МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

# на тему: ВПЛИВ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0532-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Науменко Дар'я Олегівна
Керівник: к.психол.н., доцент
кафедри психології Мосол Н.О.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Скрипаченко Т.В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
кафедра психології
рівень вищої освіти: бакалаврський
спеціальність: 053 Психологія
освітня програма: Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

В.о. завідувача кафедри психології

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

_____

«____»_____2026 р.

**З А В Д А Н Н Я**

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Науменко Дар'ї Олегівні

1 Тема роботи Вплив стилю прив'язаності на особливості міжособистісного спілкування у дорослому віці

керівник роботи Мосол Н.О., к.психол.н., доцент кафедри психології

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння прив'язаності в психологічній науці та охарактеризувати типи стилів прив'язаності за моделлю К. Бартолом'ю та Л. Горовіца; розкрити психологічні особливості міжособистісного спілкування у дорослому віці та визначити теоретичні механізми впливу стилю прив'язаності на комунікативну поведінку дорослої особистості; організувати й провести емпіричне дослідження на вибірці дорослих респондентів та дослідити генералізовані типи прив'язаності сформулювати психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності міжособистісного спілкування осіб із різними стилями прив'язаності.

5 Перелік графічного матеріалу: 3 рисунка, 15 таблиць.

6 Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|---|---|---|---|
| | | Завдання видав | Завдання прийняв |
| Вступ | Мосол Н.О., доцент | | |
| Розділ 1 | Мосол Н.О., доцент | | |
| Розділ 2 | Мосол Н.О., доцент | | |
| Висновки | Мосол Н.О., доцент | | |

4. Дата видачі завдання _____

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

| № п/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Термін виконання етапів роботи | Примітка |
|---|---|---|---|
| 1 | Збір та систематизація матеріалу | грудень 2025 р. | Виконано |
| 2 | Робота над вступом | січень 2026 р. | Виконано |
| 3 | Робота над першим розділом | лютий 2026 р. | Виконано |
| 4 | Робота над другим розділом | березень 2026 р. | Виконано |
| 5 | Написання висновків | квітень 2026 р. | Виконано |
| 6 | Передзахист | травень 2026 р. | Виконано |
| 7 | Нормоконтроль | травень 2026 р. | Виконано |

Студент _____Д. О. Науменко

Керівник роботи _____Н. О. Мосол

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** _____ І. І. Менсітов

# РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 72 сторінки, 15 таблиць, 3 рисунки, 40 джерел, 2 додатки.

Об’єкт дослідження – стиль прив’язаності особистості у дорослому віці.

Предмет дослідження – вплив стилю прив’язаності на особливості міжособистісного спілкування дорослих осіб.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив стилю прив’язаності на особливості міжособистісного спілкування у дорослому віці.

Гіпотеза дослідження: існує зв’язок між стилем прив’язаності та особливостями міжособистісного спілкування у дорослому віці: надійний стиль пов’язаний із більш відкритим, довірливим та ефективним спілкуванням, тоді як ненадійні стилі – з труднощами у міжособистісному спілкуванні.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація й узагальнення наукових джерел; емпіричні: методика RQ К. Бартолом’ю та Л. Горовіца, методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі; статистичні: відсотковий аналіз, середні значення, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Наукова новизна полягає у вивченні зв’язку між стилями прив’язаності й особливостями міжособистісного спілкування у дорослому віці, а також у визначенні характерних комунікативних проявів, пов’язаних із надійними та ненадійними типами прив’язаності.

Галузь використання: психологічне консультування, психоосвітня робота з дорослими, профілактична робота з особами, які мають труднощі у близьких, сімейних, дружніх або професійних відносинах.

ДОРОСЛИЙ ВІК, КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ, МІЖОСОБИСТІСНЕ СПІЛКУВАННЯ, МЕТОДИКА Т. ЛІРІ, ПРИВ’ЯЗАНІСТЬ, СТИЛЬ ПРИВ’ЯЗАНОСТІ, RQ.

## SUMMARY

Naumenko D.O. The influence of attachment style on the peculiarities of interpersonal communication in adulthood.

The bachelor qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References, and Appendices. References include 40 items, 17 of foreign origin. The qualifying work volume is 90 pages long. There are 15 tables and 3 illustrations.

The qualifying work gives a theoretical survey and describes the empirical research of the influence of attachment style on the peculiarities of interpersonal communication in adulthood. The bachelor thesis is composed of 2 chapters: the first chapter deals with the theoretical basis of attachment style and interpersonal communication, while the second chapter presents the empirical analysis of their relationship and psychological recommendations based on the obtained results.

The research object: attachment style of personality in adulthood.

The research subject: the influence of attachment style on the peculiarities of interpersonal communication of adults.

The research goal: is to theoretically substantiate and empirically investigate the influence of attachment style on the peculiarities of interpersonal communication in adulthood.

The research hypothesis: there is a connection between attachment style and interpersonal communication characteristics in adulthood: a secure style is associated with more open, trusting, and effective communication, while insecure styles are associated with difficulties in interpersonal communication.

The research tasks are:

– to analyze theoretical approaches to the understanding of attachment;

– to characterize the types of attachment styles according to the model of K. Bartholomew and L. Horowitz;

– to reveal the peculiarities of interpersonal communication in adulthood;

– to use the Relationship Questionnaire and Leary interpersonal diagnosis method;

– to conduct correlation analysis and formulate psychological recommendations.

Chapter 1 «Theoretical basis of the influence of attachment style on interpersonal communication» provides theoretical analysis of the concept of attachment, the main approaches to its interpretation, types of attachment styles, and the peculiarities of interpersonal communication in adulthood. Theoretical approaches have been generalized and systematized to design the empirical research.

In Chapter 2 «Empirical study of the influence of attachment style on interpersonal communication» the organization, sample, and methods of the empirical research are described. The results obtained by the Relationship Questionnaire and Leary interpersonal diagnosis method are analyzed. The analysis of the relationship between attachment styles and interpersonal communication peculiarities is presented, and psychological recommendations for increasing the effectiveness of interpersonal communication between people with different attachment styles are provided.

The analysis of the results has shown that attachment style is connected with the peculiarities of interpersonal communication in adulthood. Secure attachment styles are associated with more open, trusting, and effective communication, while insecure attachment styles are associated with difficulties in interpersonal communication, including dependency, avoidance, suspicion, aggression, or emotional distance.

*Key words:* attachment, attachment style, adulthood, interpersonal communication, interpersonal relations, Relationship Questionnaire, Leary method, Spearman correlation, correlation analysis.

**ЗМІСТ**

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНЕ СПІЛКУВАННЯ 15

1.1. Теоретичні підходи до розуміння прив'язаності 15

1.2. Типи стилів прив'язаності та їх психологічні характеристики 21

1.3. Особливості міжособистісного спілкування у дорослому віці 24

1.4. Взаємозв'язок стилю прив'язаності та комунікативної поведінки 29

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ 36

2.1. Організація та методи дослідження 36

2.2. Аналіз результатів дослідження стилів прив'язаності у дорослих 41

2.3. Аналіз особливостей міжособистісного спілкування за методикою Т. Лірі 46

2.4. Аналіз взаємозв'язку стилів прив'язаності та характеристик міжособистісного спілкування 54

2.5 Психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності міжособистісного спілкування осіб із різними стилями прив'язаності 66

ВИСНОВКИ 69

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 73

ДОДАТКИ 78

# ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасній психології проблема міжособистісного спілкування у дорослому віці набуває особливої значущості, оскільки саме через спілкування людина реалізує потребу в емоційній близькості, підтримці, довірі, прийнятті, саморозкритті та соціальній взаємодії. Якість міжособистісного спілкування впливає на стабільність близьких, сімейних, дружніх і професійних відносин, а також на психологічне благополуччя особистості. У дорослому віці комунікація вже не обмежується простим обміном інформацією, а передбачає здатність до емоційної регуляції, прийняття іншого, збереження особистісних меж, конструктивного розв'язання конфліктів і підтримання довіри в різних типах взаємодії.

Водночас якість міжособистісного спілкування не є випадковою. Вона значною мірою пов'язана з глибинними психологічними утвореннями, які формуються в ранньому досвіді взаємодії зі значущими людьми та продовжують впливати на поведінку особистості в дорослому віці. Одним із таких утворень є стиль прив'язаності. Він визначає, як людина сприймає себе у стосунках, наскільки вона довіряє іншим, як реагує на емоційну близькість, дистанцію, критику, конфлікт, потребу в підтримці або ризик відкидання.

Стиль прив'язаності можна розглядати як відносно стійку внутрішню робочу модель, що впливає на ставлення людини до близькості, автономії, залежності, довіри та емоційного саморозкриття. У дорослому віці ця модель проявляється не лише в романтичних стосунках, а й у ширшій системі міжособистісних контактів: дружніх, сімейних, професійних, консультативних і соціальних. Саме тому дослідження впливу стилю прив'язаності на особливості міжособистісного спілкування є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспекті.

Особливої актуальності зазначена проблема набуває в умовах соціальної нестабільності, невизначеності, підвищеного психологічного навантаження та трансформації звичних форм взаємодії. У таких умовах зростає значення здатності особистості формувати стабільні, довірливі й підтримувальні стосунки. Люди з різними стилями прив'язаності можуть по-різному реагувати на напружені комунікативні ситуації: одні здатні до відкритого діалогу й прийняття підтримки, інші схильні до тривожного очікування відкидання, уникання близькості, недовіри, дистанціювання або суперечливих реакцій у взаємодії.

Тому вивчення зв'язку між стилем прив'язаності та особливостями міжособистісного спілкування дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми комунікативної поведінки дорослої людини. Це має значення для психологічного консультування, психодіагностики, психоосвіти та профілактичної роботи з особами, які мають труднощі у сфері близьких і соціальних взаємин.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні основи дослідження прив'язаності були закладені у працях Дж. Боулбі, який розглядав прив'язаність як еволюційно зумовлену систему, спрямовану на забезпечення психологічної безпеки, пошук близькості та підтримки в ситуаціях загрози, тривоги або невизначеності [27]. Значний внесок у розвиток теорії прив'язаності зробили М. Ейнсворт, М. Блехар, Е. Вотерс і С. Волл, які емпірично описали патерни прив'язаності та показали, що якість ранньої взаємодії з фігурою прив'язаності впливає на подальші способи емоційного реагування й побудови стосунків [24].

Подальший розвиток проблематики пов'язаний із перенесенням теорії прив'язаності у сферу дорослих міжособистісних і романтичних стосунків. К. Хейзен і Ф. Шейвер обґрунтували, що романтичні стосунки в дорослому віці можуть розглядатися як форма прив'язаності, у якій зберігаються потреба в близькості, емоційній підтримці, безпечній базі та переживання дистресу в

ситуації загрози втрати контакту [33]. К. Бартолом'ю та Л. Горовіц запропонували чотирикатегоріальну модель дорослої прив'язаності, яка ґрунтується на поєднанні моделі себе та моделі іншого й дозволяє виокремити надійний, тривожно-стурбований, уникливо-відсторонений і боязливий стилі прив'язаності [26].

У сучасних дослідженнях доросла прив'язаність розглядається як складна система, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. О. Гіллат, Г. К. Карандзас і Р. К. Фрейлі підкреслюють, що стиль прив'язаності впливає на очікування людини щодо себе й інших, переживання безпеки або небезпеки в контакті, а також на конкретні стратегії поведінки у взаємодії [31]. М. Мікулінсер і Ф. Р. Шейвер розглядають прив'язаність як динамічну систему емоційної регуляції, що активізується в умовах стресу, загрози або потреби в підтримці [38].

Українські дослідники також звертають увагу на значення стилю прив'язаності для дорослого функціонування особистості. М. Г. Ткалич і М. І. Гречаник аналізують особливості стилів прив'язаності в дорослих і пов'язують їх із характером близьких стосунків, емоційною регуляцією та здатністю до підтримання стабільної взаємодії [19]. М. І. Гречаник розглядає стиль прив'язаності в контексті психологічної допомоги, підкреслюючи його значення для встановлення довіри, готовності до саморозкриття та прийняття підтримки [5]. Т. О. Крюкова й О. О. Терзі акцентують увагу на емоційній безпеці як основі прив'язаності у міжособистісних стосунках [11]. Н. О. Мосол аналізує міжособистісну довіру як важливий чинник безпечної та стабільної взаємодії [13].

Попри значну кількість теоретичних і емпіричних праць, зв'язок стилю прив'язаності з особливостями міжособистісного спілкування у дорослому віці потребує подальшого уточнення. Особливо важливим є не лише встановлення факту зв'язку, а й конкретизація того, як саме різні стилі прив'язаності

проявляються у комунікативній поведінці: у відкритості до взаємодії, готовності надавати й приймати підтримку, рівні довіри, схильності до дистанціювання, емоційній настороженості, залежності, амбівалентності або напруженості.

Об’єкт дослідження – стиль прив’язаності особистості у дорослому віці.

Предмет дослідження – вплив стилю прив’язаності на особливості міжособистісного спілкування дорослих осіб.

Гіпотеза дослідження – існує зв’язок між стилем прив’язаності та особливостями міжособистісного спілкування у дорослому віці: надійний стиль пов’язаний із більш відкритим, довірливим та ефективним спілкуванням, тоді як ненадійні стилі – з труднощами у міжособистісному спілкуванні.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив стилю прив’язаності на особливості міжособистісного спілкування у дорослому віці.

Відповідно до мети дослідження визначено такі завдання:

– проаналізувати теоретичні підходи до розуміння прив’язаності в психологічній науці та охарактеризувати типи стилів прив’язаності за моделлю К. Бартолом’ю та Л. Горовіца;

– розкрити психологічні особливості міжособистісного спілкування у дорослому віці та визначити теоретичні механізми впливу стилю прив’язаності на комунікативну поведінку дорослої особистості;

– організувати й провести емпіричне дослідження на вибірці дорослих респондентів та дослідити генералізовані типи прив’язаності за допомогою методики RQ К. Бартолом’ю та Л. Горовіца;

– проаналізувати особливості міжособистісного спілкування за методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі та провести кореляційний аналіз зв’язку між стилями прив’язаності й показниками міжособистісного спілкування;

– сформулювати психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності міжособистісного спілкування осіб із різними стилями прив’язаності.

Методи дослідження. Для досягнення мети й виконання поставлених завдань використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів.

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури застосовувався для вивчення основних підходів до проблеми прив’язаності та міжособистісного спілкування; синтез використовувався для поєднання різних теоретичних положень у цілісне бачення досліджуваної проблеми; порівняння дало змогу зіставити різні типи стилів прив’язаності та їхні комунікативні прояви; систематизація й узагальнення були використані для структурування наукових підходів і формулювання теоретичних висновків.

Емпіричні методи: методика визначення генералізованого типу прив’язаності К. Бартолом’ю та Л. Горовіца, Relationship Questionnaire, використовувалася для визначення надійного, тривожно-стурбованого, уникливо-відстороненого та боязливого типів прив’язаності; методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі застосовувалася для вивчення особливостей міжособистісної поведінки, зокрема домінантності, дружелюбності, агресивності, підозрілості, залежності, покірності, альтруїстичності та інших характеристик взаємодії.

Статистичні методи: відсотковий аналіз використовувався для визначення розподілу респондентів за типами прив’язаності; обчислення середніх значень застосовувалося для узагальнення показників за шкалами методики Т. Лірі; коефіцієнт рангової кореляції Спірмена використовувався для встановлення зв’язків між стилями прив’язаності та особливостями міжособистісного спілкування.

Емпірична база дослідження. Емпіричне дослідження проведено на вибірці 20 дорослих респондентів. У межах дослідження було використано методику RQ К. Бартолом'ю та Л. Горовіца й методику діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Отримані результати стали основою для кількісного й якісного аналізу зв'язку між типами прив'язаності та комунікативними проявами дорослих осіб.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в уточненні психологічного змісту впливу стилю прив'язаності на особливості міжособистісного спілкування у дорослому віці. У роботі конкретизовано, що надійний стиль прив'язаності пов'язаний із більш конструктивними, кооперативними, відкритими й соціально адаптивними формами взаємодії, тоді як ненадійні стилі прив'язаності можуть проявлятися через недовіру, емоційну настороженість, залежність, дистанціювання, амбівалентність і напруженість у міжособистісному контакті. Також у роботі узагальнено теоретичні підходи до розуміння прив'язаності як чинника комунікативної поведінки та емпірично простежено зв'язок між типами прив'язаності й показниками міжособистісних відносин.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості їх використання у психологічному консультуванні, психодіагностиці, психоосвітній і профілактичній роботі з дорослими особами, які мають труднощі у близьких, сімейних, дружніх або професійних відносинах. Результати дослідження можуть бути корисними для психологів під час аналізу причин комунікативних труднощів, розроблення індивідуальних рекомендацій, формування навичок довірливої взаємодії, розвитку емоційної відкритості, стабілізації особистісних меж і підвищення здатності до конструктивного діалогу. Отримані дані також можуть використовуватися у психоосвітніх програмах, спрямованих на розвиток усвідомленого ставлення до власних моделей прив'язаності та міжособистісної поведінки.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечуються теоретичним обґрунтуванням проблеми, використанням валідних психодіагностичних методик, відповідністю методів дослідження його меті, об’єкту, предмету й завданням, поєднанням кількісного та якісного аналізу емпіричних даних, застосуванням методів описової статистики та кореляційного аналізу. Достовірність висновків також забезпечується логічною послідовністю теоретичного аналізу, коректним добором емпіричних показників і узгодженістю отриманих результатів із положеннями сучасної психології прив’язаності та міжособистісного спілкування.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати кваліфікаційної роботи опубліковано у науковому журналі у формі статті, присвяченої дослідженню впливу стилів прив’язаності на особливості міжособистісного спілкування у дорослому віці.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 40 найменувань і додатків.

У першому розділі розкрито теоретичні основи впливу стилю прив’язаності на міжособистісне спілкування у дорослому віці.

У другому розділі представлено організацію емпіричного дослідження, аналіз результатів за методикою RQ К. Бартолом’ю та Л. Горовіца і методикою Т. Лірі, аналіз зв’язку між стилями прив’язаності та особливостями міжособистісного спілкування, а також психологічні рекомендації за результатами дослідження.

Загальний обсяг роботи становить 90 сторінок. Робота містить 15 таблиць і 3 рисунки.

# РОЗДІЛ 1
# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНЕ СПІЛКУВАННЯ

## 1.1. Теоретичні підходи до розуміння прив'язаності

Проблема прив'язаності належить до ключових питань сучасної психології розвитку, психології особистості та психології міжособистісних стосунків. Її значущість зумовлена тим, що прив'язаність не обмежується лише раннім дитячим досвідом, а поступово перетворюється на стійку систему очікувань, емоційних реакцій і поведінкових стратегій, які впливають на те, як людина будує стосунки з іншими людьми в дорослому віці.

