МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

на тему: **ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Смола Валерія Борисівна
Керівник: Горбань Г.О., д.психол.н.,
професор кафедри психології
Рецензент: Грандт В.В., к. психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя

2025

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**

Завідувач кафедри психології

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

**З А В Д А Н Н Я**

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Смолі Валерії Борисівні

Тема роботи Вплив тривожності на міжособистісні стосунки

керівник роботи Горбань Г.О. д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 135—с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити поняття тривожності в психології; проаналізувати теоретичні підходи до вивчення міжособистісних стосунків; визначити психологічні механізми впливу тривожності на міжособистісну взаємодію; провести емпіричне дослідження впливу тривожності на міжособистісні стосунки; розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності для покращення міжособистісних стосунків.

5. Перелік графічного матеріалу: 6 рисунків, 4 таблиці

6. Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|---|---|---|---|
| | | Завдання Видав | Завдання Прийняв |
| Вступ | Горбань Г.О., професор | | |
| Розділ 1 | Горбань Г.О., професор | | |
| Розділ 2 | Горбань Г.О., професор | | |
| Висновки | Горбань Г.О., професор | | |

7. Дата видачі завдання _____

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Студент _____ В.Б. Смола

Керівник роботи _____ Г.О. Горбань

**Нормоконтроль пройдено**
**Нормоконтролер** _____ А.О. Неманежина

# РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра складає: 71 сторінку, 6 рисунків, 4 таблиці, 52 джерела, 2 додатка.

Об'єкт дослідження: міжособистісні стосунки.

Предмет дослідження: вплив рівня тривожності на характер міжособистісних стосунків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив тривожності на характер міжособистісних стосунків особистості, а також розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності з метою покращення соціальної взаємодії.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що вищий рівень тривожності у респондентів негативно впливає на особливості їх міжособистісної взаємодії, зокрема супроводжується зниженням рівня дружелюбності, підвищеною схильністю до домінування або, навпаки, уникненням лідерських функцій, що ускладнює формування гармонійних соціальних стосунків.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні психологічних механізмів впливу тривожності на міжособистісні стосунки та в комплексному аналізі взаємозв’язку між рівнем тривожності особистості та особливостями її соціальної взаємодії.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами та консультантами для розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на зниження тривожності та гармонізацію міжособистісних взаємин у підлітковому й молодіжному середовищі, у професійних та освітніх колективах.

КОМУНІКАТИВНА ПОВЕДІНКА, МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ, ПСИХОЛОГІЧНА РЕГУЛЯЦІЯ, СОЦІАЛЬНА ВЗАЄМОДІЯ, ТРИВОЖНІСТЬ.

## SUMMARY

Smola V.B. The Impact of Anxiety on Interpersonal Relationships.

Bachelor's qualification work: 71 pages, 6 figures, 4 tables, 52 sources, 2 appendices.

Object of research: interpersonal relationships.

Subject of research: the influence of the level of anxiety on the nature of interpersonal relationships.

The purpose of the research is to theoretically substantiate and empirically investigate the influence of anxiety on the nature of interpersonal relationships of an individual, as well as to develop practical recommendations for reducing anxiety in order to improve social interaction.

Research hypothesis: it is assumed that a higher level of anxiety in respondents negatively affects the features of their interpersonal interaction, in particular, it is accompanied by a decrease in the level of friendliness, an increased tendency to dominate or, conversely, avoidance of leadership functions, which complicates the formation of harmonious social relationships.

To achieve and solve the tasks set, we used such methods as the method of analyzing scientific and theoretical sources, systematizing and generalizing psychological data on the selected research topic, psychodiagnostic methods, as well as methods of mathematical data processing.

The scientific novelty of the study lies in clarifying the psychological mechanisms of the influence of anxiety on interpersonal relationships and in a comprehensive analysis of the relationship between the level of anxiety of an individual and the features of his social interaction.

The practical significance of the study lies in the fact that its results can be used by practical psychologists, social educators and consultants to develop psychoprophylactic programs aimed at reducing anxiety and harmonizing interpersonal relationships in the adolescent and youth environment, in professional and educational groups.



Keywords: communicative behavior, interpersonal relationships, psychological regulation, social interaction, anxiety.

**ЗМІСТ**

ВСТУП……..7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ……..…...10
1.1. Поняття тривожності в психології…….....10
1.2. Теоретичні підходи до вивчення міжособистісних стосунків…..…..…..27
1.3. Психологічні механізми впливу тривожності на міжособистісну взаємодію……35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ……..….45
2.1. Методи, методика і процедура дослідження……...45
2.2. Результати досліджень та їх аналіз……...47
2.3. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності для покращення міжособистісних стосунків……...57
ВИСНОВКИ……..….64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….67
ДОДАТКИ……..72

# ВСТУП

Актуальність дослідження. У світі сучасних технологій, які мають характер швидких соціальних змін, зростанням невизначеності та перевантаженням інформацією з різних джерел та ресурсів, проблема тривожності набуває великої та незмінної актуальності. Підвищений рівень тривожності є розповсюдженим явищем серед різних вікових груп населення та приносить різноманітний негативний вплив на усі сфери життєдіяльності особистості, зокрема на її міжособистісні стосунки.

Міжособистісні стосунки є важливою потребою людини та займають ключову роль у її психічному та емоційному стані, крім того - соціальній адаптації. Якість цих стосунків впливає на самооцінку, впевненість у собі, здатність до співпереживання та підтримки, а також на загальний рівень задоволеності життям. Тривожність може суттєво ускладнювати процеси міжособистісних взаємодій, встановлення та підтримання довірливих, близьких та гармонійних стосунків.

Підвищена тривожність може призводити до таких негативних проявів, як соціальна ізоляція, труднощі у вираженні емоцій, підвищена конфліктність, залежність у стосунках, страх близькості та відкидання. Розуміння того, як тривожність впливає на взаємини між людьми, є ключовими для створення дієвих методів психологічної підтримки та психокорекції. Це може допомогти самопочуттю людини та її вмінням налагоджувати зв’язки з суспільством.

Актуальність цієї теми зростає через недостатнє вивчення специфіки особливостей впливу тривожності на спілкування в різних соціальних групах та ситуаціях серед людей різних вікових категорій. Крім того, існує потреба у створенні різних способів запобіганню та подоланню тривожних станів, які б корегували вплив тривожності на міжособистісну сферу. Таких чином, вивчення тривожності та її наслідків є важливим і своєчасним завданням сучасної психології.

Підтвердженням важливості зазначеної проблематики є праці таких дослідників, як К. Спілбергер та Ч. Тейлор, які вивчали феномен тривожності та її зв’язок із соціальною поведінкою, а також сучасні дослідження, що вказують на кореляцію. [51]

Об'єкт дослідження: міжособистісні стосунки.

Предмет дослідження: вплив рівня тривожності на характер міжособистісних стосунків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив тривожності на характер міжособистісних стосунків особистості, а також розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності з метою покращення соціальної взаємодії.

Гіпотеза: передбачається, що вищий рівень тривожності у респондентів негативно впливає на особливості їх міжособистісної взаємодії, зокрема супроводжується зниженням рівня дружелюбності, підвищеною схильністю до домінування або, навпаки, уникненням лідерських функцій, що ускладнює формування гармонійних соціальних стосунків.

Завдання дослідження:

1. Розкрити поняття тривожності в психології.

2. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення міжособистісних стосунків.

3. Визначити психологічні механізми впливу тривожності на міжособистісну взаємодію.

4. Провести емпіричне дослідження впливу тривожності на міжособистісні стосунки.

5. Розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності для покращення міжособистісних стосунків.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні психологічних механізмів впливу тривожності на міжособистісні стосунки та в комплексному аналізі взаємозв’язку між рівнем тривожності особистості та особливостями її соціальної взаємодії.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами та консультантами для розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на зниження тривожності та гармонізацію міжособистісних взаємин у підлітковому й молодіжному середовищі, у професійних та освітніх колективах.

# РОЗДІЛ 1.
# ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

## 1.1. Поняття тривожності в психології

Тривожність – це складний психологічний стан людини, який характеризується різними факторами, такими як: зовнішня та внутрішня напруженість, різкі рухи та дії. Тривога – це стан, у якому ми за щось хвилюємось, переживаємо, турбуємось [28].

У психологічній практиці тривожність можна розглядати як індивідуальну психологічну особливість, яка проявляє себе у схильності людей до частих та інтенсивних проявів стану тривоги. Тривожність трактується як стан емоційного здоров'я, який характеризується певною частотою проявів. Також зауважимо, що інтерес австрійського психолога до феномену тривоги дав можливість людству розпізнати відправну точку у її впливі на розвиток особистості та шукати все нові, і нові способи контролю цього стану. «Без сумніву, проблема тривоги є вузловою точкою багатьох найважливіших питань; дозвіл загадки тривоги проллє потік світла на все психічне життя людини» [35].

Можна вважати цей стан адаптивною реакцією індивіда на подразники, який дає сигнал і мобілізує всі необхідні ресурси для подолання чинників або уникнення негативних ситуацій. Розглядається тривожність як стан емоційного здоров'я, який можна характеризувати певною частотою проявів та може виражатися через різноманітні фізичні, поведінкові та психічні реакції особистості. Окрім того, тривожність можна оцінювати як рису особистості, тобто як стійку схильність людини до інтенсивного і доволі частого переживання різноманітних станів тривожності. Кількість проявів цієї риси може бути з різною частотою у кожної людини, що позначається на

їх розпорядку дня та емоційному стані. Тривожність можна відносити до базових емоцій особистості, які займають важливу роль у її адаптації, у проявах до навколишнього середовища та у прийнятті складних рішень.

У психології тривожність розглядається як складне психоемоційне утворення, яке об’єднує у собі кілька компонентів:

— когнітивний, який відповідає за мислення та оцінку загрози;

— афективний, який пов’язаний із переживаннями та емоціями;

— поведінковий, який проявляється у відповідних діях або уникненні ситуацій.

Неврологічно, тривога виникає через надмірну активність нервової системи у відповідь на невизначені загрози, сприймані загрози або потенційні загрози, незважаючи на відсутність об'єктивних доказів. У цьому контексті тривога є сигналом готовності організму до дії, який, якщо перебільшити, може бути генератором великого психологічного дискомфорту та порушувати життя суб'єкта.

У клінічній психології тривожність розглядається як майбутньо-орієнтований емоційний стан, що включає складні когнітивні й соматичні реакції на передбачувану небезпеку. Тривожна людина часто демонструє уникальну поведінку, порушення уваги та підвищену реактивність до зовнішніх подразників [46]. У більшості випадкість відчуття тривоги у людей не є обгрунтованим. Особа може страждати від внутрішнього напруження, занепокоєння, також буде постійне передчуття що погані події ось-ось і відбудуться без наявних на те причин. Додатково може стимулюватися бажання уникнення будь-яких соціальних взаємодій, що призводить до соціальної ізоляціїі. Через певний час це може призвести до психічних розладів, яким потрібно невідкладно надавати психологічну допомогу.

Різні автори розрізняють поняття тривожності та страху. Зокрема, у посібнику з психології зазначено, що страх — це відповідь на безпосередню загрозу, тоді як тривожність стосується очікування майбутніх небезпек [48].

Науковці приділяють значну увагу вивченню феномену тривожності. Зокрема, у роботах І.О. Блохіної зазначається, що тривожність має не лише негативний, але й адаптивний потенціал: у помірному ступені вона мобілізує ресурси особистості, сприяє підвищенню уваги й адаптації до соціального середовища. [5]. Розробка та апробація найбільш відомих тестових методик діагностики рівня тривожності особистості пов’язана з ім’ям таких дослідників як Ч. Спілбергера, Дж. Тейлора, Р. Теммпла, В. Амена, М. Доркі [2].

Тривожність дозволяє зосереджуватися на деталях, що може стати перевагою у навчанні, або у можливому прийнятті рішень. Також, дозволяє швидко реагувати в небезпечних моментах та ситуаціях невідкладності. Тривога змушує людей шукати шляхи вирішення та можливості контроля над ситуацією\своїм станом. Але потрібно пам'ятати, що тривожність у великій кількості втрачає свої позитивні риси - більш того, починає шкодити людини, має вплив на фізичне та емоційне здоров'я, заважає соціальним комунікаціям.

Не виключається, що тривога бере свої початки і генетично. Окрім набутої тривожності, вона може бути передана від батьків. Біологічні фактори пов'язані з генетичною вразливістю до прояву тривожних розладів. Тривожні розлади переважно передаються в сім'ї, і генетичний компонент пов'язаний з цим розладом. Батьки, які мають тривожний розлад, так би мовити передають цей розлад своїм дітям, у результаті, даний прояв дуже часто діагностують у них, якщо брати окреслену ситуацію [40]. Генетичний внесок у розвиток тривоги та тривожних розладів обумовлений специфічними генами та їх різноманітними взаємодіями. Цікавим феноменом є те, що батьки демонструють більший генетичний вплив і менший вплив навколишнього середовища на тривожність. Це може свідчити про те, що батьки схильні розглядати більш стабільні патерни тривожності у зв'язку з особистісними рисами, і, що діти більш схильні відображати інформацію про свій поточний стан тривожності [41].

У контексті міжособистісної взаємодії тривожність може бути серйозним чинником, що ускладнює ефективне спілкування, викликає бар'єри у формуванні стосунків, провокує невпевненість, зниження самооцінки й уникання соціальних контактів [14]. Тривожність зазвичай має прояв у вигляді напруги, страху бути засудженим, та невірно зрозумілим, що доволі сильно заважає відкритим та щирим взаємодіям між людьми, і ось чому тривожність виступає як один із головних чинників що впливають на якість та ефективність соціальних взаємодій. У людей з підвищеним рівнем тривоги зазвичай нерідко виникають проблеми з довірою до оточуючих – друзів, колег, родини. Із цього виходить їх закритість або соціальна ізольованість, що також відштовхує їх від соціуму. Серед адаптаційних чинників особистісної тривожності вчені називають: локус контролю, ускладнення в соціально-психологічній адаптованості (ставлення до себе та інших, взаємодію з оточенням, рольову позицію в міжособистісних стосунках тощо) [16].

Крім того, вивчення впливу тривожності на соціальну поведінку дозволяє виявити потенційні компенсаторні механізми, зокрема, підвищену емпатію, гіпервідповідальність або прагнення до контролю, що можуть мати як адаптивний, так і деструктивний характер [18].

Люди, які відчувають постійно тривожний стан, негативно реагують на будь-яку критику або навіть просту нейтральну оцінку, що призводить до підвищення рівню стресу під час розмови. Тому вони відступають, стають менш соціально залученими або відчувають образу, коли їм необхідно соціалізуватися (хоча цього не потрібно). Крім того, тривога може заважати вірному розпізнанню невербальних повідомлень, що є важливою складовою пізнання співрозмовника в комунікації.

Спотворення сприйняття та адаптації нерідко спричиняють непорозуміння, тобто неправильно трактуються думки та наміри співрозмовника, що збільшує ризик конфліктних ситуацій. Все це вказує на те, що тривожність має вплив не лише на емоційний стан людини, а й на її

соціальну динаміку. Ось чому вивчення впливу тривоги на стосунки має велике значення для розвитку психологічних методів, щоб сприяти покращенню якості соціальних стосунків і зняттю напруги у спілкуванні.

