таблицею 3.2:

Таблиця 3.2

### **Довгострокові ефекти на емоційну прив'язаність зумовлені травмою**

Проблеми довіри та інтимності	Індивіди із невпевненим типом прив'язаності часто борються з довірою та близькістю у своїх дорослих стосунках. Їхній ранній досвід вчить, що стосунки є ненадійними або небезпечними, що призводить до захисної поведінки, яка перешкоджає справжньому зв'язку.
-------------------------------	---



Емоційна регуляція	Здатність регулювати емоції тісно пов'язана із типом прив'язаності. Надійно прив'язані люди зазвичай мають кращі навички емоційної регуляції, тоді як люди з невпевненою прив'язаністю можуть важко керувати своїми емоціями, що призводить до нестабільності та конфліктів у стосунках.
Самооцінка та очікування від стосунків	Досвід прив'язаності у дитинстві значно впливає на самооцінку та очікування у стосунках. Ті, хто має надійний тип, швидше за все, матимуть вищу самооцінку та більш позитивні очікування щодо стосунків. Навпаки, люди з невпевненим типом можуть мати нижчу самооцінку та нереально високі або низькі очікування від своїх партнерів.

Доктори Брайан Олгольські та Джилл Р. Боуерс (2012) провели дослідження в Університеті Іллінойсу з метою визначення ключових факторів для підтримки здорових стосунків. Їхній мета-аналіз 35 досліджень, що охоплював звіти, розглянув вплив п'яти основних факторів на позитивні характеристики стосунків:

- 1) Відвертість: Це фактор саморозкриття, де партнери активно діляться своїми думками та емоціями, створюючи безпечний простір для взаємного обміну. Відвертість сприяє довірі та зміцнює емоційний зв'язок між партнерами.
- 2) Позитивність: Ця стратегія передбачає вираження радості та життєрадісності у взаємодії з партнером. Позитивний настрій допомагає зменшити конфлікти та підвищує загальний рівень задоволеності відносинами.
- 3) Запевнення: Цей фактор охоплює поведінку, спрямовану на демонстрацію любові, відданості та вірності. Запевнення забезпечують стабільність і безпеку у стосунках.
- 4) Спільне виконання завдань: Важливим є розподіл обов'язків і спільна робота над завданнями, що сприяє рівності та співпраці в парі.
- 5) Спільна соціальна мережа: Взаємодія з друзями та спільне проведення часу у соціальному середовищі зміцнюють зв'язок між партнерами, створюючи додаткові можливості для підтримки відносин.

Результати дослідження підкреслюють, що ефективна комунікація та емоційна прив'язаність є критично важливими для благополуччя та взаємодії у стосунках. Серед ключових аспектів підтримки здорових стосунків виділяють додатково наступні:

- 1) Ефективне слухання: активне слухання передбачає зосередженість на співрозмовнику, використання невербальних сигналів та уточнюючих запитань для кращого розуміння.
- 2) Чесність: відвертість у висловлюванні думок і почуттів, а також чесність навіть у складних ситуаціях, є основою для побудови довіри.
- 3) Емпатія: здатність розуміти почуття іншого і проявляти підтримку та співчуття сприяє глибшому взаєморозумінню.
- 4) Повага до кордонів: визнання та повага до особистих меж партнера є важливими для підтримки гармонії у стосунках.
- 5) Спільна діяльність: зайняття спільними інтересами та проектами зміцнює зв'язок і сприяє спільному досягненню цілей.
- 1) Визнання і вдячність: вираження похвали та вдячності за конкретні дії або якості партнера підвищує мотивацію та зміцнює взаємодію.
- 2) Управління конфліктами: навички пробачення та пошуку компромісів є ключовими для збереження гармонії у стосунках.
- 3) Розвиток емоційного інтелекту: саморефлексія та навчання новим навичкам управління емоціями допомагають краще розуміти та контролювати власні реакції.
- 4) Регулярне спілкування: постійний контакт і періодичні глибокі розмови забезпечують стабільність і розвиток стосунків.
- 5) Залучення професійної допомоги: у разі необхідності, звернення до психологів або участь у тренінгах з розвитку комунікаційних навичок можуть значно покращити якість взаємовідносин.

Слід звернути увагу на методи психотерапії, що спрямовані на закріплення ефективного міжособистісного спілкування, зображені на рис. 3.1. Ці методи можуть допомогти окремим індивідам і парам зрозуміти свої типи прив'язаності, подолати труднощі і виробити більш здорові моделі спілкування, сприяючи емоційній регуляції та стійкості:



*Рис. 3.1 Методи психотерапії спрямовані на ефективність міжособистісного спілкування*

1) терапія на основі прив'язаності: зосереджена на розумінні та вирішенні впливу раннього досвіду прихильності на поточні стосунки. Спрямована на те, щоб допомогти індивідам розвинути моделі безпечної прив'язаності через терапевтичні стосунки та коригування емоційних переживань.

Ключові прийоми:

1.1. Вивчення історії: терапевти допомагають клієнтам вивчити їхні ранні переживання прив'язаності та те, як вони впливають на їхні поточні стосунки.

1.2. Коригувальні емоційні переживання: створення безпечного та сприятливого терапевтичного середовища дозволяє клієнтам відчуту нову позитивну динаміку стосунків.

1.3. Втручання, орієнтовані на прив'язаності: методи, як регуляція емоцій, рефлексивне функціонування та уважність, використовуються для сприяння надійній прихильності.

2) емоційно орієнтована терапія (EFT): розроблена доктором Сью Джонсон, є підходом, що ґрунтується на фактичних даних і призначений для покращення емоційних зв'язків у парах і сім'ях. Зосереджена на виявленні та трансформації негативних моделей взаємодії, зменшуючи конфліктність:

Ключові прийоми:

- 2.1. Виявлення негативних циклів взаємодії: допомога партнерам розпізнати деструктивні моделі спілкування, які підривають їхні стосунки.
- 2.2. Доступ до первинних емоцій: заохочення партнерів виражати свої глибші, часто вразливі емоції одне одному.
- 2.3. Створення безпечних зв'язків: сприяння взаємодії, яка сприяє безпеці, довірі та близькості.

3) когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): зосереджена на виявленні та зміні негативних моделей мислення та поведінки, які впливають на стосунки. Хоча КПТ часто використовується для індивідуальної терапії, його можна адаптувати для пар, щоб покращити спілкування та динаміку прихильності.

Ключові прийоми:

- 3.1. Когнітивна реструктуризація: допомога клієнтам виявити та оскаржити негативні думки про себе та свої стосунки.
- 3.2. Поведінкова активація: заохочення позитивної поведінки, яка підвищує задоволення від стосунків.
- 3.3. Комунікаційний тренінг: навчання певним комунікативним навичкам, таким як активне слухання та наполегливість.

4) інтегративна поведінкова терапія для пари (ІВСТ): поєднує традиційні поведінкові техніки зі стратегіями емоційного прийняття та толерантності. Спрямована на покращення спілкування та розуміння в стосунках пари.