Одним із базових теоретичних підходів до розуміння прив'язаності є підхід Джона Боулбі. Дослідник розглядав прив'язаність як особливу поведінкову систему, що має еволюційне значення і забезпечує пошук близькості до значущої особи в ситуаціях небезпеки, тривоги, невизначеності або емоційного напруження [27]. У цьому підході прив'язаність не зводиться до залежності дитини від дорослого чи до задоволення фізіологічних потреб. Вона постає як самостійна психологічна потреба у безпеці, підтримці, захищеності та стабільному емоційному контакті.

Важливість концепції Джона Боулбі полягає в тому, що вона дозволила пояснити зв'язок між раннім досвідом взаємодії з фігурою прив'язаності та подальшим розвитком особистості. Якщо значуща особа є доступною, чутливою й послідовною у відповідях на потреби дитини, у неї поступово формується відчуття безпеки. Якщо ж дорослий є емоційно недоступним, непослідовним або відкидаючим, дитина може засвоювати інші способи реагування: надмірне тривожне наближення, уникання близькості або

суперечливе поєднання потреби в контакті зі страхом перед ним. Саме тому прив'язаність у теорії Джона Боулбі має не лише емоційний, а й регулятивний характер: вона визначає, яким способом людина шукає підтримку, як реагує на дистанцію та як відновлює внутрішню рівновагу після стресу [27].

Одним із центральних понять теорії прив'язаності є поняття внутрішніх робочих моделей. У межах цього підходу внутрішні робочі моделі можна розуміти як відносно стійкі уявлення людини про себе, інших людей і характер стосунків між ними. Якщо людина має досвід прийняття та підтримки, вона частіше формує позитивне уявлення про себе як про гідну любові, а про інших - як про потенційно надійних і доступних. Якщо ж досвід взаємодії супроводжувався нестабільністю, емоційною холодністю або відкиданням, у внутрішніх моделях можуть закріплюватися очікування небезпеки, недовіри, втрати або власної недостатньої цінності.

Емпіричне поглиблення теорії прив'язаності пов'язане з дослідженнями Мері Ейнсворт, Мері Блехар, Еверетта Вотерса та Саллі Волл. У праці «Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation» дослідники описали особливості дитячої поведінки в ситуації розлуки з матір'ю, контакту з незнайомою особою та подальшого возз'єднання з фігурою прив'язаності [24]. На основі цих спостережень було виділено різні патерни прив'язаності, які відображали якість ранньої взаємодії дитини зі значущим дорослим.

У дослідженнях Мері Ейнсворт та її колег надійна прив'язаність характеризувалася тим, що дитина могла використовувати фігуру прив'язаності як джерело безпеки: у разі стресу вона шукала контакту, а після відновлення емоційної рівноваги могла повернутися до дослідження середовища [24]. Такий підхід важливий для розуміння дорослого віку, оскільки в дорослих стосунках також зберігається потреба у «безпечній базі». У дорослості такою базою може бути романтичний партнер, близький друг, член родини або інша значуща людина. Наявність безпечного контакту не обмежує автономію людини, а

навпаки, створює умови для психологічної стійкості, відкритості й ефективного спілкування.

Важливим етапом розвитку теорії прив'язаності стало перенесення її положень у площину дорослих романтичних стосунків. Сінді Гейзен і Філіп Шейвер запропонували розглядати романтичне кохання як процес прив'язаності [33]. На їхню думку, дорослі романтичні стосунки містять ті самі базові компоненти, що й рання прив'язаність: прагнення до близькості, переживання дистресу в ситуації розлуки, пошук підтримки у значущої особи та використання партнера як джерела емоційної безпеки [33]. Завдяки цьому підходу прив'язаність почали розглядати не лише як дитячо-батьківський феномен, а як ширший психологічний механізм, який діє протягом життя.

Сучасне розуміння дорослої прив'язаності значною мірою спирається на праці О. Гіллата, Г. К. Карандзаса та Р. К. Фрейлі. Дослідники розглядають дорослу прив'язаність як систему, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти [31]. Когнітивний компонент пов'язаний з очікуваннями людини щодо себе та інших. Емоційний компонент виявляється у переживанні безпеки, тривоги, довіри, страху відкидання або дискомфорту від надмірної близькості. Поведінковий компонент проявляється у конкретних стратегіях спілкування: наближенні, униканні, контролі, залежності, співпраці або дистанціюванні.

Значну роль у розвитку сучасної теорії дорослої прив'язаності відіграли М. Мікулінсер і Ф. Р. Шейвер. Вони розглядають прив'язаність у дорослому віці як динамічну систему, що активізується в умовах загрози, стресу, емоційної невизначеності або потреби в підтримці [38]. У цьому підході стиль прив'язаності не є лише описом типу стосунків. Він визначає, як людина регулює емоції, як інтерпретує поведінку інших, як поводиться у конфлікті та яким способом намагається зберегти або уникнути близькості.

**Таблиця 1.1 – Основні теоретичні підходи до розуміння прив'язаності**

| **Теоретичний підхід** | **Представники** | **Основна ідея** | **Значення для дослідження міжособистісного спілкування** |
|---|---|---|---|
| Теорія прив'язаності як поведінкової системи | Джон Боулбі | Прив'язаність розглядається як базова система пошуку безпеки, підтримки й близькості | Дає змогу пояснити, чому в ситуаціях стресу людина шукає контакту або, навпаки, уникає його |
| Емпіричний підхід до патернів прив'язаності | Мері Ейнсворт, Мері Блехар, Еверетт Вотерс, Саллі Волл | Якість ранньої взаємодії з фігурою прив'язаності формує різні патерни реагування | Дозволяє зрозуміти походження стійких способів поведінки у близьких стосунках |
| Підхід до романтичної прив'язаності | Сінді Гейзен, Філіп Шейвер | Романтичне кохання в дорослому віці може розглядатися як процес прив'язаності | Пояснює роль близькості, довіри, ревнощів, страху втрати й підтримки в дорослих стосунках |
| Чотирикатегоріальна модель дорослої прив'язаності | Кім Бартолом'ю, Леонард Горовіц | Стиль прив'язаності визначається поєднанням моделі себе та моделі іншого | Є основою для аналізу надійного, тривожно-стурбованого, уникливо-відстороненого й боязливого стилів |
| Динамічний підхід до дорослої прив'язаності | Маріо Мікулінсер, Філіп Шейвер | Прив'язаність розглядається як система емоційної регуляції, що активізується в ситуаціях загрози або невизначеності | Дозволяє пояснити зв'язок стилю прив'язаності з комунікативною поведінкою, конфліктністю й довірою |

*Джерело:* узагальнено на основі наукових джерел [24; 26; 27; 33; 38].

Як видно з таблиці 1.1, теорія прив'язаності розвивалася від пояснення ранніх дитячо-батьківських зв'язків до аналізу дорослих міжособистісних і романтичних стосунків. Така логіка розвитку є важливою для цієї роботи, оскільки дослідження спрямоване не на дитячий вік, а на дорослість. Отже, у центрі уваги перебуває не лише походження стилю прив'язаності, а й те, як він проявляється в актуальній комунікативній поведінці дорослої людини.

Сучасні українські дослідники також підкреслюють значення стилю прив’язаності в дорослому віці. М. Г. Ткалич і М. І. Гречаник аналізують особливості стилів прив’язаності у дорослих і звертають увагу на те, що прив’язаність впливає на характер близьких стосунків, емоційну регуляцію та здатність людини до підтримання стабільної взаємодії, що є важливим для теми цієї роботи, оскільки міжособистісне спілкування в дорослому віці не можна пояснювати лише соціальними навичками або темпераментом. Воно також залежить від глибинних очікувань людини щодо себе й інших [19].

М. І. Гречаник розглядає стилі прив’язаності дорослих у контексті психологічної допомоги та консультативного процесу [5]. Такий підхід є практично значущим, оскільки показує, що стиль прив’язаності впливає не тільки на особисте життя людини, а й на її готовність звертатися по допомогу, довіряти фахівцеві, відкрито говорити про труднощі та приймати підтримку. У консультаційному процесі тривожні клієнти можуть потребувати більшої стабільності та підтвердження безпечності контакту, тоді як уникливі клієнти можуть демонструвати стриманість, раціоналізацію або дистанціювання.

Окремо слід звернути увагу на поняття емоційної безпеки. Т. О. Крюкова та О. О. Терзі розглядають емоційну безпеку як основу прив’язаності у міжособистісних стосунках [11]. Таке положення є особливо важливим для цієї роботи, оскільки міжособистісне спілкування не є лише обміном інформацією. Воно передбачає переживання безпеки або небезпеки в контакті з іншою людиною. Там, де людина почувається емоційно безпечно, вона частіше здатна до відкритості, діалогу, довіри та взаємності. Там, де контакт переживається як загрозливий, можуть активізуватися захисні стратегії - уникання, контроль, підозрілість або надмірна залежність.

Проблема емоційної безпеки безпосередньо пов’язана з міжособистісною довірою. Н. О. Мосол розглядає міжособистісну довіру як окремий предмет психологічного аналізу та важливий чинник безпечної взаємодії [13]. У

контексті прив’язаності довіра може розглядатися як один із центральних показників того, наскільки людина сприймає інших як доступних і безпечних. Надійна прив’язаність зазвичай передбачає вищий рівень довіри, тоді як ненадійні стилі можуть супроводжуватися страхом відкидання, очікуванням зради, сумнівами в щирості іншої людини або труднощами у прийнятті підтримки.

Соціально-психологічні аспекти прив’язаності у міжособистісному контексті розкриває М. І. Гречаник [6]. Це питання має суттєве значення для розуміння міжособистісного спілкування, оскільки самотність не завжди означає фактичну відсутність соціальних контактів. Людина може перебувати серед інших, але не відчувати емоційної включеності, прийняття або безпеки. З погляду теорії прив’язаності це може бути пов’язано з тим, що внутрішні робочі моделі заважають людині довіряти іншим, просити про підтримку або сприймати близькість як стабільну й безпечну.

Значення прив’язаності для міжособистісних проблем підтверджують також М. Ідріс і Ф. Малік, які досліджують зв’язок стилів прив’язаності з міжособистісними труднощами у студентів [35]. У їхньому підході важливим є те, що прив’язаність розглядається не лише як емоційна характеристика, а як чинник, пов’язаний із конкретними труднощами взаємодії: емоційною реактивністю, дистанціюванням, напруженістю у стосунках і складністю підтримання стабільного контакту, що узгоджується з логікою цієї роботи, де стиль прив’язаності розглядається як один із чинників особливостей міжособистісного спілкування.

Узагальнюючи сучасні теоретичні підходи, можна визначити декілька основних механізмів, через які стиль прив’язаності впливає на міжособистісне спілкування. Таким чином, теоретичні підходи до розуміння прив’язаності демонструють поступовий перехід від аналізу ранніх дитячо-батьківських зв’язків до вивчення дорослих міжособистісних стосунків.

## 1.2. Типи стилів прив’язаності та їх психологічні характеристики

У сучасній психології доросла прив’язаність розглядається як відносно стійка система уявлень людини про себе, інших людей і характер близьких стосунків. Вона впливає на те, як особистість встановлює контакт, переживає емоційну близькість, реагує на дистанцію, конфлікти, критику, підтримку та потребу в довірі. Стиль прив’язаності не є лише характеристикою романтичних взаємин, оскільки він може проявлятися і в дружніх, сімейних, професійних та інших формах міжособистісного спілкування.

Однією з найбільш поширених моделей дорослої прив’язаності є чотирикатегоріальна модель К. Бартолом’ю та Л. Горовіца. У ній стиль прив’язаності визначається через поєднання двох внутрішніх моделей: моделі себе та моделі іншого [26]. Модель себе відображає, наскільки людина сприймає себе гідною любові, прийняття й підтримки. Модель іншого показує, наскільки інші люди сприймаються як надійні, доступні, безпечні та готові до емоційного контакту.

Поєднання позитивної або негативної моделі себе з позитивною або негативною моделлю іншого утворює чотири типи прив’язаності: надійний, тривожно-стурбований, уникливо-відсторонений і боязливий [26].

**Таблиця 1.2 – Типи стилів прив’язаності за моделлю К. Бартолом’ю та Л. Горовіца**

| Модель себе | Модель іншого | Тип прив’язаності | Загальна характеристика |
|---|---|---|---|
| Позитивна | Позитивна | Надійний | Людина позитивно сприймає себе й інших, здатна до довіри, близькості та автономії |
| Негативна | Позитивна | Тривожно-стурбований | Людина прагне близькості, але сумнівається у власній цінності та боїться відкидання |
| Позитивна | Негативна | Уникливо-відсторонений | Людина підкреслює самодостатність, не довіряє іншим і уникає емоційної залежності |
| Негативна | Негативна | Боязливий | Людина прагне прийняття, але водночас боїться близькості та не довіряє іншим |

*Джерело:* на основі аналізу наукового джерела [26].

Надійний стиль прив’язаності характеризується позитивним ставленням до себе та до інших людей. Людина з таким стилем здебільшого сприймає себе як гідну любові, поваги й підтримки, а інших - як потенційно надійних і доступних, що створює основу для відкритого спілкування, довіри, емоційної близькості й водночас збереження особистих меж.

У міжособистісному спілкуванні надійний стиль проявляється через здатність прямо говорити про власні потреби, слухати іншого, приймати підтримку та надавати її. Така людина зазвичай не сприймає конфлікт як загрозу розриву стосунків, тому частіше здатна до конструктивного обговорення проблем. Надійна прив’язаність також пов’язана з вищим рівнем міжособистісної довіри, яка є важливим чинником психологічного благополуччя особистості [13].

Тривожно-стурбований стиль прив’язаності формується за умов негативної моделі себе та позитивної моделі іншого. Людина з таким стилем прагне близькості, але водночас сумнівається у власній цінності для іншого. Вона може сильно потребувати уваги, підтвердження любові, прийняття й стабільності контакту [26].

У спілкуванні тривожно-стурбований стиль може проявлятися через страх відкидання, ревнощі, надмірну чутливість до змін у поведінці партнера, потребу в постійному підтвердженні значущості. Навіть нейтральні ситуації, наприклад затримка відповіді або зменшення уваги, можуть сприйматися як ознака охолодження чи загрози для стосунків. Зв’язок стилів прив’язаності з переживанням самотності у дорослому віці розглядається в сучасних українських дослідженнях, де підкреслюється, що самотність може бути пов’язана не лише з кількістю контактів, а й з якістю емоційної включеності у взаємини [6].

Уникливо-відсторонений стиль прив’язаності пов’язаний із позитивною моделлю себе та негативною моделлю іншого. Людина з таким стилем може

сприймати себе як самодостатню, незалежну й здатну впоратися без підтримки, але водночас не довіряти іншим людям або не очікувати від них емоційної надійності [26].

У міжособистісному спілкуванні уникливо-відсторонений стиль часто проявляється через стриманість, дистанціювання, небажання обговорювати власні переживання, уникання глибокого саморозкриття. Така людина може бути соціально функціональною і відповідальною, однак емоційно закритою. Її поведінка не завжди означає байдужість; частіше вона виконує захисну функцію і допомагає уникати залежності, вразливості або ризику відкидання.

Боязливий стиль прив'язаності поєднує негативну модель себе та негативну модель іншого. Він є найбільш суперечливим, оскільки людина може одночасно прагнути близькості й боятися її. Вона потребує прийняття, але очікує небезпеки, болю, відкидання або зради [26].

У спілкуванні боязливий стиль може проявлятися через недовіру, підозрілість, емоційну напруженість, коливання між наближенням і дистанціюванням. Людина може хотіти підтримки, але не приймати її; прагнути контакту, але уникати відкритості; чекати розуміння, але боятися прямо говорити про свої потреби. Саме тому взаємодія з іншими може бути нестабільною і внутрішньо напруженою.

Важливим чинником формування безпечних стосунків є емоційна безпека. Т. О. Крюкова та О. О. Терзі зазначають, що емоційна безпека є основою прив'язаності у міжособистісних стосунках [11]. Якщо контакт переживається як безпечний, людина легше відкривається, довіряє, просить про підтримку та підтримує іншого. Якщо ж контакт сприймається як загрозливий, можуть активізуватися захисні стратегії: уникання, контроль, підозрілість або надмірна залежність.

Стилі прив'язаності також пов'язані з емоційною регуляцією. Дослідження показують, що тривожність і уникання у прив'язаності можуть

виступати предикторами труднощів емоційної регуляції [39]. Наведене означає, що стиль прив'язаності впливає не лише на ставлення до інших, а й на здатність людини справлятися з емоційною напругою у спілкуванні.

Узагальнені психологічні характеристики стилів прив'язаності подано в таблиці 1.3.

**Таблиця 1.3 – Психологічні характеристики стилів прив'язаності у дорослому віці**

| Стиль прив'язаності | Ставлення до себе | Ставлення до інших | Типові прояви у спілкуванні |
|---|---|---|---|
| Надійний | Прийняття себе, відчуття власної цінності | Довіра, очікування підтримки | Відкритість, партнерська позиція, конструктивний діалог, ефективне спілкування |
| Тривожно-стурбований | Сумніви у власній цінності | Потреба в іншому, страх втрати контакту | Пошук підтвердження, емоційна залежність, чутливість до дистанції |
| Уникливо-відсторонений | Підкреслена самодостатність | Недовіра, очікування ненадійності | Дистанціювання, стриманість, уникання саморозкриття |
| Боязливий | Невпевненість, вразливість | Недовіра, очікування загрози | Коливання між наближенням і віддаленням, підозрілість, нестабільність контакту |

*Джерело:* на основі аналізу наукового джерела [26].

Отже, кожен стиль прив'язаності має власну психологічну специфіку. Надійний стиль сприяє довірі, відкритості, конструктивному діалогу та ефективному спілкуванню. Тривожно-стурбований стиль посилює страх відкидання та залежність від реакції іншої людини. Уникливо-відсторонений стиль ускладнює емоційну відкритість і підтримання близькості. Боязливий стиль поєднує потребу в контакті зі страхом перед ним. Саме ці відмінності дають змогу розглядати стиль прив'язаності як важливий чинник міжособистісного спілкування у дорослому віці.

## 1.3. Особливості міжособистісного спілкування у дорослому віці

Міжособистісне спілкування є однією з основних форм соціального існування людини. Воно забезпечує обмін інформацією, емоціями, ставленнями,

очікуваннями та способами взаємного впливу. У дорослому віці спілкування набуває особливої значущості, оскільки пов’язане не лише з повсякденними контактами, а й із партнерськими, сімейними, професійними, дружніми та соціальними відносинами. Саме через міжособистісну взаємодію людина реалізує потребу у прийнятті, підтримці, належності, саморозкритті та психологічній безпеці.