Тривога виникає через проблеми у внутрішньо-особистісному та міжособистісному спілкуванню. Тривога може посилюється:

— при нейропсихіатричних захворюваннях;

— у інакше добре розвинених осіб, які відновлюються після епізоду якоїсь форми психологічної травми;

— серед груп людей, які поводяться нетипово.

Наші думки можуть взяти верх і перетворити страх у досвід, що також може спричинити тривожні розлади.

З. Фрейд виділив три типи тривоги: реалістичну, невротичну і моральну. Він вважав, що тривога відіграє роль сигналу, який попереджує Его про наявність небезпеки вихідної від інстинктивних імпульсів. [3]

Реалістична, або первинна, тривога виникає внаслідок сприйняття питання, яке, як правило, є фактом і яке дійсно є реальністю. Те сяйво, яке ми знаємо, походить від страху, що виникає в практичній ситуації, наприклад: якщо стимул є цілісністю чи виживанням — тоді у когось з'являється страх викликати валентність до об'єкта, наприклад, солдат відступає до найближчого дерева. Отримано новий спогад, відслідкований до реальної ситуації. Наприклад, хтось може думати в термінах небажання тримати руку у вогні або втекти від нього.

Другий тип — вторинна, або невротична тривога, конструюється через передбачення подій або ситуацій. Так, людину змушують реагувати на думки в її голові, які не мають фізичного або практичного існування. Це включає контактування з страхом на підсвідомому рівні, що своєю чергою викликає низку відчуттів: ви нервуєте, хочете втекти, відчуваєте втрату контролю та все вищесказане.

У межах психоаналітичного підходу тривожність розглядається як важливий психічний процес, пов’язаний передусім із функціонуванням

Суперего — внутрішнього морального інстанта особистості. Згідно з поглядами З. Фрейда, тривожність виконує роль сигналу про внутрішній конфлікт між несвідомими потягами (Ід), моральними засадами (Суперего) та свідомим контролем (Его), зокрема в ситуаціях морального вибору чи порушення внутрішніх норм.

Значний внесок у розуміння соціальної природи тривожності зробила Карен Хорні, яка розглядала її не лише як інтраіндивідуальний процес, а й як результат внутрішньої боротьби, зумовленої соціальними та культурними впливами. Вона визначила базову тривожність як глибинне почуття безпорадності та ізоляції в умовах потенційно ворожого або нестабільного світу. Це, на її думку, провокує розвиток захисних моделей поведінки, які можна згрупувати в три основні стратегії:

— Рух до людей – прагнення здобути підтримку, схвалення, любов;

— Рух проти людей – агресивність, домінування, бажання контролювати інших;

— Рух від людей – відсторонення, уникнення близьких контактів і зобов’язань [42].

Таким чином, у концепції К. Хорні тривожність виконує адаптивну функцію, спонукаючи особистість до побудови індивідуальної стратегії виживання та взаємодії в соціумі. Вона підкреслює соціокультурний детермінізм тривожності, вказуючи на те, що міжособистісні стосунки можуть як пом’якшувати, так і загострювати відчуття внутрішнього конфлікту й напруження

Тим часом, тривожність можна поділити на дві основні категорії (таблиці 1.1).

*Таблиця 1.1*

**Класифікація тривожності за формою прояву та рівнем усвідомлення**

| Види тривожності | Підвиди тривожності |
|---|---|
| **Відкрита тривожність** - це усвідомлювана особистістю форма тривожного переживання, яка має | У структурі відкритої тривожності можна виокремити кілька її варіантів: |

*Продовження таблиці 1.1*

| | |
|---|---|
| безпосереднє відображення у поведінці та діяльності. | **Нерегульована (генералізована) тривожність** – свідомо пережита і проявляється в поведінці і діяльності у вигляді стану тривоги.<br>– **Регульована (компенсована) тривожність** - вона найчастіше зустрічається в молодших шкільних і ранньому юнацькому періодах;<br>– **Мотивуюча тривожність** - усвідомлюється і переживається для особистості як цінна якість, що дозволяє дійти до бажаного результату у майбутньому. Цей вид тривожності найбільш характерний для старшого підліткового і раннього юнацького віку. |
| **Прихована тривожність** - значно рідше піддається виявленню, оскільки є неусвідомлюваною. | Для неї характерні дві основні форми:<br>– **Неадекватний спокій** – зовні особа демонструє емоційну стабільність або навіть відчуження, хоча на глибинному рівні наявне сильне внутрішнє напруження.<br>– **Відхід від ситуації** – реалізується у формі уникнення певних соціальних чи діяльнісних контекстів, що потенційно загрожують внутрішньому комфорту особистості. Це проявляється у поведінкових патернах уникнення або психоемоційної відстороненості. |

Постійні нав’язливі думки та інші внутрішні чинники можуть самостійно посилювати стан тривоги. Такий стан має тенденцію до саморозвитку й ускладнення, поступово впливаючи не лише на окремі аспекти психічної діяльності, а й на цілісне становлення особистості. Навіть

епізодичні прояви тривожності, які здаються незначними, у довгостроковій перспективі можуть мати негативні наслідки для психічного здоров'я.

Згодом тривожність може обтяжувати повсякденне функціонування, знижувати адаптаційні можливості особистості та призводити до серйозних емоційних або психосоматичних порушень. У ряді випадків такий стан набуває стійкого характеру, стаючи притаманним для особистісного профілю людини, що свідчить про його включеність у психологічну структуру особистості як стабільну рису або типову реакцію на життєві труднощі.

У надмірно тривожному стані також можна виділити чотири основних елементи, які й зумовлюють виникнення тривоги. Це перебільшення ймовірності небезпеки, перебільшення серйозності небезпеки, недооцінка здібностей подолання та недооцінка ступеня безпеки (рис. 1.1).




**Рис. 1.1. Чотири елементи тривожного мислення**

Тривожність, як і багато психосоматичних явищ, може проявлятися в різних клініко-психологічних формах. Серед найбільш поширених форм тривожних розладів виділяють: генералізований тривожний розлад, обсесивно-компульсивний розлад, посттравматичний стресовий розлад, різні фобії – соціофобія, іпохондрія, тривожність дітей через розділення з батьками (сепарацію). За даними дослідження Американської психіатричної асоціації (DSM-5), тривожні розлади характеризуються надмірною тривогою і страхом, що впливають на повсякденне функціонування людини. Окрім

класичних форм, існують також специфічні розлади, пов’язані з особливими ситуаціями або поведінковими патернами, що значно погіршують якість життя пацієнтів [37].

Тривожність, за своїм характером, є реактивним станом, що виникає у відповідь на реальні або уявні загрози. Водночас, тривожні розлади мають значний негативний вплив як на психічне, так і на соматичне здоров’я людини. Зокрема, доведено, що хронічна тривожність може виступати незалежним фактором ризику розвитку ряду серцево-судинних захворювань, таких як артеріальна гіпертензія, ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда тощо.

Згідно з емпіричними даними, тривалий перебіг тривожного стану супроводжується стійким підвищенням рівня кортизолу, а також активацією симпатичної нервової системи, що веде до підвищення артеріального тиску, порушення серцевого ритму і пошкодження судинної стінки [39]. Це зумовлює не лише розвиток соматичних захворювань, а й погіршення загального функціонального стану організму, зниження толерантності до навантажень та порушення емоційної регуляції.

Окрім цього, тривожні розлади часто супроводжуються коморбідними психічними станами, зокрема депресією, що в сукупності значно знижує якість життя, утруднює соціальну адаптацію і може призводити до соціальної ізоляції та професійної дезадаптації [45].

Таким чином, відсутність своєчасного психологічного або медикаментозного втручання в разі наявності тривожних проявів може призводити до глибоких психосоматичних порушень, які мають непоправні наслідки для фізичного, емоційного та соціального функціонування особистості.

Тривогу можна сприймати як особистісну рису, що проявляється в схильності частіше за інших протягом життя відчувати тривогу (особистісна тривога) та як емоційний стан, що має прояв за певних обставин та ситуацій й супроводжується змінами у нервово-психічній діяльності (ситуативна тривога).

Особливу роль у формуванні міжособистісного підходу до розуміння тривожності відіграла Гільдегарда Пеплау — американська психіатрична медсестра та теоретикиня, чия робота суттєво вплинула на розвиток практики психіатричної допомоги. Її теорія міжособистісних відносин стала основою для осмислення того, як тривога впливає на поведінку пацієнтів і на процес терапевтичної взаємодії. У межах своєї моделі Пеплау виокремила чотири рівні тривоги.

Легкий рівень тривожності може проявлятися як підвищена настороженість, пильність або спостережливість. Це коли розум здатний сприймати інформацію досить добре, є можливість навчатися, працювати та вирішувати деякі проблеми завдяки широкому сприйняттю.

При помірному ступені тривожності люди стають зосередженими і звертають увагу в основному на нагальні проблеми моменту. Без направлення та заспокоєння від когось іншого не можливо вирішувати базові задачі, такі як навчання чи вирішення проблем. За такого рівня тривоги починають з'являтися фізичні симптоми. Сердце сильно б'ється, ви починаєте пітніти. Іноді може з’явитися головний біль.

Сильний ступінь тривожності супроводжується тим, що людина постійно перебуває у стані строху. Втрачаючи здатність зосереджуватися на завданнях, людина чіпляється лише за певні деталі. Тоді може виникнути значний фізіологічний розлад — прискорене серцебиття, пітливість, болі в грудях. У цей момент поведінка може стати безладною, а навчальні думки можуть бути втрачені.

Панічний рівень тривожності характеризується може виглядати так, ніби особа в стані марення, галюцинацій, фізичної нерухомості, а також мовчання. Її імпульсивні дії стають небезпечними для здоров'я та безпеки. У цьому випадку необхідне негайне медичне втручання.

Кожен із цих рівнів має власні клінічні та поведінкові прояви і потребує диференційованих підходів до психоемоційної підтримки. Пеплау наголошувала на тому, що ефективне подолання тривожності можливе лише

за умови активної міжособистісної взаємодії між медичним працівником і пацієнтом, що включає емпатію, підтримку та розуміння.

Модель Пеплау широко застосовується у клінічній практиці для діагностики та вибору методів допомоги пацієнтам. Окрім того, у праці Семенової Л.І. «Психологія тривожності: феноменологія, механізми, корекція» зазначається, що ефективне зниження рівня тривожності можливе лише за умов глибокого міжособистісного контакту між спеціалістом і пацієнтом, що підтверджує ключові положення теорії Пеплау щодо терапевтичної взаємодії [27].

Відповідно до досліджень, люди з високим рівнем тривожності мають більшу схильність до емпатії. Це каже про те, що соціальна тривога має зв'язок з підвищеною до емоційного стану інших людей. Оскільки вони вміють краще розуміти емоції та почуття інших, високо емпатичні люди знаходяться в зоні ризику вразливості до емоційного стану інших. Клінічні дані свідчать, що ефективною формою подолання соціальної тривожності є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка дозволяє пацієнтам поступово змінювати свої негативні установки та експонувати себе в соціальних ситуаціях, не уникаючи їх [8].

За результатами одного із досліджень можна винести таку статистику: серед учасників з високим рівнем особистої тривожності 72% також виявили високий рівень емпатії. На середньому рівні емпатії трималися люди з групи помірної тривожності. Однак, у людей з низьким рівнем тривоги не було зафіксовано низького рівня емпатії що може існувати певний поріг для чутливого та емпатійного реагування навіть за відсутності суттєвого неспокою.

Таким чином, можна зробити висновок, що існує певна взаємозалежність між рівнем тривожності та здатністю до емпатії: чим вищий рівень тривожності, тим більшою є ймовірність розвитку та прояву глибокої емпатії. Цей факт підкреслює складний і багатовимірний характер тривожності як психологічного явища, що одночасно включає як негативні,

так і адаптивні характеристики, зокрема в контексті міжособистісного спілкування. Ймовірно, на рівень емпатії впливає чутливість, що входить в структуру тривожності. Вона і дозволяє «зчитувати» емоції іншої людини [12].

Аналогічним чином відмічається взаємозв’язок тривожності із соціальним інтелектом і, як наслідок, може впливати на подальший його розвиток як деструктивно, так і конструктивно, залежно від індивідуальних та соціальних особливостей. Надмірний рівень тривожності, який проявляється як загальна дезорганізація поведінки і діяльності, заважає нормальному розвиткові і продуктивній взаємодії. Але, слід зазначити, що якщо сприяти зниженню тривожності на всіх рівнях її активності, то можна досягти її стабілізації, яка забезпечує ефективне функціонування усіх показників соціального інтелекту [34].

Психічне здоров'я людини і сила її тривожності залежать від багатьох різних факторів. До цих факторів належить:

— генетична спадковість,

— стан (здоров'я) організму в цілому,

— психічне життя людини.

З точки зору життєвого досвіду, найважливішим фактором є саме життя — якщо воно приносить із собою поганий досвід з великими травматичними наслідками для залучених осіб.

Слід зазначити, що важливо і велику роль відіграє і життєвий досвід і навколишнє середовище. Варто також зауважити, що тривожні розлади досить поширені на міжнародному рівні і не залежать від якоїсь певної етнічної групи або расової класифікації. Результати досліджень серед пацієнтів з тривожними станами у таких країнах як Катар, Туреччина, Непал, Чилі, а також у регіонах Африки, Марокко, Китай та інших, підтверджують це. Насправді, на кожному континенті можна виділити «гарячі точки», де показники тривожних розладів особливо великі.

Тривожні стани спостерігаються як у підлітковому, так і в дорослому віці, що свідчить про те, що молодість не гарантує відсутності тривожних думок чи психоемоційних розладів. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров’я, рівень поширеності тривожних розладів у світі коливається в межах від 2,5 до 7% залежно від країни. Загалом, на ці порушення страждають близько 284 мільйонів людей, що робить тривожні розлади одним із найпоширеніших психічних захворювань серед населення.

Особливої уваги заслуговує гендерний аспект проблеми: жінки становлять приблизно 63% пацієнтів із діагностованими тривожними розладами, тоді як на чоловіків припадає лише близько 37%. У більшості країн жінки частіше виявляють симптоми тривожності, що зумовлено комплексом біологічних (гормональні коливання, нейрохімічні механізми) та соціальних чинників (гендерні ролі, подвійне навантаження, вплив соціального оточення тощо). Ці тенденції підтверджуються численними емпіричними дослідженнями у сфері психіатрії, які фіксують стійку гендерну диспропорцію у поширеності тривожних розладів [44].

Різкий стрибок рівня тривожності серед українського населення виник у 2014 після вторгнення. До цього моменту рівень тривожності серед населення тримався на відносно низькому рівні, що свідчило про те, що тримався доволі низький рівень соціально-психологічного здоров'я. Однак спалах конфлікту на сході та анексія Криму суттєво змінили ситуацію в країні, через це і рівень тривоги у населення кардинально виріс - це було пов'язано з загрозою життя, економічними проблемами, загостренням соціальних конфліктів та наслідками довгого воєнного стану. Згідно з результатами дослідження, проведеного у 2015 році, у значної частини населення спостерігалися зростаючі стани тривожності, що свідчіть про важливість ефективних засобів психологічної підтримки. Це особливо важливо для груп підвищеного ризику — ветеранів, переміщених осіб та їхніх сімей, які відчувають вищі рівні психологічного стресу.