Ключові прийоми:

- 4.1. Стратегії прийняття: допомога партнерам прийняти та зрозуміти відмінності та емоційні переживання один одного.
- 4.2. Поведінкові інтервенції: заохочення позитивної взаємодії та зменшення негативної поведінки.
- 4.3. Навчання комунікативним навичкам: навчання ефективним методам спілкування для покращення динаміки стосунків.

5) парна терапія на основі уважності: включає практики уважності, щоб допомогти партнерам стати більш присутніми, усвідомленими та не засуджувати

їх у взаємодії. Це підкреслює важливість бути повністю залученим і уважним у стосунках.

Ключові прийоми:

5.1. Уважне слухання: заохочення партнерів слухати один одного з усією увагою та без засудження.

5.2. Уважне спілкування: сприяння чіткому, чесному та співчутливому спілкуванню.

5.3. Вправи на уважність: відпрацювання технік уважності, таких як медитація та глибоке дихання, щоб зменшити стрес і покращити емоційну регуляцію.

б) нарративна терапія: зосереджується на допомозі окремим особам і парам переосмислити та переписати історії, які вони розповідають про свої стосунки. Спрямована на те, щоб дати клієнтам змогу дивитися на динаміку своїх стосунків з нової точки зору та створювати більш позитивні наративи.

Ключові прийоми:

6.1. Екстерналізація: заохочення клієнтів розглядати проблеми окремо від себе, зменшуючи звинувачення та захисну позицію.

6.2. Реавторство: допомога клієнтам переписати їхні історії стосунків у більш сильний і позитивний спосіб.

6.3. Унікальні результати: виявлення та підсилення моментів, коли клієнти успішно долають труднощі стосунків.

Дослідники започаткували дослідження спілкування під час конфлікту з метою відрізнити пари, залучені у нерозв'язні суперечки, від більш задоволених пар. Не дивно, що сотні перехресних досліджень підтвердили, що незадоволені пари виявляють більше незгоди, ворожості та критики порівняно із задоволеними парами, які виражають більше згоди, прихильності та гумору.

Деякі лонгітюдні дослідження також надали докази того, що наявність ворожої незгоди передбачає зниження задоволеності, тоді як вираження згоди підтримує задоволеність стосунками. Ці моделі свідчать про те, що спілкування, яке інтуїтивно розуміється як «негативне», шкідливе для стосунків, тоді як більш

приємне та передбачуване «позитивне» спілкування є корисним. Проте помітні винятки надали протилежні докази, показавши, що незгода, критика та гнів під час конфліктних дискусій у парах передбачають відносно покращення задоволеності з часом, тоді як вираження згоди та гумору підбивають задоволення та стабільність.

Спільним у поясненнях, запропонованих для цієї зворотної моделі, є те, що безпосереднє зіткнення з проблемами шляхом участі в конфлікті спонукає партнерів вносити бажані зміни і, таким чином, призводить до більш успішного вирішення проблеми. Прямолінійність також визначає, чи корисне спілкування у співпраці. Загалом виявлено, що пряма співпраця передбачала значне покращення проблем з часом, тоді як непряма співпраця ні.

### **Висновки до розділу III**

Детально розглянуто вплив безпечної прив'язаності на якість міжособистісних відносин. Типи прив'язаності, сформовані у дитинстві, значною мірою впливають на якість дорослих партнерських відносин. Безпечна прив'язаність сприяє розвитку здорових стосунків, які характеризуються ефективною комунікацією, емоційною стабільністю та здатністю вирішувати конфлікти. У той же час, типи прив'язаності, такі як тривожний, уникаючий чи дезорганізований, можуть призводити до непорозумінь, стресу і нестабільності у стосунках.

Травматичні переживання в дитинстві можуть негативно вплинути на здатність формувати здорові емоційні зв'язки. Діти, які зазнали фізичного чи емоційного насильства, можуть вирости з проблемами довіри та труднощами у підтримці близьких стосунків, що може продовжуватися в дорослому житті. Позитивні стратегії, такі як відвертість, позитивність, запевнення, спільне виконання завдань, спільна соціальна мережа та інші, відіграють ключову роль у підтримці здорових стосунків. Ці стратегії допомагають створити середовище, в якому партнери можуть зростати та розвиватися разом.

Застосування різноманітних терапевтичних підходів, такі як терапія на основі прив'язаності, емоційно орієнтована терапія, когнітивно-поведінкова

терапія, інтегративна поведінкова терапія для пар, парна терапія на основі уважності та наративна терапія, можуть допомогти індивідам і парам зрозуміти свої типи прив'язаності, подолати труднощі і виробити більш здорові моделі спілкування.

## **РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ**

### **4.1 Безпека життєдіяльності – важливий чинник сталого людського розвитку**

Взаємодія людини з навколишнім середовищем відбувається постійно при наявності прямих і зворотних зв'язків, що у першу чергу, впливає на життєдіяльність. Результат взаємодії людини з навколишнім середовищем може змінюватися в широких межах: від позитивного до катастрофічного, що супроводжується загибеллю людей і руйнуванням компонентів середовища. Негативні впливи, які виникають раптово, періодично або постійно діють у системі «людина – життєве середовище» і визначаються як дія небезпек. Небезпека – це центральне поняття безпеки життєдіяльності і являє собою явища, процеси, об'єкти, властивості, які здатні за певних умов завдати шкоди здоров'ю чи життю як прямо, так і згодом. Життєвий досвід людини показує, що шкоду може нанести будь-яка діяльність: трудова, різні види відпочинку, розваги та навіть діяльність, пов'язана з навчанням. [6, с. 17-19] Для реалізації негативного впливу небезпеки необхідне виконання трьох умов:

- 1) небезпека реально існує і діє;
- 2) людина знаходиться в зоні дії небезпеки;
- 3) людина не має достатньо ефективних засобів захисту.

Крім небезпечних ситуацій, існують і екстремальні. Екстремальною називають ситуацію в процесі діяльності, коли у людини психофізіологічне навантаження досягає якої-небудь межі, при якій вона може втратити здатність до раціональних вчинків і діяти відповідно до обставин, які виникли. В екстремальних ситуаціях людина може опинитися у різносторонніх сферах діяльності: на виробництві, вулиці, у побуті або на відпочинку. Класифікація та систематизація явищ, процесів, об'єктів, які здатні завдати шкоду людині,



повністю не розроблена. [6, с. 23-25] Прикладом таксономії небезпек може бути такий поділ:

- 1) за походженням (природна, техногенна, екологічна);
- 2) за локалізацією (космос, атмосфера, літосфера, гідросфера);
- 3) за наслідками (захворювання, травми, загибель, пожежі);
- 4) за шкодою (соціальна, технічна, екологічна);
- 5) за сферою прояву (побутова, виробнича, спортивна, дорожньотранспортна).