Міжособистісне спілкування не можна зводити лише до передачі інформації. Воно має складну психологічну структуру, у якій поєднуються когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Когнітивний компонент пов’язаний із тим, як людина сприймає іншого, інтерпретує його слова, дії, наміри та емоційні реакції. Емоційний компонент охоплює переживання, які виникають у процесі контакту: довіру, симпатію, тривогу, образу, напруження, радість, страх або відчуття близькості. Поведінковий компонент проявляється у конкретних діях: умінні слухати, підтримувати, відстоювати власну позицію, домовлятися, уникати конфлікту або, навпаки, загострювати його.

У дорослому віці міжособистісне спілкування стає більш пов’язаним із відповідальністю, стабільністю соціальних ролей і необхідністю узгоджувати власні потреби з потребами інших людей. Доросла людина одночасно може виконувати ролі партнера, батька або матері, працівника, друга, колеги, члена родини. Кожна з цих ролей передбачає різний рівень емоційної відкритості, самоконтролю, взаємності, довіри та готовності до співпраці.

Українські дослідники міжособистісної взаємодії підкреслюють її значення для емоційного стану, соціального функціонування та суб’єктивного благополуччя особистості [16]. Наведене дає підстави вважати, що якість спілкування впливає не лише на окремі стосунки, а й на загальне самопочуття людини. Якщо взаємодія є підтримувальною, передбачуваною та безпечною, вона сприяє відчуттю стабільності. Якщо ж спілкування супроводжується постійною напругою, недовірою або відчуженням, воно може посилювати психологічний дискомфорт.

Одним із важливих чинників міжособистісного спілкування є довіра. Н. О. Мосол розглядає міжособистісну довіру як предмет психологічного аналізу [13]. Довіра дає змогу людині відкриватися іншому, очікувати доброзичливого ставлення, приймати підтримку та будувати стійкі контакти. Водночас довіра не означає повної відсутності критичності. Вона передбачає базове відчуття, що інша людина не є джерелом постійної загрози, приниження або відкидання.

Значущим компонентом спілкування є емоційна безпека. Т. О. Крюкова та О. О. Терзі наголошують, що емоційна безпека є основою прив'язаності у міжособистісних стосунках [11]. У комунікативному процесі це проявляється в тому, що людина може вільніше висловлювати думки, переживання й потреби, якщо не очікує засудження або знецінення. За відсутності емоційної безпеки людина частіше використовує захисні стратегії: мовчання, дистанціювання, агресію, підозрілість або надмірне пристосування.

У дорослому віці особливе значення має здатність до саморозкриття. Саморозкриття передбачає готовність говорити про власні думки, почуття, потреби й труднощі. Воно є важливою умовою близьких стосунків, однак потребує певного рівня довіри й безпеки. Людина, яка очікує прийняття, легше відкривається. Людина, яка очікує критики або відкидання, може приховувати переживання, уникати відвертих розмов або подавати власні потреби непрямо.

Не менш важливою характеристикою спілкування є здатність до емпатії. Емпатія дозволяє людині враховувати емоційний стан іншого, розуміти його позицію та реагувати не лише на слова, а й на внутрішній зміст переживань. У дорослих стосунках емпатія підтримує взаємність, знижує напругу в конфліктах і сприяє формуванню емоційно безпечного простору.

Конфлікт є природною частиною міжособистісного спілкування. У дорослому віці він часто виникає через розбіжність потреб, очікувань, цінностей, меж або способів вираження емоцій. Важливим є не сам факт

конфлікту, а спосіб його проживання. Конструктивне спілкування передбачає здатність обговорювати проблему без приниження, знецінення або руйнування контакту. Деструктивна взаємодія, навпаки, може проявлятися через звинувачення, уникання, мовчазне покарання, маніпуляції або агресивний тиск.

У дослідженні Н. К. Овералл, Г. Дж. О. Флетчера та Дж. А. Сімпсона показано, що ненадійність прив'язаності може бути пов'язана з упередженим сприйняттям партнера та особливостями конфліктної взаємодії [40]. Наведене свідчить про те, що міжособистісний конфлікт залежить не тільки від реальних дій іншої людини, а й від способу їх інтерпретації. Наприклад, одна людина може сприйняти мовчання партнера як втому, інша – як ознаку байдужості або відкидання.

У дорослому віці міжособистісне спілкування часто реалізується не лише безпосередньо, а й через цифрові засоби. Онлайн-комунікація стала звичною частиною підтримання стосунків, однак вона має власні психологічні ризики. К. Д. Кодюто, І. А. Чіонеа та А. Дж. Джонсон аналізують зв'язок стилю прив'язаності й невизначеності у стосунках із цифровою інтимністю [28]. У цифровому середовищі людина може гостріше реагувати на затримку відповіді, короткі повідомлення, відсутність емоційних сигналів або неоднозначність формулювань.

Л. Хуанг, Х. Чжан, Р. Лю та Ю. Ян у метааналізі розглядають зв'язок дорослої прив'язаності, соціальної тривожності та проблемного використання соціальних мереж [34]. Наведене актуалізує питання про те, що сучасне міжособистісне спілкування не обмежується живим контактом. Онлайн-взаємодія може як підтримувати близькість, так і посилювати тривогу, залежність від реакцій інших або потребу в постійному підтвердженні значущості.

Для узагальнення особливостей міжособистісного спілкування у дорослому віці доцільно подати їх у таблиці 1.4.

**Таблиця 1.4 – Особливості міжособистісного спілкування у дорослому віці**

| Особливість | Зміст | Психологічне значення |
|---|---|---|
| Соціально-рольова складність | Людина одночасно виконує різні соціальні ролі | Потребує гнучкості, самоконтролю та здатності адаптувати стиль спілкування |
| Потреба в емоційній безпеці | Контакт має сприйматися як психологічно безпечний | Сприяє довірі, відкритості та стабільності взаємодії |
| Значення довіри | Довіра підтримує готовність до саморозкриття | Забезпечує глибину й стійкість міжособистісних контактів |
| Роль саморозкриття | Людина відкрито повідомляє про думки, почуття й потреби | Поглиблює близькість і знижує ризик непорозумінь |
| Конфліктність | Розбіжності є природною частиною взаємодії | Важливим є не уникнення конфлікту, а здатність конструктивно його вирішувати |
| Цифрова комунікація | Частина контактів відбувається онлайн | Може підтримувати зв’язок, але також посилювати невизначеність і тривогу |

*Джерело:* на основі аналізу наукового джерела [13].

Дані таблиці 1.4 свідчать, що міжособистісне спілкування у дорослому віці є складним процесом, у якому поєднуються соціальні ролі, емоційні очікування, довіра, відкритість, здатність до саморегуляції та готовність до конструктивного вирішення конфліктів. Чим більш безпечним і передбачуваним є контакт, тим вища ймовірність відкритого діалогу та взаєморозуміння.

Важливим показником якості міжособистісного спілкування є баланс між автономією та близькістю. У дорослому віці людина потребує як особистого простору, так і емоційної включеності у стосунки. Надмірна залежність може призводити до тривоги, ревнощів і страху втрати контакту. Надмірна дистанція може ускладнювати довіру, саморозкриття й підтримання близькості. Оптимальна взаємодія передбачає здатність бути в контакті з іншими, не втрачаючи власних меж.

Міжособистісне спілкування також пов’язане з переживанням самотності. М. І. Гречаник підкреслює, що стиль прив’язаності пов’язаний з емоційною регуляцією, соціальною взаємодією, комунікативним стилем та образом себе й інших [6]. Самотність може виникати навіть за наявності соціальних контактів,

якщо людина не відчуває емоційної близькості, прийняття або довіри. Тому якість спілкування є не менш важливою, ніж його кількість.

У професійній сфері міжособистісне спілкування має дещо іншу специфіку. Воно часто потребує більшої регуляції емоцій, дотримання норм, здатності до співпраці, конструктивного зворотного зв'язку та вирішення робочих конфліктів. Водночас навіть у професійних контактах зберігається значення довіри, поваги, передбачуваності та безпечної комунікації. Людина, яка має труднощі з довірою або емоційною регуляцією, може переносити ці труднощі і в робоче середовище.

У сімейних і партнерських стосунках міжособистісне спілкування є більш емоційно насиченим. Тут особливо важливими стають здатність до підтримки, обговорення потреб, розподілу відповідальності, прийняття відмінностей і відновлення контакту після конфліктів. Г. К. Карандзас, Дж. А. Сімпсон та Н. К. Овералл розглядають динаміку прив'язаності й турботи в дорослих стосунках, підкреслюючи значення підтримки та взаємної емоційної доступності [36].

Отже, міжособистісне спілкування у дорослому віці має багаторівневий характер. Воно охоплює інформаційний обмін, емоційну взаємодію, довіру, саморозкриття, регуляцію конфліктів, підтримку та збереження особистих меж. Його якість залежить не тільки від комунікативних умінь, а й від глибинних психологічних чинників: досвіду безпеки, очікувань щодо інших людей, здатності до емоційної регуляції та готовності до близькості. Саме тому міжособистісне спілкування у дорослому віці доцільно аналізувати у зв'язку зі стилями прив'язаності, які впливають на довіру, відкритість, конфліктність і характер емоційної взаємодії.

### 1.4. Взаємозв'язок стилю прив'язаності та комунікативної поведінки

Стиль прив'язаності є важливим психологічним чинником, який впливає на характер міжособистісного спілкування у дорослому віці. Він визначає не

лише ставлення людини до близькості, а й те, як вона сприймає інших, як реагує на емоційну дистанцію, як переживає конфлікт, чи здатна довіряти, відкрито говорити про власні потреби та приймати підтримку. У цьому контексті прив'язаність можна розглядати як внутрішню основу комунікативної поведінки, оскільки вона впливає на очікування людини щодо себе, інших і самого процесу взаємодії.

У чотирикатегоріальній моделі К. Бартолом'ю та Л. Горовіца стиль прив'язаності визначається поєднанням моделі себе та моделі іншого [26]. Саме ці внутрішні моделі пояснюють, чому люди з різними стилями прив'язаності можуть по-різному поводитися в однакових комунікативних ситуаціях. Наприклад, нейтральна пауза у спілкуванні для однієї людини може не мати особливого значення, для іншої - стати джерелом тривоги, а для третьої - приводом дистанціюватися.

Зв'язок стилю прив'язаності та комунікативної поведінки проявляється через кілька основних механізмів. Перший механізм - когнітивний. Він пов'язаний із тим, як людина інтерпретує поведінку інших. Якщо інші сприймаються як надійні та доброзичливі, комунікація частіше будується на довірі. Якщо ж інші сприймаються як непередбачувані, небезпечні або відкидаючі, навіть нейтральні дії можуть тлумачитися як загроза.

Другий механізм - емоційний. Він стосується того, які переживання виникають у процесі взаємодії: спокій, довіра, тривога, образа, ревнощі, страх відкидання або дискомфорт від близькості. Дослідження показують, що тривожність і уникання у прив'язаності пов'язані з труднощами емоційної регуляції [39]. Отже, стиль прив'язаності впливає не лише на ставлення до іншого, а й на здатність людини справлятися з емоційною напругою під час спілкування.

Третій механізм - поведінковий. Він проявляється у конкретних комунікативних стратегіях: відкритості, униканні, контролі, підпорядкуванні,

пошуку підтримки, дистанціюванні або конфліктному реагуванні. Людина з надійним стилем частіше обирає діалог і співпрацю, людина з тривожно-стурбованим стилем може шукати підтвердження значущості, людина з уникливо-відстороненим стилем схильна зберігати дистанцію, а людина з боязливим стилем може коливатися між потребою в контакті та страхом перед ним.

Надійний стиль прив'язаності найбільшою мірою сприяє конструктивному міжособистісному спілкуванню. Людина з таким стилем здатна довіряти іншим, відкрито говорити про власні потреби, приймати підтримку та надавати її. Вона не сприймає близькість як загрозу автономії, а конфлікт - як неминучий розрив стосунків. Завдяки цьому в комунікації частіше зберігаються партнерська позиція, готовність до діалогу та емоційна взаємність.

Міжособистісна довіра є важливим компонентом психологічного аналізу міжособистісної взаємодії [13]. У випадку надійної прив'язаності довіра створює основу для відкритості та стабільності контакту. Людина може говорити про складні переживання без постійного очікування осуду або відкидання, що знижує напруження у взаємодії та сприяє більш глибокому взаєморозумінню.

Тривожно-стурбований стиль прив'язаності має інший характер впливу на комунікативну поведінку. Людина з таким стилем прагне близькості, але часто сумнівається у власній значущості для іншого. Через це у спілкуванні може з'являтися потреба в постійному підтвердженні любові, уваги, прийняття або стабільності контакту. Навіть незначна дистанція може сприйматися як ознака охолодження чи небезпеки для стосунків [26].

Така комунікативна поведінка може проявлятися через надмірну емоційну реактивність, ревнощі, образливість, тривожне уточнення ставлення іншого, часте очікування підтримки. Н. К. Овералл, Г. Дж. О. Флетчер і Дж. А. Сімпсон зазначають, що ненадійна прив'язаність може бути пов'язана з упередженим

сприйняттям партнера та конфліктністю у романтичних стосунках [40]. Тому, людина може реагувати не лише на реальну поведінку іншого, а й на власне очікування відкидання.

Уникливо-відсторонений стиль прив'язаності частіше пов'язаний із дистанційованою комунікативною поведінкою. Людина з таким стилем може прагнути зберігати незалежність, уникати емоційної залежності, обмежувати саморозкриття та не демонструвати потреби в підтримці. У спілкуванні це проявляється через стриманість, раціоналізацію, уникання відвертих розмов або знецінення значущості близькості [26].

Уникання не завжди означає байдужість. Часто воно виконує захисну функцію, оскільки дозволяє людині не переживати вразливість, залежність або ризик відкидання. Однак така стратегія може ускладнювати довіру та емоційну взаємність. Для іншої людини дистанціювання може виглядати як холодність, небажання підтримувати контакт або відсутність зацікавленості.

Боязливий стиль прив'язаності поєднує потребу в близькості зі страхом перед нею. Людина може прагнути прийняття, але водночас очікувати болю, зради, відкидання або приниження. У комунікативній поведінці це може проявлятися через суперечливість: наближення змінюється дистанціюванням, потреба в підтримці - недовірою до неї, бажання бути почутим - страхом саморозкриття [26].

Емоційна безпека є важливою умовою стабільної взаємодії. Т. О. Крюкова та О. О. Терзі підкреслюють, що емоційна безпека є основою прив'язаності у міжособистісних стосунках [11]. Якщо контакт переживається як безпечний, людина легше вступає в діалог, відкривається й приймає підтримку. Якщо контакт сприймається як загрозливий, активізуються захисні стратегії: уникання, контроль, підозрілість або надмірне пристосування.

Узагальнення зв'язку між стилями прив'язаності та комунікативною поведінкою подано в таблиці 1.5.

**Таблиця 1.5 – Зв’язок стилів прив’язаності з особливостями комунікативної поведінки**

| Стиль прив’язаності | Основне очікування у стосунках | Типові комунікативні прояви | Можливі труднощі |
|---|---|---|---|
| Надійний | Інші можуть бути надійними, а власне «Я» є цінним | Відкритість, довіра, співпраця, конструктивний діалог | Тимчасові труднощі вирішуються через обговорення |
| Тривожно-стурбований | Інший важливий, але власна цінність викликає сумніви | Пошук підтвердження, емоційна залежність, чутливість до дистанції | Страх відкидання, ревнощі, напруження у контакті |
| Уникливо-відсторонений | Власне «Я» самодостатнє, інші ненадійні або надмірно вимогливі | Дистанціювання, стриманість, уникання саморозкриття | Емоційна закритість, труднощі з прийняттям підтримки |
| Боязливий | Близькість бажана, але небезпечна | Коливання між наближенням і віддаленням, недовіра, підозрілість | Нестабільність контакту, страх близькості, внутрішня напруга |

*Джерело:* на основі аналізу наукового джерела [26].

Дані таблиці 1.5 показують, що стиль прив’язаності впливає не лише на глибину близькості, а й на повсякденні способи комунікації. Надійна прив’язаність створює умови для довіри й відкритого діалогу. Тривожно-стурбований стиль посилює потребу в підтвердженні значущості. Уникливо-відсторонений стиль сприяє збереженню дистанції. Боязливий стиль робить комунікацію суперечливою через одночасне прагнення контакту та страх перед ним.

Значення стилю прив’язаності проявляється також у цифровій комунікації. К. Д. Кодюто, І. А. Чіонеа та А. Дж. Джонсон аналізують зв’язок стилю прив’язаності, невизначеності у стосунках і цифрової інтимності [28]. У цифровому середовищі емоційні сигнали часто обмежені, тому людина може по-різному інтерпретувати затримку відповіді, коротке повідомлення або відсутність реакції. Для тривожно-стурбованого стилю це може посилювати переживання невизначеності, а для уникливо-відстороненого - створювати зручну можливість контролювати дистанцію.

Стиль прив’язаності також пов’язаний із переживанням суб’єктивної самотності та недостатньої емоційної включеності у стосунки. У цьому контексті М. І. Гречаник підкреслює значення образу себе й інших, емоційної регуляції та стилю комунікації для функціонування прив’язаності у міжособистісному просторі [6]. Наведене свідчить про те, що кількість контактів не завжди гарантує відчуття близькості. Людина може мати соціальне оточення, але залишатися емоційно самотньою, якщо не відчуває довіри, прийняття та безпеки у стосунках.

Важливо, що стилі прив’язаності не є абсолютно незмінними. Р. К. Фрейлі та Г. І. Ройсман підкреслюють, що розвиток дорослих стилів прив’язаності поєднує відносну стабільність і можливість змін [30]. Тому, комунікативна поведінка, пов’язана зі стилем прив’язаності, може змінюватися під впливом нового досвіду, психологічної допомоги, безпечних стосунків і розвитку емоційної регуляції.

Х. Б. Арріага, М. Кумашіро, Дж. А. Сімпсон і Н. К. Оверал зазначають, що певні ситуації у стосунках можуть посилювати відчуття безпечності прив’язаності [25]. Отже, міжособистісне спілкування не лише відображає вже сформований стиль прив’язаності, а й може впливати на його поступову трансформацію. Стабільний, передбачуваний і підтримувальний контакт здатний зменшувати тривогу, недовіру та потребу в захисному дистанціюванні.

Отже, стиль прив’язаності та комунікативна поведінка перебувають у тісному взаємозв’язку. Прив’язаність формує внутрішні очікування щодо себе й інших, впливає на рівень довіри, емоційну безпеку, здатність до саморозкриття, реакції на конфлікт і способи підтримання близькості. Надійний стиль сприяє відкритій, довірливій і конструктивній взаємодії. Ненадійні стилі можуть ускладнювати спілкування через страх відкидання, дистанціювання, підозрілість або внутрішню суперечливість. Водночас безпечний досвід взаємодії може поступово змінювати комунікативні стратегії та сприяти формуванню більш стабільних і довірливих міжособистісних стосунків.