Війна вплинула не лише на індивідуальний рівень, а й сформувала загальнодержавну кризу психічного здоров’я, що потребує системного

наукового підходу до оцінки та подолання наслідків [24].

Отже, у ситуації зараз потребується підбір методик і методів вирішення подібного стану серед населення, з урахування постконфліктних наслідків.

Дослідження свідчать, що найвищі рівні тривожності фіксуються серед жителів найбагатших країн світу, що спростовує припущення про безпосередній зв'язок між фінансовим добробутом та психологічною стабільністю. За результатами масштабного опитування, у якому взяли участь 22 тисячі респондентів із 21 економічно розвиненої країни, з'ясувалося, що мешканці благополучних держав частіше переживають хронічне занепокоєння через складнощі, притаманні сучасному капіталістичному суспільству.

До основних джерел тривоги серед населення розвинених країн належать:

— хвороби та інвалідність — 54%,
— покриття витрат на життя — 47,3%,
— втрата роботи — 35,5%,
— житлові умови — 27,5%,
— догляд за літніми та неповносправними — 26,3%,
— злочинність і насильство — 34%,
— питання опіки над дітьми та освіти — 15,8%.

Лише 8,6% опитаних не вказали жодного з вищеназваних чинників як джерела особистої тривоги. Це свідчить про високу загальну психологічну напруженість навіть у соціально забезпечених середовищах. Вони спрямовують зусилля на збереження психологічного здоров'я населення, підвищення стресостійкості, зниження ризику суїцидальної поведінки, а також розробку ефективних заходів психопрофілактики. [17]

Соціологи та психологи пояснюють це явище накопиченням міжпоколіннєвих тривог, пов'язаних із майбутнім, змінами у системах охорони здоров'я, пенсійного забезпечення та невизначеністю в умовах глобалізованої економіки. Власна матеріальна забезпеченість у цьому

контексті часто супроводжується емоційним вигоранням, відчуттям несправедливості та соціального тиску.

Як підкреслюють сучасні дослідники, тривожність виступає як глобальна проблема, яка охоплює не лише економічно вразливі верстви населення, але й осіб із високим рівнем доходів і доступом до ресурсів. Усе це зумовлює зростаючу увагу фахівців до розробки програм збереження психічного здоров'я, підвищення стресостійкості населення, зниження ризиків суїцидальної поведінки та розвитку системи психопрофілактики.

У наш час важко знайти людину, яка ніколи не стикалася з епізодами нервозності, неспокою чи тривоги. Ці прояви дедалі частіше набувають хронічного характеру та супроводжуються психосоматичними симптомами. Як зазначає професор Наегеле, тривожність слід розглядати не лише як реакцію на зовнішні подразники, а як внутрішній процес, що супроводжується занепадом енергії, відчаєм і, у деяких випадках, параноїдальними мисленнєвими конструктами.

У психологічному аспекті тривожність пов'язана з зниженням рівня самооцінки, впевненості в собі, мотивації та життєвої активності, що суттєво впливає на функціонування особистості у всіх сферах її життєдіяльності.

У книзі «Невротична особистість нашого часу» Хорні К. нараховує 11 невротичних потреб:

− Невротична потреба в прихильності і схвалення, бажання 21 подобатися іншим, бути приємним.

− Невротична потреба в «партнері», який виконує всі бажання, очікування, страх залишитися на самоті.

− Невротична потреба обмежити своє життя вузькими рамками, залишатися непоміченим.

− Невротична потреба влади над іншими за допомогою розуму, передбачення.

− Невротична потреба експлуатувати інших, отримувати краще від них.

− Потреба в соціальному визнанні або престижі.

− Потреба особистого обожнювання. Роздутий образ себе.

− Невротичні домагання на особисті досягнення, потреба перевершити інших.

− Невротична потреба в самозадоволення і незалежності, необхідності ні в кому не бідувати.

− Невротична потреба в любові.

− Невротична потреба в перевазі, досконалості, недосяжності [47].

У психології тривожність можна поділити на два типи – відкриту та закриту. Вони мають між особою різницю в способах їх прояву, методиках виявлення, рівнем усвідомлення власного емоційного стану.

Відкрита тривога може відчуватися так, що людина і її оточення легко можуть помітити її прояви. Її соматичний прояв є дуже очевидним та несе за собою такі симптоми: страх, внутрішня тривога або напруженість, прискорення пульсу та обільне потовиділення, тремтіння кінцівок, сухість у роті. У таких випадках людина сама відчуває що з нею відбувається і може звернутися за допомогою до оточуючих чи у відповідні установи, де їй зможуть надати професійну допомогу.

У закритої тривожності навпаки немає таких виявлених факторів, які можна було б помітити візуально чи при спілкуванні. У такому стані людина може постійно відчувати дискомфорт, емоційну пригніченність, втрату сил, дратівливість та апатію. Вона не зможе типувати свій стан і зрозуміти що все це виходить від її тривожності, що дуже негативно впливає на її загальний стан. Закрита тривожність несе за собою непоправні наслідки, оскільки за нею витікають інші проблеми – хронічний стрес, різноманітні психосоматичні розлади та погіршення емоційного стану.

Оскільки ці два типи тривожності несуть за собою негативні наслідки для фізичного та психологічного здоров'я людини, то слід вчасно звертати увагу на їх прояви та отримувати відповідну психологічну допомогу. Тому що навіть тривожність у закритій формі несе для людини непоправні наслідки.

Тривога по своїй природі має вплив і на соціалізацію людини у суспільстві. Соціалізація – комплексний процес й результат активного відтворення людиною її соціокультурного досвіду на основі її діяльності і спілкування, невід'ємний фактор розвитку і становлення людини як особистості. Виділяють основні етапи соціалізації:

– первинна соціалізація, яка безпосередньо стосується оточення та найбільш інтенсивна в першій половині життя;

– вторинна соціалізація, яка є сферою соціальних відносин.

Основними сферами соціалізації особистості є діяльність, спілкування та самосвідомість (рис. 1.2).

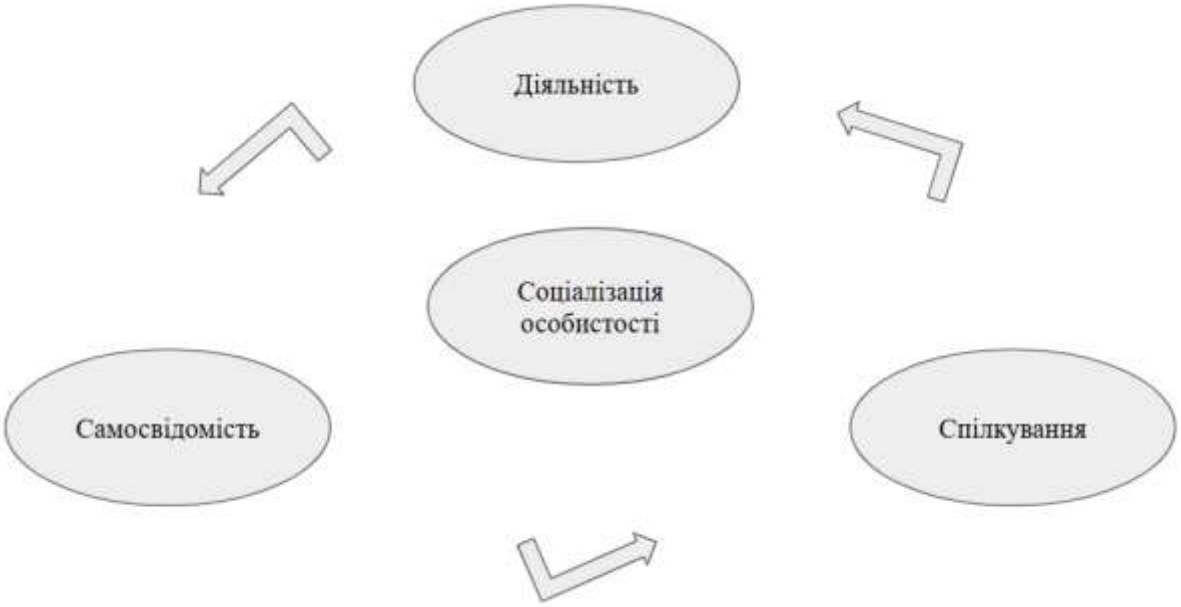



**Рис. 1.2. Основні сфери соціалізації**

Проведений аналіз змісту цього підрозділу дозволяє виокремити низку ключових понять, що характеризують феномен тривожності:

— тривога, зумовлена фізичною загрозою;

— тривога, пов’язана з можливою втратою любові чи підтримки, зокрема з боку матері або значущих інших;

— тривога, яка виникає на основі почуття провини, що зазвичай формується у дитини після чотирирічного віку;

— тривога, обумовлена фрустрацією або неможливістю адаптації до навколишнього середовища;

— тривога, що виникає внаслідок фрустраційних впливів;

— тривожність як базовий і універсальний стан, притаманний кожній людині в певному ступені.

Таким чином, тривожність слід розглядати як складний психоемоційний процес, який є нормальною реакцією особистості на дію стресових або потенційно загрозливих подразників. З одного боку, тривожність може мати адаптивний потенціал, активізуючи ресурси особистості для подолання труднощів. З іншого боку, хронічна або надмірна тривога призводить до негативних наслідків, таких як:

— соціальна ізоляція,

— зниження самооцінки,

— втрата впевненості в собі,

— дезадаптивні реакції на подразники,

— формування психосоматичних захворювань.

У зв’язку з цим систематичне вивчення причин, форм прояву та наслідків тривожності є важливим завданням сучасної психології. Це, своєю чергою, дозволяє фахівцям ефективно добирати методи психокорекції, спрямовані на зниження рівня тривожності та покращення психоемоційного благополуччя особистості.

## 1.2. Теоретичні підходи до вивчення міжособистісних стосунків

У наукових джерелах міжособистісні стосунки описують як, безпосередні зв’язки і відносини, що складаються в реальному житті між людьми, які мають здатність до мислення та відчуттів. Іншими словами – це стосунки реальних індивідів у їх реальності; особливий вид ставлення

людини до іншої людини, який надає можливість отримувати особистісне ставлення у відповідь; психологічні стосунки, що ґрунтуються на взаємній готовності суб’єктів до певного типу формальних або неформальних взаємодії й спілкування, супроводжуються почуттям симпатії – антипатії та можуть бути оцінними й дієвими, тобто реалізуватися у взаємодії. Емоційна основа міжособистісних відносин означає, що вони виникають і складаються на основі певних почуттів, які народжуються у людей один щодо одного [31].

Людські відносини передбачають зв’язок починаючи від двох осіб (тет-тет) чи групою людей, об'єднаних спільними інтересами, а їх результат залежить від характерів учасників взаємодій. Водночас стосунки, у яких реалізується суб’єктивний психологічний чинник, накладають своєрідний відбиток на певну соціальну ситуацію. У зв’язку з цим В. Панок, Т. Титаренко підкреслюють, що визначальним для особистості є ставлення до людей, тобто взаємовідносини [25]. Наукові дослідження свідчать, що підвищена тривожність прямо корелює з погіршенням якості соціальної взаємодії та зниженням рівня психологічного добробуту [12].

Міжособистісні стосунки визначаються як певного роду та цілі зв'язки між людьми, які можуть суб'єктивно переживати і об'єктивно впливати, тобто це взаємний вплив людей один на одного в їх спілкуванні та спільній діяльності. У цій системі індивіди можуть оцінювати один одного, спостерігати, вивчати, набираючись досвіду; це орієнтації і очікування, стереотипи і диспозиції через які люди сприймають досвід один одного. Враховуючи визначення, подібні стосунки можна визначити, як конект людей, що виникає в процесі міжособистісної взаємодії в групі, як зазвичай, має неформальний характер та має емоційне забарвлення, несе в собі значимість оцінки партнерів відносно один одного.

Існують різні типи міжособистісних стосунків та їх психологічні особливості (таблиця 1.2.).

*Таблиця 1.2.*

**Типи міжособистісних стосунків та їх психологічні особливості**

| Тип стосунків | Основні характеристики | Психологічне значення | Можливі прояви тривожності |
|---|---|---|---|
| Дружні | Побудовані на взаємній симпатії, довірі, спільних інтересах | Задоволення потреби у підтримці, приналежності | Надмірна потреба в схваленні, страх втрати друга |
| Романтичні / інтимні | Емоційна близькість, прив'язаність, взаємна турбота, іноді – сексуальність | Формують образ себе через відносини з Іншим | Ревнощі, контроль, уникнення конфліктів, страх бути покинутим |
| Сімейні | Родинні зв'язки, часто базовані на зобов'язаннях, лояльності | Джерело підтримки, безпеки, але й конфліктів | Почуття провини, гіпервідповідальність, прагнення до перфекціонізму |
| Ділові / професійні | Формальні стосунки, регламентовані ролями, нормами, статусом | Самореалізація, соціальна оцінка | Соціальна тривожність, уникнення ініціативності |
| Формально-рольові | Спілкування в межах соціальних ролей (вчитель-учень, лікар-пацієнт) | Регулюють взаємодію в соціальних контекстах | Боязнь оцінювання, підвищена самокритика |
| Конфліктні / проблемні | Побудовані на суперечностях, боротьбі інтересів, емоційній напрузі | Можуть викликати або посилювати емоційне виснаження | Постійна тривожність, самозахист через агресію або уникнення |

Л.А. Кларк і Д. Уотсон у своїй «трійчастій моделі» емоційних розладів визначають соціальну тривожність як прояв негативного афекту у поєднанні зі зниженим рівнем позитивного афекту [38].

Задля вдалих міжособистісних стосунків, існують механізми взаєморозуміння (рис. 1.3), завдяки яким покращується якість спілкування в особистому та професійному житті; зниження конфліктів у стосунках; посилення рівня довіри; формується згуртованість в колективі та соціальних групах.




**Рис. 1.3. Механізми взаєморозуміння**

Природа міжособистісних стосунків суттєво відрізняється від природи суспільних стосунків, оскільки вони виникають і базуються на певних відчуттях, що народжуються у людей стосовно один до одного. Емоційно міжособистісні стосунки включать стани афектів, емоцій і відчуттів. Визначено, що соціально-психологічний клімат – це якісна сторона міжособистісних відносин, що виявляється у вигляді сукупності психологічних умов, що сприяють або перешкоджають продуктивної спільної діяльності і всебічному розвитку особистості в групі [10].

Однак, стосунки між людьми не складаються лише на основі безпосередніх емоційних контактів, оскільки сама діяльність, у тому числі спільна, опосередковує інший ряд стосунків, суспільних. Тому одним із найважливіших завдань соціальної психології є паралельний аналіз стосунків, як і міжособистісних, так і стосунків у соціумі. У яких би формах міжособистісне взаємодія не здійснювалося, її мета – це досягнення спільності, з одного боку, та збереження унікальної індивідуальності, з іншого. Такі взаємини передбачають наявність міцного емоційного зв’язку,

як прояву емоційної стабільності, тому що в процесі міжособистісної комунікації ми повідомляємо один одному не тільки про власний емоційний стан, а й про своє ставлення один до одного. S.Southwick та D. Charney [50] вказують, що для підвищення емоційної стабільності треба вміти надавати приймати соціальну підтримку, іншими словами встановлювати позитивні стосунки з людьми поряд.