Природні джерела небезпеки – це природні об'єкти, явища природи та стихійні лиха, які можуть спричинити шкоду людині або ж становлять загрозу для життя чи здоров'я людини (землетруси, зсуви, селі, вулкани, повені, снігові лавини, шторми, урагани, зливи, град, тумани, ожеледі, блискавки, астероїди, сонячне та космічне випромінювання, небезпечні тварини, рослини, риби, комахи, гриби, бактерії, віруси, заразні хвороби). Техногенні небезпеки – це небезпеки, пов'язані з використанням транспортних засобів, з експлуатацією підіймально-транспортного обладнання, з використанням горючих легкозаймистих і вибухонебезпечних речовин та матеріалів, процесів, що відбуваються при підвищених температурі й тиску, електричної енергії, хімічних речовин, різних видів випромінювання (іонізуючого, електромагнітного, віброакустичного). Джерелами техногенних небезпек є відповідні об'єкти, що породжують їх. Соціальні небезпеки – це небезпеки, викликані низьким духовним та культурним рівнем (бродяжництво, проституція, пияцтво, алкоголізм, тютюнопаління). Джерелами цих небезпек є незадовільний матеріальний стан, погані умови проживання, страйки, повстання, конфліктні ситуації на міжнаціональному, етнічному, расовому чи релігійному ґрунті. Джерелами політичних небезпек є конфлікти на міжнаціональному та міждержавному рівні, духовне гноблення, політичний тероризм, ідеологічні, міжпартійні та збройні конфлікти, війни. Найбільшу кількість становлять комбіновані небезпеки – природнотехногенні, природно-соціальні та соціально-техногенні. Соціально-техногенні небезпеки: професійна захворюваність, професійний травматизм, психічні відхилення та захворювання, викликані виробничою діяльністю, масові психічні відхилення та

захворювання, викликані впливом на свідомість і підсвідомість засобами масової інформації та спеціальними технічними засобами, токсикоманія. [6, с. 28-35]

Сутність концепції прийнятного (допустимого) ризику полягає у прагненні створити таку малу небезпеку, яку сприймає суспільство у даний час, виходячи з рівня життя, соціально-політичного та економічного становища, розвитку науки й техніки. Прийнятний ризик поєднує технічні, економічні, соціальні й політичні аспекти і є певним компромісом між рівнем безпеки й можливостями її досягнення. Розмір прийнятного ризику можна визначити, використовуючи витратний механізм, який дозволяє розподілити витрати суспільства на досягнення заданого рівня безпеки між природною, техногенною та соціальною сферами. Необхідно підтримувати відповідне співвідношення витрат у вказаних сферах, оскільки порушення балансу на користь однієї з них може спричинити різке збільшення ризику і його рівень вийде за межі прийнятних значень. Із збільшенням витрат на забезпечення безпеки технічних систем технічний ризик зменшується, але зростає соціально-економічний. Витрачаючи надмірні кошти на підвищення безпеки технічних систем, в умовах обмеженості коштів, можна завдати збитків соціальній сфері, наприклад, погіршити медичну допомогу. Сумарний ризик має мінімум при оптимальному співвідношенні інвестицій у технічну й соціальну сфери. Цю обставину потрібно враховувати при виборі ризику, з яким суспільство поки що змушене миритися. Максимально прийнятним рівнем індивідуального ризику загибелі людини звичайно вважається ризик, який дорівнює  $10^{-6}$  на рік. Малим вважається індивідуальний ризик загибелі людини, що дорівнює  $10^{-8}$  на рік. Концепція прийнятного ризику може бути ефективно застосована для будь-якої сфери діяльності, галузі виробництва, підприємств, організацій, установ. Безперечно, не існує абсолютної безпеки, завжди буде існувати деякий рівень залишкового ризику. Наскільки ризик є прийнятним чи неприйнятним, вирішує керівництво держави та конкретного підприємства, установи і організації. Результат цього рішення впливатиме на багато вхідних даних та міркувань, серед яких не останнє місце займає вартість ризику, оскільки головним завданням управління є і завжди буде визначення вартості ризику.

Керівник підприємства несе персональну відповідальність за організацію і стан на підприємстві. Він зобов'язаний створити безпечні умови праці, забезпечити працівникам соціальні гарантії. Запроваджувати заходи щодо досягнення встановлених нормативів безпеки, запобігання випадків виробничого травматизму та професіональних захворювань. Робочий час – це час, встановлений законом, у який робітники та службовці зобов'язані знаходитись на території підприємства, виконувати доручену їм роботу і діяти відповідно з правилами внутрішнього розпорядку. Правилами чергування процесів праці та відпочинку – одна з важливіших умов запобігання травматизму. Адміністрація повинна суворо додержувати режим праці та відпочинку. Відповідно до Конституції України тривалість робочого часу не більш 40 годин на тиждень. [6, с. 208-213]

Конфлікт – це зіткнення протилежних інтересів, поглядів, гостра суперечка, ускладнення, боротьба ворогуючих сторін різного рівня та складу учасників. Спосіб розв'язання конфліктів припускає їх розподіл на антагоністичні (насильницькі) конфлікти та компромісні (ненасильницькі). Насильницькі (антагоністичні) конфлікти являють собою способи розв'язання суперечностей шляхом руйнування структур усіх сторін чи відмови всіх сторін, крім однієї, від участі в конфлікті. Ця сторона і виграє. Ненасильницькі (компромісні) конфлікти допускають декілька варіантів їх вирішення за рахунок взаємної зміни цілей учасників конфлікту, термінів, умов взаємодії. Сфери прояву конфліктів украй різноманітні: політика, економіка, соціальні відносини, погляди й переконання людей. Виділяють політичні, соціальні, економічні, організаційні конфлікти. Політичні конфлікти – зіткнення з приводу розподілу владних повноважень, форми боротьби за владу. Соціальний конфлікт являє собою суперечності в системі стосунків людей (груп), що характеризується посиленням протилежних інтересів, тенденцій соціальних спільнот та індивідів. Різновидом соціальних конфліктів вважаються конфлікти трудові чи соціально-трудова, тобто у сфері трудової діяльності. Це велика група конфліктів, що останнім часом виникають у нашій країні дуже часто у вигляді страйків, пікетів, виступів великих груп працівників. Економічні конфлікти являють собою