У першому розділі було розглянуто теоретичні основи впливу стилю прив’язаності на особливості міжособистісного спілкування у дорослому віці. Встановлено, що прив’язаність є важливим психологічним механізмом, який формується на основі раннього досвіду взаємодії зі значущими людьми, але продовжує впливати на поведінку особистості й у дорослому житті. Вона визначає не лише ставлення людини до близькості, а й рівень довіри, емоційної безпеки, готовність до саморозкриття та спосіб реагування на конфлікти.

Проаналізовано основні типи стилів прив’язаності: надійний, тривожно-стурбований, уникливо-відсторонений і боязливий. Надійний стиль характеризується позитивним ставленням до себе й інших, здатністю до довіри, відкритості та конструктивного діалогу. Тривожно-стурбований стиль пов’язаний із потребою в близькості, страхом відкидання та залежністю від реакції іншої людини. Уникливо-відсторонений стиль проявляється через емоційне дистанціювання, стриманість і прагнення до самодостатності. Боязливий стиль поєднує потребу в контакті зі страхом перед близькістю, що може спричиняти нестабільність і напруженість у взаємодії.

Визначено, що міжособистісне спілкування у дорослому віці має складну структуру й охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий і регулятивний компоненти. Його якість залежить від здатності людини довіряти, підтримувати емоційно безпечний контакт, відкрито висловлювати власні потреби, враховувати позицію іншого та конструктивно вирішувати конфлікти.

Отже, стиль прив’язаності можна розглядати як один із важливих чинників комунікативної поведінки дорослої людини. Він впливає на те, як особистість сприймає себе й інших, як будує близькі стосунки, як реагує на емоційну дистанцію та які стратегії обирає у спілкуванні.

# РОЗДІЛ 2
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

## 2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення зв'язку між стилями прив'язаності та особливостями міжособистісного спілкування у дорослому віці. Його логіка ґрунтувалася на припущенні, що стиль прив'язаності впливає на характер міжособистісного спілкування та взаємодії людини з іншими.

Метою емпіричного дослідження було визначити особливості прояву генералізованих типів прив'язаності у дорослих осіб та з'ясувати їхній зв'язок із показниками міжособистісних відносин.

Для досягнення цієї мети було визначено такі завдання емпіричного етапу:

– сформувати вибірку респондентів дорослого віку;

– підібрати психодіагностичні методики, що відповідають темі дослідження;

– визначити переважні типи прив'язаності респондентів за методикою RQ К. Бартолом'ю та Л. Горовіца;

– дослідити особливості міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі;

– здійснити кількісний та якісний аналіз отриманих результатів;

– провести кореляційний аналіз зв'язку між показниками стилів прив'язаності та характеристиками міжособистісного спілкування;

– сформулювати узагальнення щодо впливу стилю прив'язаності на комунікативну поведінку дорослих.

Вибірку дослідження становили 20 осіб дорослого віку. Такий обсяг вибірки є достатнім для первинного емпіричного аналізу в межах бакалаврського дослідження, оскільки дозволяє виявити загальні тенденції у співвідношенні стилів прив'язаності та міжособистісних характеристик. Участь респондентів була добровільною. Перед проходженням методик учасників було поінформовано про мету дослідження, а також про те, що отримані результати використовуються лише в узагальненому вигляді. Дотримувалися принципи анонімності, конфіденційності та добровільності участі.

Організація емпіричного дослідження передбачала кілька послідовних етапів. На першому етапі було здійснено добір методичного інструментарію відповідно до теми, мети й гіпотези дослідження. На другому етапі респонденти заповнювали діагностичні методики. На третьому етапі було проведено первинну обробку відповідей, підраховано показники за кожною методикою та сформовано зведену таблицю результатів. На четвертому етапі здійснювався кількісний, якісний і кореляційний аналіз отриманих даних.

**Таблиця 2.1 – Етапи організації емпіричного дослідження**

| Етап дослідження | Зміст роботи | Очікуваний результат |
|---|---|---|
| Підготовчий етап | Визначення мети, завдань, вибірки та методик дослідження | Сформована програма емпіричного дослідження |
| Діагностичний етап | Проведення методики RQ та методики Т. Лірі | Отримані первинні відповіді респондентів |
| Аналітичний етап | Підрахунок балів, визначення типів прив'язаності та показників міжособистісних відносин | Сформована база результатів |
| Статистичний етап | Розрахунок відсотків, середніх значень і коефіцієнта кореляції Спірмена | Виявлені статистичні зв'язки між показниками |
| Інтерпретаційний етап | Психологічне пояснення отриманих результатів | Сформульовані висновки та рекомендації |

Дослідження проводилося з використанням двох психодіагностичних методик: методики визначення генералізованого типу прив'язаності К. Бартолом'ю та Л. Горовіца, RQ, і методики діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Вибір саме цих методик зумовлений тим, що перша дозволяє

визначити стиль прив’язаності, а друга – охарактеризувати особливості міжособистісної поведінки. Отже, поєднання цих інструментів дає змогу безпосередньо зіставити два ключові компоненти теми: прив’язаність і міжособистісне спілкування.

Першою методикою була методика визначення генералізованого типу прив’язаності К. Бартолом’ю та Л. Горовіца – Relationship Questionnaire, RQ. Вона ґрунтується на чотирикатегоріальній моделі дорослої прив’язаності, відповідно до якої стиль прив’язаності визначається через поєднання моделі себе та моделі іншого [26]. Методика дозволяє визначити один із чотирьох типів прив’язаності: надійний, тривожно-стурбований, уникливо-відсторонений або боязливий.

Методика RQ є стислим діагностичним інструментом, у якому респондентам пропонується ознайомитися з описами чотирьох стилів прив’язаності та оцінити, наскільки кожен опис відповідає їхньому звичному способу переживання близьких стосунків. Після цього визначається найбільш виражений тип прив’язаності. Україномовна адаптація комплексу методик вимірювання прив’язаності особистості представлена М. Й. Казанжи та Ю. С. Вторніковою, що дозволяє використовувати цей інструмент в українськомовному дослідницькому контексті [8].

Надійний стиль у методиці RQ відображає позитивне ставлення до себе й до інших людей. Для нього характерні здатність до довіри, відкритості, прийняття підтримки та збереження автономії у стосунках. Тривожно-стурбований стиль пов’язаний із негативним образом себе та позитивним образом іншого; він проявляється через страх відкидання, потребу в підтвердженні значущості й підвищену чутливість до дистанції. Уникливо-відсторонений стиль поєднує позитивну модель себе з негативною моделлю іншого, що проявляється через підкреслену самодостатність, дистанціювання та небажання емоційно залежати від інших. Боязливий стиль характеризується

негативною моделлю себе й негативною моделлю іншого; для нього властиве одночасне прагнення близькості та страх перед нею.

Другою методикою була методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Вона використовується для вивчення переважних способів міжособистісної поведінки та дозволяє описати індивідуальний профіль взаємодії людини з іншими [37]. Методика побудована на моделі міжособистісної поведінки, у якій виділяються вісім основних типів ставлення до інших: авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, покірний, залежний, дружелюбний і альтруїстичний.

Методика Т. Лірі дає змогу не лише визначити окремі прояви міжособистісної поведінки, а й побачити загальну спрямованість взаємодії: домінування або підпорядкування, дружелюбність або ворожість, відкритість або напруженість у контакті. Саме тому вона є доцільною для аналізу особливостей міжособистісного спілкування у дорослому віці.

У межах методики Т. Лірі авторитарний тип характеризується прагненням до керівництва, контролю та впливу на інших. Егоїстичний тип виявляється у зосередженості на власних інтересах, потребі у визнанні та схильності підкреслювати власну значущість. Агресивний тип пов’язаний із прямолінійністю, критичністю, жорсткістю і схильністю до конфронтації. Підозрілий тип проявляється через недовіру, настороженість, очікування негативного ставлення з боку інших.

Покірний тип характеризується поступливістю, невпевненістю, уникненням протистояння та схильністю підкорятися. Залежний тип пов’язаний із потребою в підтримці, схваленні й опорі на інших. Дружелюбний тип проявляється через відкритість, доброзичливість, готовність до співпраці та підтримання гармонійних відносин. Альтруїстичний тип відображає турботливість, готовність допомагати, орієнтацію на потреби інших людей.

**Таблиця 2.2 – Методичний інструментарій емпіричного дослідження**

| Методика | Автори | Що діагностує | Основні показники |
|---|---|---|---|
| Методика визначення генералізованого типу прив'язаності, RQ | К. Бартолом'ю, Л. Горовіц | Стиль дорослої прив'язаності | Надійний, тривожно-стурбований, уникливо-відсторонений, боязливий стилі |
| Методика діагностики міжособистісних відносин | Т. Лірі | Особливості міжособистісної поведінки | Авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, покірний, залежний, дружелюбний, альтруїстичний типи |

Обробка результатів здійснювалася в кілька кроків. Спочатку було визначено переважний тип прив'язаності кожного респондента за методикою RQ. Далі було підраховано показники за шкалами методики Т. Лірі. Після цього результати були внесені до зведеної таблиці, що містила індивідуальні показники кожного учасника. На основі цих даних було розраховано частотний розподіл типів прив'язаності, відсоткове співвідношення респондентів за кожним типом, середні значення за шкалами міжособистісних відносин, а також кореляційні зв'язки між показниками прив'язаності та міжособистісної поведінки.

Для статистичного аналізу було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Вибір цього критерію зумовлений невеликою кількістю респондентів і тим, що частина отриманих показників має ранговий або порядковий характер. Кореляційний аналіз дозволив встановити, чи існує зв'язок між вираженістю певного стилю прив'язаності та окремими характеристиками міжособистісного спілкування.

Під час інтерпретації результатів враховувалося не лише значення коефіцієнта кореляції, а й психологічний зміст зв'язку. Додатна кореляція вказувала на те, що зі зростанням одного показника зростає інший. Від'ємна кореляція свідчила, що зі зростанням одного показника інший знижується. Сила зв'язку оцінювалася з урахуванням його напряму та змістового значення для теми дослідження.

Узагальнена схема обробки емпіричних даних подана в таблиці 2.3.

**Таблиця 2.3 – Схема обробки результатів емпіричного дослідження**

| Вид обробки | Зміст | Мета використання |
|---|---|---|
| Первинна обробка | Підрахунок результатів за кожною методикою | Отримання індивідуальних показників респондентів |
| Частотний аналіз | Визначення кількості осіб із кожним типом прив'язаності | Опис структури вибірки за стилями прив'язаності |
| Відсотковий аналіз | Розрахунок частки респондентів у кожній групі | Порівняння поширеності різних типів прив'язаності |
| Середні значення | Обчислення середніх показників за шкалами Т. Лірі | Виявлення загального профілю міжособистісної поведінки |
| Кореляційний аналіз | Розрахунок коефіцієнта Спірмена | Встановлення зв'язку між стилем прив'язаності та міжособистісними характеристиками |
| Якісна інтерпретація | Психологічне пояснення отриманих результатів | Розкриття змісту виявлених тенденцій |

Таким чином, організація емпіричного дослідження передбачала послідовне поєднання психодіагностичного та статистичного аналізу. Методика RQ дала змогу визначити генералізований тип прив'язаності респондентів, а методика Т. Лірі – описати особливості їхньої міжособистісної поведінки. Подальший кореляційний аналіз дозволив з'ясувати, які саме стилі прив'язаності пов'язані з окремими проявами міжособистісного спілкування у дорослому віці.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження стилів прив'язаності у дорослих

На першому етапі аналізу емпіричних результатів було визначено генералізовані типи прив'язаності респондентів за методикою RQ К. Бартолом'ю та Л. Горовіца. Методика дозволила встановити, який із чотирьох типів прив'язаності є найбільш вираженим у кожного учасника дослідження: надійний, тривожно-стурбований, уникливо-відсторонений або боязливий.

У дослідженні взяли участь 20 респондентів дорослого віку. Після обробки відповідей було визначено кількісний і відсотковий розподіл учасників за типами прив’язаності. Отримані результати подано в таблиці 2.4.

**Таблиця 2.4 – Розподіл респондентів за типами прив’язаності за методикою RQ**

| Тип прив’язаності | Кількість осіб | Відсоток, % | Загальна психологічна характеристика |
|---|---|---|---|
| Надійний | 8 | 40 | Довіра до інших, здатність до близькості, емоційна відкритість, збереження особистих меж |
| Тривожно-стурбований | 5 | 25 | Потреба в близькості, страх відкидання, залежність від підтвердження значущості |
| Уникливо-відсторонений | 4 | 20 | Прагнення до самодостатності, дистанціювання, обмеження емоційного саморозкриття |
| Боязливий | 3 | 15 | Поєднання потреби в близькості зі страхом перед нею, недовіра, внутрішня напруженість |
| Разом | 20 | 100 | – |

Як видно з таблиці 2.4, найбільшу частку у вибірці становлять респонденти з надійним стилем прив’язаності – 8 осіб, що дорівнює 40% загальної кількості опитаних. Наведене свідчить про те, що в значної частини респондентів переважає позитивне ставлення до себе й до інших людей. Для таких осіб характерними є здатність довіряти, підтримувати емоційний контакт, приймати допомогу та водночас зберігати автономність у стосунках.

Переважання надійного стилю є позитивною тенденцією, оскільки саме цей тип прив’язаності зазвичай пов’язаний із більш конструктивними формами міжособистісної взаємодії. Респонденти з надійним стилем прив’язаності, як правило, не уникають близькості, але й не демонструють надмірної залежності від іншої людини. Їхня комунікативна поведінка може характеризуватися більшою відкритістю, готовністю до співпраці, здатністю обговорювати складні питання та приймати емоційну підтримку без відчуття загрози власній самостійності.

Другою за поширеністю групою є респонденти з тривожно-стурбованим стилем прив’язаності. Такий тип виявлено у 5 осіб, що становить 25% вибірки. Для цієї групи характерне прагнення до близькості, однак воно поєднується з невпевненістю у власній значущості для іншої людини. У міжособистісному спілкуванні це може проявлятися через підвищену чутливість до емоційної дистанції, потребу в підтвердженні прийняття, страх втрати контакту або схильність надмірно аналізувати поведінку партнера.

Наявність 25% респондентів із тривожно-стурбованим стилем свідчить про те, що майже чверть вибірки може переживати близькі стосунки як емоційно значущі, але водночас напружені. Такі особи здебільшого не уникають контакту, навпаки – вони можуть активно прагнути взаємодії. Проте їхня потреба в близькості часто супроводжується страхом бути відкинутими або недостатньо важливими. У комунікативній поведінці це може створювати ризик залежності від реакцій інших, ревнощів, образливості або надмірної потреби в емоційному підтвердженні.

Уникливо-відсторонений стиль прив’язаності виявлено у 4 респондентів, що становить 20% вибірки. Дана група характеризується прагненням до самодостатності, контролю дистанції та уникання емоційної залежності. На відміну від тривожно-стурбованого стилю, де провідним є страх втрати близькості, при уникливо-відстороненому стилі основною захисною стратегією стає обмеження самої близькості.

Респонденти з уникливо-відстороненим стилем можуть бути соціально активними й функціональними, однак у близькому спілкуванні схильні не демонструвати вразливість. Вони можуть уникати відвертих розмов про почуття, надавати перевагу раціональному поясненню переживань або дистанціюватися у відповідь на емоційні запити іншої людини. У міжособистісній комунікації це може проявлятися як стриманість, холодність, самозахист або небажання приймати підтримку.

Найменшу частку у вибірці становлять респонденти з боязливим стилем прив’язаності – 3 особи, тобто 15% загальної кількості учасників. Для цього стилю характерне суперечливе ставлення до близькості: людина може прагнути прийняття й підтримки, але водночас боятися відкидання, зради або емоційного болю. Саме тому боязливий стиль часто супроводжується внутрішньою напруженістю та нестабільністю у взаємодії.

У комунікативній поведінці боязливий стиль може проявлятися через коливання між наближенням і дистанціюванням. З одного боку, людина потребує контакту, уваги й підтримки. З іншого боку, вона може не довіряти цій підтримці або сприймати близькість як потенційно небезпечну. Через це взаємодія з іншими може мати амбівалентний характер: респондент може прагнути спілкування, але уникати саморозкриття; чекати прийняття, але водночас реагувати підозріло або напружено.

Для наочності розподіл респондентів за типами прив’язаності подано на рисунку 2.1.

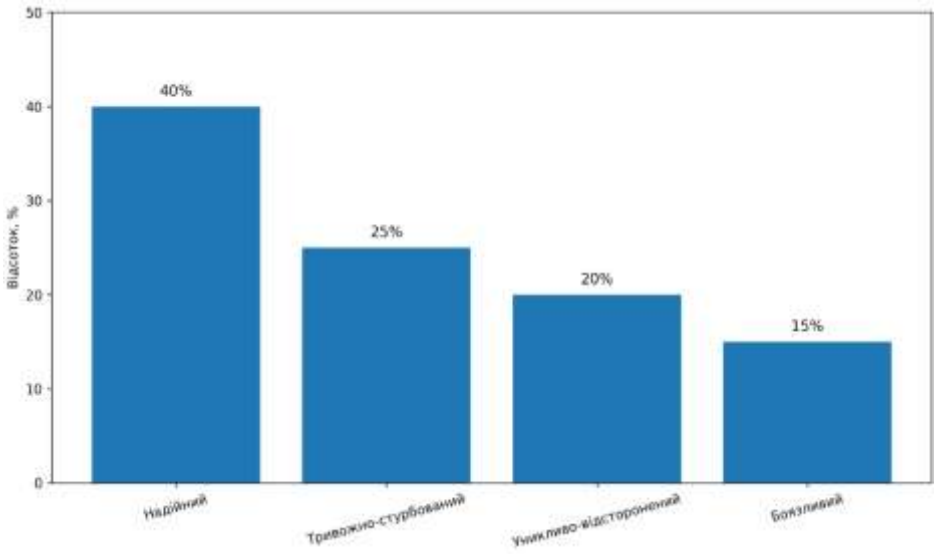



**Рисунок 2.1 – Розподіл респондентів за типами прив’язаності, %**

Дані рисунка 2.1 свідчать, що у вибірці переважає надійний стиль прив’язаності та означає, що найбільша частина респондентів має більш

адаптивну модель побудови близьких стосунків. Для них характерні вища готовність до довіри, прийняття емоційної підтримки та збереження балансу між близькістю й автономією. Така тенденція є важливою, оскільки саме надійний стиль може бути пов’язаний із більш конструктивними характеристиками міжособистісного спілкування.

Водночас сукупна частка респондентів із ненадійними стилями прив’язаності становить 60%. До цієї групи належать тривожно-стурбований, уникливо-відсторонений і боязливий стилі, що свідчить про те, що більшість учасників дослідження тією чи іншою мірою можуть мати труднощі у сфері близькості, довіри, саморозкриття або емоційної стабільності у взаємодії. Однак характер цих труднощів є різним залежно від конкретного стилю прив’язаності.