Різноманіття людських стосунків не охоплюється лише міжособистісними стосунками, оскільки від певної побудови системи зв'язків залежить місце в соціальній системі, де місце визначення індивіда може бути неочікуваним. Тому, в реальному спілкуванні можна побачити відображення не лише міжособистісних стосунків, де виявляються емоційні прихильності і навпаки, неприязнь чи симпатія. Життя людини як особистості невід'ємне від моральних вимог суспільства, як і перспектива суспільного розвитку нерозривно пов'язана з активністю людей довкола. Г. Васянович акцентує увагу на тому, що мораль у культурі є «зрізом» і аспектом усього суспільного існування людства. І надзвичайно важливу роль тут відіграє спілкування [7].

Спілкування в суспільстві виконує функції об'єднання людей і їхнього розвитку, що дозволяє інтерпретувати його одночасно як і реальність суспільних стосунків, так і реальність міжособистісних стосунків. На певному рівні це необхідно для різноманітності взаємних між людьми, тобто у випадках позитивних і негативних ставлень однієї людини до іншої, спілкування існує в незвичних формах, навіть коли у стосунках є загострення проблем. У більш великому розумінні, як реалізація суспільних стосунків, неминуче повинен статися акт спілкування, навіть якщо соціальні групи є негативними. Така дуальність у розумінні спілкування є наслідком логіки зв'язку міжособистісних і суспільних стосунків; як представники певної соціальної групи, люди спілкуються з іншими подібними представниками, реалізуючи при цьому обидва варіанти стосунків - особові та безособові.

Вивчення міжособистісних стосунків ділиться на певну кількість підходів, серед них такі, як:

— Психоаналітичний підхід за яким згідно класичними уявленнями (З. Фрейд), міжособистісні стосунки пояснюються невідомими мотивами, внутрішніми конфліктами та перенесенням свого минулого на теперішнє та майбутнє. Слід більше уваги приділяти раннім етапам розвитку особистості та ролі батьківських фігур. Також існує теорія об'єктивних відносин (М. Кляйн) акцентується на важливості перших емоційних зв'язків між особистостями, які стануть основою для їх майбутніх зв'язків.

— Гуманістичний підхід має прояви через міжособистісну взаємодію як важливу умову зростання людини як особистості та впливає на її шляхи самореалізації. Центральними поняттями являються — прийняття, емпатія та здатність відкрито вести діалог. Якісність стосунків можна виявити шляхом підтримки розвитку і внутрішньої гармонії особистості.

— Когнітивно-поведінковий підхід розглядає результати навчання, моделювання поведінки та обробки соціальної інформації як міжособистісні стосунки. Порушення взаємодій пов'язують з дезадаптивими переконаннями, коли з іншого боку особлива увага приділяється когнітивним схемам, переконанням про себе та інших, що і впливає на формування соціальних моделей спілкування. (А. Бек, А. Елліс)

— Соціально-психологічний підхід орієнтований на вивчення динамічності в соціальних групах, зв'язок соціальних ролей з положенням у соціумі, також впливу соціального середовища на стосунки. Теорії привабливості пояснюють, як люди сприймають і бачать один одного, з чого формується їх ставлення у їх взаємодії. Міжособистісні стосунки аналізуються як контекст соціальної структури та очікувань.

Порівнявши усе вищезгадані підходи, можна зробити висновок, що у кожного є свої сильні та слабкі сторони, обмеження. Психоаналітична модель дає глибоке розуміння підсвідомих мотивів, але менше впливає на коригування поведінки. Гуманістичний підхід сприяє розвитку емпатії та щирих стосунків, але не дає пояснень механізмів порушень. Поведінковий підхід дає змогу ефективно впливати на конкретні прояви поведінки, однак у

ньому ігноруються глибокі внутрішні переживання. Соціально-психологічний розкриває який вплив на особистість несе середовище, однак у ньому приділяється менше уваги індивідуальному досвіду.

Міжособистісні стосунки реалізуються у взаємодії. Комунікація між підлітками інтерпретується, як тип міжособистісних відносин, в яких відтворюються навички, що потрібні для соціальної комунікації, здатність дотримуватися групової дисципліни, і водночас захищати свої права, здатність впорядковувати особисті та суспільні вподобання. Характер, який є певною боротьбою групових стосунків та відсутній під час прояву з батьками, у результаті, вважається необхідною буденною школою [22]. Однак, відносини між дорослими особами не несуть великої різниці від спілкуванням середнього і молодшого віку. Дорослі люди так само використовують навички, які потрібні для соціальної комунікації, відстоюють свої права.

Явище взаємодії розкривається через ряд понять, серед яких можна відзначити такі: взаємовідносини можуть бути конструктивними або деструктивними заражень від задоволення обох сторін тим, що відбувається у спілкуванні; взаємодопомога як підтримка людей один до одного; взаєморозуміння як свідчення про узгодженість і злагодженість між людьми, які взаємодіють. Усі ці поняття можуть вказувати на афективну (емоційну), когнітивну, поведінкову складову взаємодії людей у реальному житті. Перша, емоційна, відображає у якому емоційному стані знаходяться індивіди, що включені у процес взаємодії. Друга, когнітивна, включає пізнання навколишньої дійсності й самого себе, що характеризується сприйняттям, відчуттями, пам’яттю, мисленням та уявою. Третя, поведінкова, характеризує зовнішні прояви: вчинки, міміку, жести, результати взаємодії між людьми.

Людина включена з моменту свого народження у систему суспільних стосунків, що і формує її суб’єктивне ставлення до всіх явищ дійсності. Специфічною характеристикою особистості є система ставлень людини до навколишнього середовища і до самого себе, однак більш специфічними є

характер, темперамент та здібності. М. Воліцкий підкреслює, що категорія особистості, розуміння її життєвого шляху, особливостей самооцінних ставлень дає можливість зрозуміти те, чому і як вона вибудовує певні міжособистісні стосунки, чи є самодостатньою у творенні себе і світу довкола неї, у який спосіб здатна протистояти соціальному тиску ззовні тощо [21].

Становленню особистості у стосунках з іншими людьми присвячено багато наукових досліджень. Серед них особливу увагу приділяють гуманістичній психології, у якій людина розглядається як найвища цінність, заради якої суспільство розвивається. За теорією Маслоу усі само реалізовані люди мають спільні риси: самоповага, пошана до інших; доброзичливість; інтерес до навколишнього світу; прагнення розібратися у собі та у своїх думках. Вдалими стосунками психологічно вважаються міжособистісні стосунки, які можуть викликати у їх учасників почуття безпеки, зміцнюють її самооцінку та самоповагу.

Людська особистість складається із структури з трьох підсистем: індивідуальність, представленність у система міжособистісних стосунків і в інших людях. Враховуючи першу, особистість характеризується як стійка сукупність якостей, які включають в себе мотиви та комплект психічних властивостей, утворюючих її індивідуальність. Це відображення сукупності темпераменту, характеру та здібностей людей. Представленність у суспільстві і в інших людях також не можуть дати повного уявлення про всі особистісні прояві.

За теорією цілеспрямованих систем Р. Акоффа і Ф. Емері здатність людини виконувати функції взаємодії при спільній діяльності визначається двома обставинами: ступенем її впливу на середовище (ефективність впливу на середовище) і ступенем впливу середовища на людину (чутливість до середовища) [36]. Згідно з цим, особистість здатна адаптуватися, що характеризує її самооцінку і тип реакції на зовнішні подразники.

Поняття міжособистісні стосунки розглядається у контексті системи ставлення людини до навколишнього світу і до самого себе; розуміння людини як соціальної істоти; розгляду міжособистісних стосунків як сукупності взаємодій між людьми, у тому числі процес спілкування індивіда у суспільстві. Міжособистісні стосунки будуються на основі емоційний оцінок людей стосовно один одного, таким чином соціальне становлення відбувається через діяльність та взаємодії, спілкування з іншими, як результат чого будується соціальний досвід, створюється особлива система оцінок міжособистісних та суспільних взаємин.

### 1.3. Психологічні механізми впливу тривожності на міжособистісну взаємодію

Тривожність, як емоційний стан, тісно пов’язана з міжособистісною поведінкою та соціальними реакціями людини. У ситуаціях соціальної взаємодії вона може змінювати стиль спілкування, ускладнювати встановлення довірливих контактів, посилювати внутрішнє напруження та спотворювати сприйняття намірів інших. У цьому підрозділі розглядаються ключові психологічні механізми, через які тривожність впливає на процеси міжособистісної взаємодії, зокрема через захисні стратегії, когнітивні спотворення та порушення емоційної регуляції.

Соціальні взаємодії, у тому числі і міжособистісні стосунки, мають об’єктивний характер, але для кожної особи вони, відтворюючись у її внутрішньому світі, набувають особистісного сенсу, що має прояви у індивідуальній поведінці, — залежить від характеру, темпераменту. До встановлення контактів у суспільстві людину призводять різні причини: утвердити своє «Я», усвідомити своє місце у соціальній ланці, підняти впевненість у собі, отримати мотивацію через соціальне схвалення, отримати емоційну підтримку, сформувати правильне і здорове ставлення до себе та інших, обмінятися навичками та досвідом. Також суттєве значення для

особистості мають і підтримка, розрада, отримання полегшення, задоволення її інтересів шляхом знаходження однодумців. Близькі стосунки з іншими сприяють зниженню тривожності, пом'якшують наслідки стресу. Ті, хто мають розвинені соціальні стосунки, мають адекватну підтримку від свого оточення, краще себе почувають.

Можна розглядати міжособистісні стосунки на моделі подружжя. Так як це стала одиниця сім'ї, у них вже зафіксовані міжособистісні стосунки. У здоровому подружжі є взаємодії, які попереджують виникнення та загострення криз. Взаємна направленість на особисту ідентифікацію, взаємне емоційне прийняття, емоційна теплота, можливість саморозкриття у спілкуванні, легкість спілкування. Значний вплив на успішність міжособистісних взаємин подружжя мають особистісні схильності чоловіка та дружини до вияву тактовності, поваги, комунікативної компетентності під час спілкування [26].

Існують чотири базові типи механізмів взаємодії тривожності на міжособистісні стосунки (рис. 1.4).




**Рис. 1.4. Механізми впливу тривожності на міжособистісну взаємодію**

У сучасному світі, в умовах постійної нестабільності, соціальних потрясінь і, зокрема, воєнних дій, як-от війна в Україні, тривожність набуває масового характеру й суттєво змінює ціннісні орієнтації особистості. У таких умовах багато людей гостро відчувають нестачу емоційної підтримки, любові, розуміння, а натомість зіштовхуються з байдужістю, агресією або навіть жорстокістю. Одним із перших наслідків цього є втрата довіри — до себе, до інших, до соціального середовища в цілому.

У психологічному контексті довіра є фундаментальним механізмом побудови здорових міжособистісних стосунків. Її зниження або порушення призводить до відчуження, соціальної ізоляції та зниження якості комунікації. Як зазначає Т. Вільямс, міжособистісна довіра — це очікування, що інша людина не завдасть шкоди, і готовність бути вразливим на основі цього очікування [52]. Таким чином, довіра не лише з’єднує людей, а й створює відчуття емоційної безпеки, на якій базуються стабільні й відкриті взаємини.

Особи з підвищеним рівнем тривожності часто мають труднощі з формуванням довіри як до себе, так і до оточення. Для тривожної особистості характерне негативне очікування результату взаємодії, що призводить до настороженості, підозрілості, уникання соціальних контактів. Вона може сприймати нейтральні соціальні сигнали як загрозливі, неправильно інтерпретувати слова чи жести співрозмовників, що лише посилює відчуття небезпеки. Установка на обережність і самозахист стає домінуючою, а відвертість, відкритість і щирість — заблокованими.

З часом така поведінка звужує коло спілкування, обмежує соціальні зв’язки й унеможливлює побудову близьких міжособистісних стосунків, які відіграють важливу роль у психологічному благополуччі. Відсутність довіри породжує зростання тривожності, і навпаки — формування довіри є ключем до зменшення тривожних проявів, повернення до соціуму та відновлення почуття захищеності. У цьому контексті формування культури довіри постає як соціально значуща мета, що сприяє не лише адаптації особистості, а й зміцненню інститутів громадянського суспільства [13].

Одним із ключових механізмів, що посилює тривожність та суттєво впливає на міжособистісну взаємодію, є підвищена чутливість до соціального схвалення. Це особистісна характеристика, що проявляється в надмірній залежності від оцінок оточення, потребі в постійному підтвердженні власної значущості та прагненні відповідати очікуванням інших. Вона, як правило, формується ще в дитинстві під впливом авторитарного стилю виховання, при якому дитина вчиться отримувати схвалення не за власну ініціативу, а за відповідність зовнішнім вимогам.

Тривожність у будь-якому віковому періоді тісно пов’язана з високою чутливістю до соціальних оцінок і нестабільним самосприйняттям. Особи з підвищеним рівнем тривожності часто надмірно переймаються тим, як їх сприймають інші, різко реагують на критику чи навіть незначне уникання в соціальній взаємодії. У таких випадках нерідко виникають когнітивні викривлення — ірраціональні переконання про себе, інтерпретація дрібних помилок як катастрофічних, а також віра в те, що тільки досконаліть (зовнішності, поведінки, мови тощо) забезпечить прийняття та схвалення з боку оточення.

Ці процеси формують патерни поведінки «бути зручним», спрямовані на уникнення конфліктів і збереження доброзичливої атмосфери, часто ціною власних потреб, автентичності та особистісної самостійності. Внутрішні бажання і почуття пригнічуються, що призводить до накопичення емоційної напруги та зростання тривожності, яка не знаходить адекватного емоційного вираження через страх осуду.

Особливо виразно ці процеси простежуються у підлітковому віці, коли відбувається активне формування самооцінки, образу «Я» та моделей міжособистісної поведінки. На цьому етапі думка значущих дорослих (батьків, учителів, наставників) є визначальною для становлення самосприйняття. За концепцією К. Роджерса, самооцінка формується у процесі постійної взаємодії між «Я-ідеальним» і «Я-реальним», де саме соціальні оцінки можуть сприяти як гармонійному розвитку, так і формуванню внутрішнього конфлікту [9].

У ранньому підлітковому віці самосприйняття є особливо нестійким, тому навіть незначна критика або невдача можуть справити тривалий негативний вплив на психологічний стан підлітка [1; 6]. Прагнення соціального схвалення в цьому віці — не лише емоційна потреба, а й механізм пошуку своєї ролі в соціальній групі, що підсилює залежність від зовнішнього схвалення.

Таким чином, високий рівень чутливості до соціальних оцінок у поєднанні з тривожністю створює умови для формування невпевненої, соціально залежної моделі поведінки, що ускладнює побудову відкритих, щирих і стійких міжособистісних стосунків.