широкий спектр конфліктів, в основі яких лежать суперечності між економічними інтересами окремих особистостей, груп. Це боротьба за певні ресурси, пільги, сфери економічного впливу, розподіл власності тощо. Зазначені види конфліктів поширені на різних рівнях управління. Організаційні конфлікти є наслідком ієрархічних відносин, регламентування діяльності особи, застосування розподільчих відносин в організації: використання посадових інструкцій, функціонального закріплення за працівником прав та обов'язків; упровадження формальних структур управління; наявності положень з оплати й оцінювання праці, преміювання співробітників. За спрямованістю впливу виділяють вертикальні й горизонтальні конфлікти. Характерною рисою їх є розподіл обсягу влади, який знаходиться в опонентів на момент початку конфліктних взаємодій. У вертикальних конфліктах обсяг влади зменшується по вертикалі зверху донизу, що й визначає різні стартові умови для учасників конфлікту: начальник – підлеглий, вища організація – підприємство, засновник – мале підприємство. У горизонтальних конфліктах відбувається взаємодія рівноцінних за обсягом наявної влади чи ієрархічним рівнем суб'єктів: керівники одного рівня, фахівці – між собою, постачальники – споживачі. Ступінь виразності конфліктного протистояння припускає виділення за формою прояву прихованих і відкритих конфліктів. Відкриті конфлікти характеризуються явно вираженим зіткненням опонентів: сварки, суперечки, зіткнення. Взаємодія регулюється нормами, що відповідають ситуації й статусу учасників конфлікту. У разі прихованого конфлікту відсутні зовнішні агресивні дії між сторонами-конфліктерами, але при цьому використовуються непрямі способи впливу. Це відбувається за умови, що один з учасників конфліктної взаємодії побоюється іншого, або ж у нього немає достатньої влади й сил для відкритої боротьби. Міжгрупові конфлікти – конфлікти між різними групами, підрозділами, у яких зачіпаються інтереси людей, об'єднаних на період конфлікту в єдині згуртовані спільноти. Слід зазначити, що ця згуртованість може зникнути відразу після припинення конфлікту, але в момент відстоювання загальних інтересів єдність групи може бути досить значною. Міжособистісні конфлікти являють собою зіткнення індивідів із групою, між собою, боротьбу за інтереси кожної зі сторін.

Це один із найбільш розповсюджених видів конфліктів. Досить часто після завершення конфлікту виникає ще один етап – постконфліктний синдром, який характеризується напруженням у відносинах сторін, які щойно конфліктували. Постконфліктний синдром у разі загострення може започаткувати новий конфлікт. [7, с. 18-19]

#### **4.2 Емоційна стійкість та уважність: ключі до ефективної командної роботи**

Основним питанням теорії і практики безпеки життєдіяльності є питання підвищення рівня безпеки. Порядок пріоритетів при розробці будь-якого проекту потребує, щоб вже на перших стадіях розробки продукту або системи у відповідний проект, наскільки це можливо, були включені елементи, що виключають небезпеку. На жаль, це не завжди можливо. Якщо виявлену небезпеку не можна виключити повністю, необхідно знизити ймовірність ризику до припустимого рівня шляхом вибору відповідного рішення. Досягти цієї мети, як правило, в будь-якій системі чи ситуації можна кількома шляхами. Такими шляхами є: повна або часткова відмова від робіт, операцій та систем, які мають високий ступінь небезпеки; заміна небезпечних операцій іншими, менш небезпечними; удосконалення технічних систем та об'єктів; розробка та використання спеціальних засобів захисту; заходи організаційно-управлінського характеру, в тому числі контроль за рівнем безпеки, навчання людей з питань безпеки, стимулювання безпечної роботи та поведінки. Для того щоб надати перевагу конкретним заходам та засобам або певному їх комплексу, порівнюють витрати на ці заходи й засоби і рівень зменшення шкоди, який очікується в результаті їх запровадження. Такий підхід до зменшення ризику небезпеки зветься управлінням ризиком. Деякі небезпеки, що мають відносно низький рівень ризику, вважаються неприпустимими, тому що їх досить легко контролювати та ліквідувати. Наприклад, блискавка – ймовірність удару дуже мала, але результат її – смерть. Тому простіше просто залишитись у приміщенні – от і всі витрати на контроль. Навпаки, існують інші небезпеки, які вважаються допустимими, хоча мають великий потенціал ризику, через те що їх важко або практично неможливо

усунути. Як приклад, можна навести дії з запуску космічного корабля. Але в даному разі такий ризик приймається тому, що, по-перше, його практично неможливо усунути на даному рівні розвитку космонавтики, а по-друге, кожен політ космічного корабля відкриває нові перспективи для розвитку багатьох галузей науки, техніки, оборони, народного господарства. Отже, вартість не є єдиним і головним критерієм встановлення прийнятного ризику. Важливу роль, як показано вище, відіграє оцінка процесу, пов'язана з визначенням та контролем ризику.

Щоб виключити або зменшити можливість впливу шкідливих речовин на людей та навколишнє середовище в разі аварії, стихійного лиха чи катастрофи, на підприємстві згідно з вимогами законодавства і нормативних актів з питань цивільної оборони та охорони праці власником мають бути опрацьовані і затверджені план попередження надзвичайних ситуацій і план (інструкція) ліквідації аварій (надзвичайних ситуацій). У плані попередження надзвичайних ситуацій розглядаються можливі аварії та інші надзвичайні ситуації техногенного і природного походження, прогнозуються наслідки, визначаються заходи щодо їх попередження, терміни виконання, а також сили і засоби, що залучаються до цих заходів. У плані (інструкції) ліквідації аварій (надзвичайних ситуацій) мають бути перелічені всі можливі аварії та інші надзвичайні ситуації, визначені дії посадових осіб і працівників підприємства під час їх виникнення, обов'язки професійних аварійно-рятувальних формувань або працівників інших підприємств, установ і організацій, які залучаються до ліквідації надзвичайних ситуацій. [7, с. 26-28]

Уважність у професійній діяльності є критично важливою, особливо коли йдеться про ситуації, де відсутність належної концентрації може призвести до суттєвих помилок. Недостатня уважність негативно впливає на комунікацію у команді, оскільки неправильна або неповна інформація може бути передана колегам, що ускладнює розуміння завдань та координацію дій. В умовах високої відповідальності, характерної для багатьох професійних сфер, навіть незначні недоліки можуть мати серйозні наслідки, впливаючи на безпеку та ефективність роботи. Комунікація в професійному середовищі значною мірою залежить від

уважності кожного учасника процесу. Відсутність уважності може призвести до невірної розуміння інструкцій, пропуску важливої інформації та виникнення конфліктних ситуацій. Тому важливою складовою професійної підготовки є розвиток навичок зосередженості та контролю над увагою, що дозволяє мінімізувати ризики і покращити якість комунікації в робочому середовищі. Навчання технікам концентрації, таким як медитація або когнітивні вправи, може суттєво підвищити рівень уважності, забезпечуючи більш високу якість виконання професійних обов'язків. [5, с. 54-63]

Емоційність також відіграє важливу роль у професійній діяльності, особливо в аспекті комунікації. Відношення до комунікації та емоційний стан працівників можуть як сприяти ефективній взаємодії, так і створювати бар'єри у комунікації. Наприклад, висока емоційність може сприяти більш глибокому розумінню та співпереживанню, однак надмірна емоційність часто можуть призводити до конфліктів та непорозумінь. Вміння контролювати свої емоції та бути спроможним адекватно реагувати на емоційні прояви інших є важливою складовою емоційного інтелекту, що впливає на здатність ефективно спілкуватися та працювати в команді. Емоційний інтелект, який включає здатність розпізнавати, розуміти та управляти своїми емоціями і емоціями інших, є ключовим для ефективної комунікації. Розвиток емоційного інтелекту допомагає знижувати рівень стресу, покращувати командну роботу та створювати більш гармонійне робоче середовище. Тому, у процесі підготовки фахівців, значну увагу слід приділяти розвитку емоційної стійкості та комунікативних навичок, що забезпечують гармонійне та продуктивне професійне середовище. Програми тренінгів, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, можуть включати техніки контролю стресу, вправи на покращення емпатії та методи ефективного вирішення конфліктів. [3, с. 35-54]