Для тривожно-стурбованого стилю провідною складністю є не відсутність потреби у спілкуванні, а її надмірна емоційна напруженість. Такі респонденти можуть активно прагнути контакту, але водночас гостро реагувати на будь-які ознаки невизначеності. Для уникливо-відстороненого стилю більш характерною є протилежна тенденція – контроль дистанції, зниження емоційної відкритості та уникання залежності. Для боязливого стилю типовим є поєднання обох тенденцій: потреба в близькості зберігається, але контакт переживається як небезпечний.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що вибірка є неоднорідною за типами прив’язаності. У ній представлені всі чотири стилі, що дає можливість надалі порівнювати їх із показниками міжособистісного спілкування за методикою Т. Лірі. Сам факт наявності різних стилів прив’язаності є важливим для подальшого аналізу, оскільки дозволяє простежити, як різні внутрішні моделі себе й інших співвідносяться з різними формами міжособистісної поведінки.

З психологічного погляду отриманий розподіл демонструє, що надійний стиль хоча й переважає, однак не є домінантним для абсолютної більшості

респондентів. Наведене означає, що поруч із конструктивними моделями взаємодії у вибірці достатньо помітними є й стилі, які можуть ускладнювати міжособистісне спілкування. Зокрема, тривожність може посилювати залежність від реакції іншого, уникання – обмежувати емоційну відкритість, а боязливість – створювати внутрішню суперечливість у контакті.

Отже, результати дослідження стилів прив'язаності показали, що у вибірці найбільш поширеним є надійний стиль прив'язаності, який виявлено у 40% респондентів. Водночас 60% учасників мають ненадійні стилі прив'язаності: тривожно-стурбований, уникливо-відсторонений або боязливий, що свідчить про наявність різних моделей переживання близькості, довіри та емоційної безпеки у дорослих респондентів. Отримані результати створюють підставу для подальшого аналізу особливостей міжособистісного спілкування за методикою Т. Лірі та виявлення зв'язків між стилями прив'язаності й комунікативною поведінкою.

## 2.3. Аналіз особливостей міжособистісного спілкування за методикою Т. Лірі

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення особливостей міжособистісного спілкування респондентів за методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Методика дає змогу визначити переважні типи міжособистісної поведінки за вісьмома октантами: авторитарним, незалежно-домінуючим, агресивним, недовірливо-скептичним, покірно-сором'язливим, залежно-слухняним, співпрацюючим та альтруїстичним [37].

Кожен октант відображає окремий спосіб взаємодії з іншими людьми. Авторитарний тип характеризує прагнення до керівництва, контролю та впливу; незалежно-домінуючий – самостійність, впевненість і схильність відстоювати

власну позицію; агресивний – прямолінійність, критичність і схильність до конфронтації; недовірливо-скептичний – настороженість, обережність, очікування негативного ставлення. Покірно-сором'язливий тип вказує на поступливість і невпевненість; залежно-слухняний – на потребу в підтримці, схваленні й орієнтацію на інших; співпрацюючий – на готовність до взаємодії, доброзичливість і партнерську позицію; альтруїстичний – на турботливість, допомогу та орієнтацію на потреби інших людей.

Результати дослідження за методикою Т. Лірі подано в таблиці 2.5.

**Таблиця 2.5 – Середні значення показників за октантами методики Т. Лірі**

| **Октант / тип міжособистісних відносин** | **Середній бал** | **Рівень вираженості** | **Психологічна характеристика** |
|---|---|---|---|
| Авторитарний | 7,8 | Помірний | Схильність до організації взаємодії, бажання впливати на ситуацію, здатність брати відповідальність |
| Незалежно-домінуючий | 8,9 | Помірно підвищений | Самостійність, упевненість, прагнення зберігати власну позицію у спілкуванні |
| Агресивний | 6,4 | Помірний | Критичність, прямолінійність, здатність відстоювати межі без різко вираженої конфліктності |
| Недовірливо-скептичний | 7,1 | Помірний | Обережність у контактах, настороженість, схильність перевіряти надійність іншої людини |
| Покірно-сором'язливий | 8,2 | Помірно підвищений | Поступливість, чутливість до оцінки, схильність уникати відкритого протистояння |
| Залежно-слухняний | 7,6 | Помірний | Потреба у схваленні, орієнтація на підтримку, значущість думки інших |
| Співпрацюючий | 9,5 | Підвищений | Орієнтація на діалог, доброзичливість, готовність до взаємодії та узгодження позицій |
| Альтруїстичний | 8,7 | Помірно підвищений | Турботливість, готовність допомагати, орієнтація на підтримку інших |

Як видно з таблиці 2.5, найвищий середній показник у вибірці зафіксовано за шкалою «співпрацюючий» – 9,5 бала, що свідчить про переважання у респондентів орієнтації на конструктивну взаємодію, діалог, доброзичливість і готовність до узгодження позицій. Такий результат можна вважати позитивною тенденцією, оскільки співпрацюючий тип міжособистісної поведінки передбачає здатність підтримувати контакт, враховувати інтереси іншої людини та не зводити спілкування лише до конкуренції або самозахисту.

Високий показник за шкалою «співпрацюючий» також може свідчити про достатній рівень соціальної адаптованості вибірки. Респонденти здебільшого схильні не до ізоляції або відкритого протистояння, а до пошуку взаємоприйнятних способів взаємодії. У контексті міжособистісного спілкування це означає, що значна частина учасників може демонструвати готовність слухати іншого, домовлятися, підтримувати емоційно прийнятний тон спілкування та зберігати контакт навіть за наявності розбіжностей.

Другим за вираженістю є показник за шкалою «незалежно-домінуючий» – 8,9 бала. Наведене вказує на те, що респонденти загалом мають схильність до самостійності, упевненості у власних рішеннях і прагнення зберігати особисту позицію у взаємодії. Такий результат не обов’язково свідчить про конфліктність або жорстке домінування. У помірному вираженні незалежно-домінуючий тип може виконувати адаптивну функцію, оскільки допомагає людині захищати власні межі, не втрачати автономність і брати відповідальність у спілкуванні.

Водночас поєднання високого показника співпраці з помірно підвищеним показником незалежності демонструє важливу особливість вибірки: респонденти загалом не лише орієнтовані на підтримання контакту, а й здатні зберігати власну позицію, що свідчить про відносно збалансований характер міжособистісної поведінки, за якого прагнення до взаємодії не супроводжується повною залежністю від інших, а самостійність не переходить у виражене відчуження.

Показник за шкалою «альтруїстичний» становить 8,7 бала, що свідчить про помітну готовність респондентів до допомоги, підтримки, турботи та врахування потреб інших людей. Альтруїстичний тип міжособистісної поведінки у помірно підвищеному прояві є соціально бажаним, оскільки підтримує доброзичливість і взаємність у стосунках. Однак за надмірної вираженості він може супроводжуватися схильністю ігнорувати власні потреби заради інших. У цьому дослідженні показник не є надмірним, тому його можна розглядати як ознаку соціальної чутливості та готовності до підтримувальної взаємодії.

Достатньо вираженим є також показник за шкалою «покірно-сором'язливий» – 8,2 бала. Він може вказувати на схильність частини респондентів до поступливості, обережності у вираженні власної позиції та підвищеної чутливості до оцінки з боку інших. У міжособистісному спілкуванні це може проявлятися через бажання уникати відкритих конфліктів, погоджуватися з думкою співрозмовника або стримувати власне невдоволення. Така тенденція може бути адаптивною в ситуаціях, де потрібні тактовність і гнучкість, але за надмірної вираженості вона може ускладнювати самостійне відстоювання особистих меж.

Показник за шкалою «авторитарний» становить 7,8 бала, що свідчить про помірну вираженість прагнення до організації взаємодії, впливу на ситуацію та прийняття рішень. У межах отриманих результатів авторитарність не має різко вираженого характеру, тому її можна інтерпретувати як здатність брати відповідальність, структурувати спілкування та проявляти ініціативу. Водночас у частини респондентів така риса може проявлятися як бажання контролювати ситуацію або наполягати на власному баченні.

Середній бал за шкалою «залежно-слухняний» дорівнює 7,6, що вказує на помірну потребу в підтримці, схваленні та орієнтації на думку інших людей. Така тенденція може проявлятися у прагненні отримати підтвердження

правильності власних дій, уникнути несхвалення або спиратися на позицію значущих осіб у складних ситуаціях. У помірному прояві залежно-слухняний тип не є дезадаптивним, оскільки відображає здатність приймати допомогу. Проте за посилення він може переходити в надмірну залежність від зовнішньої оцінки.

Нижчі середні значення отримано за шкалами «недовірливо-скептичний» – 7,1 бала та «агресивний» – 6,4 бала, що свідчить про відносно невисокий рівень ворожості, конфронтаційності та міжособистісної напруженості у вибірці. Недовірливо-скептичний тип у помірному прояві може бути пов’язаний із обережністю та критичним ставленням до соціальних ситуацій. Агресивний тип у межах отриманого середнього значення не свідчить про домінування конфліктних форм поведінки, але може вказувати на здатність прямо висловлювати незгоду або захищати власну позицію.

Для наочності результати за октантами методики Т. Лірі подано на рисунку 2.2.

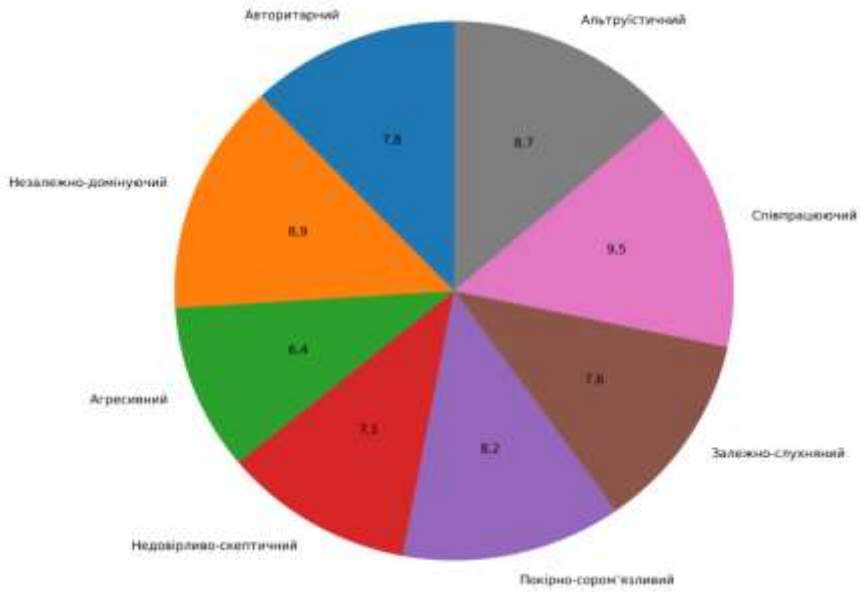



**Рисунок 2.2 – Середні показники за октантами методики Т. Лірі, бали**

Дані рисунка 2.2 демонструють, що найбільш вираженими у вибірці є співпрацюючий, незалежно-домінуючий та альтруїстичний типи міжособистісної поведінки. Така конфігурація показників свідчить про переважання соціально адаптивних способів взаємодії. Респонденти здебільшого орієнтовані на підтримання контакту, взаємодопомогу, діалог і водночас не втрачають здатності до самостійності.

Відносно високий показник співпраці є особливо важливим, оскільки він відображає готовність до ефективного міжособистісного спілкування. Така поведінка передбачає здатність погоджувати власні інтереси з інтересами інших, підтримувати доброзичливий тон спілкування, уникати надмірної конфронтації та зберігати контакт у ситуаціях розбіжностей. У поєднанні з альтруїстичними тенденціями це свідчить про наявність у респондентів орієнтації на підтримку й допомогу.

Разом із тим, наявність помірно підвищених показників за шкалами «покірно-сором’язливий» та «залежно-слухняний» вказує, що частина вибірки може бути чутливою до оцінки з боку інших людей. Такі респонденти можуть прагнути уникати відкритих суперечок, погоджуватися з позицією співрозмовника або потребувати додаткового схвалення. У міжособистісному спілкуванні це може проявлятися як дипломатичність і тактовність, але в окремих випадках – як складність у прямому вираженні власних потреб.

Найнижчий показник за шкалою «агресивний» свідчить про те, що конфронтаційні форми поведінки не є провідними для досліджуваної вибірки. Респонденти загалом не схильні будувати спілкування через тиск, різку критику або відкриту ворожість. Водночас помірне значення цієї шкали може виконувати адаптивну функцію, оскільки певний рівень прямолінійності й здатності до захисту власних меж є необхідним у дорослому спілкуванні.

Показник за шкалою «недовірливо-скептичний» також не є провідним, однак його помірна вираженість вказує на наявність обережності у соціальних

контактах, що може бути пов’язано з прагненням перевіряти надійність іншої людини, не відкриватися одразу та зберігати певний рівень психологічного самозахисту. Така тенденція не обов’язково має негативне значення, оскільки в дорослому віці критичність і обережність можуть бути частиною зрілої соціальної поведінки.

З метою узагальнення отриманих даних доцільно згрупувати шкали методики Т. Лірі за провідними комунікативними тенденціями, що дає змогу не лише описати окремі октанти, а й зрозуміти загальний профіль міжособистісної поведінки респондентів.

**Таблиця 2.6 – Провідні тенденції міжособистісного спілкування за результатами методики Т. Лірі**

| Комунікативна тенденція | Пов’язані шкали | Середні показники | Інтерпретація |
|---|---|---|---|
| Кооперативно-підтримувальна | Співпрацюючий, альтруїстичний | 9,5; 8,7 | Переважання доброзичливості, готовності до співпраці й підтримки |
| Автономно-організуюча | Незалежно-домінуючий, авторитарний | 8,9; 7,8 | Здатність до самостійності, ініціативності та організації взаємодії |
| Конформно-залежна | Покірно-сором’язливий, залежно-слухняний | 8,2; 7,6 | Чутливість до оцінки, потреба у схваленні, уникання відкритого протистояння |
| Захисно-конфронтаційна | Недовірливо-скептичний, агресивний | 7,1; 6,4 | Помірна обережність, критичність і здатність захищати власні межі |

Як видно з таблиці 2.6, найвиразнішою є кооперативно-підтримувальна тенденція. Вона включає співпрацюючий та альтруїстичний типи міжособистісної поведінки. Наведене означає, що для респондентів загалом характерні доброзичливість, готовність до взаємодії, прагнення підтримувати гармонійний контакт і надавати допомогу іншим. Такий профіль можна оцінити як соціально адаптивний, оскільки він сприяє ефективному спілкуванню й підтриманню стабільних міжособистісних відносин.

Другою помітною тенденцією є автономно-організуюча. Вона відображає здатність респондентів проявляти самостійність, упевненість та ініціативність. Важливо, що ця тенденція поєднується не з високою агресивністю, а зі співпрацею й альтруїстичністю, що свідчить про відносно конструктивний характер автономії: респонденти здатні відстоювати власну позицію, але не обов'язково роблять це через конфлікт або тиск.

Конформно-залежна тенденція має помірну вираженість. Вона свідчить про те, що частина респондентів може бути орієнтована на соціальне схвалення, підтримку та прийняття з боку інших людей. У помірному прояві це сприяє гнучкості й тактовності у спілкуванні. Проте за посилення така тенденція може ускладнювати самостійне прийняття рішень, пряме вираження незгоди та захист особистих меж.

Захисно-конфронтаційна тенденція є найменш вираженою порівняно з іншими. Наведене свідчить про те, що недовіра, ворожість і пряма конфронтація не є домінантними характеристиками міжособистісного спілкування у вибірці. Водночас помірна наявність цих показників дозволяє говорити про здатність респондентів до критичності, самозахисту та обережності у складних ситуаціях взаємодії.

Загальний профіль міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі можна охарактеризувати як переважно гармонійний, із домінуванням кооперативно-альтруїстичних та помірно автономних тенденцій. Найбільш вираженими є готовність до співпраці, доброзичливість, самостійність і здатність до підтримки. Менш вираженими є агресивність і недовірливість, що вказує на відносно низький рівень конфліктності та ворожості у спілкуванні.

Отже, результати дослідження за методикою Т. Лірі показали, що у вибірці переважають соціально адаптивні форми міжособистісної поведінки. Найвищі показники отримано за шкалами «співпрацюючий», «незалежно-домінуючий» та «альтруїстичний», що свідчить про орієнтацію респондентів на

конструктивний діалог, самостійність і підтримку інших. Помірні показники залежності, покірності, недовірливості та агресивності вказують на наявність окремих комунікативних труднощів, однак вони не є домінантними. Отримані результати створюють основу для подальшого кореляційного аналізу зв'язку між стилями прив'язаності та особливостями міжособистісного спілкування.

## 2.4. Аналіз взаємозв'язку стилів прив'язаності та характеристик міжособистісного спілкування

Для встановлення зв'язку між стилями прив'язаності та особливостями міжособистісного спілкування було проведено кореляційний аналіз. Оскільки вибірка становила 20 осіб, а частина показників мала порядковий характер, для статистичної обробки було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Такий підхід дав змогу визначити, чи узгоджено змінюються показники прив'язаності та шкали міжособистісної поведінки за методикою Т. Лірі.

Під час аналізу враховувалися показники за чотирма стилями прив'язаності: надійним, тривожно-стурбованим, уникливо-відстороненим і боязливим. З боку міжособистісного спілкування аналізувалися вісім октантів методики Т. Лірі: авторитарний, незалежно-домінуючий, агресивний, недовірливо-скептичний, покірно-сором'язливий, залежно-слухняний, співпрацюючий та альтруїстичний.

Кореляційний аналіз у межах цього дослідження не розглядався як доказ прямого причинно-наслідкового впливу. Його завданням було виявлення статистичних зв'язків між змінними, тобто з'ясування того, які стилі прив'язаності частіше поєднуються з певними проявами міжособистісної поведінки. З огляду на невеликий обсяг вибірки результати доцільно інтерпретувати як емпіричні тенденції, що відображають загальну спрямованість зв'язків.

Результати кореляційного аналізу подано в таблиці 2.7.

**Таблиця 2.7 – Кореляційні зв’язки між стилями прив’язаності та показниками міжособистісного спілкування**

| Стиль прив’язаності | Показник за методикою Т. Лірі | Коефіцієнт rs | Рівень значущості | Характер зв’язку |
|---|---|---|---|---|
| Надійний | Співпрацюючий | 0,62 | p < 0,01 | Прямий, помітний |
| | Альтруїстичний | 0,54 | p < 0,05 | Прямий, помірний |
| | Недовірливо-скептичний | -0,47 | p < 0,05 | Обернений, помірний |
| Тривожно-стурбований | Залежно-слухняний | 0,58 | p < 0,01 | Прямий, помітний |
| | Покірно-сором’язливий | 0,51 | p < 0,05 | Прямий, помірний |
| | Недовірливо-скептичний | 0,45 | p < 0,05 | Прямий, помірний |
| Уникливо-відсторонений | Недовірливо-скептичний | 0,56 | p < 0,01 | Прямий, помітний |
| | Співпрацюючий | -0,50 | p < 0,05 | Обернений, помірний |
| | Незалежно-домінуючий | 0,49 | p < 0,05 | Прямий, помірний |
| Боязливий | Недовірливо-скептичний | 0,60 | p < 0,01 | Прямий, помітний |
| | Покірно-сором’язливий | 0,53 | p < 0,05 | Прямий, помірний |
| | Співпрацюючий | -0,46 | p < 0,05 | Обернений, помірний |

Дані таблиці 2.7 свідчать, що надійний стиль прив’язаності має позитивний зв’язок зі співпрацюючим типом міжособистісної поведінки. Коефіцієнт кореляції становить rs = 0,62 при p < 0,01, що вказує на помітний прямий зв’язок. Наведене означає, що зі зростанням вираженості надійної прив’язаності підвищується схильність до відкритої, доброзичливої та конструктивної взаємодії. Такий результат узгоджується з теоретичним уявленням про надійну прив’язаність як основу довіри, емоційної доступності й готовності до партнерського спілкування.