Ще одним важливим психологічним чинником, що опосередковує вплив тривожності на міжособистісну взаємодію, є чутливість до соціального схвалення, яка демонструє виразні гендерні особливості. Зокрема, дослідження показують, що у жінок така чутливість має вищий рівень, що підвищує ризик розвитку тривожних станів у разі невідповідності очікуванням соціального оточення [11]. З раннього віку багатьох дівчат виховують у парадигмі необхідності бути «зручними», привабливими, стриманими, що згодом формує психоемоційний тиск та внутрішнє відчуття тривожності при порушенні цих соціальних норм. Натомість, чоловіки демонструють вищу чутливість до схвалення в контексті досягнень і статусного самоствердження, що обумовлено традиційними уявленнями про соціальні ролі чоловіка.

У сфері міжособистісної взаємодії чутливість до схвалення може мати як адаптивний, так і деструктивний потенціал. Таким чином, міжособистісна чутливість виступає не лише рисою характеру, а й предиктором тривожного реагування в соціальних взаємодіях [43].

З одного боку, вона сприяє розвитку емпатії, ввічливості, чутливості до потреб інших, що підтримує ефективну соціальну взаємодію. З іншого боку, така особистість часто уникає висловлювати власну думку, боїться конфліктів, пригнічує власні потреби, аби відповідати ідеальному образу в

очах інших. Це підвищує внутрішнє напруження, емоційне вигорання і, зрештою, — тривожність.

У тривожних осіб також часто формується механізм самозаснування та інтерналізації проблем, що є глибоко інтрапсихічним процесом. Його суть полягає в автоматичному приписуванні собі відповідальності за будь-які негативні події у міжособистісному просторі, навіть якщо така відповідальність має бути розділена або покладена на інші об’єктивні чинники. Інтерналізація — це перенесення зовнішніх емоційних труднощів всередину, з досвідом їх як особистої провини чи власної неспроможності до стабільної взаємодії.

Такий механізм часто формується у результаті дитячого досвіду емоційного холоду, критичного або нестабільного оточення: у сім’ї, навчальному середовищі чи серед інших значущих дорослих. Приклади комунікативних форм на кшталт «через тебе мама розізлилася» або «ти змусив тата засмутитися» сприяють формуванню переконання, що у випадку конфлікту або труднощів винна саме дитина. Надалі це проявляється як схильність до надмірної саморефлексії, самозвинувачення, що є одним із етапів розвитку тривожних розладів.

Водночас варто згадати і про полярні механізми — інтерналізацію та екстерналізацію проблем, де перша — це емоційне «перетравлення» внутрішніх проблем без зовнішніх проявів, а друга — проекція переживань на оточення з формуванням агресивної чи конфліктної поведінки. Як свідчать результати емпіричного дослідження [4], після участі в тренінгових заняттях відзначалися позитивні зміни у зниженні самозвинувачення та поліпшенні соціальної адаптації.

Ще одним деструктивним наслідком тривожності у сфері міжособистісної взаємодії є механізм самозвинувачення, що часто поєднується з униканням конфліктів. Особи з підвищеним рівнем тривожності готові придушувати власні потреби задля збереження зовнішньої гармонії, уникаючи навіть конструктивного зіткнення інтересів.

Це обмежує їхню здатність до відкритого висловлення думок і почуттів, що призводить до накопичення внутрішньої напруги, розвитку пасивної агресії або емоційного вигорання.

У таких людей часто формуються нерівноправні або залежні стосунки, у яких вони приймають роль «жертви» чи «винного», що порушує баланс і сприяє емоційній експлуатації з боку партнера або оточення. Така поведінка є неусвідомленою спробою зберегти прихильність іншого, навіть ціною пригнічення власної автентичності, що сприяє виникненню тривожної прив'язаності. Постійне прагнення «заслужити» любов та схвалення формує залежність від зовнішнього підтвердження та унеможливлює психологічну автономію.

Самозвинувачення також негативно впливає на самооцінку, породжуючи відчуття внутрішньої неспроможності висловлювати незадоволення, сум чи гнів, а також сумніви у власній правоті. У результаті міжособистісна комунікація стає поверхневою, напруженою, з тенденцією до емоційної відстороненості. Такий механізм, без сумніву, є дезадаптивним чинником, що обмежує емоційний контакт, ускладнює побудову довірливих стосунків і призводить до внутрішньої ізоляції особистості.

Ще одним деструктивним явищем у сфері взаємодії, тісно пов'язаним із підвищеною тривожністю, є надмірний контроль у стосунках. Це форма міжособистісної поведінки, за якої один із партнерів постійно намагається регулювати, обмежувати або оцінювати дії іншої особи. Зазвичай таку поведінку раціоналізують як «турботу», «страх за близьку людину» або «краще розуміння, як слід чинити». Проте в основі такого контролю часто лежить внутрішня невпевненість, потреба в домінуванні, або страх втрати стосунків.

До основних психологічних причин надмірного контролю належать:

— Тривожна прив'язаність — прагнення компенсувати страх покинутості через контроль і перевірку партнера;

— Знижена самооцінка — спроба самоствердження за рахунок контролю над іншими;

— Хибне переконання, що контроль забезпечує безпеку, стабільність та збереження стосунків;

— Попередній досвід зради чи емоційної травми, що формує потребу в «підстрахуванні».

Для співзалежних стосунків характерний страх дозволити іншому бути собою, що лише поглиблює тривожність контролюючої сторони. Серед механізмів впливу надмірного контролю на якість взаємодії варто виокремити:

— Руйнування довіри, емоційної безпеки та автономії, які є основою здорових стосунків;

— Виникнення психологічного тиску та надмірної відповідальності перед партнером;

— Формування внутрішнього протесту та втрати особистої свободи;

— Хронічне напруження і очікування загрози, що підсилює емоційну нестабільність.

Таким чином, самозвинувачення та надмірний контроль є виразними психологічними механізмами, через які тривожність деформує міжособистісну взаємодію, перешкоджаючи побудові стійких, рівноправних і довірливих стосунків.

Розглянуті психологічні механізми мають особливо яскравий прояв у подружніх стосунках, де особистісна близькість і тривале співіснування підсилюють їхній вплив. Формування сім’ї супроводжується переживанням нових соціальних ролей, переглядом очікувань і адаптацією до реальних обставин. Часто подружжя стикається з тим, що уявлення про партнерство не збігаються з реальністю, що породжує емоційне напруження, тривожність і розчарування.

Одним із найпоширеніших деструктивних чинників у подружніх взаєминах є надмірний контроль одного з партнерів. За даними досліджень, у

46% сімей надмірний контроль виступає ключовою причиною напруги у стосунках, а в 32% — безпосередньо спричиняє подружню дисгармонію [32]. Типовою помилкою контролюючої сторони є уявлення, що жорсткий контроль допоможе «зберегти» стосунки. Натомість партнер починає емоційно віддалятися, виявляє потребу у свободі, що лише підсилює ревнощі, тривожність і напруження. Як зазначають фахівці, успішна робота з ревнощами можлива лише тоді, коли особа з контролюючими проявами усвідомлює потребу у власній зміні [15].

Контроль у сталих стосунках призводить до емоційної незадоволеності обох сторін: контролюючий партнер посилює вимоги, тоді як контрольований — втрачає почуття особистої свободи, поступово нормалізуючи токсичну модель взаємодії. У подальшому це негативно впливає на здатність будувати довірливі зв’язки з іншими людьми.

Узагальнюючи викладене, можна зробити висновок, що тривожність впливає на міжособистісну взаємодію через сукупність психологічних механізмів, зокрема: самозвинувачення, уникнення конфліктів, потребу в схваленні, надмірний контроль. Ці механізми не існують окремо, а переплітаються й взаємно підсилюють один одного, формуючи стійкі моделі поведінки, які тимчасово знижують внутрішнє напруження, але у довгостроковій перспективі ведуть до емоційного відчуження, конфліктів, пригнічення власної ідентичності.

Такі механізми змінюють не лише зовнішню поведінку, а й порушують здатність до емпатії, щирості, відкритості, створюючи бар’єри для автентичної комунікації. Як профілактичний підхід, психологи наголошують на значущості саморефлексії та розвитку емоційної компетентності — здатності розпізнавати, приймати й виражати власні емоції. Усвідомлення причин власної поведінки та мотивів, що лежать в її основі, створює умови для трансформації негативних стратегій взаємодії, зниження тривожності та налагодження більш здорових, емоційно безпечних стосунків.

Отже, психологічна підтримка, розвиток емоційної щирості та робота над внутрішньою автономією є важливими інструментами у подоланні впливу тривожності на міжособистісну сферу. Їхнє впровадження не лише покращує якість стосунків, а й сприяє загальному психологічному благополуччю особистості.

# РОЗДІЛ 2.
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ

## 2.1. Методи, методика і процедура дослідження

Провівши теоретичний аналіз феномену тривожності як емоційного стану, що впливає на якість міжособистісної взаємодії, а також вивчивши основні психологічні механізми, через які тривожність опосередковує соціальну поведінку, вважаємо доцільним провести емпіричне дослідження впливу рівня тривожності на особливості міжособистісних стосунків у молоді. За результатами емпіричного дослідження передбачається визначити характерні взаємозв'язки між рівнем тривожності та особливостями міжособистісної взаємодії, а також окреслити типові тенденції, притаманні респондентам різної статі.

Вибірку нашого дослідження склали 20 осіб: 10 чоловіків віком від 22 до 28 років та 10 жінок віком від 22 до 32 років. Дослідження проводилось в онлайн-форматі за допомогою Google Forms упродовж березня 2025 року. Участь у дослідженні була добровільною, за попередньою згодою респондентів. Учасники відбиралися методом випадкової вибірки серед зареєстрованих користувачів соціальних мереж, які виявили готовність надати інформацію у межах дослідницького проєкту.

Підбір методичного матеріалу для емпіричного дослідження здійснювався з урахуванням розробок українських та зарубіжних психологів.

З розглянутих психологічних методів вивчення, нами було обрано методики, які можна було б використати в дослідженні, а саме:

1. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (Додаток А)
2. Методика «Міжособистісна діагностика» Т. Лірі. (Додаток В)

Розглянемо обрані методики більш доцільно:

**Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)** є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році.

Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін.

Кожному з респондентів надається перелік тверджень, кожне з яких треба оцінити, відповідно до їх емоційного стану у моменті. Варіанти відповідей: «Ні, не зовсім так», «Мабуть так», «Вірно», «Цілком вірно».

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в реальному часі, який характеризують емоціями особи: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Результати оцінюються зазвичай в градаціях:

до 30 балів – низька тривожність;

31-45 – середня тривожність;

46 і більше - висока тривожність.

Це не заважає на шкалі 20-80 співвіднести отримані результати з діапазонами (квартиля) нормального розподілу індивідів з різною тривожністю за параметром активності.

**Методика «Міжособистісна діагностика»** створена Т. Лірі, Р. Лефоржем, Р. Сазеком у 1954 р. і призначена для дослідження представлень суб'єкта про себе й ідеальне "Я", а також для вивчення взаємостосунків у малих групах. За допомогою даної методики виявляється переважаючий тип відносин до людей у самооцінці й взаємооцінці.

Опитувальник містить 128 оцінних думок, з яких у кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих по висхідній інтенсивності. Методика побудована так, що думки, направлені на виявлення якого-небудь типу відносин, розташовані не підряд, а особливим чином: вони групуються по 4 і повторюються через рівну кількість визначень. При обробці підраховується кількість відносин кожного типу [20].

## 2.2. Результати досліджень та їх аналіз

На першому етапі емпіричне дослідження було діагностовано респондентів за шкалою реактивної і особистісної тривожності. Розподіл групових результатів респондентів за методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» у кількісному та відсотковому співвідношенні відображений у таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

**Результати за методикою Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна**

| **Рівень** | **Ситуативна тривожність** | | **Особистісна тривожність** | |
|---|---|---|---|---|
| | К-сть | % | К-сть | % |
| Низький | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Середній | 13 | 65% | 9 | 45% |
| Високий | 7 | 35% | 11 | 55% |

Наочно групові результати респондентів за методикою «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна. представлені на рис. 2.1 та рис. 2.2.

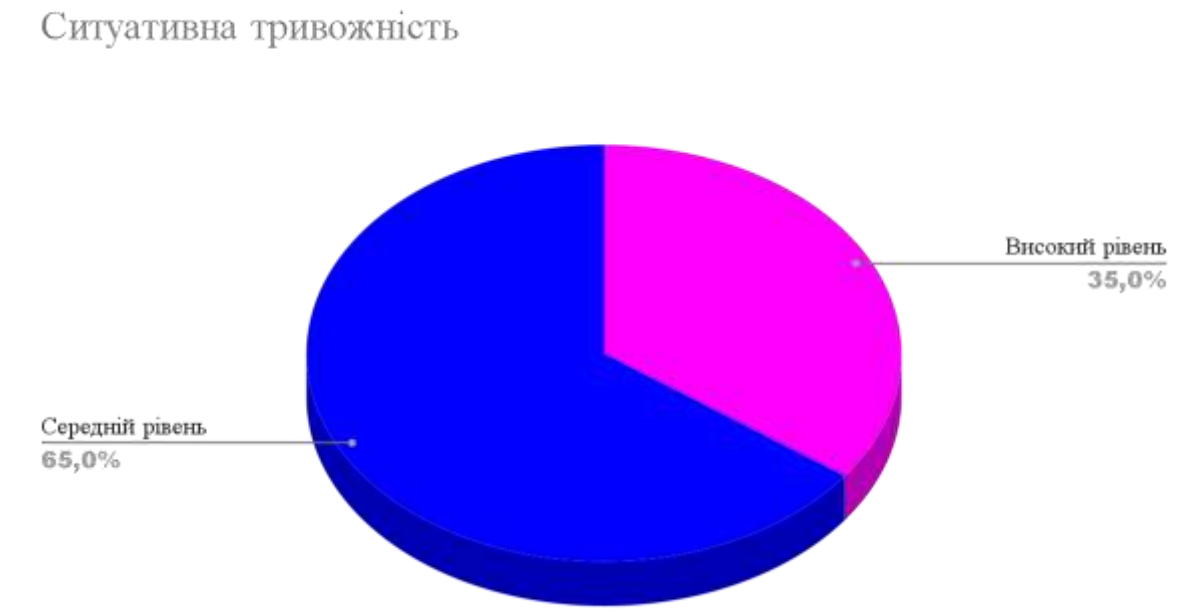



**Рис. 2.1. Ситуативна тривога**

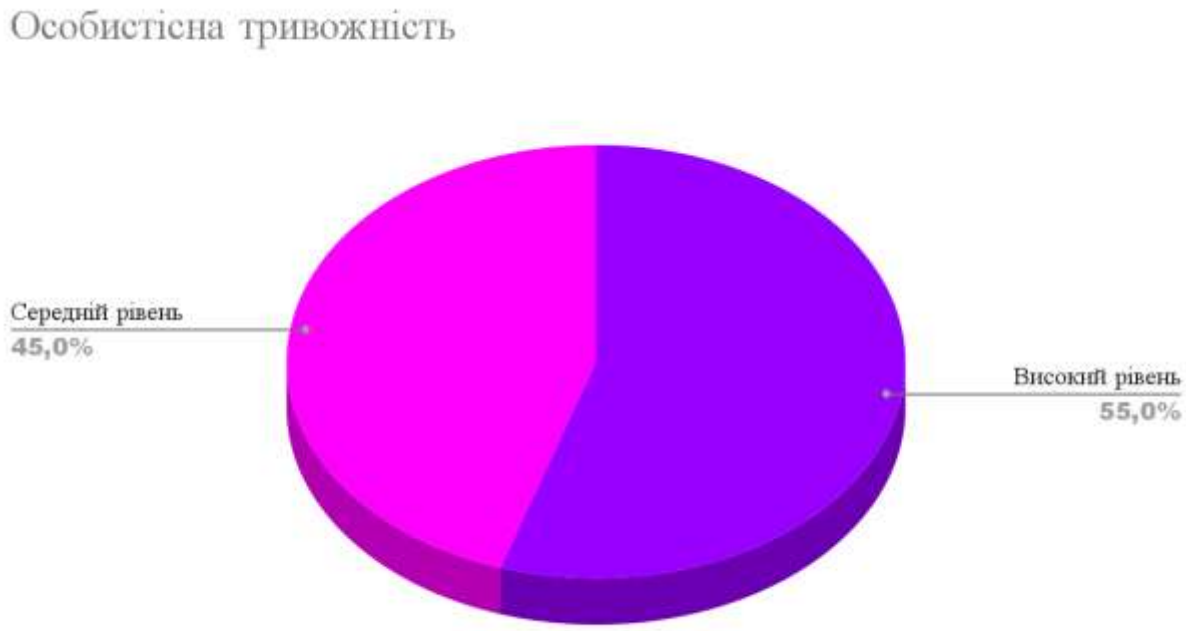



**Рис. 2.2. Особистісна тривога**

Аналізуючи отримані дані, можна зробити висновок, що серед респондентів переважає середній та високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності**,** при цьому низький рівень взагалі не виявлено**.**

Ситуативна тривожність — це емоційна реакція на стресові умови, яка супроводжується фізіологічною напругою, неспокоєм, внутрішнім тремтінням.