#### **Висновки до розділу IV**

Здійснено аналіз взаємодії людини з навколишнім середовищем, що є невід'ємною складовою життя, впливаючи через прямі і зворотні зв'язки. Ця взаємодія може мати різні наслідки, від позитивних до катастрофічних,

включаючи загибель людей та руйнування середовища. Негативний вплив, який може виникнути раптово або постійно, є результатом небезпеки, яка є центральним поняттям у сфері безпеки життєдіяльності. Управління підприємством несе відповідальність за створення безпечних умов праці та дотримання норм безпеки, що стає важливою умовою для запобігання травматизму та інших професійних ризиків. Крім того, встановлено важливість уважності у професійній діяльності, що впливає на ефективність комунікації та безпеку робочого середовища. Недостатня уважність може призвести до помилок у передачі інформації та спричинити серйозні наслідки. Розвиток навичок зосередженості та контролю уваги допомагає підвищити якість комунікації та знизити ризики. Крім того, емоційний інтелект грає ключову роль у комунікації, впливаючи на співпрацю та розв'язання конфліктів. Розвиток емоційної стійкості та комунікативних навичок сприяє покращенню робочого середовища та ефективності роботи команди.



## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У даній кваліфікаційній роботі здійснено аналіз теоретичних та експериментальних основ дослідження щодо вивчення впливу емоційної прив'язаності на ефективність міжособистісних стосунків. Дослідивши теорії емоційної прив'язаності, проаналізувавши її основні характеристики та умови формування, отримавши емпіричні дані, можна дійти наступних висновків, що значимість емоційної прив'язаності полягає у її впливі на здатність до побудови стосунків, стійкість до стресу та загальне психічне здоров'я.

Узагальнено, емоційна прив'язаність - це глибокий і стійкий емоційний зв'язок, який дитина формує з основним доглядачем, який забезпечує безпеку, комфорт та підтримку. Цей зв'язок служить базисом для майбутніх міжособистісних відносин і загальної здатності до соціальної взаємодії. Внутрішня робоча модель прив'язаності впливає на якість стосунків: надійний стиль сприяє задоволенню, тоді як тривожний і уникливий стилі можуть призводити до конфліктів. Класифіковано наступні типи емоційної прив'язаності, які виникають на основі різних факторів, включаючи якість взаємодії між дитиною і доглядачем, а також стабільність і чуйність доглядача: безпечний, тривожний, уникаючий та дезорганізований. Міжособистісні стосунки, зокрема позитивні, сприяють зниженню стресу та підтримують когнітивний і соціальний розвиток, забезпечуючи безпеку та підтримку.

Емпірично здійснено перевірку гіпотез, за допомогою застосування кількісних та якісних методів опрацювання результатів дослідження. Згідно першої гіпотези, доведено вплив різних типів прив'язаності на психологічні та соціальні дисфункції у вивчених осіб, який полягає у наявності високого рівня соціальної тривожності та соціальної ізоляції у досліджуваних із тривожно-залежним, уникаючим та тривожно-уникаючим типом прив'язаності, порівняно із безпечним типом прив'язаності. Згідно другої гіпотези, встановлено зв'язок між типом емоційної прив'язаності та ефективністю міжособистісних відносин. Респонденти із безпечним типом прив'язаності демонстрували високий рівень емоційної обізнаності та здатність ефективно керувати своїми емоціями, що сприяло кращому розумінню і регуляції емоцій у міжособистісних стосунках. З

іншої сторони, респонденти із тривожно-залежною та тривожно-уникаючою прив'язаністю часто виявляли труднощі в управлінні своїми емоціями та самомотивації, включаючи високий рівень конфліктів, що впливає на їх здатність формувати і підтримувати здорові міжособистісні стосунки. Згідно третьої гіпотези, виявлено зв'язок між типом емоційної прив'язаності та рівнем задоволеності партнерськими стосунками. Виявлено, що чим більше переважає безпечний тип прив'язаності, тим вищий рівень задоволеності у стосунках, демонструючи більше почуттів любові та симпатії до свого партнера. Крім того, чим більш ненадійний тип прив'язаності сформований в особистості, тим менше виявляється любов і симпатія у стосунках, та тим менше прояву задоволення у романтичних відносинах.

Травматичні переживання у дитинстві можуть негативно вплинути на здатність формувати здорові емоційні зв'язки. Діти, які зазнали фізичного чи емоційного насильства, можуть вирости із проблемами довіри та труднощами у підтримці близьких стосунків, що може продовжуватися в дорослому житті. Позитивні стратегії, такі як відвертість, позитивність, запевнення, спільне виконання завдань, спільна соціальна мережа та інші, відіграють ключову роль у підтримці здорових стосунків. Ці стратегії допомагають створити середовище, в якому партнери можуть зростати та розвиватися разом. Застосування різноманітних терапевтичних підходів, такі як емоційно орієнтована терапія, когнітивно-поведінкова терапія, інтегративна поведінкова терапія для пар, парна терапія на основі уважності та наративна терапія, можуть допомогти індивідам і парам зрозуміти свої типи прив'язаності, подолати труднощі і виробити більш здорові моделі спілкування.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навч. посіб. Харків: НТУ «ХП», 2018. 246 с.
2. Горностаї П. П., Слюсаревський М. М., Татенко В. О., Титаренко Т. М., Хазратова Н. В. Основи соціальної психології : навч. посіб. Київ: Талком, 2018. 580 с.
3. Кайдалова Л.Г , Пляка Л.В. Психологія спілкування : навч. посіб. Харків: НФаУ, 2011. 132 с.
4. Березовська, Л.В. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 56(3), С. 5–13.
5. Філоненко М. М. Психологія спілкування. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 224 с.
6. Сакун М.М., Москалюк І.В., Нагорнюк В.Ф. Безпека життєдіяльності та основи охорони праці : навч. посіб. Одеса, 2017. 400 с.
7. Млавець Ю.Ю., Безпека життєдіяльності (конспект лекцій для студентів математичного факультету і факультету післядипломної освіти та доуніверситетської підготовки). – Ужгород: ДВНЗ “УжНУ”, 2015. 40 с.
8. Exploring the Association between Attachment Style, Psychological Well-Being, and Relationship Status in Young Adults and Adults—A Cross-Sectional Study. URL: <http://surl.li/upnuq> (дата звернення: 02.05.2024).
9. Infant-parent attachment: Definition, types, antecedents, measurement and outcome. URL: <http://surl.li/upntu> (дата звернення: 02.05.2024).
10. Regina M. Sullivan. The Neurobiology of Attachment to Nurturing and Abusive Caregivers. URL: <http://surl.li/upnug> (дата звернення: 02.05.2024).
11. Attachment and neurobiology: How Our Brain Shapes Our Relationships. URL: <http://surl.li/upnuf> (дата звернення: 03.05.2024).

12. Emotional attachment. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK571559/> (дата звернення: 03.05.2024).
13. Pamela Li. What Is The Internal Working Model of Attachment | Psychology. URL: <http://surl.li/upnum> (дата звернення: 03.05.2024).
14. Denworth L. Brain Waves Synchronize when People Interact. URL: <http://surl.li/upnvb> (дата звернення: 06.05.2024).
15. Caroline Di Bernardi Luft, Ioanna Zioga, Anastasios Giannopoulos, Gabriele Di Bona, Nicola Binetti, Andrea Civilini, Vito Latora, Isabelle Mareschal. Social synchronization of brain activity increases during eye-contact. URL: <http://surl.li/upnvf> (дата звернення: 06.05.2024).
16. Paula R. Pietromonaco, Nancy L. Collins. Interpersonal Mechanisms Linking Close Relationships to Health. URL: <http://surl.li/upnvi> (дата звернення: 06.05.2024).
17. What is interpersonal communication and why is it important? URL: <http://surl.li/upnvn> (дата звернення: 06.05.2024).
18. Judit Gervai. Environmental and genetic influences on early attachment. URL: <http://surl.li/upnxs> (дата звернення: 06.05.2024).
19. Korosh Mohammadi, Abdolvahab Samavi, Zahra Ghazavi. The Relationship Between Attachment Styles and Lifestyle With Marital Satisfaction. URL: <http://surl.li/upnxv> (дата звернення: 07.05.2024).
20. Yesenia Garcia. Attachment Styles and Their Influence On Interpersonal Relationships. URL: <http://surl.li/upnvt> (дата звернення: 07.05.2024).
21. Amir Levine, Rachel Heller. Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find - and Keep – Love [Електронний ресурс] / TarcherPerigee // Psychotherapy. - 2012. с. 78–206. URL: <http://surl.li/upnxу> (дата звернення: 07.05.2024).
22. Ainsworth MDS, Blehar M, Waters E, Wall S. Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum; 1978. [Google Scholar] (дата звернення: 07.05.2024).

23. Allen JP. The attachment system in adolescence. In: Cassidy J, Shaver PR, editors. Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications. 2nd. New York, NY: Guilford Press; 2008. pp. 419–435. [Google Scholar] (дата звернення: 09.05.2024).
24. Belsky J, Fearon R. Infant-mother attachment security, contextual risk, and early development: A moderational analysis. *Development and Psychopathology*. 2002;14:293–310. [PubMed] [Google Scholar] (дата звернення: 09.05.2024).
25. Bretherton I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*. 1992;28:759–775. [Google Scholar] (дата звернення: 09.05.2024).
26. Costello, Peter C. Attachment-based psychotherapy : helping patients develop adaptive capacities [Електронний ресурс] / Washington, D.C. : American Psychological Association // Attachment behavior, Psychotherapy. - 2013. - URL: <http://surl.li/upnvx> (дата звернення: 11.05.2024).
27. Saul Mcleod. What Is Attachment Theory? URL: <https://www.simplypsychology.org/a-level-attachment.html> (дата звернення: 11.05.2024).
28. Stephanie Huang. Attachment Styles And How They Affect Adult Relationships URL: <https://www.simplypsychology.org/attachment-styles.html> (дата звернення: 11.05.2024).
29. Ainsworth M. Attachment, exploration, and separation: illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation [Електронний ресурс] / M. Ainsworth, S. Bell // *Child Development*. – 1970. – URL: <http://surl.li/upnwd> (дата звернення: 11.05.2024).
30. Kochanska G, Philibert RA, Barry RA. Interplay of genes and early mother-child relationship in the development of self-regulation from toddler to preschool age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2009;50:1331–1338. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar] (дата звернення: 13.05.2024).

31. Braungart-Rieker J. M., Planalp E. M., Ekas N. V., Lickenbrock D. M., Zentall S. R. (2019). Toddler affect with mothers and fathers: The importance of infant attachment. *Attach. Hum. Dev.* 22, 668–686. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar] (дата звернення: 13.05.2024).
32. Edelstein R. S., Gillath O. Avoiding interference: Adult attachment and emotional processing biases. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 2008. 34 171–181. [PubMed] [Google Scholar] (дата звернення: 13.05.2024).
33. Simeng Gu, Yao Jiang, Mei Liu, Yumeng Li, Yuan Liang, Rou Feng, Minghong Xu, Fushun Wang, Jason H. Huang. Eye movements and ERP biomarkers for face processing problems in avoidant attachment-style individuals. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10235504/> (дата звернення: 15.05.2024).
34. Vered Shenaar-Golan, Uri Yatzkar, Yosi Yaffe. Paternal Feelings and Child's Anxiety: The Mediating Role of Father–Child Insecure Attachment and Child's Emotional Regulation. URL: <http://surl.li/upnwl> (дата звернення: 15.05.2024).
35. Isora Sessa, Francesca D'Errico, Isabella Poggi, Giovanna Leone. Attachment Styles and Communication of Displeasing Truths. URL: <http://surl.li/upnwo> (дата звернення: 15.05.2024).
36. Rees C. Childhood attachment. *Gen Pract.* 2007. URL: <http://surl.li/upnwt> (дата звернення: 16.05.2024).
37. Lindsey M. Rodriguez, Anthony Coy, Benjamin W. Hadden. The Attachment Dynamic: Dyadic Patterns of Anxiety and Avoidance in Relationship Functioning. URL: <http://surl.li/upnwz> (дата звернення: 16.05.2024).
38. Volling BL, Notaro PC, & Larsen JJ. Adult attachment styles: Relations with emotional well-being, marriage, and parenting. *Family Relations*, 47(4), 355–367. [CrossRef] [Google Scholar] (дата звернення: 16.05.2024).

39. Sümer N, & Cozzarelli C. The impact of adult attachment on partner and self-attributions and relationship quality. *Personal Relationships*, 11(3), 355–371. [Google Scholar] (дата звернення: 16.05.2024).
40. Dominik Borawski, Martyna Sojda, Karolina Rychlewska, Tomasz Wajs. Attached but Lonely: Emotional Intelligence as a Mediator and Moderator between Attachment Styles and Loneliness. URL: <http://surl.li/урпхі> (дата звернення: 16.05.2024).
41. Divya Peter, Heidi Gazelle. Anxious Solitude and Self-Compassion and Self-Criticism Trajectories in Early Adolescence: Attachment Security as a Moderator. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5763274/> (дата звернення: 16.05.2024).
42. Rudnicka A. An introduction to systematic reviews and meta-analyses in health care. 2012. URL: <http://surl.li/урпхо> (дата звернення: 16.05.2024).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

“Анкета стилів прив’язаності” Кайл Д. Кілліан

Інструкція: прочитайте кожне з наступних 20 тверджень і оцініть, наскільки воно описує ваші почуття щодо романтичних стосунків. Подумайте про всі ваші стосунки (минулі та теперішні) і дайте відповідь з точки зору того, як ви загалом почуваетесь ці відносини. Якщо ви ніколи не були залучені в романтичні стосунки, відповідайте з точки зору того, як ви думаєте, що ви б відчували. Будь ласка, використовуйте наведену нижче шкалу та обведіть число праворуч від кожного твердження:

0= Зовсім не характерно для мене

1= Трішки

2= Помірно

3= Характерно

4= Дуже характерно для мене

1. Я часто переживаю, що партнер не захоче залишатися зі мною.
2. Я нервую, коли хтось наближається до мене занадто близько.
3. Мені відносно легко зближуватися з людьми.
4. Я часто виявляю, що інші не бажають підходити настільки близько, наскільки я хотів би.
5. Для мене дуже важливо відчувати незалежність.
6. Я часто переживаю, що партнери мене не дуже люблять.
7. Партнери часто хочуть бути ближчими чи інтимнішими, ніж я відчуваю себе комфортно.
8. Мені комфортно залежати від інших.



9. Я часто хочу зблизитися з іншими, ніж вони хочуть зі мною.
10. Я вважаю за краще не залежати від інших.
11. Я переживаю, що партнери не цінують мене так сильно, як я ціную їх.
12. Мені незручно, коли інші хочуть бути занадто емоційно близькими зі мною.
13. Мені комфортно розвивати тісні стосунки з іншими.
14. Я не впевнений, що можу завжди покладатися на інших, щоб вони були поруч, коли вони мені потрібні.
15. Для мене дуже важливо відчувати себе самодостатнім.
16. Я турбуюся про те, що інші мене не сприймають.
17. Я часто переживаю, що хтось наближається до мене занадто близько.
18. Я знаю, що люди будуть поруч, коли вони мені будуть потрібні.
19. Іноді люди не хочуть наближатися до мене, тому що я так хочу бути поруч з ними.
20. Я не хочу відчувати потребу в комусь або в чомусь.

Ключ до опитувальника:

1. Тривожно-заклопотана прив'язаність: пункти 1, 6, 11, 16.
2. Тривожно-унікаюча прив'язаність: пункти 2, 7, 12, 17.
3. Безпечна прив'язаність: пункти 3, 8, 13, 18.
4. Об'єднана прив'язаність: пункти 4, 9, 14, 19.
5. Зневажливо-амбівалентна прив'язаність: пункти 5, 10, 15, 20.

Оцінки за будь-якою з цих п'яти субшкал 11 або вище є основним типом емоційної прив'язаності людини.

Діагностика "емоційного інтелекту" Н. Холл

Інструкція: нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним:

1. повністю не згоден (-3 бали);
2. в основному не згоден (-2 бали);
3. почасти не згоден (-1 бал);
4. частково згоден (+1 бал);
5. в основному згоден (+2 бали);
6. повністю згоден (+3 бали).

шкала 1 - "Емоційна обізнаність";

шкала 2 - "Управління своїми емоціями"

шкала 3 - "Самомотивація" (довільне керування своїми емоціями);

шкала 4 - "Емпатія";

шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей"

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ:

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація результатів:

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:  
14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

## Додаток В

“Тест-опитувальник задоволеності шлюбом” В. В. Сталіним, Т. Л. Романової, Г.

П. Бутенко

Опитувальник призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом у тієї чи іншої соціальної групи. Є одновимірною шкалою, що складається з 24 тверджень, що відносяться до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді. Випробуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження і вибрати один з трьох варіантів, намагаючись уникати проміжних відповідей типу "важко відповісти".

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини.

а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

а) швидше занепокоєння і страждання; б) важко відповісти; в) швидше радість і задоволення.

3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:

а) як вдалий; б) щось середнє; в) як невдалий.

4. Якщо б ви могли, то:

а) ви б багато що змінили в характері вашого чоловіка (вашої дружини); б) важко сказати; в) ви б не стали нічого змінювати.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все приїдається, в тому числі і сексуальні відносини.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

6. Коли ви порівнюєте вашу сімейне життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, вам здається:

а) що ви нещасніші інших; б) важко сказати; в) що ви щасливіші інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини - занадто дорога ціна за повну самостійність.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (вашої дружини) була б неповноцінною.

а) так, вважаю; б) важко сказати; в) ні, не вважаю.

9. Більшість людей в якійсь мірі обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

11. Якби повернувся час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (вашою дружиною) міг би стати:

а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина); б) важко сказати; в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (ваша дружина), поруч з вами.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) гідності.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються:

а) швидше за все в характері вашого чоловіка (вашої дружини);

б) важко сказати; в) швидше у вас самих.

15. Почуття, з якими ви одружилися:

а) посилюлися; б) важко сказати; в) ослабли.

16. Шлюб притупляє творчі можливості людини

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (ваша дружина) володіє такими перевагами, які компенсують його (її) недоліки.

а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (ваша дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку і організованості, яких ви очікували.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

22. Не подобається ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу.

а) згоден; б) важко сказати; в) не згоден.

23. Як правило, суспільство вашого чоловіка (вашої дружини) доставляє вам задоволення.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

24. По правді сказати, у вашій подружнього життя немає і не було жодного світлого моменту.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

**Ключ:** 1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

**Обробка та інтерпретація результатів:** за відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 2 бали; за проміжну відповідь (варіант "б") - 1 бал; за відповідь, який не збігається з ключем, - 0 балів. Далі підраховується сумарний бал по всіх відповідях. Можливий діапазон - від 0 до 48 балів. Високий бал говорить про задоволеність шлюбом.

**Норми:** відмінності між середніми значеннями для неблагополучних пар і благополучних достовірні за  $\chi$ -критерієм Стюдента ( $\chi = 10,835$ ) на рівні значущості 0,01. Довірчі інтервали з коефіцієнтом 0,95 для середніх сумарних балів рівні:

1) для неблагополучних (20, 76; 23, 36);

2) для благополучних (30, 92; 33, 34).

Вся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій:

1) 0-16 балів - абсолютно неблагополучні;

2) 17-22 балів - неблагополучні;

3) 23-26 балів - скоріш неблагополучні;



- 4) 27-28 балів - перехідні;
- 5) 29-32 балів - скоріш благополучні;
- 6) 33-38 балів - благополучні;
- 7) 39-48 балів - абсолютно благополучні.

## Додаток Д

### “Діагностика міжособистісних відносин” Т. Лірі

Методика Лірі включає в себе 128 оціночних суджень, в кожному з 8 типів відносин яких утворюються 16 пунктів. Дані пункти розташовані в порядку висхідній інтенсивності. При цьому методика побудована таким чином, що характеристики, спрямовані на виявлення певного типу відносин, розташовані особливим чином: не підряд, а групами, по чотири судження в кожній, повторюючись через рівну кількість суджень. Методика може супроводжуватися двома видами інструкцій. У першому з них респондентам пропонується уважно прочитати і оцінити судження, що характеризують психологічні особливості людини і взаємини з оточуючими людьми. Якщо, на думку респондента, судження відповідає його уявленню про себе, то необхідно зазначити його знаком «+», якщо не відповідає – знаком «-». У другому варіанті інструкції методика Лірі передбачає оцінку не тільки реального «Я», але й ідеального. Приклад: «Оцінивши своє реальне «Я», прочитайте, будь ласка, всі судження ще раз про ті з них, які відповідають вашому уявленню про те, яким би ви хотіли бачити себе в ідеалі». В такому випадку згодом можна визначити рівень розбіжності між реальними та ідеальними уявленнями індивіда про себе. Оцінка відносин інших також може бути відображена в інструкції, яку пропонує методика Лірі. Приклад: «Як і в першому випадку, оцініть, будь ласка, особистість вашого колеги (начальника, чоловіка, дитини тощо)». Відповідним чином можна діагностувати систему бачення одного індивіда іншим. Обробка методики Лірі включає в себе кілька етапів. Спочатку підраховується кількість балів по кожному з виділених 8 типів міжособистісних відносин (авторитарний,

егоїстичний, агресивний, підозрілий, підпорядковуваний, залежний, доброзичливий, альтруїстичний). Наступним етапом є визначення ступеня вираженості типу. Максимальна оцінка рівня по кожному типу, яку передбачає методика Лірі на міжособистісні стосунки, може становити 16 балів, які, в свою чергу, поділяються на 4 ступені вираженості відносин:

- Від 0 до 4 балів: низька ступінь вираженості (адаптивна поведінка);
- Від 5 до 8 балів-помірна ступінь вираженості (також адаптивна поведінка);
- Від 9 до 12 балів: високий ступінь вираженості (екстремальна поведінка);
- Від 13 до 16 балів: екстремальна ступінь вираженості (екстремальна до патології поведінка).

Третій етап обробки, який передбачає методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, являє собою визначення показників за двома основними векторами: домінування – дружелюбність. Розрахунки проводяться з допомогою наступних формул:

Домінування =  $(I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$ .

Дружелюбність =  $(VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$ .

1. Інші думають про нього прихильно

---

2. Справляє враження на оточуючих

---

I

3. Уміє розпоряджатися, наказувати

---

4. Уміє наполягти на своєму

---

5. Володіє почуттям власної гідності

---

II

6. Незалежний

---

7. Здатний сам подбати про себе

---

8. Може проявити байдужість

---

9. Здатний бути суворим

---

10. Суворий, але справедливий

---

III

11. Може бути щирим

---

12. Критичний до інших

---

13. Любить поплакатися

---

14. Часто сумний

---

IV

15. Здатний проявити недовіру

---

16. Часто розчаровується

---

17. Здатний бути критичним до себе

---

18. Здатний визнати свою неправоту

---

V

19. Охоче підкоряється

---

20. Поступливий

---

21. Благородний

---

22. Захоплюється і схильний до наслідування

---

VI

23. Поважний

---

24. Шукає схвалення

---

VII

25. Здатний до співпраці

---

26. Прагне ужитися з іншими

---

27. Приязний, доброзичливий

---

28. Уважний і ласкавий

---

29. Делікатний

---

30. Схвалює

---

VIII

31. Чуйний до закликів про допомогу

---

32. Безкорисливий

---

33. Здатний викликати захоплення

---

34. Користується повагою у інших

---

I

35. Володіє талантом керівника

---

36. Любить відповідальність

---

37. Впевнений в собі

---

38. Самовпевнений і напористий

---

II

39. Діловитий і практичний

---

40. Любить змагатися

---

41. Суворий і крутий, де треба

---

42. Невблаганний, але неупереджений

---

III

43. Дратівливий

---

44. Відкритий і прямолінійний

---

45. Не терпить, щоб їм командували

---

46. Скептичний

---

IV

47. На нього важко справити враження

---

48. Образливий, делікатний

---

49. Легко бентежиться

---

50. Невпевнений у собі

---

V

51. Поступливий

---

52. Скромний

---

53. Часто вдається до допомоги інших

---

54. Дуже шанує авторитети

---

VI

55. Охоче приймає поради

---

56. Довірливий і прагне радувати інших

---

57. Завжди люб'язний в обходженні

---

58. Дорожить думкою оточуючих

---

VII

59. Товариський і уживчивий

---

60. Добросердечний

---

61. Добрий, вселяє впевненість

---

VIII

62. Ніжний і м'якосердий

---

63. Любить піклуватися про інших

---

64. Безкорисливий і щедрий

---

65. Любить давати поради

---

66. Справляє враження значущості

---

I

67. Керівниково-наказовий

---

68. Владний

---

69. Хвалькуватий

---

70. Гордовитий і самовдоволений

---

II

71. Думає тільки про себе

---

72. Хитрий і розважливий

---

73. Нетерпимий до помилок інших

---

74. Своєкорисний

---

III

75. Відвертий

---

76. Часто недружній

---

77. Озлоблений

---

78. Скаржник

---

IV

79. Ревнивий

---

80. Довго пам'ятає образи

---

81. Схильний до самобичування

---

V

82. Сором'язливий

---

83. Безініціативний

---

84. Лагідний

---

85. Заздрісний, несамостійний

---

86. Любить підкорятися

---

VI

87. Надає іншим приймати рішення

---

88. Легко потрапляє в халепу

---

89. Легко потрапляє під вплив друзів

---

90. Готовий будь-кому довіритися

---

VII

91. Схильний призначати до всіх без розбору

---

92. Всім симпатизує

---

93. Пробачає все

---

94. Переповнений надмірним співчуттям

---

VIII

95. Великодушний і терпимий

---

96. Прагне протегувати

---

97. Прагне до успіху

---

98. Чекає захоплення від кожного

---

I

99. Розпоряджається іншими

---

100. Деспотичний

---

101. Сноб (судить про людей за рангом і достатком, а не за особистими якостями)

---

II

102. Марнослашний

---

103. Егоїстичний

---

104. Холодний, черствий

---

105. Уїдлиний, глузливий

---

III

106. Злобний, жорстокий

---

107. Часто гнівливий

---

108. Байдужий

---

109. Злопам'ятний

---

IV

110. Пройнятий духом протиріччя

---

111. Впертий

---

112. Недовірливий, підозрілий

---

113. Боязкий

---

114. Сором'язливий

---

V

115. Відрізняється надмірною готовністю підкорятися

---

116. М'якотілий

---

117. Майже ніколи нікому не заперечує

---

VI

118. Ненав'язливий

---



119. Любить, щоб його опікали

---

120. Надмірно довірливий

---

121. Прагне здобути прихильність кожного

---

122. З усіма погоджується

---

VII

123. Завжди доброзичливий

---

124. Усіх любить

---

125. Дуже поблажливий до оточуючих

---

126. Намагається утішити кожного

---

VIII

127. Піклується про інших на шкоду собі

---

128. Псує людей надмірною добротою

---