Також виявлено прямий зв’язок між надійним стилем прив’язаності та альтруїстичним типом міжособистісної поведінки: rs = 0,54 при p < 0,05 та свідчить про те, що респонденти з більш вираженими ознаками надійної прив’язаності частіше демонструють готовність підтримувати інших, допомагати, враховувати потреби співрозмовника та будувати взаємодію на основі турботи. У межах міжособистісного спілкування це може проявлятися через здатність не лише приймати підтримку, а й надавати її іншим.

Обернений зв’язок надійного стилю з недовірливо-скептичним типом становить rs = -0,47 при p < 0,05. Наведене означає, що чим більш вираженим є надійний стиль прив’язаності, тим менш вираженими є недовіра, настороженість і підозріле ставлення до інших. Такий результат є логічним, оскільки надійна прив’язаність ґрунтується на позитивній моделі себе та позитивній моделі іншого. Людина, яка сприймає інших як потенційно надійних і доступних, менш схильна очікувати загрози або негативного ставлення у міжособистісному контакті.

Тривожно-стурбований стиль прив’язаності має найбільш виражений прямий зв’язок із залежно-слухняним типом міжособистісної поведінки: rs = 0,58 при p < 0,01, що вказує на те, що респонденти з вищою вираженістю тривожно-стурбованої прив’язаності частіше орієнтуються на схвалення, підтримку та підтвердження з боку інших людей. Такий зв’язок пояснюється тим, що тривожно-стурбований стиль поєднує потребу в близькості з невпевненістю у власній цінності для іншого. У спілкуванні це може проявлятися через залежність від реакцій співрозмовника, страх втратити контакт і прагнення отримати підтвердження значущості.

Також встановлено позитивний зв’язок тривожно-стурбованого стилю з покірно-сором’язливим типом поведінки: rs = 0,51 при p < 0,05, що може свідчити про те, що тривожна прив’язаність супроводжується підвищеною чутливістю до оцінки інших, обережністю у вираженні власної позиції та

схильністю уникати відкритого протистояння. Респондент із такою комунікативною тенденцією може не завжди прямо заявляти про власні потреби, оскільки побоюється несхвалення або емоційного віддалення з боку іншої людини.

Позитивний зв’язок тривожно-стурбованого стилю з недовірливо-скептичним типом становить $rs = 0,45$ при $p < 0,05$. Такий результат показує, що тривожне прагнення до близькості може поєднуватися з настороженістю. На перший погляд це може здаватися суперечливим, однак психологічно така комбінація є зрозумілою: людина хоче контакту, але водночас боїться бути відкинутою. Тому в спілкуванні вона може одночасно шукати підтвердження близькості й перевіряти надійність іншого.

Уникливо-відсторонений стиль прив’язаності має позитивний зв’язок із недовірливо-скептичним типом міжособистісної поведінки: $rs = 0,56$ при $p < 0,01$. Наведене означає, що зі зростанням уникливо-відсторонених проявів посилюються обережність, настороженість і схильність тримати психологічну дистанцію. Такий результат відповідає психологічній характеристиці уникливого стилю, для якого властиве прагнення не залежати від інших і не допускати надмірної емоційної близькості.

Водночас уникливо-відсторонений стиль має обернений зв’язок зі співпрацюючим типом поведінки: $rs = -0,50$ при $p < 0,05$, що свідчить про те, що посилення уникливих тенденцій може супроводжуватися зниженням готовності до відкритої співпраці, діалогу й емоційно залученої взаємодії. Такий результат не означає, що респонденти з уникливо-відстороненим стилем не здатні до соціального контакту. Скоріше йдеться про те, що їхня взаємодія може бути більш стриманою, контрольованою та менш емоційно відкритою.

Позитивний зв’язок уникливо-відстороненого стилю з незалежно-домінуючим типом становить $rs = 0,49$ при $p < 0,05$, що свідчить про схильність таких респондентів зберігати автономію, відстоювати власну позицію та не

залежати від емоційних очікувань інших. У помірному прояві така риса може бути адаптивною, оскільки допомагає людині зберігати особисті межі. Проте за посилення уникливих тенденцій незалежність може переходити в емоційне дистанціювання та небажання приймати підтримку.

Боязливий стиль прив'язаності має найвиразніший зв'язок із недовірливо-скептичним типом поведінки: $r_s = 0{,}60$ при $p < 0{,}01$. Наведене означає, що респонденти з більш вираженим боязливим стилем частіше демонструють настороженість, підозріливість і очікування небезпеки у стосунках. Такий результат є закономірним, оскільки боязливий стиль поєднує негативну модель себе та негативну модель іншого. Людина одночасно сумнівається у власній цінності й не довіряє іншим, тому міжособистісний контакт може переживатися як емоційно ризикований.

Також виявлено позитивний зв'язок боязливого стилю з покірно-сором'язливим типом поведінки: $r_s = 0{,}53$ при $p < 0{,}05$, що свідчить про невпевненість, стриманість, обережність у самовираженні та схильність уникати прямої конфронтації. У спілкуванні така людина може переживати потребу в близькості, але не відчувати достатньої внутрішньої безпеки для відкритого контакту. Через це її поведінка може бути непослідовною: вона може очікувати підтримки, але не завжди дозволяти собі прямо її попросити.

Обернений зв'язок боязливого стилю зі співпрацюючим типом становить $r_s = -0{,}46$ при $p < 0{,}05$. Наведене означає, що за посилення боязливих проявів може знижуватися готовність до відкритої, довірливої та партнерської взаємодії. Такий результат пояснюється тим, що співпраця потребує хоча б мінімального рівня довіри й емоційної безпеки. Якщо ж контакт сприймається як потенційно небезпечний, людина може уникати повного включення у взаємодію або залишатися внутрішньо напруженою.

Для узагальнення отриманих результатів доцільно подати основні психологічні тенденції, виявлені за результатами кореляційного аналізу.

**Таблиця 2.8 – Узагальнення психологічного змісту кореляційних зв'язків**

| Стиль прив'язаності | Провідні кореляційні зв'язки | Психологічна інтерпретація |
|---|---|---|
| Надійний | Прямий зв'язок зі співпрацею та альтруїстичністю, обернений зв'язок із недовірливістю | Надійна прив'язаність пов'язана з відкритістю, довірою, готовністю до підтримки та зниженням підозрілості |
| Тривожно-стурбований | Прямий зв'язок із залежністю, покірністю та недовірливістю | Тривожна прив'язаність пов'язана з потребою в підтвердженні значущості, страхом відкидання та емоційною напруженістю |
| Уникливо-відсторонений | Прямий зв'язок із недовірливістю та незалежністю, обернений зв'язок зі співпрацею | Уникліва прив'язаність пов'язана з контролем дистанції, самодостатністю та обмеженням емоційної відкритості |
| Боязливий | Прямий зв'язок із недовірливістю та покірністю, обернений зв'язок зі співпрацею | Боязлива прив'язаність пов'язана з внутрішньою суперечливістю, страхом близькості та труднощами довірливої взаємодії |

Дані таблиці 2.8 показують, що стилі прив'язаності по-різному пов'язані з комунікативними проявами дорослих респондентів. Найбільш адаптивним є надійний стиль, оскільки він поєднується з кооперативністю та альтруїстичністю, що свідчить про зв'язок надійної прив'язаності з готовністю до підтримки, доброзичливого діалогу та конструктивного вирішення міжособистісних ситуацій.

Ненадійні стилі прив'язаності пов'язані з більш напруженими або захисними формами комунікативної поведінки. Тривожно-стурбований стиль більше пов'язаний із залежністю, покірністю та потребою у схваленні. Уникливо-відсторонений стиль демонструє зв'язок із недовірливістю, незалежністю та зниженням співпраці. Боязливий стиль має найбільш суперечливу конфігурацію, оскільки поєднує недовіру, покірність і знижену готовність до відкритої взаємодії.

Для наочного подання результатів кореляційного аналізу узагальнені зв'язки можна представити у вигляді рисунка 2.3.

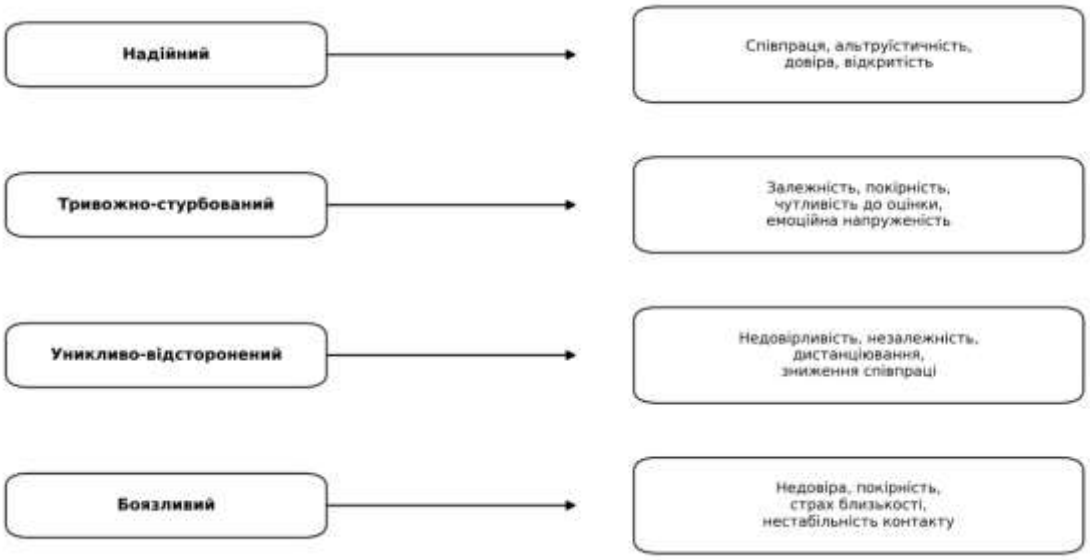



**Рисунок 2.3 – Узагальнена схема зв'язку стилів прив'язаності з особливостями міжособистісного спілкування**

Рисунок 2.3 демонструє, що надійна прив'язаність пов'язана з найбільш конструктивними комунікативними проявами та ефективним спілкуванням. Для неї характерні співпраця, відкритість, готовність до підтримки та нижча схильність до недовіри. Наведене свідчить про те, що позитивна модель себе й позитивна модель іншого створюють основу для більш безпечного й доброзичливого спілкування.

Тривожно-стурбований стиль має інший характер зв'язків. Він не стільки знижує потребу у спілкуванні, скільки робить її емоційно напруженою. Респонденти з таким стилем можуть прагнути близькості, однак водночас боятися відкидання, що пояснює зв'язок із залежно-слухняними та покірно-сором'язливими проявами, а також із певною недовірливістю.

Уникливо-відсторонений стиль більше пов'язаний із контролем дистанції. Його зв'язок із незалежно-домінуючим типом вказує на прагнення до автономії, а зв'язок із недовірливо-скептичним типом – на обережність і настороженість у контактах. Обернений зв'язок зі співпрацею свідчить, що уникливі тенденції можуть знижувати готовність до емоційно включеної взаємодії.

Боязливий стиль виявив найбільш напружену структуру зв'язків. Він пов'язаний із недовірливістю та покірністю, що відображає одночасне очікування загрози й невпевненість у власній позиції. Обернений зв'язок зі співпрацею показує, що страх близькості може ускладнювати відкритий діалог і стабільне підтримання контакту.

Отже, результати кореляційного аналізу підтвердили гіпотезу дослідження. Існує зв'язок між стилем прив'язаності та особливостями міжособистісного спілкування у дорослому віці: надійний стиль пов'язаний із більш відкритим, довірливим та ефективним спілкуванням, тоді як ненадійні стилі – з труднощами у міжособистісному спілкуванні.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити особливості зв'язку між стилями прив'язаності та проявами міжособистісного спілкування у дорослому віці. Аналіз результатів за методикою RQ К. Бартолом'ю та Л. Горовіца показав, що у вибірці представлені всі чотири типи прив'язаності: надійний, тривожно-стурбований, уникливо-відсторонений і боязливий, що дозволило порівняти різні моделі ставлення до себе й інших з показниками міжособистісної поведінки за методикою Т. Лірі.

Найбільшу частку у вибірці становили респонденти з надійним стилем прив'язаності – 40% та свідчить про те, що частина опитаних має сформовану здатність до довіри, прийняття близькості, емоційної відкритості та збереження особистих меж. Водночас сукупна частка ненадійних стилів прив'язаності становила 60%, що вказує на наявність у більшості респондентів певних труднощів у сфері близькості, саморозкриття, емоційної безпеки або довіри до інших людей.

Аналіз результатів за методикою Т. Лірі показав, що у вибірці найбільш вираженими є співпрацюючий, незалежно-домінуючий та альтруїстичний типи міжособистісної поведінки, що дає підстави стверджувати, що загальний профіль міжособистісного спілкування респондентів є переважно соціально

адаптивним. Опитані загалом орієнтовані на діалог, підтримку, самостійність, готовність до взаємодії та здатність зберігати власну позицію у спілкуванні.

Водночас помірна вираженість покірно-сором'язливого, залежно-слухняного та недовірливо-скептичного типів свідчить про наявність окремих комунікативних труднощів. Частина респондентів може бути чутливою до оцінки з боку інших, потребувати схвалення, уникати відкритого протистояння або проявляти обережність у контактах. Такі особливості не є різко дезадаптивними, однак можуть ускладнювати міжособистісну взаємодію в ситуаціях емоційної напруги, конфлікту або невизначеності.

Кореляційний аналіз дозволив уточнити характер зв'язку між стилями прив'язаності та особливостями міжособистісного спілкування. Виявлено, що надійний стиль прив'язаності має прямий зв'язок зі співпрацюючим та альтруїстичним типами міжособистісної поведінки, а також обернений зв'язок із недовірливо-скептичним типом. Наведене означає, що чим більш вираженою є надійна прив'язаність, тим більше респондент схильний до відкритої, довірливої та підтримувальної взаємодії, і тим меншою є його схильність до підозрілості та настороженості.

Тривожно-стурбований стиль прив'язаності виявив прямий зв'язок із залежно-слухняним, покірно-сором'язливим та недовірливо-скептичним типами поведінки та свідчить, що тривожна прив'язаність пов'язана не лише з потребою в близькості, а й із внутрішньою напруженістю у спілкуванні. Людина може прагнути прийняття й підтримки, але водночас боятися відкидання, сумніватися у власній значущості та залежати від реакції іншого.

Уникливо-відсторонений стиль прив'язаності продемонстрував прямий зв'язок із недовірливо-скептичним і незалежно-домінуючим типами, а також обернений зв'язок зі співпрацюючим типом. Наведене вказує на те, що уникліва прив'язаність може проявлятися через прагнення до автономії, контроль дистанції, обмеження емоційної відкритості та зниження готовності до

глибшої взаємодії. Така комунікативна поведінка може мати захисний характер, оскільки дозволяє людині не переживати залежність або вразливість.

Боязливий стиль прив'язаності виявив прямий зв'язок із недовірливо-скептичним і покірно-сором'язливим типами, а також обернений зв'язок зі співпрацюючим типом, що свідчить про внутрішню суперечливість цього стилю: людина може потребувати контакту, але не відчувати достатньої безпеки для відкритої взаємодії. У спілкуванні це може проявлятися через недовіру, невпевненість, емоційну напруженість і коливання між наближенням та дистанціюванням.

Узагальнені результати емпіричного дослідження подано в таблиці 2.9.

Дані таблиці 2.9 демонструють, що кожен стиль прив'язаності має специфічний зв'язок із міжособистісним спілкуванням. Найбільш конструктивним у комунікативному плані є надійний стиль, оскільки він пов'язаний із довірою, співпрацею та готовністю до підтримки. Ненадійні стилі не є однаковими за своїми проявами: тривожно-стурбований стиль більше пов'язаний із залежністю й емоційною чутливістю, уникливо-відсторонений – із дистанціюванням і недовірою, боязливий – із внутрішньою суперечливістю та страхом відкритого контакту.

**Таблиця 2.9 – Узагальнення емпіричних результатів щодо зв'язку стилів прив'язаності та міжособистісного спілкування**

| Стиль прив'язаності | Основні виявлені зв'язки | Психологічне значення |
|---|---|---|
| Надійний | Прямий зв'язок зі співпрацею та альтруїстичністю; обернений зв'язок із недовірливістю | Сприяє довірі, відкритості, підтримці, конструктивному діалогу |
| Тривожно-стурбований | Прямий зв'язок із залежністю, покірністю та недовірливістю | Пов'язаний із потребою в підтвердженні значущості, страхом відкидання, емоційною напруженістю |
| Уникливо-відсторонений | Прямий зв'язок із недовірливістю та незалежністю; обернений зв'язок зі співпрацею | Пов'язаний із дистанціюванням, самозахистом, обмеженням емоційної відкритості |
| Боязливий | Прямий зв'язок із недовірливістю та покірністю; обернений зв'язок зі співпрацею | Поєднує потребу в контакті зі страхом близькості, спричиняє нестабільність взаємодії |

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про те, що існує зв’язок між стилем прив’язаності та особливостями міжособистісного спілкування у дорослому віці: надійний стиль пов’язаний із більш відкритим, довірливим та ефективним спілкуванням, тоді як ненадійні стилі – з труднощами у міжособистісному спілкуванні.

Надійна прив’язаність пов’язана з більш адаптивними формами комунікативної поведінки, зокрема співпрацею, доброзичливістю та альтруїстичністю. Ненадійні стилі прив’язаності виявляють зв’язок із більш напруженими або захисними проявами взаємодії: залежністю, покірністю, недовірливістю, дистанціюванням або зниженням готовності до співпраці.

Разом із тим, результати не слід тлумачити як свідчення жорсткого причинно-наслідкового впливу. Кореляційний аналіз показує наявність статистичного зв’язку між показниками, але не доводить, що стиль прив’язаності є єдиною причиною певної комунікативної поведінки. На особливості спілкування можуть впливати також темперамент, життєвий досвід, сімейне середовище, актуальний емоційний стан, рівень рефлексії, соціальна ситуація та характер конкретних стосунків.