За даними таблиці 2.1. та рис. 2.1. середній рівень ситуативної тривожності спостерігається у 65% респондентів, що свідчить про помірний рівень психоемоційного напруження, ймовірно, зумовлений актуальними життєвими труднощами — зміною життєвого середовища, навчальними або професійними викликами, невизначеністю в міжособистісних стосунках.

Високий рівень ситуативної тривожності мають 35% респондентів, що може сигналізувати про сильні емоційні переживання, складнощі в адаптації до стресових ситуацій і потребу в навичках подолання напруги.

Особистісна тривожність характеризується схильністю до стабільного переживання тривоги у широкому спектрі життєвих ситуацій, навіть за відсутності об'єктивних загроз.

За даними таблиці 2.1. та рис. 2.2. середній рівень особистісної тривожності зафіксовано у 45% респондентів.

Високий рівень особистісної тривожності виявлено у 55%, що є найвищим показником серед усіх категорій.

Такий рівень особистісної тривожності може бути наслідком низької самооцінки, страху невдачі, відчуття хронічної емоційної нестабільності. Часто ці чинники виникають на тлі внутрішніх конфліктів, викликаних невідповідністю між реальним і уявним образом «Я», нерозв’язаними особистісними проблемами, відсутністю підтримки з боку оточення.

Слід зазначити, що всі респонденти мають або середній, або високий рівень тривожності за обома шкалами, що свідчить про загальний емоційний фон напруження та невизначеності в житті респондентів. Особливо тривожним є те, що більше половини мають високий рівень особистісної тривожності, що вказує на стійку схильність до тривожних реакцій у повсякденному житті. Це, у свою чергу, негативно впливає на міжособистісну взаємодію, якість комунікації, довіру та психологічне

благополуччя**.** Ці дані підкреслюють потребу в профілактичних заходах, спрямованих на зниження рівня тривожності, зокрема — навчання методам саморегуляції, технікам релаксації, розвитку емоційної грамотності та за потреби — звернення до психолога або психотерапевта.

Для поглиблення розуміння характеру міжособистісних особливостей респондентів та їх зв’язку з тривожністю, на другому етапі дослідження було застосовано методику Т. Лірі «Міжособистісна діагностика», де виявляється переважаючий тип відносин до людей у самооцінці та взаємооцінці.

Розподіл результатів респондентів за методикою у кількісному та відсотковому співвідношенні відображений у таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2*

**Результати груп респондентів за методикою «Міжособистісна діагностика» Т. Лірі**

| **Шкала** | **Рівень** | **n\m** | **%** | **n\w** | **%** | **t-критерій Стьюдента** | **p** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Домінування** | Низький (0–4 бали) | 2 | 20 | 4 | 40 | -1,56 | >0,05 |
| | Помірний (5–8 балів) | 4 | 40 | 5 | 50 | -0,43 | >0,05 |
| | Високий (9–12 балів) | 3 | 30 | 1 | 10 | 1,47 | >0,05 |
| | Екстремальний (13–16 балів) | 1 | 10 | 0 | 0 | 1,02 | >0,05 |
| **Дружелюбність** | Низький (0–4 бали) | 1 | 10 | 0 | 0 | 1,02 | >0,05 |

*Продовження таблиці 2.2*

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Помірний (5–8 балів) | 3 | 30 | 2 | 20 | 0,55 | >0,05 |
| | Високий (9–12 балів) | 4 | 40 | 5 | 50 | -0,43 | >0,05 |
| | Екстремальний (13–16 балів) | 2 | 20 | 3 | 30 | -0,71 | >0,05 |
| **Усього** | | 10 | 100 | 10 | 100 | — | — |

**Примітка:** n\m – абсолютне число чоловіків, n\w – абсолютне число жінок

Результати за шкалою домінування представлені в таблиці 2.2. показали, що:

У жінок:

— Низький рівень домінування (0–4 бали) виявлено у 40% (4 особи);

— Помірний (5–8 балів) — у 50% (5 осіб);

— Високий (9–12 балів) — у 10% (1 особа);

— Екстремальний (13–16 балів) не виявлено.

У чоловіків:

— Низький рівень — 20% (2 особи);

— Помірний — 40% (4 особи);

— Високий — 30% (3 особи);

— Екстремальний — 10% (1 особа).

Виходячи з даних, у групі жінок переважає помірний рівень домінування — 50% (5 осіб), що свідчить про збалансовану міжособистісну позицію. Такі респонденти, ймовірно, здатні до конструктивного партнерства, дотримуються принципів рівноправності у стосунках, уникають

авторитарності, але водночас готові брати на себе відповідальність у складних ситуаціях. Помірний рівень домінування часто пов’язаний із високим рівнем самоконтролю, емоційної регуляції та соціальної зрілості.

Низький рівень домінування виявлено у 40% жінок (4 особи). Це може вказувати на схильність уникати ініціативи у стосунках, прояви рішучості або впливу на інших. Часто така позиція базується на орієнтації на компроміс, потребі у схваленні, або вказує на залежну модель поведінки, що сформувалася внаслідок попереднього міжособистісного досвіду, авторитарного середовища чи невпевненості у власних рішеннях.

Високий рівень домінування продемонструвала лише 1 жінка (10%). Це може свідчити про потенційне прагнення до лідерства або контролю, проте у контексті відсутності екстремальних показників (13–16 балів), можна припустити, що така поведінка не набуває надмірного, деструктивного характеру. Вона, найімовірніше, проявляється ситуативно — наприклад, у професійних або конфліктних ситуаціях, де потрібна активна позиція.

Загалом у жіночій вибірці домінують адаптивні стилі міжособистісної поведінки, в яких спостерігається переважання гнучкості, орієнтація на партнерство та емоційну згуртованість.

У чоловічій підгрупі також переважає помірний рівень домінування — 40% (4 особи), що може свідчити про здатність до врівноваженої поведінки, де поєднується відповідальність і врахування позиції іншого. Проте в порівнянні з жінками, чоловіки частіше демонструють високий і екстремальний рівень домінування.

Високий рівень спостерігається у 30% респондентів (3 особи), що вказує на виражену потребу у контролі над ситуацією, схильність до домінування, затвердження власного «Я» у стосунках. Така стратегія може бути пов’язана з установками традиційної гендерної ролі, згідно з якими чоловік має бути «сильним», «ведучим» і відповідальним за ухвалення рішень. Водночас подібна поведінка може викликати труднощі у партнерській взаємодії, особливо в ситуаціях, що потребують гнучкості, компромісів і делегування.

Екстремальний рівень домінування виявлено у 10% (1 особа), що свідчить про високу потребу в контролі над іншими, імперативність, схильність до авторитарних стилів спілкування. У міжособистісних стосунках це може призводити до психологічного тиску, пригнічення емоцій партнера, труднощів у налагодженні взаєморозуміння.

Таким чином, чоловіки в цілому демонструють більшу варіативність рівнів домінування, серед яких частіше зустрічаються підвищені показники, що потенційно вказує на вираженішу потребу у контролі, а також — ризик виникнення напруги у стосунках, особливо з партнерами з низькою або помірною соціальною активністю.

Для визначення статистичної значущості відмінностей між чоловіками та жінками за рівнем домінування було застосовано t-критерій Стьюдента. За отриманим результатом ($p > 0,05$), різниця між групами не є статистично значущою, тобто виявлені відмінності мають тенденційний, але не достовірний характер..

Отримані дані свідчать про наявність індивідуальних варіацій у проявах домінування в обох групах, але відсутність істотної гендерної різниці в межах вибірки. Загалом можна стверджувати, що учасники дослідження здебільшого демонструють адаптивні рівні домінування, що не виходять за межі соціальної норми. Однак наявність високих і екстремальних показників у частини чоловіків може вказувати на потребу в роботі з гнучкістю поведінки, зниженням контролюючих тенденцій та розвитком емпатійної взаємодії у стосунках.

Аналізуючи шкалу дружелюбності по методиці Т. Лірі, яка відображає рівень відкритості, емпатії, доброзичливості та готовності до позитивної міжособистісної взаємодії, визначено:

У жінок:

— Низький рівень — 0%,

— Помірний — 20% (2 особи),

— Високий — 50% (5 осіб),

— Екстремальний — 30% (3 особи).

У чоловіків:

— Низький рівень — 10% (1 особа),

— Помірний — 30% (3 особи),

— Високий — 40% (4 особи),

— Екстремальний — 20% (2 особи).

Отже, у групі жінок переважає високий рівень дружелюбності — 50% (5 осіб), що свідчить про виразну орієнтацію на міжособистісну відкритість, емоційне включення та бажання підтримувати гармонійні стосунки з іншими. Такий рівень може бути проявом збалансованої емпатійної здатності, схильності до підтримки, толерантності та готовності до співпереживання. У соціальному контексті це може вказувати на високий рівень комунікативної гнучкості, що сприяє формуванню позитивних соціальних зв’язків та зниженню ризиків ізоляції.

Крім того, 30% респонденток (3 особи) продемонстрували екстремально високий рівень дружелюбності, що вказує на гіперсоціальну установку — підвищену потребу в прийнятті, схваленні, доброзичливому ставленні з боку оточення. Подібна емоційна гіперчутливість нерідко пов’язана з високою залежністю від соціального схвалення, прагненням уникати конфліктів за будь-яку ціну, що в довгостроковій перспективі може призводити до пригнічення власних емоцій, зниження автентичності поведінки та емоційного вигорання. У жінок із підвищеним рівнем тривожності така стратегія взаємодії нерідко формується як захисний механізм, що дозволяє зберігати відносну стабільність через уникнення відкритих протиставлень чи негативних оцінок.

Помірний рівень дружелюбності, зафіксований у 20% респонденток (2 особи), відображає збалансовану емоційно-соціальну позицію, яка дозволяє підтримувати якісні соціальні контакти без надмірного емоційного включення або залежності від думки інших. Такі особи, як правило, здатні ефективно функціонувати в міжособистісному просторі, зберігаючи межі між доброзичливістю та самоповагою.

Низький рівень дружелюбності серед жінок не зафіксовано, що також свідчить про загальну тенденцію до підвищеної соціальної чутливості та високого емоційного інтелекту в жіночій підгрупі. Це може бути як результатом особистісних особливостей, так і соціально-культурних настанов, відповідно до яких жінкам приписується більша відкритість, емоційна доступність та здатність до емпатійної взаємодії.

За результатами шкали дружелюбності, високий рівень виявлено у 40% чоловіків (4 особи), що свідчить про емоційну відкритість, готовність до співпраці, емпатію та доброзичливість у спілкуванні.

Помірний рівень дружелюбності продемонстрували 30% чоловіків (3 особи). Такий результат говорить про врівноважений стиль взаємодії, де особа зберігає емоційну включеність, але водночас обмежує надмірне зближення або демонстрацію емоцій, можливо, з міркувань самозахисту чи соціальної ролі.

Екстремальний рівень зафіксовано у 20% (2 особи), що може вказувати на надмірну емоційну чутливість, потребу в прийнятті або визнанні, схильність до самопожертви у стосунках. У деяких випадках така поведінка може супроводжуватися залежністю від схвалення, зниженням критичності до інших.

Низький рівень дружелюбності виявлено в одного учасника (10%), що може свідчити про емоційну замкнутість, стриманість, насторожене ставлення до соціальних контактів, можливо, як захисна реакція на попередній досвід або наявну тривожність.

Застосування t-критерію Стьюдента для порівняння рівнів дружелюбності між чоловіками та жінками не виявило статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$). Це дозволяє зробити висновок про тенденційні, але не достовірні відмінності у контексті цієї вибірки.

Згідно з результатами порівняння, жінки демонструють більш виражену тенденцію до емоційної включеності, готовності до емпатійного реагування та відкритості у міжособистісних контактах. Чоловіки, хоча й

демонструють досить високі показники дружелюбності, загалом є більш поміркованими у своїй міжособистісній поведінці.

Аналіз результатів двох психодіагностичних методик, а саме «Шкали тривожності Спілбергера–Ханіна» та методики «Міжособистісна діагностика» Т. Лірі, дозволив отримати цілісне уявлення про рівень тривожності та особливості міжособистісної поведінки респондентів, а також простежити зв’язок між цими показниками.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що в усіх учасників спостерігається підвищений рівень тривожності, переважно на рівні середньої або високої інтенсивності, що вказує на виражене емоційне напруження та вразливість до впливу стресових факторів. Особливо показовим є те, що більше половини респондентів мають високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про схильність до тривалих тривожних станів, знижену емоційну стабільність та потребу в психологічній підтримці.

У контексті міжособистісної взаємодії більшість респондентів демонструють адаптивні форми поведінки: помірний рівень домінування та дружелюбності. Гендерні відмінності не виявили статистичної значущості, однак простежуються певні тенденції: жінки частіше демонструють високий рівень дружелюбності, що свідчить про орієнтацію на емоційну відкритість і підтримку, тоді як чоловіки частіше проявляють високий або екстремальний рівень домінування, що може вказувати на прагнення до контролю у стосунках.

Загалом результати дослідження засвідчують, що високий рівень тривожності може негативно впливати на якість міжособистісної взаємодії, ускладнюючи встановлення довіри, конструктивної комунікації та емоційного контакту. Це підкреслює необхідність розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості та впровадження психопрофілактичних заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності та покращення соціальної адаптації.