Попри це, виявлені зв’язки мають важливе психологічне значення. Вони показують, що стиль прив’язаності може виступати одним із внутрішніх чинників, який визначає спосіб побудови міжособистісного контакту. Через модель себе та модель іншого людина інтерпретує поведінку співрозмовника, очікує прийняття або відкидання, довіряє або дистанціюється, вступає в діалог або захищається від нього.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані під час психологічного консультування дорослих осіб, які мають труднощі у сфері міжособистісних відносин. Якщо у людини переважає тривожно-стурбований стиль, доцільною є робота зі страхом відкидання, залежністю від зовнішнього підтвердження та формуванням

стабільнішого ставлення до себе. Якщо переважає уникливо-відсторонений стиль, важливо працювати з довірою, безпечним саморозкриттям і прийняттям підтримки. У разі боязливого стилю особливого значення набуває формування емоційної безпеки, зниження недовіри та поступове зміцнення здатності до стабільного контакту.

Окремо слід зазначити, що надійний стиль прив'язаності може розглядатися як психологічний ресурс міжособистісного спілкування. Його зв'язок зі співпрацею та альтруїстичністю свідчить про те, що позитивне ставлення до себе й інших створює умови для відкритішої, стабільнішої та доброзичливішої взаємодії, що не означає повної відсутності конфліктів, але дає змогу людині переживати конфлікт не як загрозу руйнування стосунків, а як ситуацію, яку можна обговорити й врегулювати.

Таким чином, емпіричне дослідження показало, що стилі прив'язаності пов'язані з різними характеристиками міжособистісного спілкування. Надійний стиль сприяє співпраці, довірі й підтримці. Тривожно-стурбований стиль пов'язаний із залежністю, потребою у схваленні та страхом відкидання. Уникливо-відсторонений стиль проявляється через дистанціювання, самодостатність і знижену готовність до відкритої взаємодії. Боязливий стиль поєднує недовіру, невпевненість і суперечливе ставлення до близькості. Отримані результати можуть бути використані як основа для розроблення психологічних рекомендацій щодо розвитку більш ефективного міжособистісного спілкування у дорослому віці.

Результати теоретичного та емпіричного дослідження показали, що стиль прив'язаності пов'язаний з особливостями міжособистісного спілкування у дорослому віці. Надійний стиль частіше поєднується з довірою, відкритістю, співпрацею та готовністю до підтримки. Ненадійні стилі прив'язаності можуть супроводжуватися страхом відкидання, залежністю від реакції іншої людини, емоційним дистанціюванням, недовірою або внутрішньою суперечливістю у контакті.

## 2.5 Психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності міжособистісного спілкування осіб із різними стилями прив'язаності

Психологічні рекомендації мають бути спрямовані не на формальну зміну стилю прив'язаності, а на розвиток більш усвідомлених і безпечних способів взаємодії. Стиль прив'язаності має відносну стійкість, однак може змінюватися під впливом нового досвіду, психологічної допомоги, стабільних підтримувальних стосунків і розвитку емоційної регуляції [30].

Насамперед важливим є усвідомлення власних типових реакцій у спілкуванні. Людині доцільно звертати увагу на те, у яких ситуаціях у неї виникають тривога, недовіра, бажання контролювати іншого, уникання розмови або страх близькості, що дозволяє краще зрозуміти, що за зовнішньою поведінкою часто стоять внутрішні очікування: страх бути відкинутим, переконання у власній недостатній цінності, недовіра до підтримки або побоювання втратити автономію.

Другим важливим напрямом є розвиток емоційної безпеки. Емоційна безпека є однією з основ прив'язаності у міжособистісних стосунках [11]. У практичному вимірі це означає здатність говорити про власні потреби, переживання й межі без звинувачення іншої людини. Для цього доцільно використовувати «Я-повідомлення», уточнення, прохання про підтримку та спокійне обговорення конфліктних ситуацій.

Для осіб із надійним стилем прив'язаності основним завданням є підтримання вже сформованих конструктивних способів спілкування. Їм доцільно розвивати активне слухання, уміння екологічно висловлювати незгоду, зберігати особисті межі та не брати надмірну відповідальність за емоційний стан інших людей.

Для осіб із тривожно-стурбованим стилем важливо працювати зі страхом відкидання та залежністю від зовнішнього підтвердження. Корисним є

розрізнення факту й інтерпретації. Наприклад, якщо інша людина не відповіла одразу, це не обов'язково означає ігнорування або втрату інтересу. Доцільно розвивати навички самозаспокоєння, відкладати імпульсивні повідомлення, прямо говорити про власну тривогу та потребу в підтримці.

Для осіб з уникливо-відстороненим стилем важливо поступово розширювати здатність до саморозкриття, що не означає різке зближення або примусову відвертість. Доцільно починати з невеликих повідомлень про власний стан: «Мені складно про це говорити», «Мені потрібен час, але я готовий повернутися до розмови». Такі формулювання допомагають зберегти автономію й водночас не руйнувати контакт.

Для осіб із боязливим стилем прив'язаності важливо формувати досвід безпечної взаємодії. Оскільки цей стиль поєднує потребу в близькості зі страхом перед нею, робота має бути поступовою. Доцільно аналізувати суперечливі реакції: бажання контакту й одночасне уникання, потребу в підтримці й недовіру до неї. Корисними є маленькі кроки довіри: попросити про конкретну допомогу, сказати про один невеликий дискомфорт, уточнити наміри іншої людини без різкого розриву контакту.

Узагальнені рекомендації подано в таблиці 2.10.

**Таблиця 2.10 – Психологічні рекомендації для дорослих із різними стилями прив'язаності**

| Стиль прив'язаності | Основні труднощі | Рекомендації |
|---|---|---|
| Надійний | Можливе перевантаження відповідальністю за стосунки | Підтримувати особисті межі, розвивати активне слухання, конструктивно вирішувати конфлікти |
| Тривожно-стурбований | Страх відкидання, залежність від підтвердження | Розрізняти факти й інтерпретації, розвивати самозаспокоєння, прямо говорити про потреби |
| Уникливо-відсторонений | Дистанціювання, труднощі саморозкриття | Поступово говорити про власний стан, не розривати контакт під час напруги, приймати підтримку |
| Боязливий | Недовіра, страх близькості, суперечливість реакцій | Формувати безпечний контакт, робити маленькі кроки довіри, аналізувати амбівалентні реакції |

У роботі практичного психолога доцільно поєднувати діагностику, психоедукацію, аналіз типових комунікативних сценаріїв і тренування конкретних навичок спілкування. Важливо враховувати, що однакові рекомендації не можуть бути ефективними для всіх стилів прив’язаності. Людині з тривожно-стурбованим стилем потрібна робота з внутрішньою опорою, людині з уникливо-відстороненим стилем – поступове зниження емоційного дистанціювання, а людині з боязливим стилем – формування досвіду безпечної близькості. Стилі прив’язаності дорослих доцільно враховувати у консультативному процесі, оскільки вони впливають на готовність людини довіряти, в конструктивного ідкрито говорити про труднощі та приймати підтримку [5].

Отже, розвиток ефективного спілкування у дорослому віці передбачає не лише покращення комунікативних умінь, а й поступову зміну способів переживання близькості, довіри та емоційної безпеки. Найбільш ефективними є рекомендації, які враховують конкретний стиль прив’язаності, типові емоційні реакції людини та її спосіб побудови контакту з іншими.

# ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено вплив стилю прив’язаності на особливості міжособистісного спілкування у дорослому віці. Проведене дослідження дало змогу розкрити психологічний зміст прив’язаності, охарактеризувати її основні стилі, визначити особливості міжособистісної поведінки дорослих осіб та встановити зв’язки між генералізованими типами прив’язаності й показниками міжособистісного спілкування.

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що прив’язаність є важливим психологічним механізмом, який формується на основі раннього досвіду взаємодії зі значущими людьми, але продовжує впливати на особистість і в дорослому віці. Вона визначає не лише ставлення людини до близькості, а й рівень довіри, готовність до саморозкриття, здатність приймати підтримку, реагувати на емоційну дистанцію та вирішувати конфлікти. Стиль прив’язаності можна розглядати як внутрішню модель, що впливає на те, як людина сприймає себе, інших людей і саму ситуацію міжособистісної взаємодії.

Охарактеризовано основні типи стилів прив’язаності за моделлю К. Бартолом’ю та Л. Горовіца: надійний, тривожно-стурбований, уникливо-відсторонений і боязливий. Надійний стиль пов’язаний із позитивним ставленням до себе й інших, здатністю до довіри, відкритості та конструктивної взаємодії. Тривожно-стурбований стиль характеризується потребою в близькості, страхом відкидання та залежністю від підтвердження значущості. Уникливо-відсторонений стиль проявляється через прагнення до автономії, емоційне дистанціювання та обмеження саморозкриття. Боязливий стиль поєднує потребу в контакті зі страхом близькості, недовірою та внутрішньою напруженістю.

Розкрито особливості міжособистісного спілкування у дорослому віці. Встановлено, що воно має складну структуру та включає когнітивний, емоційний, поведінковий і регулятивний компоненти. У дорослому віці спілкування пов'язане з виконанням різних соціальних ролей, підтриманням особистих меж, здатністю до довіри, саморозкриття, емоційної підтримки та о вирішення конфліктів. Якість міжособистісної взаємодії залежить не лише від комунікативних умінь, а й від глибинних психологічних очікувань людини щодо себе й інших.

Емпіричне дослідження було проведене на вибірці 20 респондентів дорослого віку із застосуванням методики визначення генералізованого типу прив'язаності К. Бартолом'ю та Л. Горовіца, RQ, а також методики діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. За результатами методики RQ встановлено, що найбільшу частку у вибірці становили респонденти з надійним стилем прив'язаності – 40%. Тривожно-стурбований стиль було виявлено у 25% респондентів, уникливо-відсторонений – у 20%, боязливий – у 15%. Отже, у вибірці представлені всі чотири типи прив'язаності, що дало змогу порівняти їх із особливостями міжособистісної поведінки.

За результатами методики Т. Лірі встановлено, що у вибірці найбільш вираженими є співпрацюючий, незалежно-домінуючий та альтруїстичний типи міжособистісної поведінки, що свідчить про переважання соціально адаптивних форм спілкування: готовності до діалогу, підтримки, взаємодії, самостійності та збереження власної позиції. Водночас помірна вираженість покірно-сором'язливого, залежно-слухняного й недовірливо-скептичного типів свідчить про наявність окремих комунікативних труднощів, пов'язаних із чутливістю до оцінки, потребою у схваленні, обережністю та напруженістю у контактах.

Кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена показав наявність зв'язку між стилями прив'язаності та особливостями міжособистісного спілкування. Надійний стиль прив'язаності

має прямий зв’язок зі співпрацюючим і альтруїстичним типами поведінки та обернений зв’язок із недовірливо-скептичним типом. Наведене свідчить про те, що надійна прив’язаність сприяє довірливій, відкритій, підтримувальній і конструктивній взаємодії.

Тривожно-стурбований стиль прив’язаності пов’язаний із залежно-слухняним, покірно-сором’язливим і недовірливо-скептичним типами міжособистісної поведінки. Наведене означає, що тривожна прив’язаність може проявлятися у спілкуванні через потребу в підтвердженні значущості, страх відкидання, залежність від реакції іншої людини, чутливість до оцінки та емоційну напруженість. Уникливо-відсторонений стиль має зв’язок із недовірливо-скептичним і незалежно-домінуючим типами, а також обернений зв’язок зі співпрацюючим типом, що свідчить про схильність до дистанціювання, контролю автономії та обмеження емоційної відкритості. Боязливий стиль пов’язаний із недовірливо-скептичним і покірно-сором’язливим типами та зниженням співпраці, що вказує на внутрішню суперечливість, недовіру й труднощі відкритої взаємодії.

Гіпотеза дослідження підтвердилася. Отримані результати засвідчили, що існує зв’язок між стилем прив’язаності та особливостями міжособистісного спілкування у дорослому віці: надійний стиль пов’язаний із більш відкритим, довірливим та ефективним спілкуванням, тоді як ненадійні стилі – з труднощами у міжособистісному спілкуванні.

На основі результатів дослідження було розроблено психологічні рекомендації щодо розвитку ефективного міжособистісного спілкування у дорослих із різними стилями прив’язаності. Для осіб із надійним стилем важливим є підтримання особистих меж, розвиток активного слухання та екологічне вирішення конфліктів. Для осіб із тривожно-стурбованим стилем доцільною є робота зі страхом відкидання, розвитком самозаспокоєння та прямим висловленням потреб. Для осіб з уникливо-відстороненим стилем

важливо поступово розвивати емоційне саморозкриття й здатність приймати підтримку. Для осіб із боязливим стилем необхідним є формування досвіду безпечної взаємодії, зниження недовіри та поступове зміцнення стабільності контакту.

Отже, стиль прив’язаності є важливим психологічним чинником, який впливає на якість міжособистісного спілкування дорослої людини. Він визначає рівень довіри, характер емоційної близькості, здатність до відкритості, підтримки, саморозкриття та конструктивного вирішення конфліктів. Результати дослідження можуть бути використані у психологічному консультуванні, психодіагностиці та психокорекційній роботі з дорослими особами, які мають труднощі у близьких, сімейних, дружніх або професійних стосунках.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдурахманов Р. С. Типи прив’язаності та управління конфліктами у романтичних стосунках. *Габітус*. 2024. Вип. 59. С. 222–227. URL : https://habitus.od.ua/journals/2024/59-2024/39.pdf

2. Берегова Г. Д. Психологічна адаптація особистості : навчальний посібник. Кропивницький : ЦНТУ, 2024. 304 с. URL : https://surl.li/djcdef

3. Воляник Г. М. Психологічні предиктори формування парасоціальних стосунків у користувачів соціальних мереж із різним рівнем залученості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2025. Т. 36(75). № 5. С. 37–43. URL : https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2025/6.pdf

4. Гаврилькевич В., Петринюк В. Емпіричне дослідження взаємозв’язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту у підлітків. *Психологічні травелоги.* 2024. № 4. С. 283–292. DOI : 10.31891/PT-2024-4-27.

5. Гречаник М. І. Прив’язаність у психологічному консультуванні. *Габітус*. 2025. Вип. 73. С. 134–140. URL : https://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/5006

6. Гречаник М. І. Соціально-психологічні аспекти прив’язаності індивіда. *Габітус*. 2025. Вип. 72. Ч. 1. С. 73–78. URL : https://habitus.od.ua/journals/2025/72-2025/part_1/13.pdf

7. Гречаник М. І., Ткалич М. Г. Еволюційні чинники становлення прив’язаності індивіда. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 1(36). С. 28–35. URL : https://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/5006

8. Казанжи М. Й., Вторнікова Ю. С. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив’язаності особистості. *Наука і освіта*. 2022. № 4. С. 41–48. DOI: 10.24195/2414-4665-2022-4-8.

9. Квасюк А. А., Миколайчук М. І. Трансгенераційні чинники емоційної близькості у стосунках батьків з підлітками. *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 63–69. URL : https://habitus.od.ua/journals/2022/43-2022/12.pdf

10. Козакевич Г. В. Типи прив’язаності та їхній вплив на розвиток подружніх стосунків та відчуття успішності : кваліфікаційна робота. Дніпро, 2025. URL : https://surli.cc/dhfqcn

11. Крюкова М. А., Терзі В. О. Особливості емоційної безпеки в структурі прив’язаності як проблема психологічної науки. *Габітус*. 2024. Вип. 65. С. 166–171. DOI : 10.32782/2663-5208.2024.65.29.

12. Михайлишин У. Б. Вплив міжособистісних відносин на формування адиктивної поведінки у юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2020. № 3(1). С. 165–183. DOI : 10.33216/2219-2654-2020-53-3-1-165-183.

13. Мосол Н. О. Міжособистісна довіра як предмет психологічного аналізу. *Габітус*. 2024. Вип. 59. С. 101–107. DOI : 10.32782/2663-5208.2024.59.16.

14. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія : науковий збірник. Київ : ТНУ імені В. І. Вернадського, 2025. URL : https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2025/5_2025.pdf

15. Психологічна діагностика взаємодії суб’єктів освітнього простору : методичні рекомендації / Т. В. Кесьян, Л. А. Терещенко та ін. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 63 с.

16. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб’єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : збірник наукових праць. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. URL : https://fdotadotr.files.wordpress.com/2022/10/02022_1.pdf

17. Соціально-психологічні ресурси особистості в умовах суспільних трансформацій : колективна монографія. Львів–Торунь : Liha-Pres, 2025. URL : https://surl.li/vizcfn

18. Суспільство для психічного здоров’я особистості: взаємодія родини, освіти, науки та практики : збірник матеріалів. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2026. URL : https://eprints.zu.edu.ua/47350/1/1.pdf

19. Ткалич М. Г., Гречаник М. І. Стилі прив’язаності у дорослих. *Габітус*. 2025. Вип. 70. С. 214–219. URL : https://habitus.od.ua/journals/2025/70-2025/38.pdf

20. Чайка Г. В. Довіра до світу, людей та себе як особистісний ресурс. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2025. Т. 36(75). № 1. С. 43–49. URL : https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2025/8.pdf

21. Чайка Г. В. Переклад українською тесту автономії-прив’язаності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2021. Т. 32(71). № 2. С. 31–36. URL : https://surl.li/jdmmdv

22. Шепельова М. В. Вплив художньої творчості на суб’єктивне благополуччя молоді в складних умовах. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2025. Т. 36(75). № 2. С. 35–41. URL : https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2025/2_2025.pdf

23. Шепельова М. В. Класифікація потреб студентів в умовах невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2022. Т. 33(72). № 4. С. 65–69. DOI : 10.32782/2709-3093/2022.4/12.

24. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. New York : Psychology Press, 2015. 466 p.

25. Arriaga X. B., Kumashiro M., Simpson J. A., Overall N. C. Revising working models across time: relationship situations that enhance attachment security. *Personality and Social Psychology Review*. 2022. Vol. 26, № 3. P. 201–226. DOI : 10.1177/10888683211061667.

26. Bartholomew K., Horowitz L. M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 61, № 2. P. 226–244. DOI : 10.1037/0022-3514.61.2.226.

27. Bowlby J. Attachment and loss: retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1982. Vol. 52, № 4. P. 664–678. DOI : 10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x.

28. Coduto K. D., Cionea I. A., Johnson A. J. Understanding how attachment style and relationship uncertainty relate to digital intimacy. *Communication Quarterly*. 2025. DOI : 10.1080/01463373.2025.2587951.

29. Collins N. L., Read S. J. Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58, №. 4. P. 644–663. DOI : 10.1037/0022-3514.58.4.644.

30. Fraley R. C., Roisman G. I. The development of adult attachment styles: four lessons. *Current Opinion in Psychology*. 2019. Vol. 25. P. 26–30. DOI : 10.1016/j.copsyc.2018.02.008.