## 2.3. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності для покращення міжособистісних стосунків

Важливим кроком у подоланні надмірної тривожності є усвідомлення її наявності у власному житті, а також готовність працювати над собою задля зниження її інтенсивності або повного усунення. Людина може намагатися самостійно опанувати техніки подолання тривожності, однак самостійна робота часто потребує більше часу, внутрішніх ресурсів та знань, і не завжди виявляється ефективною в умовах високого психоемоційного навантаження.

У цьому контексті звернення до кваліфікованого психолога є доцільним і обґрунтованим рішенням, оскільки фахівець володіє професійним інструментарієм, методиками та техніками, які дозволяють цілеспрямовано та системно працювати з тривожними станами. Психологічна допомога забезпечує підтримку, безпечний простір для вираження емоцій, індивідуальне розуміння причин тривожності, а також формування адаптивних способів реагування на стрес [30].

Таким чином, високий рівень тривожності не є незмінним станом, і за умови активної позиції самої особистості та/або професійної підтримки, його можна значно знизити, покращивши не лише психоемоційне самопочуття, а й якість міжособистісних стосунків та рівень життя загалом.

Для зниження рівню тривожності важливо навчитися визначати та приймати власні емоції – не забивати на них, не гадати що вони неправильні; розпізнавати ситуації, які викликають внутрішнє напруження або додають відчуття комфорту; чітко формувати власні потреби. Найбільш ефективними методами будуть встановлення власних меж, що допоможе зберегти психологічну дистанцію та власні бажання.

Зниження тривожності позитивно впливає на міжособистісні взаємини: людина стає менш схильною до непередбачуваних реакцій на подразники (стрес, конфлікти, критика), стає менш образливою та не буде уникати соціальних контактів у будь-якому випадку без очевидних на те причин. Така

особистість буде краще розуміти себе та свої потреби, що зменшить ймовірність конфліктних ситуацій і непорозумінь у спілкуванні. Робота над собою не лише покращує якість життя, а й допомагає формуванню здорових та щирих стосунків з іншими людьми.

Як рекомендації щодо зниження тривожності для покращення міжособистісних стосунків можна привести певну кількість пунктів. Першочергово, велике значення у цьому має опанування технік саморегуляції. Допоможе регулярне застосування дихальних практик, м'язової релаксації або медитації, які суттєво знижують рівень тривожності у особи та стабілізують емоційний стан. «Тіло як інструмент роботи психолога» – зауважимо, що саме тілесні техніки саморегуляції є, на нашу думку, найбільш дієвим інструментом опанування стресовими реакціями тіла [29].

*Чому тіло?*

— Доступність: Завжди знаходиться з вами.

— Дієвість: Дієвий «інструмент» зв'язку з реальністю (заземлення, центрування).

— Ефективність: Швидкий метод покращення свого психоемоційного стану.

— Практичність: Відновлення внутрішнього спокою.

— Простота: Відновлення контролю над тілом дає відчуття контролю над своїм життям.

— Ресурсність: Контакт з силою, енергією і життєстійкістю.

— Вдячний відгук.

*Практичні поради:*

— Дихання "4–7–8" — вдих на 4 секунди, затримка на 7, видих на 8. Повторити 4–6 разів. Допомагає швидко заспокоїтися в стресових ситуаціях.

— Прогресивна м'язова релаксація — по черзі напружуйте й розслабляйте групи м'язів (руки, плечі, ноги). Це знижує тілесну напругу та тривожність.

— Візуалізація — уявіть місце, де вам спокійно (пляж, ліс, кімната). Зосередьтеся на деталях — звуках, кольорах, запахах. Це допомагає емоційно відновитися.

— Техніка “заземлення” 5-4-3-2-1 — назвіть 5 речей, які бачите, 4 — які можете відчути, 3 — які чуєте, 2 — які нюхаєте, 1 — що смакуєте. Повертає у “тут і тепер”.

*Розвиток емоційної грамотності* також дає можливість знизити свій рівень тривожності. Він дає вміння розпізнавати та виражати свої емоції краще та більш відкрито, дозволяє краще розуміти емоційні стани інших, покращує взаєморозуміння між людьми та зменшує можливу напругу при спілкуванні зі знайомими або новими людьми.

Уперше термін емоційна грамотність використав американський психолог Клод Штайнер, після чого у своїй книзі він вивів основні уміння емоційної грамотності:

1) Уміння усвідомлювати власні емоції;

2) Уміння щиро співчувати;

3) Уміння керувати власними емоціями;

4) Уміння визнавати емоційні помилки та неконструктивні вчинки;

5) Емоційна інтерактивність.

*Практичні поради:*

— Вчіться розізнавами емоції — щодня запитуйте себе: «Що я зараз відчуваю?»

— Називайте емоції своїми словами, а не намагайтеся якось собі збрехати про свої почуття — наприклад, «я злюсь», «мені сумно», «я хвилююсь».

— Приймайте емоції — не пригнічуйте, а визнайте їх як нормальні реакції.

— Заведіть емоційний щоденник — записуйте емоції та ситуації, що їх викликали.

— Регулюйте реакції — перш ніж діяти, зробіть паузу й глибоко вдихніть.

— Розвивайте емпатію — ставте себе на місце іншої людини.

— Навчайтеся говорити про почуття — чесно і спокійно озвучуйте свої емоції в спілкуванні.

*Формування позитивного мислення.* Позитивне мислення — відносно новий напрям у психології, від чого її педагогічний аспект впливу на формування особистості ще недостатньо вивчений. Вітчизняна науковиця Г. Уліцька розглядає позитивне мислення як сукупність якісних характеристик, що забезпечують відображення суттєвих особливостей речей і визначення реальних подій, передбачення найкращих шляхів вирішення проблем, глобальне сприйняття оптимізму та досягнення успіху, готовність особистості до виконання активних пізнавальних і соціальних завдань [33]. Увесь процес заключається у роботі з негативними автоматичними думками, що сприяє зниженню внутрішньої тривожності та зміцнює впевненість у собі.

*Практичні поради:*

— Практикуйте вдячність: щодня згадуйте 3 речі, за які ви вдячні. Це допомагає зосередитися на позитивних моментах життя.

— Використовуйте позитивні афірмації: повторюйте фрази на кшталт “Я здатний впоратися з викликами” або “Кожен день приносить нові можливості”.

— Оточуйте себе позитивними людьми: спілкування з оптимістично налаштованими особами сприяє покращенню власного настрою та мислення.

— Візуалізуйте успіх: уявляйте себе досягнувшим мети, відчуйте емоції, пов’язані з цим. Це підсилює мотивацію та віру в себе.

— Заміщуйте негативні думки: коли з’являються негативні думки, свідомо замінюйте їх на позитивні або нейтральні.

— Ведіть щоденник досягнень: записуйте навіть невеликі успіхи. Це допомагає бачити свій прогрес і підтримує позитивний настрій.

Одним з розповсюджених та корисних варіантів також є *регулярна фізична активність.* Помірні навантаження спортом на організм позитивно впливають як і на ментальну складову, так і на фізичну. Вчені виявили, що регулярні заняття аеробними вправами знижують загальний рівень напруги, покращують і стабілізують настрій, покращують сон і підвищують самооцінку [23]. Тому, можна вивести, що фізичні вправи сприяють зниженню стресу, поліпшують настрій та зміцнюють нервову систему, окрім того – тримають тіло у більш здоровому стані, через що людина може почувати себе більш привабливою, що впливає на її самооцінку та самовідчуття у соціумі.

*Практичні поради:*

— Оберіть приємний для вас вид активності;

— Починайте поступово, не потрібно одразу навантажувати себе усім і одразу;

— Складіть зручний графік, коли вам не доведеться перейматися що кудись не встигаєте.

*Якісне соціальне спілкування* має прямий вплив та залученість до розвитку соціальних навичок особистості. Крім того, воно дає змогу зменшити свою тривожність та розвинути міжособистісні стосунки. Це глибокий, щирий контакт, котрий будується на довірі, повазі та емоційній відкритості один до одного. Основними складовими являються:

— Активне слухання (зосередженість, уважне ставлення до співрозмовника, використання невербальних контактів, уникнення перебивання та поспішних оцінок).

— Емоційна відкритість (вміння ділитися власними почуттями та переживаннями).

— Підтримка та емпатія (вміння щиро співпереживати, слова підтримки).

— Довіра.

— Вміння вирішувати конфлікти конструктивно (пошук компромісів).

Так який вплив воно несе на тривожність? Соціальна підтримка у якісному спілкуванні зменшує відчуття самотності, яке у багатьох випадках провокує тривогу. Усвідомлення власної важливості допомагає розслабитися та відносити внутрішній баланс.

*Практичні поради:*

— Щодня приділяйте час щирому спілкуванню.

— Уникайте токсичних взаємодій, які викликають тривогу або напругу.

— Навчіться запитувати: «Як ти?» — не з ввічливості, а з щирою зацікавленістю.

— Ініціюйте обговорення емоцій, а не лише подій: це зміцнює зв’язок і довіру.

*Встановлення особистих меж* — процес, у якому особистість визначає для себе що прийнято у спілкуванні, часі, емоціях і просторі. Воно несе у собі самоповагу та захист від токсичних відносин, контроль над власним життям. Чіткі межі дають відчуття безпеки та контролю, зменшують перенавантаження зайвою інформацією та людьми, допомагають уникати токсичних взаємин — усе у сукупності зменшує внутрішню тривогу.

*Практичні поради:*

— Визначайте, що вас напружує. Запишіть ситуації, де ви б хотіли встановити межі.

— Навчіться казати «ні», без думки що ваша відмова когось образить. Ваші бажання повинні бути у пріоритеті.

— Створіть зону спокою. Час або місце, де не буде ніяких зовнішніх втручань. Це допоможе приділяти собі більше часу і звертати увагу на власні бажання та потреби.

— Практикуйте дихальні практики.

Усе вищезазначене підкреслює важливість усвідомлення власних особистісних меж як базового елементу психологічного благополуччя. Здатність чітко висловлювати власні думки, потреби та емоції, а також

уміння відмовляти (казати «ні») без почуття провини, є важливою навичкою у формуванні здорової комунікації. Це дозволяє уникати ситуацій емоційного перенавантаження, внутрішнього конфлікту та соціального тиску, які нерідко виступають факторами, що підвищують рівень тривожності.

Формування особистих «зон спокою», як психологічного, так і фізичного простору, де людина почувається захищеною та прийнятою, сприяє відновленню внутрішньої рівноваги, підвищенню впевненості в собі та зниженню емоційного напруження. Це, у свою чергу, робить міжособистісні стосунки більш гармонійними, екологічними та комфортними, знижуючи ймовірність конфліктів, непорозумінь і порушень особистих кордонів.

Таким чином, розвиток навичок особистісної асертивності, емоційної обізнаності та межування є важливою умовою для зниження тривожності та побудови стабільних і підтримуючих соціальних зв’язків.

.

# ВИСНОВКИ

1. Тривожність є складним психоемоційним феноменом, що охоплює когнітивні, афективні та поведінкові компоненти й може виступати як тимчасовий емоційний стан або стійка особистісна риса. У помірному ступені вона має адаптивний характер, мобілізуючи ресурси особистості, однак при надмірному прояві здатна суттєво погіршувати якість життя, впливаючи на соматичне здоров'я, самооцінку, соціалізацію та міжособистісні взаємодії. Розуміння природи тривожності та механізмів її впливу на поведінку є ключовим для ефективної психокорекції та формування психологічного благополуччя.

2. Міжособистісні стосунки — це багатовимірне психологічне явище, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти взаємодії між людьми. Теоретичний аналіз дозволив виявити різні підходи до їх вивчення — психоаналітичний, гуманістичний, когнітивно-поведінковий та соціально-психологічний — кожен з яких підкреслює окремі аспекти формування, функціонування і впливу стосунків на особистість. Встановлено, що міжособистісна взаємодія не лише відображає соціальну адаптованість індивіда, але й виступає чинником розвитку, самопізнання та емоційної стабільності. Якість цих стосунків значною мірою залежить від індивідуального досвіду, рівня емоційної зрілості та соціальної підтримки.

3. В ході теоретичного аналізу визначено, що тривожність значно впливає на міжособистісну взаємодію, деформуючи її через низку психологічних механізмів: самозвинувачення, уникнення конфліктів, потребу в соціальному схваленні, надмірний контроль та порушення емоційної регуляції. Ці механізми знижують рівень довіри, викривляють сприйняття соціальних сигналів і формують стратегії поведінки, що ускладнюють побудову відкритих, автентичних і здорових стосунків. Особливо виражений вплив тривожності спостерігається в умовах соціальної нестабільності, де

втрата відчуття безпеки посилює емоційну вразливість особистості. Профілактикою деструктивних моделей є розвиток емоційної компетентності, саморефлексії та формування навичок психологічної автономії, що сприяє побудові довірливих і стійких міжособистісних зв’язків.

4. У процесі емпіричного дослідження було вивчено взаємозв’язок між рівнем тривожності та особливостями міжособистісної взаємодії респондентів. Для цього були використані дві психодіагностичні методики: шкала тривожності Спілбергера–Ханіна та «Міжособистісна діагностика» Т. Лірі.

Аналіз результатів показав, що всі респонденти мають або середній, або високий рівень тривожності, при цьому високий рівень особистісної тривожності зафіксовано у 55% учасників, а ситуативної — у 35%. Це свідчить про загальну тенденцію до емоційного напруження, внутрішньої нестабільності та підвищеної вразливості до стресових факторів, що впливає на поведінку в соціальній сфері.

У той же час, за результатами методики Т. Лірі, у більшості респондентів простежується адаптивний стиль міжособистісної взаємодії: помірний рівень домінування та дружелюбності. Проте в окремих випадках, переважно серед чоловіків, виявлено високий або екстремальний рівень домінування, що може вказувати на потребу в контролі та труднощі у партнерській комунікації. У жінок частіше фіксувався високий або екстремальний рівень дружелюбності, що свідчить про підвищену емоційну чутливість, орієнтацію на підтримку та прийняття, але водночас може супроводжуватись високою залежністю від соціального схвалення, що є характерною рисою тривожних особистостей.

Гіпотеза дослідження, згідно з якою вищий рівень тривожності негативно впливає на міжособистісну взаємодію, загалом підтвердилася. Респонденти з підвищеною тривожністю виявляють емоційну нестабільність у соціальних контактах, схильність до самозахисту, уникнення або, навпаки, надмірного контролю, що свідчить про напруження у сфері соціальної взаємодії.

5. За результатами емпіричного дослідження визначено доцільність розробки практичних рекомендацій щодо зниження тривожності для покращення міжособистісних стосунків, це обумовлено тим, що підвищена тривожність суттєво впливає на якість міжособистісної взаємодії, ускладнюючи довіру, емоційне відкриття та здатність до конструктивного спілкування. Тому одним із ключових напрямів профілактики тривожних станів є розвиток емоційної грамотності та навичок саморегуляції.

Розроблені практичні рекомендації включають:

1. Розвиток навичок саморегуляції: дихальні вправи, тілесні практики, техніки заземлення та прогресивна м’язова релаксація.

2. Формування емоційної грамотності: визнання, прийняття та вираження власних емоцій, розвиток емпатії, ведення емоційного щоденника.

3. Підтримка позитивного мислення: ведення щоденника досягнень, афірмації, практика вдячності.

4. Регулярна фізична активність: щоденні помірні навантаження як засіб покращення настрою й зниження психоемоційного напруження.

5. Якісне соціальне спілкування: розвиток активного слухання, підтримки, емоційної відкритості, що знижує почуття самотності та тривожність.

6. Встановлення особистих меж: навчання говорити «ні», створення зон спокою, відстоювання власних потреб.

Вважаємо що, впровадження цих рекомендацій сприятиме зниженню тривожності, покращенню якості соціальних контактів та формуванню стабільних, довірливих і гармонійних міжособистісних стосунків. Усвідомлена робота над собою, це ключ до емоційного благополуччя та психологічної стійкості в сучасному нестабільному світі.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аперцепція в психології : фундаментальні концепції та дослідження : науковий посібник. Київ: Академвидав, 2016. 245 с.

2. Астапов В. М. Функціональний підхід до вивчення стану тривоги : *психологічний журнал*. 2008. С. 23-28.

3. Барна О.В. Технологія змішаного навчання в курсі методики навчання інформатики. *Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету*. Київ, 2016. Вип. 2, С. 24-37

4. Басенко О. М. Чернобровкін В. М. Психокорекційний вплив на розвиток життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Проблеми сучасної психології.* Київ, 2022. № 1. С. 7-15. URL : https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-1-1

5. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія: Психологія, Вип. 4. 2021. С. 82–86

6. Будянський М.Ф. Аперцептивні процеси в психології розвитку. Харків: Психологічна наука, 2019. 106 с.

7. Васянович Г. П. Педагогічна етика : навч. посібник. Львів : «Норма», 2005. 344 с.

8. Воловик В.О. Психологічна корекція тривожних станів: монографія. Київ : КМ Академія, 2021. 228 с.

9. Гавриленко О. П. Розвиток самосприйняття підлітків: дис. ... канд. психол. наук. Запоріжжя, 2017. 230 с.

10. Друзь О., Родченко Л., Черненко І. Теоретичні підходи до дослідження конфліктів в організації, *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом.* Вип. 3 (56). 2022. С. 51-60.

11. Дубиніна М.І. Гендерні особливості професійної самореалізації жінок. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. праць. 2018. №3. С. 24-27.

12. Кавун, Н. С. Соціально-психологічні чинники впливу тривожності на поведінку особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія: Психологічні науки. Вип. 1(5). 2021. С. 35–41.

13. Кожемякіна О. Трансформаційний аспект парадигми довіри. *Трансформація парадигм мислення та концепцій знання під впливом сучасних викликів у загальній, соціальній і практичній філософії* : зб. тез доп. конф., (29–30 листопада 2007 р. м. Львів). Львів, 2007. С. 129–130

14. Козяр М.М. Теоретичний аналіз поняття "тривожність" у психології. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №6. URL : https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/22.pdf

15. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин. Київ : Ніка-Центр, 2010. С. 296

16. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2006. С. 580.

17. Костюк, О. І., Шевчук, М. П. Психологічні аспекти тривожності в умовах сучасного суспільства: проблеми і перспективи. *Психологія і суспільство*. Вип. 15(3). 2020. С. 112–121.

18. Максименко, С. Д. Загальна психологія: підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2006. 456 с.

19. Морган В. П., Раглин Дж. С. Прогнозований та фактичний рівень тривоги перед змаганнями у плавців. *Журнал досліджень плавання*. 1987.

20. Методика діагностики міжособистісних відносин т. Лірі. *Studfile.net*. URL: https://studfile.net/preview/8625250/page:7/.

21. Ничкало Н. Психологія для всіх і для кожного / Н. Ничкало, Т. Говорун. *Педагогіка і психологія професійної освіти* : наук.-мет. журнал. 2009. № 6. С. 197-202.

22. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2017. № 13. С. 9-12.

23. Пінчук Н. Історичний феномен формування здорового способу життя / Н. Пінчук, В. Самійленко, Л. Сенчук, В. Качан. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 19(1). С. 340-345.

24. Поляков, В. В., Мельник, І. В., & Ковальчук, Т. О. Психологічні наслідки воєнного конфлікту для населення України: аналіз рівня тривожності. *Вісник психології та соціальної педагогіки*. Вип. 2(12). 2016. С. 45–52.

25. Савчин М. В. Соціальна психологія : навч. пос. Дрогобич : Відродження, 2000. 274 с.

26. Сайтарли І. А. Культура міжособистісних стосунків: навч. посібник. Київ: «Академвидав», 2007. 240 с.

27. Семенова Л. І. Психологія тривожності: феноменологія, механізми, корекція : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2013. С. 248.

28. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. *Питання психології*. Харків, 2017. № 1 . URL : https://surl.li/xhalyh (дата звернення 22.06.2022)

29. Скнар О.М. Тілесні практики емоційної саморегуляції як інструмент психологічної самодопомоги при стресі. *Простір арт-терапії*. 2020. № 1 (27). URL : https://surl.li/xhnofd

30. Сорока О. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів початкової школи до використання арттерапевтичних технологій: дис. д-ра пед. наук: спец. 13.00.04. Тернопіль, 2016. С. 87 - 92.

31. Сурякова М., Батраченко І., Учитель І., Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 10. С. 3- 11.

32. Сучасне розуміння маскулінності: ставлення чоловіків до ґендерних стереотипів і насильства щодо жінок. *Фонд ООН у галузі народонаселення.* 2018. URL : https://surl.li/yymdrb

33. Уліцька Г.С. Особливості розвитку позитивного мислення старшокласників: автореф. дис. …канд псих. наук: 19.00.07. Київ, 2011. 25 с.

34. Жванія Т. В. Емоційна готовність майбутніх психологів до професійної діяльності: діагностика і формування / Т. В. Жванія, О. Г. Волкова. *Харківський осінній марафон психотехнологій* : матеріали ІІІ міжрегіон. наук.-практ. конф. (каталог психотехнологій; тези доп.)/ Харків : Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. 2019. С. 126–130.

35. Цекова Я.Ю. Практична психологія. Київ. 2005. 56 с.

36. Ackoff R. L., Emery F. E. On Purposeful Systems. Chicago: Aldine, 1972. P. 228 .

37. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. 2013. P. 189–250.

38. Clark L.A., Watson D. Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*. 1991. Vol. 100(3). P. 316–336.

39. Cohen, B.E., Edmondson, D., & Kronish, I.M. State of the Art Review: Depression, Stress, Anxiety, and Cardiovascular Disease. *American Journal of Hypertension*. Vol. 28(11). 2015. P. 225-230.

40. Cunha M., Paiva MJ. Text anxiety in adolescents: The role of self-criticism and acceptance and mindfulness skills. *The Spanish journal of psychology*. 2012. P. 533-543.

41. Garcia I., O'Neil J. Anxiety in Adolescents. *The journal for nurse practitioners*. 2021. Vol. 17, No. 1. P. 49-53.

42. Horney, K. Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization. New York: W.W. Norton & Company. P. 120-130.

43. Juster R.-P., Burkholder C.M., McEwen B.S., Lupien S.J. Allostatic load biomarkers of chronic stress and impact on health and cognition: Insights from the Montreal Longitudinal Studies. *Journal of Psychosomatic Research*. 2015. Vol. 78(6). P. 545–553.

44. Kessler R.C., Berglund P., Demler O., Jin R., Merikangas K.R., Walters E.E.Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*. 2005. Vol. 62, №6. P. 593–602.

45. Kessler, R.C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K.R., & Walters, E.E. Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*. 2005. Vol. 62(6). P. 593-602.

46. Malik S., Ghafoor A. *Anxiety*. 2023. URL : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470361

47. National Institute of Mental Health URL : https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/panic-disorder.shtml.

48. OpenStax College. Psychology 2e. OpenStax. Chapter 15.4: Anxiety Disorders. 2020. URL : https://openstax.org/books/psychology-2e/pages/15-4-anxiety-disorders.

49. Robert L. Leahy, Anxiety Free: Unravel Your Fears Before They Unravel You Paperback, 2010. P. 10-11.

50. Southwick S., Charney D. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. *Psychology*. 2012. 96 p.

51. Santos V., Paes F., Arias-Carrión O., Silva A. C., Nardi A. E. The role of positive emotion and contributions of positive psychology in depression treatment: Systematic review. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 2018. Vol. 14, P. 277–287.

52. Williams, T. The psychology of interpersonal trust. How people feel when it comes to trusting someone. *McKendree University*, 2014. Vol. 22. P. 1-17. DOI : 10.1177/1059601106294215.

# ДОДАТКИ

**Додаток А**

## «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера»

**Шкала ситуативної тривожності**

1. Я спокійний

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

2. Мені ніщо не загрожує

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

3. Я перебуваю в напруженні

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

4. Я внутрішньо скутий

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

5. Я відчуваю себе вільно

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

6. Я засмучений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

7. Мене хвилюють можливі невдачі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

8. Я відчуваю душевний спокій

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

9. Я стривожений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

11. Я впевнений в собі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

12. Я нервуюсь

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

13. Я не знаходжу собі місця

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

14. Я напружений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

15. Я не відчуваю скутості, напруження

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

16. Я задоволений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

17. Я стурбований

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

18. Я дуже збуджений і мені не по собі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

19. Мені радісно

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

20. Мені приємно

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

**Шкала особистої тривожності**

21. У мене буває піднесений настрій

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

22. Я буваю дратівливим

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

23. Я легко впадаю в розпач

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

27. Я спокійний, урівноважений та зібраний

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

28. Мене турбують можливі труднощі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

29. Я дуже переживаю через дрібниці

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

30. Я буваю цілком щасливий

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

31. Я все приймаю близько до серця

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

32. Мені не вистачає впевненості в собі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

33. Я відчуваю себе беззахисним

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

35. У мене буває хандра

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

36. Я буваю задоволений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

38. Буває, що я відчуваю себе невдахою

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

39. Я врівноважена людина

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

**Додаток Б**

## «Міжособистісна діагностика» Т. Лірі

Дайте відповідь на запитання: Яка ви людина?

1. Інші думають про мене прихильно.
2. Справляю враження на оточуючих.
3. Умію розпоряджатися, карати.
4. Умію наполягати на своєму.
5. Володію почуттям гідності.
6. Незалежна.
7. Здатна сама потурбуватися про себе.
8. Можу виявити байдужість.
9. Здатна бути суворою.
10. Сувора, але справедлива.
11. Можу бути щирою.
12. Критична до інших.
13. Люблю поплакатися.
14. Часто сумна.
15. Схильна до недовіри.
16. Часто розчаровуюся.
17. Здатна бути критичною до себе.
18. Здатна визнавати свою неправоту.
19. З охотою підкоряюся.
20. Поступлива.
21. Вдячна.
22. Захоплююся, схильна до копіювання.
23. Ставлюся до інших з повагою.
24. Шукаю схвалення.
25. Здатна до співпраці, взаємодопомоги.
26. Намагаюся вжитися з іншими.
27. Приязна, доброзичлива.

28. Уважна, ласкава.
29. Делікатна.
30. Підбадьорююча.
31. Відгукуюся на заклики про допомогу.
32. Безкорислива.
33. Здатна викликати захоплення.
34. Користуюся у інших повагою.
35. Володію талантом керівника.
36. Люблю відповідальність.
37. Впевнена у собі.
38. Самовпевнена, наполеглива.
39. Ділова, практична.
40. Люблю змагатися.
41. Стійка і непохитна, де потрібно.
42. Невблаганна, але безпристрасна.
43. Дратівлива.
44. Відкрита, прямолінійна.
45. Не терплю, щоб мною командували.
46. Скептична.
47. На мене важко справити враження.
48. Образлива, вимоглива (педантична, скурпульозна).
49. Легко соромлюся.
50. Невпевнена у собі.
51. Поступлива.
52. Скромна.
53. Часто користуюся допомогою інших.
54. Дуже поважаю авторитет.
55. З охотою приймаю поради.
56. Довірлива і намагаюся порадувати інших.
57. Завжди люб'язна у спілкуванні.

58. Ціную думку оточуючих.
59. Комунікабельна, товариська.
60. Добросердна.
61. Добра, вселяю впевненість.
62. Ніжна, м'якосердна.
63. Люблю турбуватися про інших.
64. Безкорислива, щедра.
65. Люблю давати поради.
66. Справляю враження значущості.
67. Люблю керувати та управляти.
68. Владна.
69. Хвалькувата.
70. Зарозуміла, самовдоволена.
71. Думаю тільки про себе.
72. Хитра, прагматична.
73. Нетерпима до помилок інших.
74. Корислива.
75. Щира.
76. Часто неприязна.
77. Озлоблена.
78. Схильна весь час скаржитися.
79. Ревнива.
80. Довго пам'ятаю образи.
81. Схильна до самокатування.
82. Сором'язлива.
83. Безініціативна.
84. Покірлива.
85. Залежна, несамостійна.
86. Люблю підкорятися.
87. Надаю право іншим приймати рішення.

88. Легко пошиваюся у дурні.

89. Легко піддаюся впливу друзів.

90. Готова довіритися будь-кому.

91. Доброзичлива до всіх без винятку.

92. Усім симпатизую.

93. Пробачаю все.

93. Переповнена надмірним співчуттям.

94. Великодушна, терпляча до недоліків.

95. Намагаюся бути покровителем.

96. Прагну до успіху.

97. Очікую захоплення від кожного.

98. Розпоряджаюся іншими.

99. Деспотична

100. Сноб (оцінюю людей за рангом і достатком, а не за особистісними якостями).

101. Марнославна.

103. Егоїстична.

104. Холодна, черства.

105. Саркастична, люблю насміхатися.

106. Зла, жорстока.

107. Часто гніваюся.

108. Нечутлива, байдужа.

109. Злопам'ятна.

110. Пронизана духом суперечності.

111. Уперта.

112. Недовірлива, підозріла.

113. Нерішуча.

114. Сором'язливива.

115. Відрізняюся надмірною готовністю підкорятися.

116. М'якотіла.

117. Майже ніколи нікому не заперечую.
118. Нав'язлива.
119. Люблю, щоб мене опікали.
120. Надмірно довірлива.
121. Намагаюся заручитися позитивним ставленням кожного.
122. З усіма погоджуюся.
123. Завжди приязна.
124. Усіх люблю.
125. Надто поблажлива до оточуючих.
126. Намагаюся втішити кожного.
127. Турбуюся про інших на шкоду собі.
128. Псую людей надмірною добротою.

***Опрацювання результатів***

Після того, як досліджуваний оцінить себе, підраховуються бали за кожним з восьми октантів психограми методики. Кожний плюс оцінюється в 1 бал; таким чином, максимальна оцінка октанта — 16 балів.

1. октант: 1 – 4, 33 – 36, 65 – 68, 97 – 100
2. октант:5 – 8, 37 – 40, 69 – 72, 101 – 104 .
3. октант: 9 – 12, 41 – 44, 73 – 76, 105 – 108
4. октант: 13 – 16, 45 – 48, 77 – 80, 109 – 112
5. октант: 17 – 20, 49 – 52, 81 – 84, 113 – 116
6. октант: 21 – 24, 53 – 56, 85 – 88, 117 – 120
7. октант: 25 – 28, 57 – 60, 89 – 92, 121 – 124
8. октант: 29 – 32, 61 – 64, 93 – 96, 125 – 128.