31. Gillath O., Karantzas G. C., Fraley R. C. Adult Attachment: A Concise Introduction to Theory and Research. London : Academic Press, 2016. 346 p.

32. Griffin D. W., Bartholomew K. Models of the self and other: fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Vol. 67, No. 3. P. 430–445. DOI : 10.1037/0022-3514.67.3.430.

33. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52, No. 3. P. 511–524. DOI : 10.1037/0022-3514.52.3.511.

34. Huang L., Zhang X., Liu R., Yang Y. Adult attachment, social anxiety, and problematic social media use: a meta-analysis. *Addictive Behaviors*. 2025. Vol. 160. Article 108164. DOI : 10.1016/j.addbeh.2024.108164.

35. Idrees M., Malik F. Attachment styles and interpersonal problems in university students living in hostels: mediating role of emotional reactivity and cutoff. *European Journal of Educational Research*. 2022. Vol. 11, № 3. P. 1595–1605. DOI : 10.12973/eu-jer.11.3.1595.

36. Karantzas G. C., Simpson J. A., Overall N. C. The dynamics of attachment and caregiving in adult relationships. *Current Opinion in Psychology*. 2023. Vol. 49. Article 101526. DOI : 10.1016/j.copsyc.2022.101526.

37. Leary T. Interpersonal Diagnosis of Personality: A Functional Theory and Methodology for Personality Evaluation. New York : Ronald Press, 1957. 518 p.

38. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2016. 690 p.

39. Morales-Sanhueza J. et al. Anxiety and avoidance in attachment as predictors of emotional regulation difficulties in university students. *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14, № 12. Article 1165. DOI : 10.3390/bs14121165.

40. Overall N. C., Fletcher G. J. O., Simpson J. A. Attachment insecurity, biased perceptions, and conflict in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. Vol. 118, № 1. P. 62–85. DOI : 10.1037/pspi0000182.

# ДОДАТКИ

## Додаток А

## Методика визначення генералізованого типу прив'язаності К. Бартолом'ю та Л. Горовіца (Relationship Questionnaire, RQ)

Методика визначення генералізованого типу прив'язаності К. Бартолом'ю та Л. Горовіца, або Relationship Questionnaire, RQ, призначена для діагностики провідного стилю прив'язаності у дорослому віці. В її основі лежить чотирикатегоріальна модель дорослої прив'язаності, відповідно до якої стиль прив'язаності формується через поєднання двох внутрішніх моделей: моделі себе та моделі іншого.

Методика дозволяє визначити один із чотирьох генералізованих типів прив'язаності:

- надійний стиль прив'язаності;
- тривожно-стурбований стиль прив'язаності;
- уникливо-відсторонений стиль прив'язаності;
- боязливий стиль прив'язаності.

Надійний стиль прив'язаності пов'язаний із позитивною моделлю себе та позитивною моделлю іншого. Тривожно-стурбований стиль формується за умов негативної моделі себе та позитивної моделі іншого. Уникливо-відсторонений стиль поєднує позитивну модель себе з негативною моделлю іншого. Боязливий стиль прив'язаності характеризується негативною моделлю себе та негативною моделлю іншого.

Методика є короткою, зручною для використання в емпіричних дослідженнях і дає змогу отримати узагальнене уявлення про те, який тип прив'язаності переважає у респондента. Україномовна адаптація комплексу методик вимірювання прив'язаності особистості представлена М. Й. Казанжи та Ю. С. Вторніковою [8].

*Інструкція для респондента.* Нижче подано чотири описи, які характеризують різні способи переживання близьких стосунків. Уважно прочитайте кожен опис і оцініть, наскільки він відповідає Вашому звичному ставленню до близькості, довіри, емоційної підтримки та взаємодії з іншими людьми.

Потрібно виконати два завдання:

Оцінити кожен із чотирьох описів за шкалою від 1 до 7, де:

1 – зовсім не схоже на мене;

2 – переважно не схоже на мене;

3 – скоріше не схоже, ніж схоже;

4 – частково схоже, частково не схоже;

5 – скоріше схоже, ніж не схоже;

6 – переважно схоже на мене;

7 – повністю схоже на мене.

Обрати один опис, який найбільше відповідає Вашому звичному способу побудови близьких стосунків.

Відповідайте щиро. У методиці немає «правильних» або «неправильних» відповідей. Важливо обрати той варіант, який найточніше описує саме Ваш досвід.

**Бланк методики**

*Опис A.* Мені відносно легко зближуватися з іншими людьми. Я можу довіряти близьким людям і дозволяти їм довіряти мені. Зазвичай я не відчуваю сильного дискомфорту через емоційну близькість і не боюся залишитися на самоті. Мені комфортно як у близьких стосунках, так і тоді, коли я зберігаю власну автономію.

Оцінка від 1 до 7: _____

*Опис B.* Мені дуже важливо мати близькі стосунки, але я часто хвилююся, що інші люди не цінують мене настільки, наскільки я ціную їх. Я можу переживати, що мене не люблять достатньо, що мене можуть залишити або відкинути. Іноді мені хочеться більшої близькості, ніж готова дати інша людина.

Оцінка від 1 до 7: _____

*Опис C.* Мені комфортніше почуватися незалежною людиною, яка не надто залежить від інших. Я не завжди легко відкриваюся в близьких стосунках і можу відчувати дискомфорт, коли хтось очікує від мене емоційної близькості. Для мене важливо зберігати самостійність і не бути надмірно залежним від інших людей.

Оцінка від 1 до 7: _____

*Опис D.* Я хочу близьких стосунків, але мені буває складно повністю довіряти іншим людям. Мені може бути важко відкриватися, тому що існує страх бути відкинутим, скривдженим або неправильно зрозумілим. Я можу одночасно прагнути близькості та боятися її.

Оцінка від 1 до 7: _____

*Вибір провідного опису*

Позначте один опис, який найбільше відповідає Вам:

Опис A _____

Опис B _____

Опис C _____

Опис D _____

*Ключ до методики*

Опис A – надійний стиль прив'язаності.

Опис B – тривожно-стурбований стиль прив'язаності.

Опис C – уникливо-відсторонений стиль прив'язаності.

Опис D – боязливий стиль прив'язаності.

Провідний тип прив'язаності визначається за тим описом, який респондент обрав як найбільш відповідний. Додатково можна враховувати кількісні оцінки за шкалою від 1 до 7. Найвищий бал за певним описом свідчить про найбільшу вираженість відповідного стилю прив'язаності.

Якщо респондент обрав один опис як основний, але найвищий бал поставив іншому опису, доцільно враховувати обидва показники. У такому разі основним вважається той тип, який респондент свідомо обрав як найбільш відповідний, а додатковий високий бал може свідчити про наявність змішаних рис прив'язаності.

*Інтерпретація результатів*

Надійний стиль прив'язаності свідчить про позитивне ставлення людини до себе та інших. Особи з таким стилем зазвичай здатні до довіри, емоційної відкритості, прийняття підтримки й одночасного збереження власних меж. Вони не сприймають близькість як загрозу автономії, а самостійність – як заперечення стосунків. У міжособистісному спілкуванні надійний стиль може

проявлятися через готовність до діалогу, здатність говорити про власні потреби, конструктивно вирішувати конфлікти, приймати іншу точку зору та підтримувати емоційно безпечний контакт.

Тривожно-стурбований стиль характеризується високою потребою в близькості та водночас невпевненістю у власній цінності для іншої людини. Особи з таким стилем можуть боятися відкидання, гостро реагувати на дистанцію, потребувати підтвердження любові, прийняття й значущості. У міжособистісному спілкуванні цей стиль може проявлятися через емоційну залежність, ревнощі, образливість, тривожне очікування відповіді, надмірне прагнення контролювати ставлення іншої людини. Водночас такі особи часто дуже орієнтовані на контакт і можуть демонструвати високу потребу у взаємності.

Уникливо-відсторонений стиль пов’язаний із прагненням до самодостатності, контролю дистанції та уникання емоційної залежності. Людина з таким стилем може позитивно сприймати себе, але не очікувати від інших стабільної підтримки або емоційної надійності. У спілкуванні цей стиль може проявлятися через стриманість, небажання відкрито говорити про переживання, уникання глибоких емоційних розмов, раціоналізацію почуттів, дистанціювання у відповідь на вимоги близькості. Така поведінка часто має захисний характер.

Боязливий стиль прив’язаності характеризується одночасною потребою в близькості та страхом перед нею. Людина може прагнути підтримки, але водночас очікувати болю, відкидання, зради або приниження. Для цього стилю характерні негативна модель себе та негативна модель іншого. У міжособистісному спілкуванні боязливий стиль може проявлятися через недовіру, підозрілість, емоційну напруженість, нестабільність контакту, коливання між наближенням і дистанціюванням. Людина може хотіти бути почутою, але боятися прямо говорити про власні потреби.

*Форма фіксації результатів*

| № респондента | Опис A, бали | Опис B, бали | Опис C, бали | Опис D, бали | Обраний опис | Визначений стиль прив’язаності |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | | | | | | |
| 17 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 19 | | | | | | |
| 20 | | | | | | |

*Обробка результатів*

Обробка результатів здійснюється у такій послідовності:

1. Перевіряються оцінки респондента за чотирма описами.

2. Визначається опис, який отримав найвищий бал.

3. Фіксується опис, який респондент обрав як найбільш відповідний.

4. На основі ключа визначається провідний стиль прив’язаності.

5. Результати всіх респондентів заносяться у зведену таблицю.

6. Підраховується кількість респондентів із кожним стилем прив’язаності.

7. Розраховується відсоткове співвідношення стилів прив’язаності у вибірці.

*Формула для розрахунку відсотка:*

Відсоток = кількість респондентів із певним стилем / загальна кількість респондентів × 100%.

## Додаток Б

## Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі призначена для вивчення особливостей міжособистісної поведінки, провідного типу ставлення людини до інших, а також характеру її взаємодії у соціальних, професійних, дружніх і близьких контактах. Методика дозволяє визначити, які тенденції переважають у поведінці особистості: домінування або підпорядкування, дружелюбність або ворожість, відкритість або настороженість, готовність до співпраці або схильність до конфронтації.

Методика ґрунтується на уявленні про те, що міжособистісна поведінка може бути описана через систему взаємопов'язаних типів ставлення до інших людей. У моделі Т. Лірі виділяється вісім основних типів міжособистісних відносин, які розміщуються у вигляді кола міжособистісної поведінки. Кожен тип відображає певний спосіб взаємодії з іншими людьми.

Методика використовується для діагностики таких типів міжособистісних відносин:

I – авторитарний тип;

II – незалежно-домінуючий тип;

III – агресивний тип;

IV – недовірливо-скептичний тип;

V – покірно-сором'язливий тип;

VI – залежно-слухняний тип;

VII – співпрацюючий тип;

VIII – альтруїстичний тип.

У межах емпіричного дослідження методика застосовується для визначення особливостей міжособистісного спілкування дорослих респондентів і подальшого зіставлення отриманих показників зі стилями прив'язаності.

*Інструкція для респондента.* Перед Вами подано перелік характеристик, які можуть описувати людину у взаємодії з іншими. Уважно прочитайте кожне твердження й оцініть, чи відповідає воно Вам.

Якщо характеристика Вам підходить, поставте знак «+».

Якщо характеристика Вам не підходить, поставте знак «–».

Не існує правильних або неправильних відповідей. Важливо відповідати щиро, орієнтуючись на те, як Ви зазвичай поводитеся у спілкуванні з іншими людьми.

*Бланк відповідей*

| | Відповідь | | Відповідь | | Відповідь | | Відповідь |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 3 | | 5 | | 7 | |
| | | 4 | | 6 | | 8 | |
| | | 5 | | 7 | | 9 | |
| | | 6 | | 8 | | 00 | |
| | | 7 | | 9 | | 01 | |
| | | 8 | | 0 | | 02 | |
| | | 9 | | 1 | | 03 | |
| | | 0 | | 2 | | 04 | |
| | | 1 | | 3 | | 05 | |
| 0 | | 2 | | 4 | | 06 | |
| | | 3 | | 5 | | 07 | |
| 2 | | 4 | | 6 | | 08 | |
| | | | | | | | |
| 3 | | 5 | | 7 | | 09 | |
| 4 | | 6 | | 8 | | 10 | |

| | Відповідь | | Відповідь | | Відповідь | | Відповідь |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | | 7 | | 9 | | 11 | |
| 6 | | 8 | | 0 | | 12 | |
| 7 | | 9 | | 1 | | 13 | |
| 8 | | 0 | | 2 | | 14 | |
| 9 | | 1 | | 3 | | 15 | |
| 0 | | 2 | | 4 | | 16 | |
| 1 | | 3 | | 5 | | 17 | |
| 2 | | 4 | | 6 | | 18 | |
| 3 | | 5 | | 7 | | 19 | |
| 4 | | 6 | | 8 | | 20 | |
| 5 | | 7 | | 9 | | 21 | |
| 6 | | 8 | | 0 | | 22 | |
| 7 | | 9 | | 1 | | 23 | |
| 8 | | 0 | | 2 | | 24 | |
| 9 | | 1 | | 3 | | 25 | |
| 0 | | 2 | | 4 | | 26 | |
| 1 | | 3 | | 5 | | 27 | |
| 2 | | 4 | | 6 | | 28 | |

*Ключ до методики*

Для обробки результатів підраховується кількість відповідей «+» за кожним із восьми октантів. Кожен октант містить 16 тверджень. Максимальна кількість балів за одним октантом – 16.

| Октант | Тип міжособистісних відносин | Номери тверджень |
|---|---|---|
| I | Авторитарний | 1–4, 33–36, 65–68, 97–100 |
| II | Незалежно-домінуючий | 5–8, 37–40, 69–72, 101–104 |
| III | Агресивний | 9–12, 41–44, 73–76, 105–108 |
| IV | Недовірливо-скептичний | 13–16, 45–48, 77–80, 109–112 |
| V | Покірно-сором'язливий | 17–20, 49–52, 81–84, 113–116 |
| VI | Залежно-слухняний | 21–24, 53–56, 85–88, 117–120 |
| VII | Співпрацюючий | 25–28, 57–60, 89–92, 121–124 |
| VIII | Альтруїстичний | 29–32, 61–64, 93–96, 125–128 |

*Обробка результатів*

Обробка результатів здійснюється у кілька етапів.

1. Підраховується кількість відповідей «+» у кожному октанті.

2. Отриманий бал записується у зведену таблицю.

3. Визначаються найбільш виражені октанти.

4. За результатами підрахунку будується індивідуальний профіль міжособистісних відносин.

5. За потреби обчислюються інтегральні показники домінування та дружелюбності.

*Інтерпретація рівнів вираженості*

| Кількість балів | Рівень вираженості | Інтерпретація |
|---|---|---|
| 0–4 | Низький | Ознака виражена слабо або майже не проявляється |
| 5–8 | Помірний | Ознака присутня, але не домінує у поведінці |
| 9–12 | Підвищений | Ознака помітно впливає на стиль спілкування |
| 13–16 | Високий | Ознака є провідною та може визначати характер міжособистісної поведінки |

*Характеристика октантів*

I. Авторитарний тип характеризується прагненням до керівництва, контролю, організації взаємодії та впливу на інших людей. За помірної вираженості він може проявлятися як відповідальність, упевненість, здатність приймати рішення та брати на себе ініціативу. За високої вираженості можливі

владність, категоричність, надмірний контроль і схильність нав'язувати іншим власну позицію.

II. Незалежно-домінуючий тип пов'язаний із самостійністю, упевненістю у власній думці, прагненням зберігати автономію та відстоювати особисту позицію. У помірному прояві цей тип свідчить про зрілу самостійність і незалежність. За високої вираженості може проявлятися як надмірна самовпевненість, дистанціювання від інших і небажання враховувати чужу думку.

III. Агресивний тип характеризується прямолінійністю, критичністю, жорсткістю у висловлюваннях і схильністю до конфронтації. У помірному прояві він може свідчити про здатність захищати власні межі та прямо висловлювати незгоду. За високої вираженості можливі різкість, дратівливість, конфліктність, схильність до звинувачень і тиску на інших.

IV. Недовірливо-скептичний тип проявляється через обережність, настороженість, критичне ставлення до інших, очікування нещирості або негативного ставлення. Помірна вираженість може свідчити про здатність до критичного мислення та обережність у контактах. Висока вираженість може вказувати на підозріливість, замкненість, недовіру та труднощі у побудові відкритих стосунків.

V. Покірно-сором'язливий тип характеризується поступливістю, невпевненістю, сором'язливістю та схильністю уникати відкритого протистояння. У помірному прояві він може бути пов'язаний із тактовністю, м'якістю і здатністю враховувати позицію інших. За високої вираженості можливі невпевненість у собі, надмірна самокритичність, страх висловлювати власну думку та залежність від оцінки оточення.

VI. Залежно-слухняний тип вказує на потребу у підтримці, схваленні, порадах і прийнятті з боку інших людей. Помірна вираженість свідчить про здатність приймати допомогу й орієнтуватися на соціальні зв'язки. Висока

вираженість може проявлятися як надмірна залежність від думки інших, труднощі у самостійному прийнятті рішень, страх несхвалення та потреба в постійному підтвердженні.

VII. Співпрацюючий тип характеризується доброзичливістю, гнучкістю, готовністю до діалогу, прагненням підтримувати гармонійні відносини й домовлятися. У помірному та підвищеному прояві цей тип є соціально адаптивним і сприяє конструктивному спілкуванню. За надмірної вираженості можлива схильність уникати конфліктів будь-якою ціною або надмірно пристосовуватися до інших.

VIII. Альтруїстичний тип відображає турботливість, готовність допомагати, емпатійність, орієнтацію на потреби інших людей. У помірному прояві він свідчить про здатність до підтримки та емоційної чуйності. За високої вираженості може проявлятися як надмірна жертовність, схильність ігнорувати власні потреби, брати на себе зайву відповідальність за інших.

*Інтегральні показники*

У методиці Т. Лірі можуть додатково розраховуватися два інтегральні показники: домінування та дружелюбність.

Домінування відображає загальну тенденцію до активної, впевненої, керівної або самостійної позиції у взаємодії.

Дружелюбність відображає загальну тенденцію до прийняття, підтримки, співпраці, доброзичливості або, навпаки, напруженості й ворожості у стосунках.

У спрощеній формі інтерпретації високі показники за I–II октантами можуть вказувати на тенденцію до домінування, а високі показники за VII–VIII октантами – на тенденцію до дружелюбності й підтримки. Показники за III–IV октантами можуть свідчити про напруженість, конфронтаційність або недовіру. Показники за V–VI октантами можуть вказувати на поступливість, залежність і потребу у схваленні.

*Форма фіксації результатів дослідження*

| № респондента | I Авторитарний | II Незалежно-домінуючий | III Агресивний | IV Недовірливо-скептичний | V Покірно-сором'язливий | VI Залежно-слухняний | VII Співпрацюючий | VIII Альтруїстичний |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | |