

**«ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ З РІЗНИМИ ТИПАМИ
ПРИВ'ЯЗАНOSTІ»**

ВСТУП

Постановка проблеми. Життя сучасної людини невід’ємно пов’язане з низкою психоемоційних переживань. Особливо наочно це помітно в сучасному українському суспільстві, яке зіткнулось з війною. Війна як потужна травмуюча подія суттєвим чином впливає на характер емоційних переживань людини, наповнюючи внутрішній світ людини складними, негативними та важкими емоціями та почуттями.

Головною особливістю емоційно-почуттєвої сфери на відміну від інших особистісних сфер є те, що вона відображає не просто предмети зовнішнього світу, а радше внутрішній стан, який виникає в індивіда на те чи інше явище. Відтак, тривога як одна з емоційних реакцій людини, що виникає внаслідок загрози, страху перед невідомим, часто виступає не об’єктивним доказом існування небезпеки у зовнішньому світу, а скоріше проявом безпричинного хвилювання в спробах відповісти собі на запитання: «А раптом щось трапиться?». В умовах війни, людині стає ще складніше шукати відповідь на це питання, адже список факторів зовнішнього та внутрішнього середовища чи не найменше в такий час підлягають контролю з боку індивіда. Відтак, тривога стає провідною та постійною емоцією в умовах війни.

Схильність індивіда до переживання стану тривоги зазвичай називають тривожністю. Однак це поняття може стосуватись як психічного стану, так і рис особистості, та потребує розмежування.

Проблема тривожності та особистісної тривоги є предметом дослідження провідних світових (К. Хорні, Г. Саллівана, Е. Фромма, Ф. Перзл, ДЖ. Келлі та ін.), котрі працювали у різних наукових підходах та займались питаннями вивчення ролі тривоги у процесі психічної адаптації людини. Ученими встановлено, що тривожність знижує мотивацію (Х.Хекхаузен), зумовлює нерациональний вибір мети (О.Маурер), негативно впливає на ефективність діяльності (А.Прихожан), уповільнює розумову діяльність

людини (Е.Голубєва). Не менш потужним є і вклад українських сучасних дослідників в проблематику: Г. О. Коцюба, Є. М. Калюжна, О. О. Халік, Н. Г. Рубель, А.І. Стеценко та ін. ретельно вивчали різні аспекти тривожності особистості.

Аналіз світових та загальноукраїнських тенденцій показує, що кількість людей з надмірною тривожністю поступово зростає. Особливого значення відіграє тривожність в молодих осіб, оскільки сьогодні на молоду людину обрушується безліч життєвих завдань, які складно вирішити без психологічного супроводу. Війна ж в переліку цих подій стає ще одним надзвичайно складним викликом, який людина не в силах підкорити собі.

Проблема молодості висвітлювалась у дослідженнях зарубіжних (О. Кірш, А. Адлер, Д. Барельдс, М.В. Гамезо, Г. Крейг, Р. Хейвігхерст) та українських (Є.І. Головаха, О.М. Груб'як, О.П. Сергеєнкова, В.М. Ямницький, А. Є. Левенець, Л. З. Сердюк Ю. І. Фельдман, М. В. Савчин, М. В. Василенко, Д. О. Павлін, Р. В. Павелків, А. Мільченко, Г. І. Меднікова, О.О. Різун, М.В. Соколянська) дослідників. Вони нагромадили величезну кількість даних про особливості кожного вікового періоду життя людини. Зокрема, провели психологічний аналіз вікового періоду молодості та підходів до визначення його хронологічних рамок, новоутворень, виявили відмінні риси у проявах прагнення до самореалізації, саморозвитку, розвитку шлюбно-сімейної, професійної та кар'єрної мотивації, задоволеності життям у молодому віці тощо.

Теорія прив'язаності увійшла в поняттєвий апарат психології порівняно недавно завдяки дослідженням британського психоаналітика Дж. Боулбі. Немовля має сформувати надійну прив'язаність принаймні з однією людиною (матір'ю), що турбується про нього, для нормального соціального і психічного здоров'я. Формування такого успішного зв'язку для дитини означатиме спроможність справлятися зі стресом в дорослому віці, вміння покладатись на себе, досягати максимального інтелектуального потенціалу, долати страх,

занепокоєння, більш конструктивно справлятися з тривогою, а також розвивати гармонійні стосунки в подальшому житті.

Тему прив'язаності найповніше дослідив Дж. Боулбі та його послідовники (М. Ейнсворт та ін.): вони розробили класифікації типів прив'язаності, які були взяті за основу в нашому дослідженні. Прив'язаність дитини раннього віку вивчалась також низкою інших дослідників, в т.ч. українські психологи, такі як І.І. Семків, О.-М. С. Вонс, Ю. Стадницька, Д.О. Павлін, С. М. Галушко, З. Ю. Крижановська, О. В. Мазяр, М.Миколайчук, Л. В. Недзельська, Ю. Стадницька, Г. М. Федоришин зробили свій науковий внесок в дослідження аспектів подружніх та романтичних стосунків в осіб юнацького віку з різними типами прив'язаності.

Не оминули увагу дослідників і більш конкретні питання: зв'язок між типом прив'язаності та окремими аспектами особистості (К. А. Жамьяндабаєва); розвиток прив'язаності в динаміці росту дитини (Н. Л. Плешкова, Г. В. Бурменська); роль та значення емоційної прив'язаності в психологічному розвитку дитини (О. С. Дубініна) тощо.

Таким чином, актуальність теми поточного дослідження полягає у недостатній науковій висвітленості питань взаємозалежності особистісної тривожності та типу прив'язаності особистості, а також дослідженні цих аспектів в контексті війни в Україні. Інтерес до цієї теми має не лише теоретичний, але й практичний характер, оскільки це дослідження відкриває можливості цілісного розуміння особистості. Разом з таким існуючим різноманіттям можливостей та перспектив, відбувається одночасне зростання відчуття тривоги за їх не реалізацію, за втрату шансів, ідей, часу та можливостей, які могли б призвести до успіху. Відтак існування таких викликів й труднощів, що постають перед молодою людиною, потребують залучення професійних психологів як на етапі вивчення, так і практичної розробки рекомендацій з їх подолання.

Методологічну основу нашого дослідження становить концепція диференціальних емоцій К.Е.Ізарда та його підхід до розуміння тривоги як

емоційного паттерну. В основу нашого дослідження увійшла також концепція прив'язаності Дж. Боулбі та його послідовників, а саме положення про важливість ранніх стосунків з матір'ю як основоположних в процесі формування провідного типу прив'язаності особистості.

Мета дослідження – теоретично з'ясувати та емпірично дослідити особливості тривожності молоді з різними типами прив'язаності.

Об'єктом дослідження є тривожність особистості.

Предметом дослідження є особливості тривожності молоді з різними типами прив'язаності.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття «тривога» та «тривожність» в сучасній психологічній літературі;
2. Охарактеризувати психологічні особливості емоційних переживань сучасної молоді;
3. Теоретично розглянути психологічні підходи до розуміння прив'язаності та місце тривожності в ній;
4. емпірично дослідити особливості тривожності молоді з різними типами прив'язаності;
5. враховуючи результати теоретичного та емпіричного дослідження, розробити рекомендації щодо зниження тривожності молоді з різними типами прив'язаності.

Для розв'язання поставлених завдань було використано такі **методи дослідження:**

1. *Теоретичні методи:* аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення психологічної літератури з метою виокремлення та порівняння основних положень теорії прив'язаності, підходів у розмінні тривожності та тривоги, а також з метою узагальнення наукової інформації різних наукових шкіл, концепцій та методів дослідження згаданих явищ;
2. *Емпіричні методи:* «Тест на визначення якості прив'язаності» (MAQ) (для оцінки типу прив'язаності особистості)

3. *Методи математично-статистичної обробки емпіричних даних:* відсотковий аналіз даних, кореляційний аналіз Пірсона, однофакторний дисперсійний аналіз.

Наукова новизна даного дослідження полягає у тому, що *вперше* теоретично та емпірично було проаналізовано взаємозв'язок типу прив'язаності особистості молодого віку з показниками її тривожності.

Уточнено та доповнено: наукові уявлення про взаємозв'язок, значення та роль прив'язаності індивіда у прояві тривожності в молодому віці.

Подальшого розвитку набули ідеї щодо подолання та попередження надмірної тривожності в осіб з неконструктивними типами прив'язаності.

Практичне значення роботи. Основні положення та висновки дослідження можуть використовуватися психологами, соціальними працівниками для ефективної діагностики рівня тривожності конкретного індивіда, труднощів пов'язаних з довірою до світу, інших, самого себе та виявлення не конструктивного типу прив'язаності. Також висвітлена у роботі інформація може бути корисною в профілактичній та психоедукаційній діяльності психолога з метою попередження появи деяких труднощів між- та внутрішньо особистісного характеру пов'язаних з надмірною тривожністю тощо. Результати теоретичного та емпіричного дослідження можуть використовуватись також під час вивчення студентами відповідних дисциплін («Вікова психологія», «Основи психодіагностики», «Загальна психологія», «Психологія сім'ї», «Основи психологічної практики»).

Апробація результатів дослідження:

- 1) Modern science: innovationss and prospects. International scientific annd practical confereence. Stockholm, Sweden. 11-13.12.2022.
- 2) CXIV Міжнародна інтернет — конференція «Нові напрями розвитку науки під час воєнного стану», 12 грудня 2022 р, м. Одеса, Україна.

Публікації:

Основний зміст та результати дослідження відображено у таких одноосібних статтях:

1) Фурман А. М. Теоретичний аналіз тривожності особистості в розрізі теорії прив'язаності. 2022. Рр. 320-328. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/12/MODERN-SCIENCE-INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-11-13.12.2022.pdf>

2) Фурман А. М. Теоретичні підходи до розуміння прив'язаності в працях українських та зарубіжних психологів. *CXIV Міжнародна інтернет-конференція «Нові напрями розвитку науки під час воєнного стану»*. Одеса, 12 грудня 2022 р. URL: <http://surl.li/wbvj>

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В РОЗРІЗІ ТЕОРІЇ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ

1.1. Поняття тривоги та тривожності особистості в сучасній психології

В сучасній психологічній науці визначення понять «тривога» та «тривожність» подекуди є проблемним, оскільки різні підходи та вчені можуть використовувати їх як взаємозамінні, взаємодоповнюючі, у більш широкому чи вузькому значенні тощо. В рамках нашого дослідження ми схилиємось до найбільш частого та панівного в наукових колах розуміння цих понять. Відтак, «тривогу» розглядають як психічний стан, тоді як під «тривожністю» розуміють деяку властивість особистості. Розмежуємо ці поняття більш детально.

У вітчизняних психологічних словниках тривожність трактують як індивідуальну психологічну особливість, певне занепокоєння у різного роду життєвих ситуаціях. Цей рівень різниться в залежності від конкретної людини і оптимальним, необхідним для підтримки нормальної життєдіяльності на фізіологічному та психічному рівнях [35]. Відтак, тривожність виконує декілька важливих функцій, а саме: охоронну (передбачення небезпеки й підготовка до неї) та мотиваційну [36].

Тривогу часто визначають як страх невідомого, реакцію на загрозу. Однак на відміну від страху, який є чітко окресленим і зумовленим конкретним фактором, явищем, предметом тощо, у випадку з тривогою маємо справу з більш генералізованим почуттям, яке охоплює особистість та не має чітко визначеного збудника. Внутрішньо тривога переживається індивідом досить важко, оскільки часто супроводжується різними фізіологічними проявами (зміни артеріального тиску, пітливість, підвищення серцебиття та

ін.), які не піддаються свідомому контролю, але помітно погіршують самопочуття.

Тривога має подібність зі страхом, бо в обох випадках проявляється реакція на небезпеку. Відмінним же є те, що емоція страху викликається певним конкретним джерелом, тоді як тривога – такого джерела немає. Інколи в цьому контексті кажуть, що тривога — «страх невідомого» [34, с. 67].

Об'єднуючим початком для страху й тривоги служить почуття занепокоєння. Якщо людина відчуває гостре занепокоєння, то відчувається зачату розгублено, не в змозі знайти потрібних слів, її мова та вимова може бути невиразною, тремтячою, а подекуди і взагалі паралізувати до повної мовчанки. Водночас переживаючи сильну тривогу людина може робити багато непотрібних рухів: безцільно і безкінечно поправляти одяг, очищати його від «невидимих пилинок», переминатись з ноги на ногу.

З фізіологічної точки зору тривога являється реактивним станом. Вона викликає фізіологічні зміни, що готують організм до боротьби: збуджується серцево-судинна система, збільшується ритм серця, підвищується кров'яний тиск. Такі психофізіологічні реакції організму свідчать про гостре перенапруження функцій організму [34; 47].

Перша група ознаки тривоги –внутрішні ознаки соматичних проявів, що виникають у людини під впливом хвилювання. До них відносимо: підвищене серцебиття, сухість ротової порожнини, почуття жару, поверхневий подих, тремтіння рук, ком в горлі, біль у голові, слабкість у ногах, несподіване бажання сходити в туалет, сверблячка, біль у животі, поколювання нечіткої локалізації, відчуття власної незграбності, неохайності [29].

Якщо людина не має достатньо сил, ресурсу впоратись з собою в складній ситуації і такі симптоми неодноразово повторюються, то з часом можуть призвести до вагомих відхилень.

Друга група симптомів тривог: заподіяння собі болю, як-от обгризання нігтів. Така поведінка є доказом того, що людині не вдається впоратись з тривогою власними силами. Механізм виникнення тривоги та її прояву в

цьому випадку буде таким, що як тільки тривога виникає, психіка «переробляє» її в щось інше, менш нестерпне; часто такі трансформації з метою мінімізації негативного ефекту на організм індивіда можуть до непізнаваності змінити всю картину тривоги (З. Фрейд) [43].

Відтак, аналізуючи тривогу як психологічний стан ми приходимо до висновку, що тривога має мету. По-перше, цією метою був захист людини від небезпеки пов'язаної з її фізичним виживанням (первообщинний лад); в наш час причини можуть бути різними та мати більш соціальний характер. Відтак, звідси слідує, що тривога існує повсюди, а певний її рівень є нормальним для будь-якого індивіда. При цьому, тривогу не можна і не варто уникати.

Таким чином, тривога є неunikним переживання в житті будь-якої людини. Здебільшого вона має негативний вплив як на організм та його фізіологічний стан, так і на психологічне самопочуття. У процесі нормального розвитку кожний індивід відчуває певний рівень тривоги. Якщо людині вдається конструктивно використати ці тривожні переживання та переробити їх в досвід, тоді відбувається рух вперед [24, с. 80]. Однак частіше всього люди не вміють справлятися зі своєю тривогою та свідомо чи несвідомо «обирають» менш сприятливі для них самих способи боротьби з нею. Таким чином, ситуативна тривога рано чи пізно трансформується в тривожність як особистісну рису.

Перейдемо до аналізу поняття «тривожність» та його розуміння в сучасній науковій літературі.

Аналіз наукової літератури показує, що початково ця проблема була сформульована в руслі психодинамічного підходу саме З. Фрейдом [42].

В. Райх дещо розширив трикомпонентну структуру особистості Фрейда, додавши в неї окрім основного життєвого потягу лібідо ще генетичні та психологічні процеси. Так, він розумів тривожність як перешкоду контакту енергії особистості із оточуючим світом, повертання її всередину, що може викликати «м'язові скорочення», руйнує справжні відчуття.

Окрім психодинамічного підходу, зрозуміти природу тривожності особистості намагались також представники інших підходів.

Дані іншого дослідника, Я. Коломінського, вказують на зв'язок стану тривоги із силою нервової системи. Він припускав, що між цими психічними явищами існує зворотній зв'язок, якій врешті був експериментально підтверджений в дослідженнях В. Небиліцина. Ще в одному дослідженні (В. Бакєєв та А. Петровський) було встановлено, що тривожність варто розглядати у зв'язку з вивченням психологічних механізмів сугестивності, між якими є пряма кореляція [18, с. 74].

Отже, тривожність та тривога не є тотожними поняттями та потребують відмежування. Якщо тривога – це тимчасові прояви непокоєння та хвилювання, то тривожність – це стійкий стан [12]. Деякий рівень тривожності – обов'язова та природня характеристика здорової особистості, однак її надмірно високий або низький рівень свідчить про неадаптивність реакцій. Тривожність є досить складною реакцією організму, чиї прояви відбуваються як на фізіологічному рівні, так і на психологічному. При цьому як показує аналіз літератури, різні дослідники по-різному підходять не тільки до визначення самого поняття, але й до класифікацій її видів.

Одна із відомих класифікацій видів тривоги була запропонована З. Фрейдом та передбачала різновиди тривоги залежно від джерела тривоги (табл. 1.1.) [30, с. 39].

Таблиця 1.1.

Джерела тривоги та їх характеристика за З. Фрейдом

<i>Джерело тривоги</i>	<i>Його характеристика</i>
------------------------	----------------------------

реалістична тривога	Є емоційною відповіддю на загрозу зовнішнього світу; фактично ототожнюється зі «страхом»; зменшує можливості людини боротись з джерелом тривоги.
невротична тривога	Зумовлена тиском Id; є відповіддю на те, що неприйнятні емоції можуть стати усвідомленими або втратиться здатність їх контролювати. Типовим прикладом є переконання, що якщо людина щось скоїть, це буде нести тяжкі погані наслідки.
моральна тривога	Зумовлена тиском Super-Ego; є емоційною відповіддю на ситуацію. Коли людина хоче виразити не схвалювані емоції, дії, але відчуває за це провину, сором, самозвинувачення.

За З. Фрейдом основною функцією тривоги є допомога людині уникати усвідомлення своїх негативних імпульсів і задовольняти їх прийнятним шляхом в потрібний час.

Послідовники З. Фрейда досі вивчають тезу вченого про те, що тривога пов'язана з минулим досвідом безпорадності людини, а прообразом такої ситуації є саме народження людин. Так, О. Ранку вдалось довести ідею З. Фрейда: вчений запропонував розглядати акт народження як головну травму в житті людини, а всю решту її життя як спроби «усе повніше відреагувати на цю травму» (цит. за [16, с. 184]).

Ч. Спілберг вважав, що потрібно розділяти тривожність, як деякий стан (ситуативну) та тривожність, як певну властивість особистості (особистісну).

Стан тривоги, який виникає як деяка реакція людини на різні фізичні та соціальні фактори – називають ситуативною тривожністю. Поведінкових проявів особистісної тривоги не існує, однак її рівень є фоновим та визначається залежно від частоти виникнення тривожних станів у індивіда. Головними характеристиками високої особистісної тривожності, які помітно на контрасті з низькою її рівню є виражена схильність сприймати світ навколо як загрозливий, небезпечний. Такі особи більш схильні до стресу і тривалого

переживання тривоги високої інтенсивності без помітних змін ні на фізіологічному, ні на психоемоційному рівнях.

Така «схильність особистості хвилюватися» пов'язана з виникненнями безпосередніх реакцій тривоги в рамках конкретної ситуації. Звідси робимо висновок, що особистісна та ситуативна тривожність дуже тісно пов'язані. Збільшення рівня особистісної тривожності тягне за собою зростання ймовірності, що людина в загрозовій ситуації буде відчувати таку тривогу.

Важливо також зазначити, що особиста тривожність, у випадку відсутності виправних систем дій, має збільшуватись і поступово вона може стати стійкою рисою характеру.

Окрім особистісної та ситуативної тривожності, виділяють також приховану та відкриту тривожність:

- Прихована тривожність є тою чи іншою мірою не усвідомлюваною, виражається або неаби яким спокоєм, або непрямою дорогою через незвичні способи дій;

- Неприхована тривожність же на відміну від попередньої є свідомо пережитою і виявляється у діях і поведінці у вигляді тривожних станів.

З практичної точки зору в психотерапевтичному консультуванні психологи часто розрізняють також нормальну та невротичну тривожність. У більшості людей ці обидва види тривожності змішані.

Нормальна тривожність – це той оптимальний, необхідний рівень тривоги, який не перешкоджає нормальному функціонуванню індивіда; він є захисним.

Окрім нормальної та невротичної тривожності, в практиці терапевтичної роботи зустрічаються також види тривоги залежно від сфери життя людини [50]:

1. Тривога перед іспитами і публічними виступами.

Цей вид тривоги пов'язаний зі страхом бути негативно оціненим іншими людьми, страхом приниження, неприйняття іншими людьми, або з острахом не відповідати певним соціально-прийнятим стандартам. Сюди можна

віднести тривогу, пов'язану з професійною діяльністю людини. Багато людей бояться, що не можуть належним чином впоратись з завданням, дорученою їм роботою, і, як результат, їх діяльність буде негативно оцінена.

2. Тривога при зустрічі і взаємодії з незнайомими людьми, або соціальна тривога.

Для маленьких дітей і дошкільників страх перед зустріччю і взаємодією з незнайомими людьми - це нормальна стадія розвитку. Однак у дорослих людей - це називається соціальною тривогою. Вона вносить певні обмеження в соціальне життя і може перерости в соціальну фобію (соціофобію). Цей вид тривоги також пов'язаний зі страхом бути негативно оціненим значущими людьми, страхом приниження, неприйняття іншими людьми, почуттям неповноцінності.

3. Тривога при прийнятті рішень.

Складність ситуації прийняття рішення, коли доводиться відмовитись від одного варіанту на користь іншого, часто супроводжується підвищенням тривоги. Адже при здійсненні того чи іншого вибору, людина бере на себе відповідальність за своє рішення. Цей вид тривоги може бути пов'язаний зі страхом прийняття відповідальності, відчуттям власної безпорадності, залежності, відсутністю самостійності і впевненості в своїх силах, почуття самотності, своєї непотрібності, ізолюваності і непричетності до суспільства, світу.

4. Тривога, як результат пережитої травми.

Буває так, що людина не займається свідомим прогнозом тих чи інших подій, але чомусь відчуває незрозумілу тривогу, чекаючи якоїсь невизначеної небезпеки. Наприклад, людина може прокинутися серед ночі від власного крику, не розуміючи, що сталося. Як правило, цей тип тривоги є результатом пережитої раніше психологічної травми або втрати.

5. Тривога, як зворотний бік контролю.

Тривожні люди прагнуть контролювати себе і оточуючих, вони не виносять невизначеності. Це люди, що володіють такими рисами: прагнення

до бездоганності, ідеалізм, нервозність, підвищена збудливість, занадто суворе сприйняття критики, постійне відчуття провини, підвищена емоційність, завищені очікування, нерішучість, нетерпимість до помилок, відчуття загрози здоров'ю, неспокійне прогнозування, прагнення все контролювати.

6. Тривога, як засіб уникнення емоційного конфлікту.

Буває так, що людину щось не влаштовує в стосунках з оточуючими людьми або в самій собі, але вона намагається не помічати проблему і відкладає важливу розмову в довгий ящик. У таких випадках всередині людини накопичується емоційне напруження, яке вона з якихось причин боїться вивільнити назовні. Це внутрішнє емоційне напруження створює неприємний стан тривожності і може призвести до розвитку фобії.

7. Екзистенційна тривога.

Цей тип тривоги тісно пов'язаний з вже згаданим вище психологом. О.Ранком. Травма народження, на його думку, породжує одночасні страх і прагнення людини бути істотою окремою, самостійною, відрізнятися від інших. Екзистенційна тривога - це стан, в якому людина усвідомлює, що колись її може не стати. Це усвідомлення може призвести до виникнення тривоги, у якій може бути три основні причини: страх смерті, страх моральної невідповідності (вина і боязнь осуду) і страх безглуздості або порожнечі життя. У сучасному суспільстві найбільш поширена тривога, пов'язана з втратою сенсу життя.

Отже, тривожність ми розглядаємо як схильність людини до переживання тривоги. При цьому існує декілька видів останньої: ситуативна, особистісна; нормальна, невротична; прихована, відкрита; реалістична, невротична, моральна; екзистенційна та ін. Кожна з них має свої особливості з точки зору різних підходів та різних вчених.

1.2. Психологічні особливості емоційних переживань сучасної молоді

Проблема періодизації вікового розвитку людини та виокремлення особливостей того чи іншого етапу класично є актуальною в психології. Молодість як один із етапів вікового розвитку особистості не є виключенням та традиційно привертає увагу дослідників. Життєві завдання та труднощі, з якими стикається індивід на цьому віковому етапі, потребують уваги дослідників та ретельного вивчення.

Аналізуючи наукові дослідження присвячені психологічним особливостям особистості молодого віку передусім варто відзначити деякі відмінності в вікових діапазонах, які різні дослідники визначають по-різному. Інший дослідник Дж. Біррен називає період 29-32 років перехідним, а роки з 17 по 25 – ранньою дорослістю. Він також зазначає, що в цей час відбувається зміна уявлень про життя, формування власного способу життя, засвоєння професійних ролей, залученням до різних видів соціальної активності тощо [41].

Цікаву класифікацію пропонує Д. Бромлей, котрий поділяє період дорослості на 4 цикли, серед яких рання дорослість припадає на період від 21 до 25 років [41].

В нашому дослідженні, ми погоджуємось ми погоджуємось з ідеями розуміння молодості як вікового періоду, запропонованого Ю. І. Фельдманом. Він зазначає, що стадія молодості у більшості вікових періодизацій належить до періоду ранньої дорослості [44]. Статеве та фізичне дозрівання вже закінчене, однак інтелектуальний розвиток продовжується. На відміну від попередніх етапів онтогенезу, молодість є періодом реальних досягнень, які людини втілює в реальному житті (а не на шкільних прикладах та університетській практиці). Основними факторами особистісного та інтелектуального зростання в період молодості є освіта і життєвий досвід [44].

Різні дослідники виділяють різні завдання розвитку в період молодості. Подамо узагальнену інформацію по цьому питанню у вигляді таблиці нижче (рис.. 1.1.) [44-45; 64].

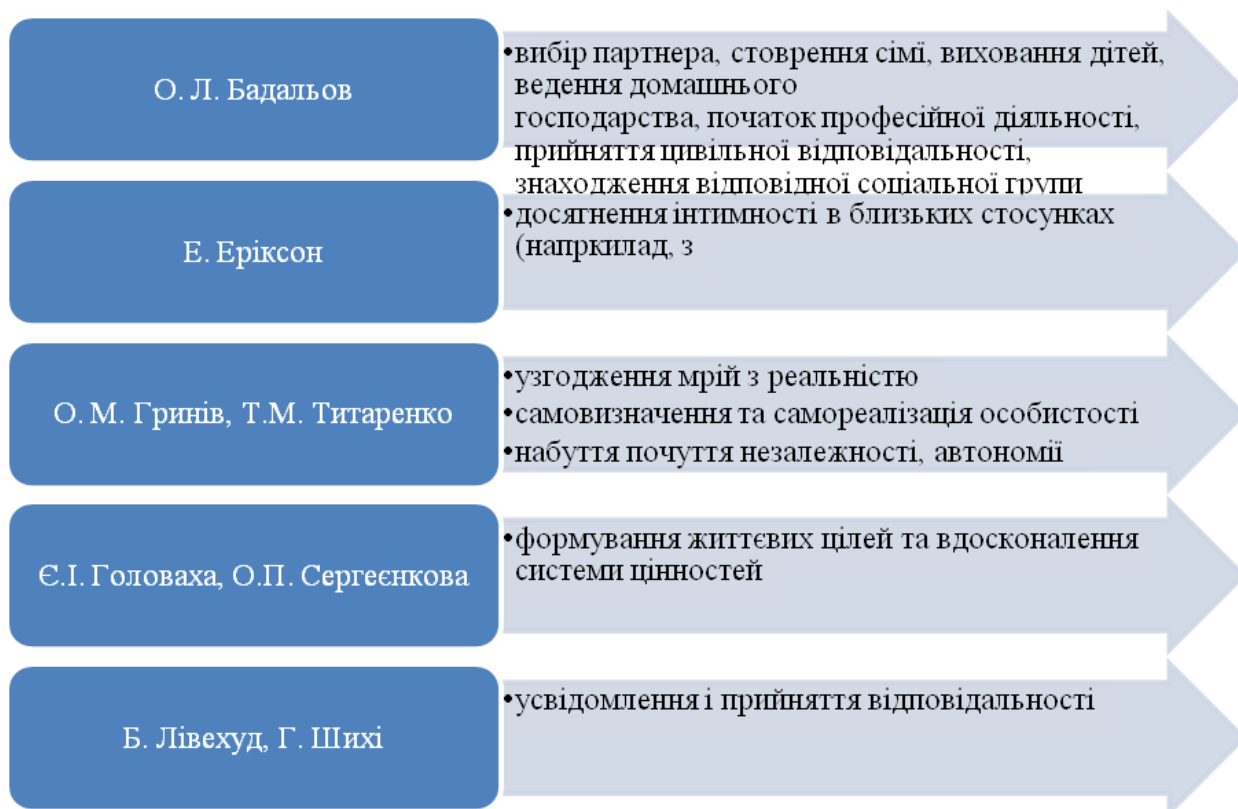


Рис. 1.1. Різні підходи до розуміння завдання розвитку в період молодості

Б. Заззо виявлено типові характеристики людей у переході від юності до дорослості (рис. 1.2.) [84]:

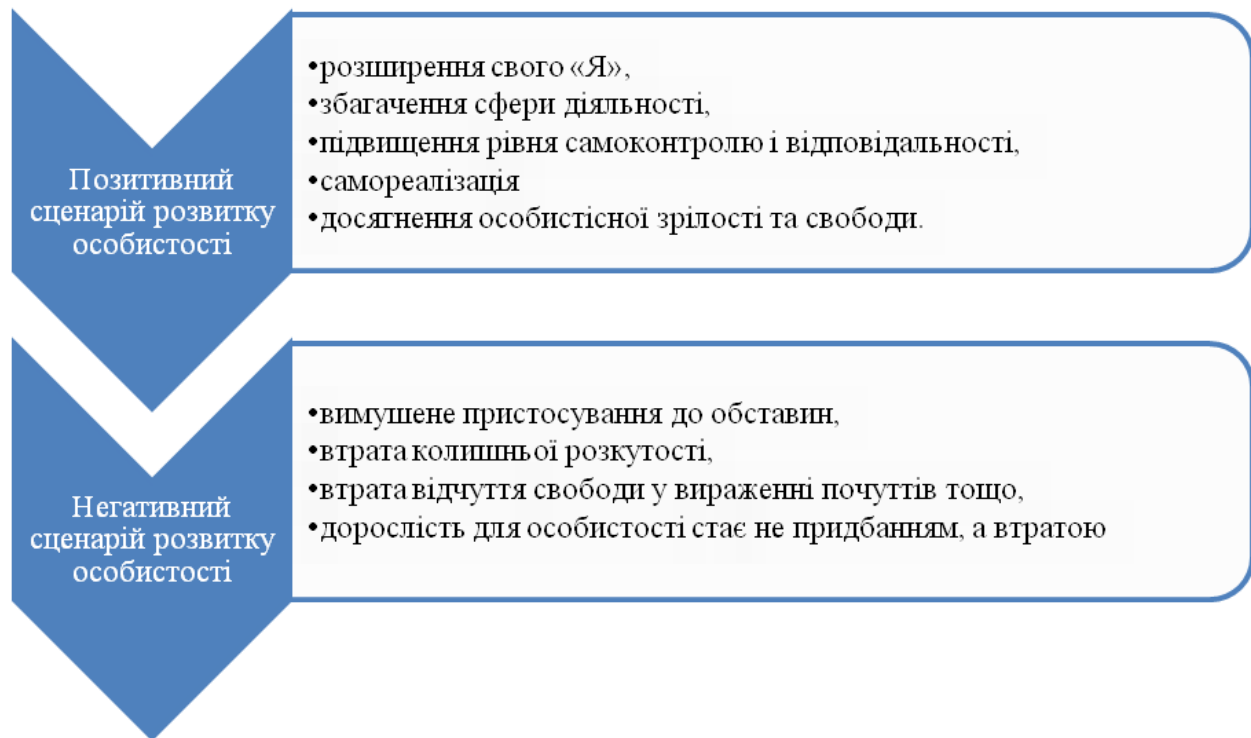


Рис. 1.2. Типові характеристики молодості за Б. Заззо

Умовно класифіковані різні сценарії розвитку очевидно не є універсальними. Інакше кажучи, сприйняття власної дорослості у період молодості залежить від особистісних особливостей, хоча спільною рисою такого для всіх представників цього періоду є його оптимістична природа, віра в краще, в свої сили та можливості майбутнього.

Надзвичайно гостро в контексті проблеми молодості постає питання про задоволеність життям та його осмисленість. К. Муздибаєв відзначає наступну закономірність між рівнем задоволеності життям та віком (рис. 1.3.) [43].

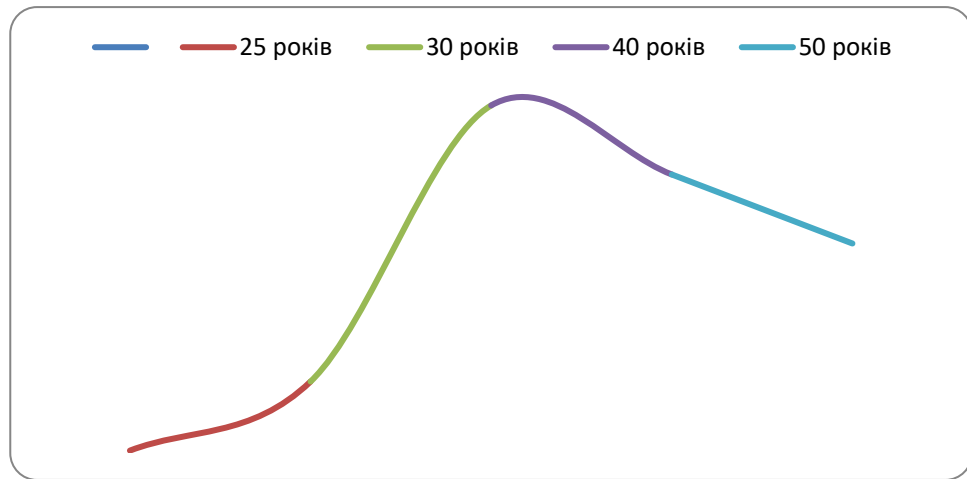


Рис. 1.3. Закономірність між рівнем задоволеності життям та віком (за К. Муздибаєвим)

У проміжку від 25 до 30 років власне життя починає здаватися людині значно більш осмисленим і осмисленим.

Ще одним важливим психологічним аспектом періоду молодості є відчуття стійкості свого ставлення до світу, соціального і професійного Я, а також гнучкість в оволодінні різними соціальними ролями [6]. При цьому варто розмежувати, що хронологічне перебування в віці дорослості не завжди означатиме психологічну зрілість. Адже, як відомо, зрілість пов'язана із усвідомленням своєї спонтанності, факторів, що до неї призводить та способів її досягнення [31;44] (рис. 1.4.).:

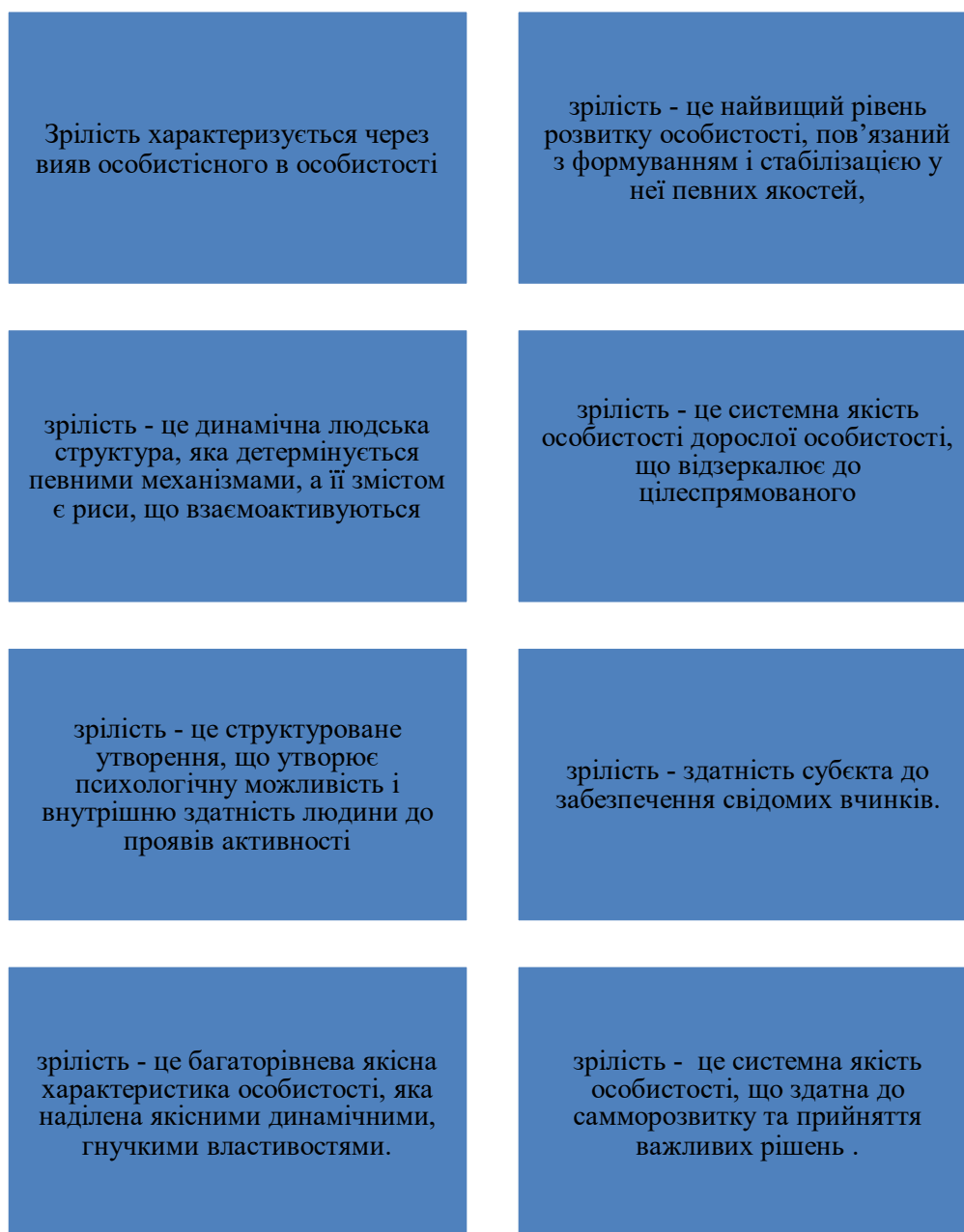


Рис. 1.4. Різні підходи до розуміння поняття «зрілості» в психології

З існуючого різноманіття підходів до розуміння поняття «особистісної зрілості» можемо зробити висновок, що зрілість також виступає ключовим новоутворенням періоду молодості [44].

Окремий аспект, на якому також варто зосередити нашу дослідницьку увагу – війна в Україні та її вплив на емоційний стан українців.

Як відомо, війна є потужною травмою як для цивільних, так і для військових. Однак для громадян України вона стала причиною хронічного стресу та фактором, на який неможливо вплинути чи контролювати. Такі

невід’ємні «атрибути» війни як вибухи, сирени, військові на вулицях, руйнування, обмеження, загиблі та поранені є саме тим, що зараз становить реальність для більшості українців та має найвизначальніший вплив на психіку. Як відомо, травма війни закарбовується на генетичному рівні, стає колективним аспектом психічного, а тому може виявлятися у несвідомому навіть через покоління. Очевидно, що такий сильний вплив війни на психіку неодмінно позначається і на настрої рівні активності, мотивації та емоційних переживаннях в теперішньому.

Як показують різного роду психологічні опитування в контексті війни, хронічний стрес у цивільних зумовлює часто явище дереалізації – коли світ сприймається як віддалений та нереальний. Беззаперечним є той факт, що військові конфлікти завжди несприятливо впливають на психіку будь-якої людини (і цивільного, і воєнного). До основних факторів впливу відносять [56]:

- страх бойових дій,
- погіршення матеріального становища,
- хронічний стрес через повітряні атаки,
- утруднення отримання кваліфікованої допомоги,
- вимушена міграція населення,
- відсутність ефективного лікування,
- страх смерті,
- втрата близьких,
- соціальна ізоляція,
- надлишок інформації і дезінформації у ЗМІ,
- неадекватна психосоціальна підтримка тощо.

Також варто враховувати, що не лише безпосереднє травмування (фізичне чи психологічне) від війни негативно впливає на психіку, але й опосередкований досвід як-от: свідчення насильства, смерті від знайомих, родичів, через ЗМІ, загроза близьким, погрози, інформація про тяжкі життєві умови в певних регіонах країни тощо.

Підсумком впливу війни на психіку є ризики виникнення розладів, безпосередньо пов'язаних зі стресом, від гострої реакції на стрес до посттравматичного стресового розладу [46]. Так, наприклад, за даними опитування населення в рамках Ініціативи Всесвітньої організації охорони здоров'я з дослідження психічного здоров'я (n=51 295), при впливі на особу факторів, які потенційно можуть викликати ПТСР, поширеність депресії складає від 40,6 до 60,8 %, а тривоги – від 46,2 до 85,8% [33]. При чому зі збільшенням кількості травматичних подій зростає і поширеність розладів.

Таким чином, головна задача психологічної підтримки та допомоги під час війни – мінімізувати симптоми стресу від війни, щоб бути в ресурсі та мати змогу ухвалювати швидкі рішення та діяти ефективно. Наша психіка здатна адаптуватися до будь-яких обставин, проте для цього необхідно дати собі час і закривати базові потреби свого організму.

Отже, підсумовуючи результати теоретичного аналізу психологічних особливостей особистості молодого віку, можемо відзначити, що цей віковий період охоплює період в житті людини після підліткового та юнацького та триває до зрілості (від 20-23 до 28-30 років). Характеризується період молодості такими специфічними соціальними обставинами розвитку особистості як: створення шлюбу та сім'ї, професійне становлення, кар'єрне зростання. Окрім цього, молодість є переломним періодом, в який відбувається остаточний перехід до праці як провідної діяльності.

Головними завданнями є відповідно утворення сім'ї, професійна діяльність, самовизначення та самореалізація особистості, усвідомлення і прийняття відповідальності тощо.

Окремий аспект емоційних переживань сучасної молоді пов'язаний з війною в Україні. Війна є причиною хронічного стресу для всього населення України, а тому в значної частки осіб фіксуються депресивні та тривожні розлади або проблеми з надмірною тривожністю, відсутністю енергії, зниження працездатності тощо.

1.3. Теоретичні підходи до розуміння прив'язаності в психології

Останнім часом в соціальних науках зріс інтерес до проблем людських відносин, а саме до дослідження прив'язаності. Нині всі без винятку психологічні напрями визнають вирішальну роль впливу дитячо-батьківських стосунків у психологічному розвитку дитини.

Дослідники вісімдесятих років (Дж. Боулбі [56-57], М. Ейнсворт [48], К. Бартоломей, Р. Борнштейн, К. Бреннан [58-63], Н. Коллінз [63], Б. Е. Сімпсон [83] і т.д.) розкривали сутність прив'язаності у людей та дали поштовх для подальших досліджень. Серед українських дослідників подібні роботи проводяться з початку 2000-х років, і до цих пір залишаються розрізненими і одиничними [2-4; 34;37; 38; 41].

Як зазначає Н.В. Носкова, історія досліджень прив'язаності у вітчизняній психології починається з аналітичних оглядів закордонних робіт з цієї проблеми (1985 р.) [44]. Відтак, науковці починали з огляду цього поняття у закордонній психології кінця ХХ ст., описі методів дослідження, динаміки, парадигм його вивчення.

Перші спроби дослідження прив'язаності в пострадянському просторі психології були зроблені М. І. Лісіною та Є. О. Смирновою в 1995 році в статті «Теорія прив'язаності: концепція та експеримент», де було вперше проведено оцінку використання конструкту прив'язаності, а також окреслено перспективні аспекти вивчення прив'язаності у контексті взаємодії матері та дитини. «Зверненість теорії прив'язаності до ранніх етапів онтогенезу та до відносин дитини та дорослої допомагає зрозуміти сутність та походження діалогізму свідомості та самосвідомості дитини. З цього погляду цей напрямок має великий інтерес для вітчизняної психології» [41, с. 45].

Пізніше цю тематику наукових досліджень підхопили й інші дослідники [1-4].

Мета її дослідження полягла у встановленні зв'язку між прив'язаністю дитини до матері та її образом себе як результату спілкування дорослого з

дитиною [4]. Як суб'єкт дослідження виступала пара «мати - дитина». У дослідженні вивчався образ-Я дитини, тип її прив'язаності до матері, образ себе матері, її уявлення про дитину, а також оцінка матір'ю своєї прив'язаності до дитини [3].

В Україні дослідження прив'язаності ще не набули такої популярності і найчастіше мають характер теоретичного аналізу вже згаданих вище публікацій (С.М. Галушко, А. О. Дмитрієва, М.В. Яцюк, О.В. Мазяр, Л.В. Недзельська та ін. [7;11-13; 25-29]).

Сучасними дослідниками [48] прив'язаність дитини до матері (або людини, яка її заміщує) розглядається як базове утворення першого року життя, що впливає на подальший психічний (емоційний, інтелектуальний), фізіологічний та соціальний розвиток дитини. В даний час інтерес дослідників спрямований на збільшення і накопичення знань про феномен прив'язаності його вплив на процес ранньої соціалізації [14-25]. Однак в українській психології все ще залишаються неохопленим питання впливу на адаптацію до школи дітей з різним типом прив'язаності в сімейно-родинних стосунках, зміна вектору прив'язаності, його корекція, формування надійної прив'язаності тощо [7].

При цьому, важливо зауважити, що усі згадані нами дослідники так чи інакше схиляються до розуміння прив'язаності, запропоноване концепцією Дж. Боулбі [57-58], а методологічне вивчення відбувається за допомогою процедур, запропонованих М. Ейнсворд [49; 51].

Таким чином, на сучасному етапі в психології панівним є підхід до розуміння прив'язаності в руслі зарубіжної психології, а саме поняття застосовується як критерій для оцінки якості взаємодії дорослого та дитини, можливостей дитини бути адаптивним до соціальних умов. Цінним в такому підході, як зазначає Н. Н. Носоква, є вивчення матері як особистості, що організує взаємодію з дитиною, а не тільки людини в рольовій позиції. Зміст її самосвідомості щодо себе, дитини – це і є ті фактори, що впливають на якість розвитку останньої [44].

Однак перш ніж перейти до безпосереднього аналізу теорії прив'язаності Дж. Боулбі та його послідовників важливо також зауважити, що з поняттям «прив'язаності» в психології часто тісно переплітається поняття «близькість» [57].

У дослідженнях *феноменології психологічної близькості* досліджують як інтимність переживається людьми, якими є критерії, що відрізняють тісні відносини від поверхневих, істинно близькі від псевдо близьких [24; 63-66; 72-73].

Незважаючи на безліч робіт, присвячених вивченню близькості, термін найчастіше вводиться без уточнення. Серед тих дослідників, які визначають визначення феномену, на цей час єдності в думках немає [68].

Так, наприклад, у закордонній літературі для позначення близькості у міжособистісних відносинах використовуються два терміни — «intimacy» і «closeness» [24]. Як вважає N.L. Collins та B.C. Feeney, близькість-closeness передбачає когнітивну, емоційну та поведінкову взаємозалежність. Взаємозалежність, на його думку, означає участь партнера у задоволенні важливих потреб — соціальних, емоційних і фізичних [63].

Термін «intimacy» є вужчим поняттям. Автори використовують його для позначення взаємодії, при якому один із партнерів ділиться значними переживаннями і, завдяки емоційному відгуку та прийняттю, відчуває розуміння та турботу з боку іншого партнера [80].

Є й інші погляди щодо цієї проблеми. E. F. Kouneski та D.H. Olson, на відміну від розглянутого вище підходу, пропонують наступне розмежування двох понять — близькість як налагоджена взаємодія (intimacy) і близькість як глибина відносин (closeness) [72].

Зрештою, можна стверджувати, що психологічна близькість — багаторівневе поняття, і може розглядатися як якісно-кількісна характеристика відносин (або стадія розвитку відносин) [80], міжособистісний процес (саморозкриття) [52; 68], когнітивний конструкт (включення Іншого) в

"Я-концепцію") [74], почуття або стан [80-83], а також як риса особистості (уникнення близькості) [73].

Таким чином, поняття «близькість» та «інтимність» у науковій літературі використовуються як тотожні, тоді як у повсякденній свідомості вони мають якісні та кількісні відмінності. Близькість, як правило, сприймається ширше і відрізняється від інтимності в якісному плані відсутністю романтичного/сексуального компонента, кількісним - меншою інтенсивністю [79].

Друге, на чому необхідно зупинитися, - це особлива увага дослідників до доказу фундаментальності потреби у близьких відносинах [34].

Загалом, прагнення створювати та підтримувати близькі відносини розглядається більшістю дослідників як фундаментальна людська потреба [56]. Рівень близькості впливає як на задоволеність міжособистісними відносинами, а й у переживання індивідом суб'єктивного благополуччя [80].

Однак, незважаючи на очевидну значущість цього питання, проблема глибоких емоційних зв'язків ставить перед дослідником велику кількість завдань, які потребують вирішення.

Вікові та соціальні психологи прагнуть зрозуміти, що стоїть за зовнішньою адаптованістю, високими досягненнями, раціоналізмом та самовпевненістю людей з відстороненим типом прив'язаності [34].

Були отримані дані про те, що, незважаючи на зовні демонстровану і усвідомлену незворушність, люди з відстороненою прив'язаністю відчують найсильніший фізіологічний стрес у змодельованій ситуації втрати близьких відносин [63].

Народження первістка у сім'ях, де батьки мають відсторонений тип прив'язаності, також потребує значних змін у збереженні близькості стосунків, не знецінюванні батьківських ролей тощо [79].

Ці дослідження дають підстави стверджувати, що потреба близькості немає винятків, і властива навіть тим, хто її заперечує. [34]

Отже, близькість — складний особистісний конструкт, який тісно пов'язаний із прив'язаністю особистості. Близькість може бути усвідомлюваною і неусвідомлюваною, може швидко виникати або довго наростати, але безсумнівно одне - це універсальний, фундаментальний феномен, у дослідженні якого теорія прив'язаності може стати джерелом нових відкриттів. Окрім цього, близькість, інтимність є фундаментальними поняттями у дослідженнях міжособистісних відносин.

Поряд з теоріями Г. Саллівана, А. Маслоу та Е. Еріксона, в яких постулюється зв'язок інтимності з психічним та фізичним благополуччям, успішно пояснити причини та механізми цього зв'язку може теорія прив'язаності Дж. Боулбі та його послідовників [57-58]. Саме з цієї причини безліч робіт, предметом вивчення яких є психологічна близькість, використовують цю теорію як відправну точку. Враховуючи цю обставину, є сенс коротко описати суть цього підходу.

Дж. Боулбі інтерпретував механізми прив'язаності, спираючись на загальну теорію систем [57]. Системний підхід дозволив йому уявити прив'язаність як комплекс поведінкових та емоційних реакцій, заснованих на складній системі внутрішнього регулювання.

Згідно з Дж. Боулбі, близькість виконує функцію відновлення психологічної захищеності та набуття «безпечного тилу» [15]. За словами самого вченого, з причин, що впливають із цінностей західної культури, часто не помічається або навіть зневажається вимога дорослих людей безпечного тилу, проте «парадоксальним чином здорова особистість. . . не виявляється такою незалежною, як це припускають культурні стереотипи. Істотно важливими інгредієнтами здорової особистості є здатність довірливо спиратися на інших людей, коли цього вимагає ситуація, і знання, на кого варто спертися» [16, с. 149].

Підсумовуючи, зазначимо, що поняття «прив'язаність» тісно переплітається з поняттям «близькості» у взаємостосунках. Саме реалізація

всіх цих чинників у житті конкретної дитини і визначає той тип прив'язаності, який у неї сформується, та який, скорші за все, збережеться на все життя.

1.4. Теоретичний аналіз тривожності особистості в розрізі теорії прив'язаності

В сучасній психології існує порівняно невелика кількість досліджень присвячених безпосередньому зв'язку різних аспектів тривожності та прив'язаності особистості. Однак, особливості того чи іншого типу прив'язаності мають значний вплив на ставлення людини до світу, здатність довіряти іншим та собі, а також з-поміж іншого на рівень тривожності індивіда. Відтак, аналізуючи тривожність особистості в розрізі теорій прив'язаності доцільно звернути увагу на більш детальний огляд типів прив'язаності, особливостей їх прояву та формування в житті людини, а також їх зв'язок саме зі схильністю до надмірної тривожності.

Саме ця дослідниця розробила процедуру, відому як «Незнайома ситуація» (Strange Situation) [49], в котрій основними показниками якості прив'язаності дитини виступили: реакція на розлуку та возз'єднання з матір'ю. Інакше кажучи, М. Ейнсворт сформулювала один із ключових аспектів теорії прив'язаності в контексті її зв'язку з тривожністю особистості, а саме те, що існує два виміри прив'язаності – тривога з приводу розлучення та дискомфорт від близькості.

Все різноманіття індивідуальних відмінностей можна розмістити в просторі цих двох вимірів, поєднання яких дає чотири базові типи: надійний і трійка ненадійних – тобто тривожно-суперечливий (залежний), відсторонений і боязкий (табл.1.2.)

Таблиця 1.2.

Типи прив'язаності дитини до мами (за концепцією Дж. Боулбі та м. Ейнсворт)

Фактори стимулюють	що Надійної прив'язаності	Уникаючої прив'язаності	Тривожної амбівалентної	–Дезорганізованої прив'язаності
Розлука	Переживання щодо зникнення матері	Не виявляються	Чинники сильного стресу	Переляк, безпомічність
Невідомий	Уникнення незнайомця, коли одні	Контакт коли невідомим	з Уникнення невідомого, переляк	Незрозуміла поведінка
Повернення мами	Радощі	Проявлено інтересу до фігури матері	мало Протистояння контакту	Розгубленість, нерозуміння, кому можна довіритись
Інша дія навколишнім світом	з Матір “безпечний простір”	- Невідомий можливо втішить	Істерика	Дезадаптивна поведінка.

Перейдемо до більш детального аналізу кожного типу прив'язаності (рис. 1.5.).

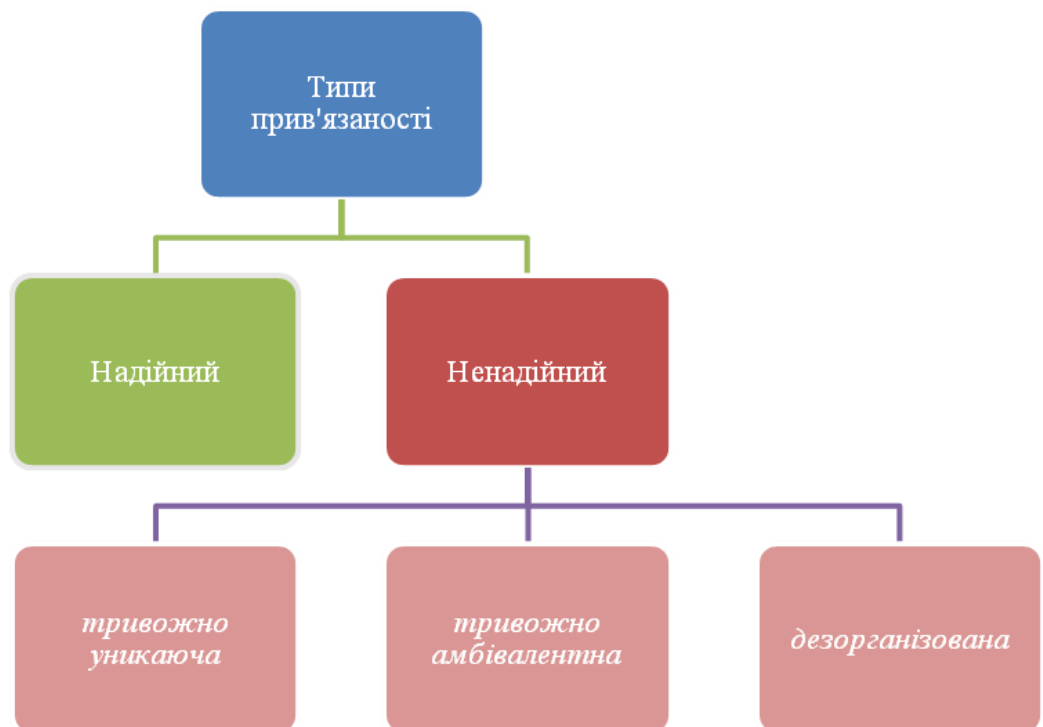


Рис. 1.5. Типи прив'язаності в теорії прив'язаності Дж. Боулбі

Надійна типологія прив'язаності вважається єдиним конструктивним, сприятливим типом прив'язаності, який формується за реакцією мами на потреби дитини, трансляцію матір'ю безпеки, присутності і зацікавленості.

[49]. Характеризується отриманням та пошуком від матері захисту, якого дитина потребує, заспокоєнням та підтримкою у стресовій ситуації. Найкраще дослідження оточуючого середовища покращується завдяки доступності та підтримці мами. Такий тип прив'язаності є у 65% дітей [57].

Досвід практикуючих психологів говорить про наявність можливостей корекції, завдяки зміні існуючих установок і звичних форм поведінки та взаємин із конкретним партнером [15].

Отже, різні типи прив'язаності характеризуються різними рівнями задоволеності близькістю в відносинах, а також мають певні типові особистісні характеристики та поведінкові прояви, стратегії та патерни поведінки в житті. Той чи інший тип прив'язаності формується на основі досвіду перших значущих відносин з матір'ю та стає прототипом майбутніх стосунків людини зі своїм партнером або іншими близькими людьми. Їм важко розділяти любов та звичку, адже в їх власному досвіді спілкування з матір'ю (або іншим значущим дорослим) в ранньому дитинстві ці категорії не були однозначними та пов'язувались з тривогою, загрозою для виживання. Натомість люди з надійною прив'язаністю мають значну гнучкість в дорослих стосунках, мають базову довіру до світу та людей навколо, а тому можуть легко зблизитись з іншими, відчувати кордони свої та інших, вибудовувати здорові стосунки.

Ще один важливий аспект, який потребує висвітлення в межах даного підрозділу стосується можливості зміни або корекції типу прив'язаності.

Аналіз досліджень з цієї теми дозволяє стверджувати, що більшість дослідників все ж схиляються до слабкої або помірної можливості зміни типу прив'язаності або його корекції в дорослому віці. Так, за даними Фрейлі, надійна прив'язаність є помірковано стабільною у віці від 1 до 19 років [66]. Дослідження Т.В. Казанцевої показало, що тип первинної прив'язаності, виявленої у молодих людей, відтворюється в різних близьких відносинах (зокрема, з матір'ю, другом і подругою), при цьому відносини з матір'ю є в цьому ланцюзі центральною, визначальною ланкою [38].

Інакше кажучи, якщо докласти зусиль, змінити тип прив'язаності цілком можливо, однак для такої корекції потрібен час і допомога кваліфікованого фахівця. Відтак, частіше всього сформовані внутрішні моделі прив'язаності та відповідні психологічні особливості, які з цим пов'язані, зазвичай, залишаються незмінними і впливають на формування нових відносин.

До проблеми розвитку та зміни типу прив'язаності виділяють два основних підходи. З погляду класичного уявлення про прив'язаність, слід зазначити такі положення [27]:

1. Патерни прив'язаності, що спостерігаються в ранньому дитинстві, присутні на більш пізніх стадіях розвитку, але мають прояви, властиві відповідному вікові особи.

2. Патерн прив'язаності не змінюється.

Підхід з погляду динамічного дозрівання допускає:

- 1) заміну одного патерну на інший;
- 2) зміни у наборі можливих стратегій;
- 3) перехід від простих субстратегій до більш складних та вдосконалених субстратегій у рамках домінуючої моделі.

Роботи Дж. Боулбі та його послідовників [15-16; 48-52; 57] показують, що прив'язаність є складною системою, що має трикомпонентну структуру (рис. 1.6.):



Рис. 1.6. Структурні компоненти прив'язаності

Дослідники К. Бартоломью та Л. Горовітц, узагальнюючи теорію прив'язаності Д. Боулбі та М.Ейнсворт [56], запропонували чотирикомпонентну модель особистісних відмінностей прив'язаності у дорослих. Вчені виходять з параметрів ставлення до себе (model of self) і ставлення до інших (model of others) (рис. 1.7.).

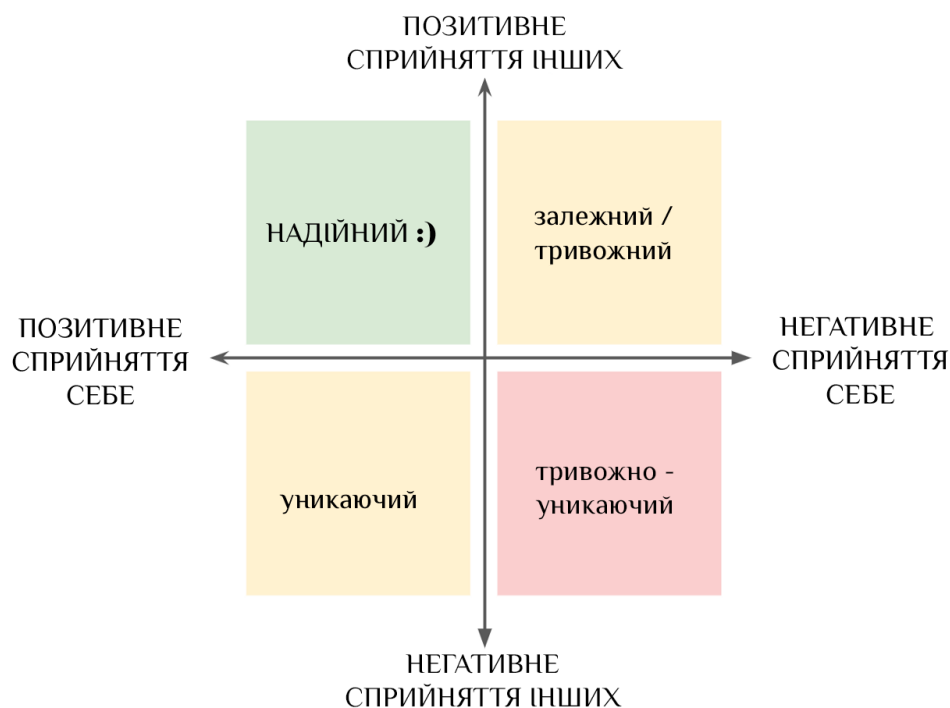


Рис. 1.7. Модель індивідуальних відмінностей прив'язаності у дорослих

Підсумовуючи результати проведеного аналізу зв'язку тривожності та типу прив'язаності особистості, відзначимо, що тип прив'язаності залежить від відносин з матір'ю, тобто визначається чутливістю матері до потреб дитини, її ніжністю та турботою. Тип прив'язаності формується в ранньому дитинстві, фактично закарбовується на тілесному рівні, а пізніше поширюється на стосунки з іншими важливими людьми. Кожен із типів прив'язаності (надійний або ненадійний) характеризується своїми проявами, умовами формування та наслідками для дорослої людини, психологічними особливостями та поведінковими патернами. Сформовані внутрішні моделі,

зазвичай, залишаються незмінними і впливають на формування нових відносин.

Висновки до розділу 1

Тривога та тривожність поняття відмінні, однак нерозривно пов'язані. Різні вчені та різні психологічні підходи виділяють різні види тривоги та тривожних станів: ситуативна, особистісна; нормальна, невротична; прихована, відкрита; реалістична, невротична, моральна; екзистенційна та ін.

Віковий період молодості в житті людини за різними класифікаційними підходами в середньому охоплює вік від 20-23 до 28-30 років. Цей період має свої відмінності, психологічні особливості, задачі, новоутворення та результати, які суттєво відрізняють його від попередніх періодів підліткового та юнацького віку, а також наступних – зрілості. Головна особливість молодості – специфічні соціальні обставини розвитку особистості, які пов'язані зі шлюбом, сім'єю, кар'єрою та роботою. Відповідно головними завданнями розвитку молодшої особи називають такі: утворення сім'ї, професійна діяльність, самовизначення та самореалізація особистості, усвідомлення і прийняття відповідальності тощо.

Окремий аспект емоційних переживань сучасної молоді пов'язаний з війною в Україні. Війна є причиною хронічного стресу для всього населення України, а тому в значній частки осіб фіксуються депресивні та тривожні розлади або проблеми з надмірною тривожністю, відсутністю енергії, зниження працездатності тощо.

Теорія прив'язаності є загальною теорією соціального та емоційного розвитку, а також однією з найуспішніших комплексних психологічних концепцій. Термін «прив'язаність» визначає сильну потребу у контакті з певними людьми, прагнення близькості зі значущими особами. Крім того, прив'язаність - це тривала, порівняно стійка особливість прояву близькості.

Дж. Боулбі, як основоположник теорії прив'язаності, стверджував, що поведінка прив'язаності має відношення до будь-якої форми поведінки, про яку можна з упевненістю сказати, що вона призведе до досягнення або підтримки близькості або спілкування з певним індивідом.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

2.1. Опис процедури та вибірки емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження особливостей тривожності молоді з різними типами прив'язаності проводилось у формі онлайн-опитування із використанням Google-форм та автоматичним створенням таблиці відповідей респондентів. Для математичного аналізу даних було використано програмне забезпечення SPSS.22.0 для Windows 10.

Процедура емпіричного дослідження складається з кількох логічних етапів.

На першому – організаційному – етапі було підбрано набір психодіагностичних методик для цілей дослідження. Також було зроблено всі необхідні технічні налаштування та підготування для коректного збору результатів опитування із використанням Google-форм.

На другому етапі дослідження було проведено безпосереднє опитування студентів, які і склали вибірку нашого дослідження.

Завершальним етапом емпіричного дослідження була аналітична робота з емпіричними даних, а саме їх аналіз за допомогою математичних та статистичних критеріїв, інтерпретація та формування висновків.

Наочно процедура проведення емпіричного дослідження зображена на рис. 2.1.

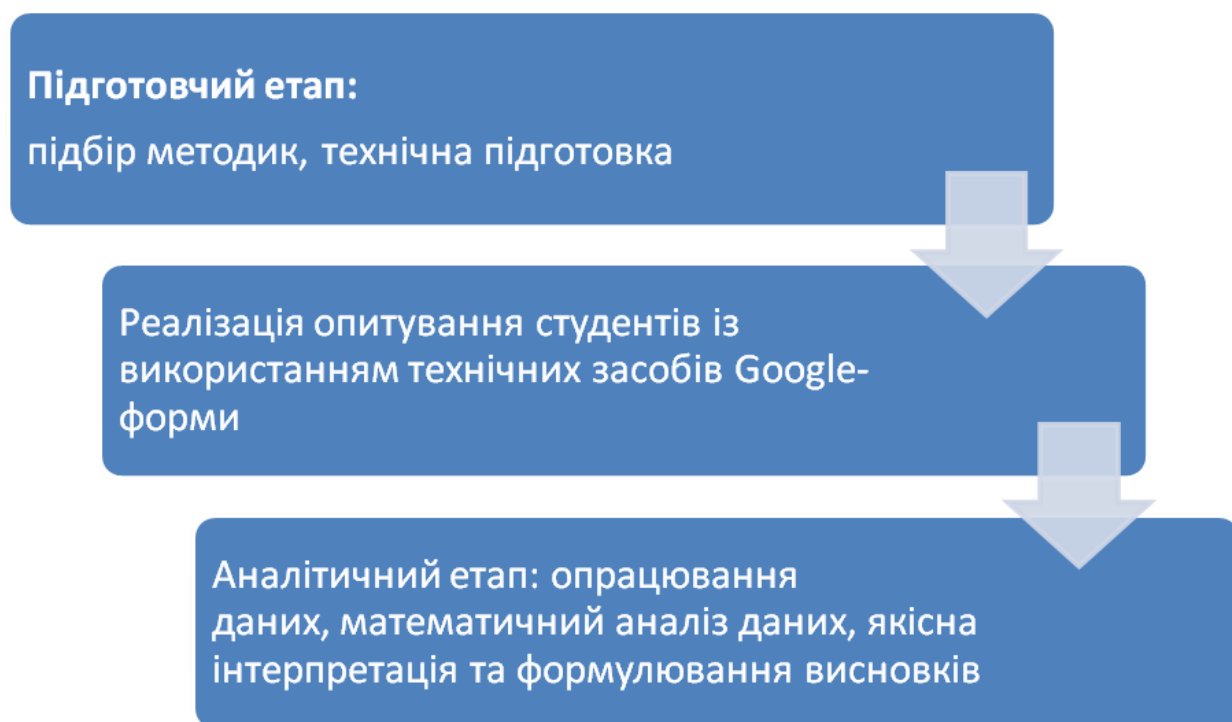


Рис. 2.1. Поетапна процедура емпіричного дослідження

Як було згадано вище, для проведення емпіричного дослідження було обрано декілька психодіагностичних методик, які концептуально пов'язані між собою і підходять для цілей дослідження - емпірично дослідити особливості тривожності молоді з різними типами прив'язаності (табл.2.1.).

Таблиця 2.1.

Перелік психодіагностичних методик в емпіричному дослідженні особливостей тривожності молоді з різними типами прив'язаності

Мета використання	Назва методики	Діагностичні можливості методики
дослідження типу прив'язаності	«Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities - MAQ)	Визначення домінуючого типу прив'язаності індивіда: безпечна (надійна), уникнення, амбівалентність занепокоєння (тривожно-амбівалентна), амбівалентність заглиблення у себе (дезорганізована, або боязлива).

дослідження рівня тривоги та депресії	Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)	Визначення та оцінка тяжкості симптомів депресії та тривоги
дослідження різних видів тривожності особистості	Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна	Дозволяє виміряти рівень двох видів тривожності особистості: ситуативну та особистісну

Провідною ідеєю в розробці процедури емпіричного дослідження були результати проведеного теоретичного аналізу літератури.

Засвоєний патерн прив'язаності в цьому контексті виступає як своєрідна глибинна та віддалена в ретроспективі першопричина деякого базового рівня тривожності особистості. При цьому, як відомо, прив'язаність не виникає та не формується незалежно від соціального середовища, в якому існувала людина в своєму ранньому дитинстві. Відтак, досвід близьких стосунків, а саме оцінка типу прив'язаності через рівень тривожності та уникнення у близьких відносинах, є ключовим в розумінні особливостей тривожності молоді з різними типами прив'язаності.

Таким чином, ці ключові теоретичні положення лягли в основу розробки безпосередньої процедури емпіричного дослідження та пояснюють вибір психодіагностичного інструментарію.

Для дослідження типу прив'язаності було використано «Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities - MAQ). Шкала «уникнення» узгоджена з нормальним розподілом, інші шкали – не узгоджені (α -Кронбаха $> 0,62$ при стандартизованому показнику $\alpha > 0,12$).

Саме шкали цього тесту лягли в основу детально проаналізованих в ході теоретичного дослідження типів прив'язаності М. Ейнсворт. Відтак, вони співвідносяться між собою наступним чином (табл.2.2.) [49]:

Таблиця 2.2.

Співвіднесення шкал тесту на визначення якості прив'язаності та класифікації типів прив'язаностей М. Ейнсворт

Шкала тесту	Тип прив'язаності
шкала «безпека»	надійний тип прив'язаності
шкала «уникнення»	уникаючий тип прив'язаності
шкала «амбівалентність занепокоєння»	тривожно-амбівалентний тип прив'язаності
шкала «амбівалентність заглиблення у себе»	дезорганізований (боязливий) тип прив'язаності

Для визначення рівня тривоги та депресії респондентів було використано Госпітальну шкалу тривоги і депресії (HADS). Сама ж методика складається з 14 запитань, кожне з яких позначене буквою Т або Д, що відповідно складає дві субшкали методики: Субшкала Т –“тривога” та субшкала Д –“депресія”.

Інтерпретація результатів наступна:

- 0-7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії);
- 8-10 – субклінічно виражена тривога/депресія;
- 11 і вище –клінічно виражена тривога/депресія.

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна (Додаток В) складається з двох частин.

Окрім особистісної тривожності, дослідники-розробники опитувальника виділяють також реактивну (ситуативну) тривожність – друга частина опитувальника.

Кожна частина опитувальника складається з 20 питань, які дозволяють виміряти наявний у конкретного індивіда рівень особистісної та ситуативної тривожності. В процесі інтерпретації результат можна оцінювати за кількістю набраних балів так:

- до 30 - низька тривожність;
- 31 - 45 - помірна тривожність;

- 46 і більше - висока тривожність.

Емпіричне дослідження особливостей тривожності молоді з різними типами прив'язаності проводилось серед студентів різних курсів та спеціальностей навчання на базі Національного університету «Острозька академія». Віковий діапазон опитаних студентів становив від 18 до 21 року ($M=19,6$). Загальний обсяг вибірки дослідження становив 80 осіб. На діаграмах 2.2.-2.4. відображено розподіл учасників дослідження за статтю, віком та спеціальністю.

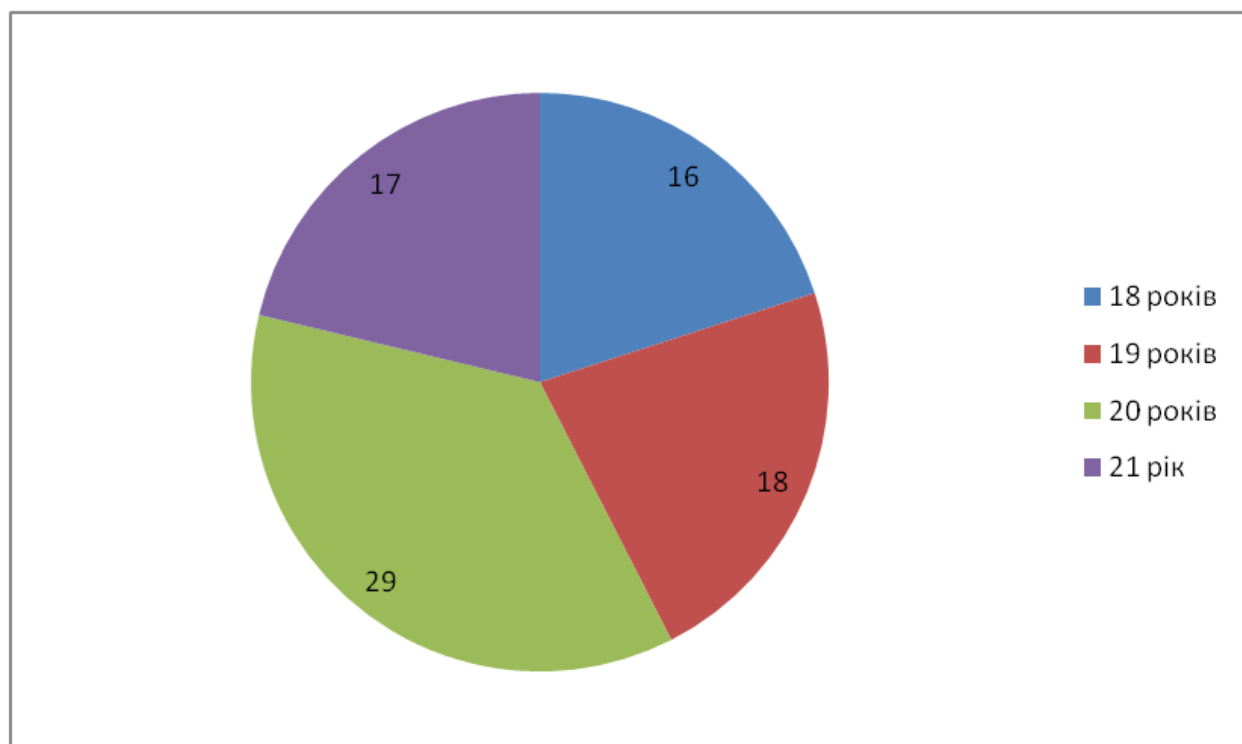


Рис. 2.2. Діаграма розподілу учасників дослідження за віком

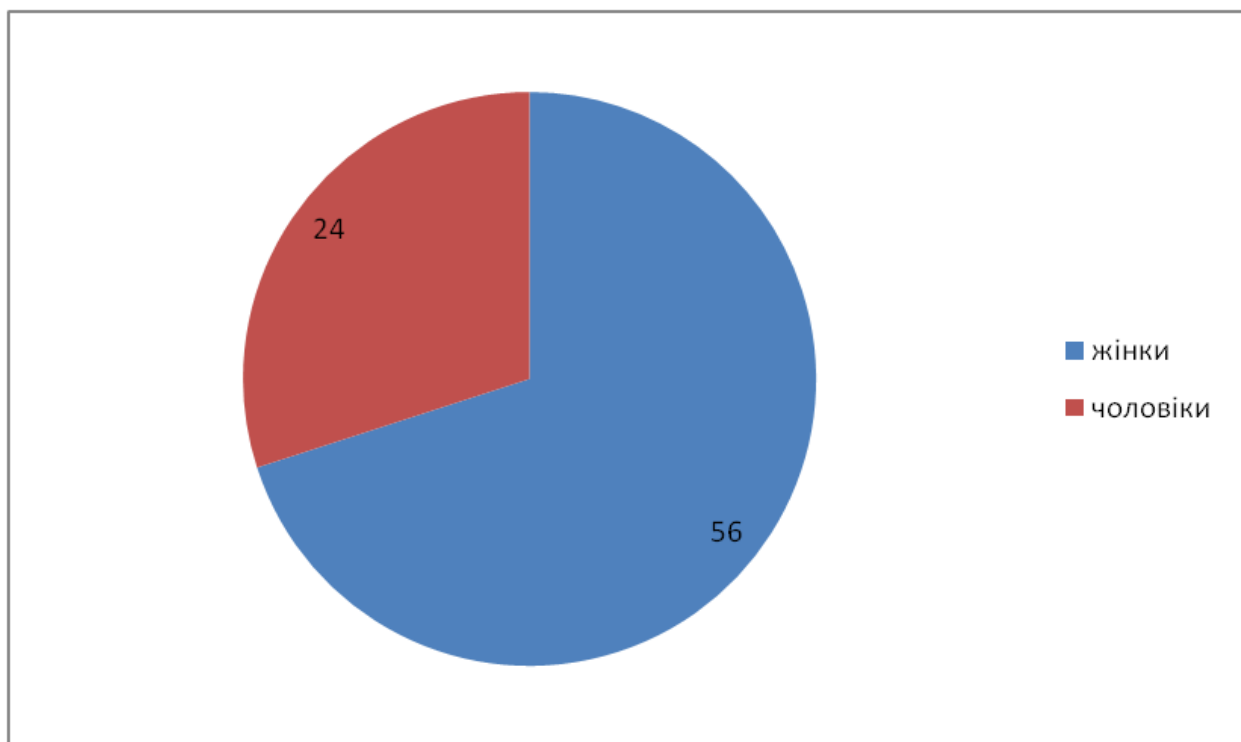


Рис. 2.3 Діаграма розподілу учасників дослідження за статтю

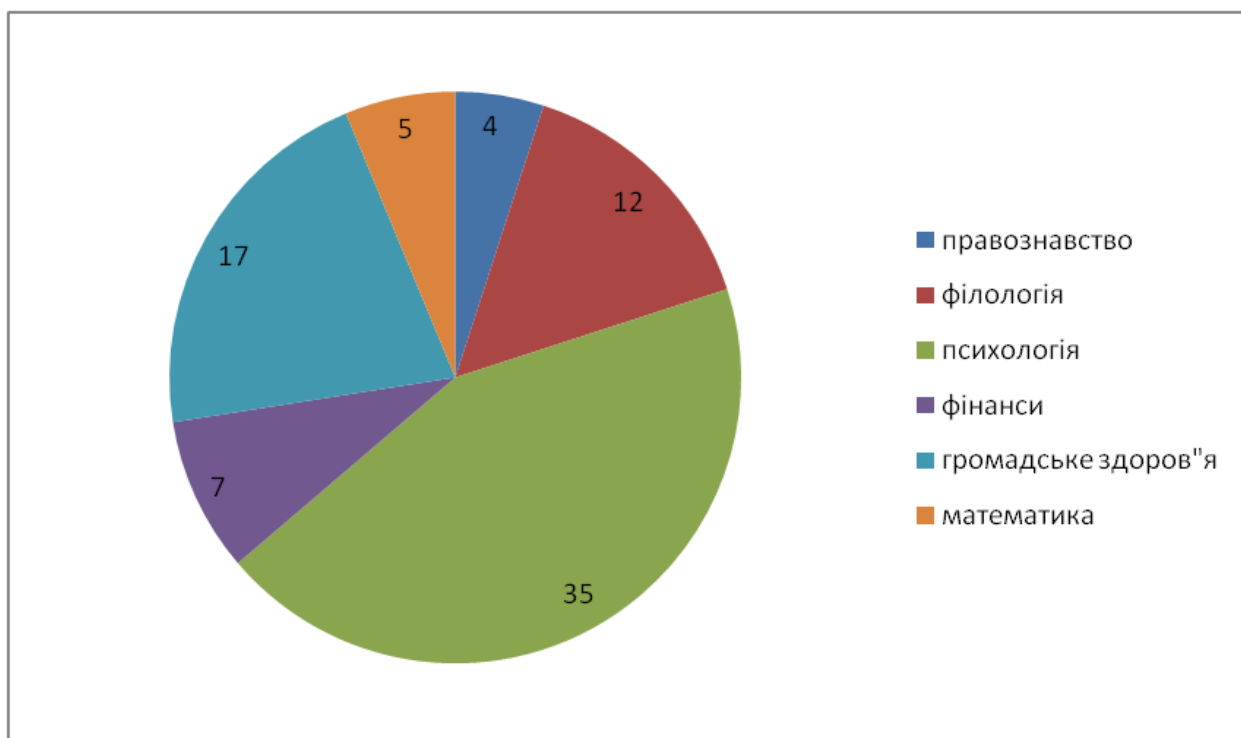


Рис. 2.4. Діаграма розподілу учасників дослідження за спеціальністю навчання

З діаграм розподілу учасників дослідження бачимо, що кількість жінок була 56 осіб (70%), а чоловіків – 24 особи (30%). Розподіл за віком наступний: 18-річних було 16 осіб (20 %), 19-річних – була 18 осіб (22,5 %), 20-річних – 29 осіб (36,3%), а 21-річних – 9 осіб (21,2 %). При цьому, вибірка дослідження представлена студентами різних спеціальностей: найбільшу частку склали психологи (43,4%) та студенти спеціальності «громадське здоров'я» (21,3%); решта спеціальностей представлені менше – від 5 до 15 % (філологія, математика, фінанси, правознавство).

Варто зазначити, що вибірка формувалась стихійним методом, а тому рівномірність розподілу учасників дослідження за статтю, віком та спеціальністю навчання не враховувались, адже немає даних, що ці критерії можуть мати вплив на досліджувані нами явища.

Таким чином, обрані для цілей дослідження методики та розроблений дизайн дослідження, разом з вибіркою дослідження дозволяють виконати поставлену ціль дослідження – емпірично дослідити особливості тривожності молоді з різними типами прив'язаності – та є адекватними й достатніми для перевірки висунутої гіпотези, про те, що *існують особливості прояву тривожності у молоді з різними типами прив'язаності*.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на дослідження особливостей тривожності молоді з різними типами прив'язаності. За результатами проведеного опитування були отримані первинні емпіричні дані, які в подальшому було проаналізовано та проінтерпретовано.

За результатами Шкали оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна можемо зробити такі висновки (рис. 2.5):

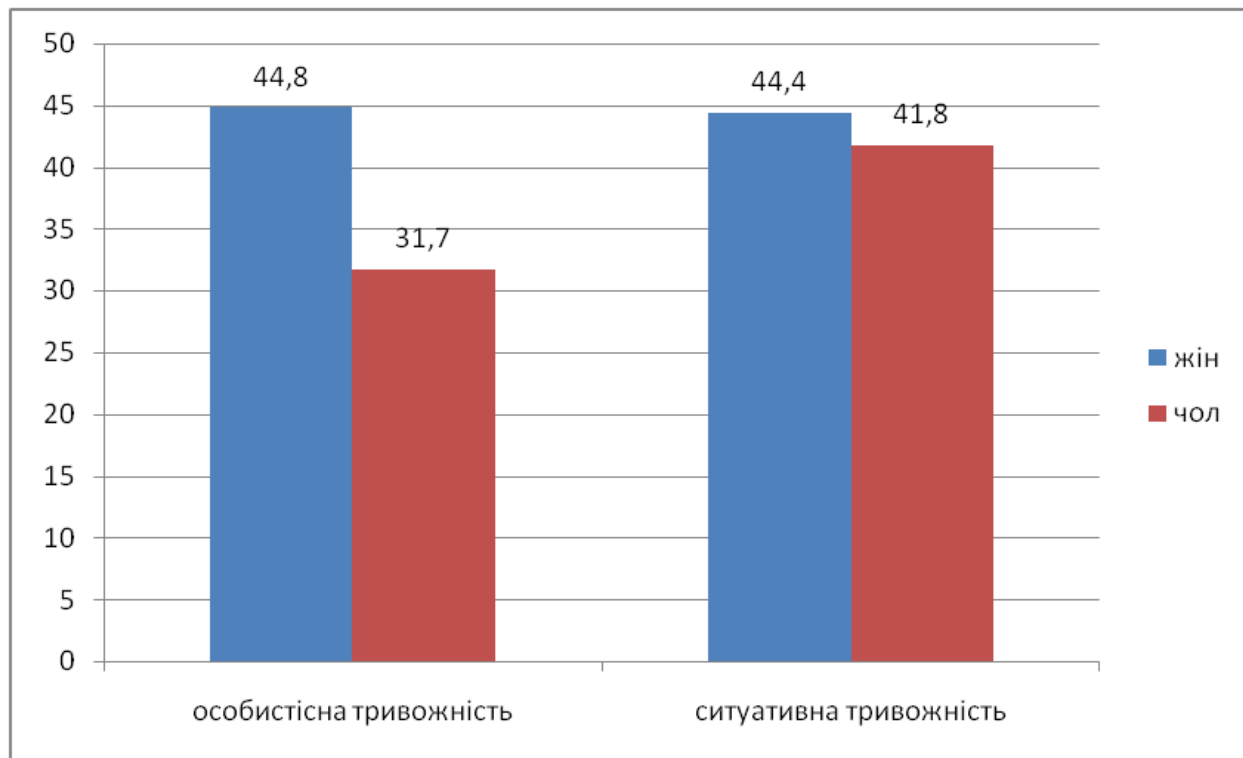


Рис. 2.5. Середні показники ситуативної та особистісної тривожності студентів дослідження за результатами опитувальника Спілберга-Ханіна.

Середній показник особистісної тривожності по вибірці дослідження становить $M_{\text{особ}}=38,3$, а ситуативної – $M_{\text{сит}}=43,1$

Середній рівень ситуативної тривожності студентів є помірним у представників обох статей ($M_{\text{чол}}=41,8$; $M_{\text{жін}}=44,4$). При цьому бачимо, що у жінок рівень дещо вищий, в порівнянні з чоловіками.

У випадку з особистісною тривожністю бачимо, що середні показники дещо різняться у представників різних статей: $M_{\text{жін}}=44,8$; $M_{\text{чол}}=31,7$. Спостерігається незначна відмінність у рівні особистісної тривожності (у жінок показник дещо вищий), однак обидва перебувають в межах норми.

Відтак, з результатів методики дослідження особистісної та ситуативної тривожності можемо зробити висновок, що показники обох видів тривожності у опитаних студентів перебувають в межах нормальних значень (помірний рівень тривожності). Говорити про статистично значиму математичну тенденцію не можна, оскільки відмінності несуттєві та їх перевірка не є ціллю нашого дослідження.

Дослідження типу прив'язаності показало, що більшість респондентів дослідження мають унікаючий тип прив'язаності (рис. 2.6.)

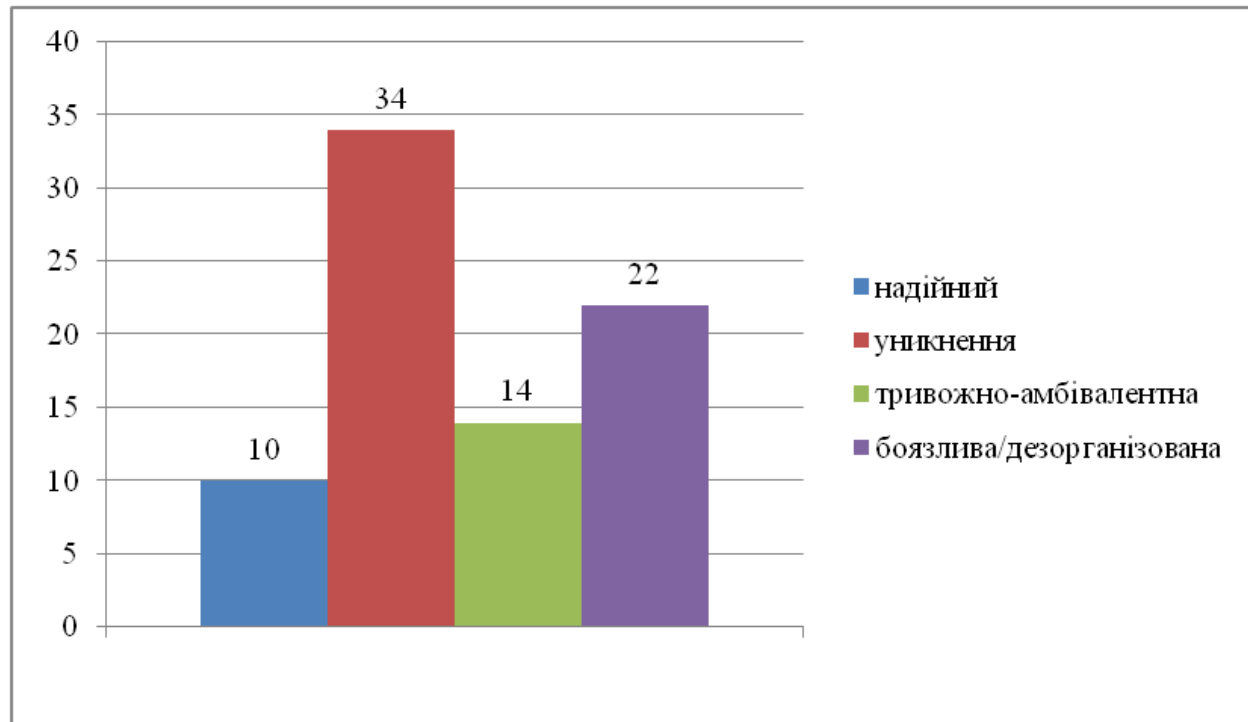


Рис. 2.6. Показники за методикою «Тест на визначення якості прив'язаності»

Відтак, кількість студентів, у котрих провідним є тип прив'язаності уникнення спостерігається у понад 42,5%; наступний панівний тип прив'язаності – боязливий, або дезорганізований, котрий спостерігається у 27,5% студентів вибірки; тривожно-амбівалентний тип зафіксовано у 17,5% опитаних, а найменше представлений надійний тип – лише у 12,5% студентів.

Отримані результати свідчать про те, що такий тип прив'язаності і як унікаючий в сучасній студентській молоді є переважаючим (42,5%). Як відомо, він формується як наслідки пережитків власних травматичних, реакцій мами на базові потреби та зацікавленості дитини, частими розлученнями в дуже ранніх роках або частковим хвилюванням кинутості при регулярних відсутностях зрілих в момент потреби дитини.

Дезорганізований (боязливий) тип прив'язаності, котрий був виявлений у понад 28% студентів, як відомо, формується внаслідок систематичного

жорстокого поводження і насильства з боку батьків. Людям з цим типом прив'язаності характерні підпорядкованість, фемінність, а також низькі показники самоприйняття, емпатії, самоконтролю та психологічного благополуччя.

Як відомо, індивідуально-психологічні особливості дорослих людей з надійним типом прив'язаності, полягають в переживанні щастя, дружби і довіри, як у стосунках з близькими, так і у ставленні до власної дитини. Будь-яку ризиковану поведінку люди з надійним типом прив'язаності вважають неприйнятною.

Отже, різні типи прив'язаності характеризуються різними рівнями задоволеності близькістю в відносинах, а також мають певні типові особистісні характеристики та поведінкові прояви, стратегії та патерни поведінки в житті. Той чи інший тип прив'язаності формується на основі досвіду перших значущих відносин з матір'ю та стає прототипом майбутніх стосунків людини зі своїм партнером або іншими близькими людьми.

Люди з ненадійною формою прив'язаності частіше потрапляють у співзалежні відносини, стають жертвами психологічного насильства і т.п. Вони намагаються тримати все під контролем. Їм важко розділяти любов та звичку, адже в їх власному досвіді спілкування з матір'ю (або іншим значущим дорослим) в ранньому дитинстві ці категорії не були однозначними та пов'язувались з тривогою, загрозою для виживання. Натомість люди з надійною прив'язаністю мають значну гнучкість в дорослих стосунках, мають базову довіру до світу та людей навколо, а тому можуть легко зблизитись з іншими, відчувати кордони свої та інших, вибудовувати здорові стосунки.

Рівень тривоги та депресії респондентів вивчався за допомогою Госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS).

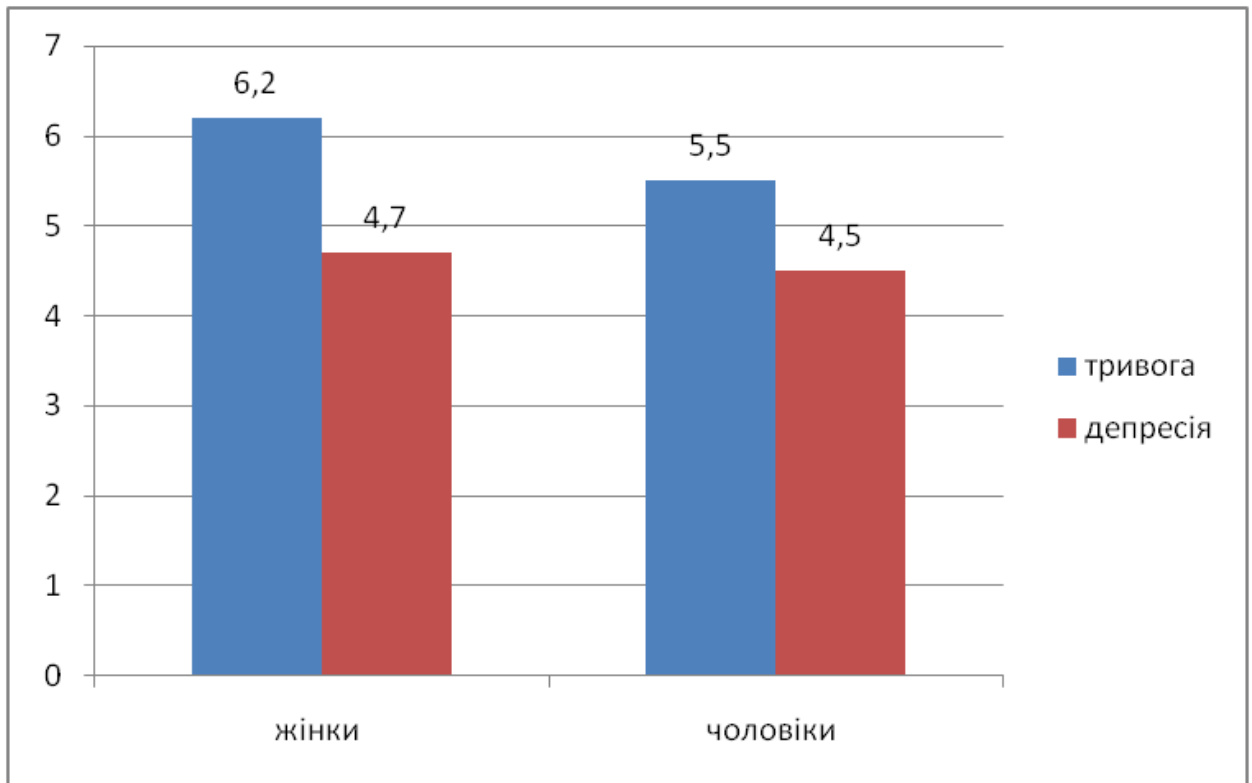


Рис. 2.7. Показники середніх значень за опитувальником Госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS).

Як видно з діаграми середніх значень на рис. 2.7, показники за цією методикою перебувають в нормі (<7 балів). У жінок рівень тривоги дещо вищий, ніж у чоловіків ($M_{\text{жін}}=6,2$; $M_{\text{чол}}=5,5$). Натомість за шкалою депресії у жінок та чоловіків дуже схожі показники ($M_{\text{жін}}=4,7$; $M_{\text{чол}}=4,5$).

Отже, в результаті попереднього аналізу емпіричних даних респондентів дослідження можемо зробити висновок, що рівень особистісної та ситуативної тривожності у студентів належить до показників норми ($M_{\text{особ}}=38,3$; $M_{\text{сит}}=43,1$). Провідним типом прив'язаності в молодості є уникнення (42,5%), боязливий, або дезорганізований тип (27,5%); рідше зустрічається тривожно-амбівалентний тип (17,5%), а найменше – надійний тип (12,5%). Аналіз рівня тривоги та депресії опитаних студентів показує, що у як за шкалою депресії ($M_{\text{жін}}=4,7$; $M_{\text{чол}}=4,5$), так і за шкалою тривоги ($M_{\text{жін}}=6,2$; $M_{\text{чол}}=5,5$) показники перебувають в межах норми та не мають клінічно вираженого характеру.

Для математичного аналізу даних використовувались програма SPSS 17.0. Математичний аналіз даних полягав в використанні коефіцієнта кореляції Пірсона для пошуку зв'язків між змінними (шкалами методик).

Результати проведеного кореляційного аналізу подано в таблиці нижче (табл. 2.3.)

Таблиця 2.3.

Результати кореляційного аналізу в емпіричному дослідженні особливостей тривожності молоді з різними типами прив'язаності

	Особистісна тривожність	ситуативна тривожність	надійний тип прив'язаності	уникаючий тип прив'язаності	трив.-амб. тип прив'язаності	боязл. тип прив'язаності	рівень депресії	рівень тривоги
Особистісна тривожність		-----	$r=-0,554$ $p=0,023$	$r=0,005$ $p=0,923$	$r=0,571$ $p=0,049$	$r=0,544$ $p=0,283$	$r=0,646$ $p=0,453$	$r=0,521$ $p=0,918$
ситуативна тривожність			$r=0,564$ $p=0,223$	$r=0,324$ $p=0,023$	$r=0,142$ $p=0,402$	$r=0,464$ $p=0,923$	$r=0,636$ $p=0,603$	$r=0,213$ $p=0,868$
надійний тип прив'язаності				-----	-----	-----	$r=0,126$ $p=0,342$	$r=0,786$ $p=0,392$
уникаючий тип прив'язаності					-----	-----	$r=0,064$ $p=0,923$	$r=0,096$ $p=0,876$
трив.-амб. тип прив'язаності						-----	$r=0,467$ $p=0,945$	$r=0,096$ $p=0,876$
боязл. тип прив'язаності							$r=0,164$ $p=0,123$	$r=0,096$ $p=0,876$
рівень депресії								-----
рівень тривоги								

Варто зазначити, що в поточному математичному аналізі не брались до уваги кореляційні зв'язки між шкалами однієї методики (особистісна-ситуативна тривожність; рівень тривоги-рівень депресії; типи прив'язаності). Кореляції в цих випадках є очікуваним, що зумовлено самою психодіагностичною методикою та попередньо підтверджено показниками валідності, надійності та дискримінативності вказаних методик.

Натомість в ході дослідження було виявлено, що існує зв'язок між тривожно-амбівалентним типом прив'язаності та особистісною тривожністю ($r=0,571, p=0,049$). При цьому існує також обернений зв'язок помірної сили між надійним типом прив'язаності та особистісною тривожністю ($r=-0,554, p=0,023$). Ситуативна тривожність пов'язана в свою чергу з унікаючим типом прив'язаності ($r=0,324, p=0,023$).

Корелограма зв'язків подана на рис. 2.8.

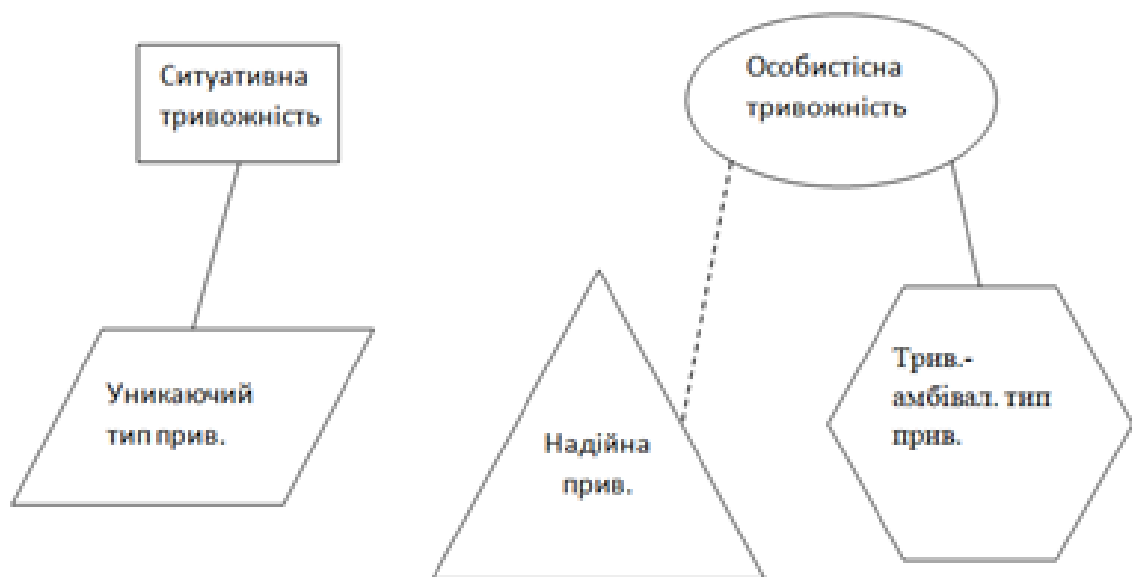


Рис.2.8. Корелограма зв'язків між змінними дослідження

В результаті дослідження вдалось встановити, що особистісна тривожність прямо пов'язана з тривожно-амбівалентним типом та обернено – з надійним типом прив'язаності. Звідси слідує, що рівень особистісної тривоги залежить від того наскільки впевнену та надійну базу довіри до світу було

сформовано в ранньому дитинстві в близьких стосунках з матір'ю, а також від того наскільки тривожність матері відображалась на цих стосунках. Інакше кажучи, якщо матір була достатньо чуйною та транслувала безпеку на дитину, то особистісна тривожність вже в дорослому віці такого індивіда буде перебувати в межах норми. Тоді як тривожність матері в ставленні до дитини негативно позначається на рівні особистісної тривожності в дорослому віці.

Окрім цього, обернений зв'язок між особистісною тривожністю та надійним типом прив'язаності доводить, що надійна прив'язаність є запорукою внутрішнього спокою, впевненості та психологічної стійкості в дорослому віці.

В ході дослідження було виявлено, що ситуативна тривожність має зв'язок з унікаючим типом прив'язаності. Звідси слідує, що конкретні ситуації взаємодії з іншими людьми викликають підвищення ситуативної тривоги у людей з типом прив'язаності уникнення, однак особистісний рівень тривожності при цьому не змінюється. Тобто ситуативна тривожність як відносно тимчасовий стан пов'язаний з пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю від контакту з іншою людиною, що викликає в індивіда певною мірою стресову реакцію. І хоча цей стан може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі, все ж він не переходить на рівень стійкої індивідуальної характеристики, тенденції чи схильності бачити загрозу у контакті з іншими людьми.

Таким чином, можемо зробити висновок, що між різними видами тривожності особистості та типами прив'язаності існує статистично значимий зв'язок. Особливості взаємодії цих змінних в структурі особистості проявляються в тому, що рівень особистісної тривоги більшою мірою залежить від самого факту наявності в індивіда ненадійного типу прив'язаності, тоді як конкретні ситуації взаємодії з близькими людьми підвищують рівень саме ситуативної тривожності.

Такий отриманий в ході емпіричного дослідження результат важливий, однак він не відповідає повною мірою на питання чи існують особливості

прояву тривожності у молоді з різними типами прив'язаності. З цією метою потрібно провести додатковий аналіз даних із використанням одномірного дисперсійного аналізу (рис. 2.9.).

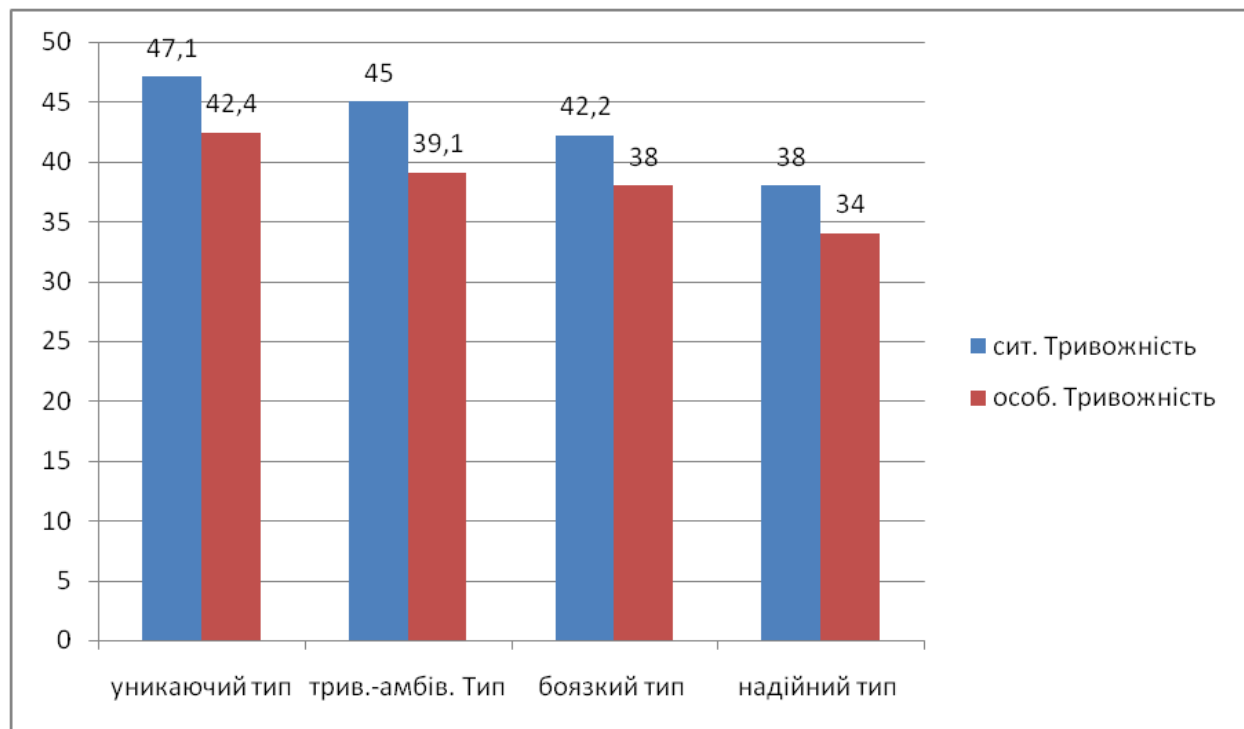


Рис. 2.9. Середні показники ситуативної та особистісної тривожності в розрізі типу прив'язаності у студентської молоді

Як бачимо з рис.2.9., групування даних тривожності за типом прив'язаності показує, що найвищий показник ситуативної тривожності у осіб з унікаючим типом прив'язаності ($M_{\text{уник, сит}}=47,1$), так само як і показник особистісної тривожності ($M_{\text{уник, особ}}=42,4$). Найнижчий показник рівня ситуативної та особистісної тривожності спостерігаємо у осіб з надійним типом прив'язаності ($M_{\text{над, сит}}=38$; $M_{\text{над, особ}}=34$). У осіб з тривожно-амбівалентною ($M_{\text{три-амб, сит}}=45$; $M_{\text{три-амб, особ}}=39,1$) та боязкою ($M_{\text{боязк, сит}}=42,2$; $M_{\text{боязк, особ}}=38$) прив'язаністю спостерігаємо проміжні показники.

За результатами однофакторного дисперсійного аналізу можемо зробити висновок, що відсутні статистично значимі відмінності у показниках ситуативної тривожності в розрізі типу прив'язаності у студентської молоді ($F=19,09$, $p=0,483$). Водночас, існують статистично значимі відмінності у

показниках особистісної тривожності в розрізі типу прив'язаності ($F=17,56$, $p=0,032$) (табл. 2.4.).

Таблиця 2.4.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу: відмінності показників особистісної тривожності в розрізі типу прив'язаності у студентської молоді

	уникаючий тип (1)			тривожно-амбівалентний тип (2)			боязкий тип (3)			надійний тип (4)		
	2	3	4	1	3	4	1	2	4	1	2	3
особистісна тривожність	$p=0,546$	$p=0,677$	$p=0,021$	$p=0,546$	$p=0,443$	$p=0,008$	$p=0,677$	$p=0,443$	$p=0,043$	$p=0,021$	$p=0,008$	$p=0,043$

Особи з надійним типом прив'язаності мають статистично нижчі показники особистісної тривожності в порівнянні з особами з уникаючим ($p=0,021$), тривожно-амбівалентним ($p=0,008$) та боязким типом ($p=0,043$). Враховуючи результати кореляційного аналізу, в ході якого було встановлено, що тип прив'язаності пов'язаний саме з особистісною тривожністю, можемо констатувати, що рівень тривожності осіб з надійним типом прив'язаності суттєво відрізняється від тривожності осіб з будь-яким іншим типом прив'язаності. При чому, ця відмінність має характер зниження рівня тривожності у людей з надійним типом прив'язаності.

Отримані результати дозволяють *підтвердили* початкову гіпотезу дослідження про те, що існують особливості прояву тривожності у молоді з різними типами прив'язаності, а саме у молоді з надійним типом прив'язаності рівень особистісної тривожності буде найнижчим у порівнянні з іншими типами прив'язаності. При цьому рівень ситуативної тривожності немає суттєвих змін. Таким чином, аналізуючи особистісну тривогу індивіда як один

із видів тривоги можемо побудувати своєрідний ланцюг взаємовпливів: особистісна тривожність залежить від того, наскільки індивід відчуває себе в безпеці під час контакту з іншою людиною, що пов'язане своєю чергою з тим, наскільки вдало було закладене таке базове почуття безпеки в ранньому дитинстві такого індивіда. Відтак, тип прив'язаності суттєво впливає на рівень особистісної тривожності, а надійна прив'язаність є базовою запорукою стабільності та внутрішнього спокою особистості.

2.3. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності молоді з різними типами прив'язаності

В результаті аналізу даних емпіричного дослідження та в єдності з результатами теоретичних розвідок літератури було розроблено кілька рекомендацій щодо зниження тривожності студентів з урахуванням типу прив'язаності. Запропоновані рекомендації розраховані в першу чергу на психологів, котрі працюють з запитами клієнтів про надмірну тривожність або труднощі з дитячою прив'язаністю, ранній дитячий досвід тощо. Однак, запропоновані рекомендації будуть корисними також і іншим людям, котрі бажають допомогти людині з окресленим колом проблем.

Наше життя супроводжується постійними змінами, і якщо ми не можемо до них швидко пристосуватись виникає тривога, незадоволеність собою, стрес, хвилювання за теперішнє та майбутнє. Часто стресорами виступають не тільки події зовнішнього світу, але передусім, наші думки, емоції, дії.

Для початку варто зазначити, що високий рівень особистісної тривожності в молоді зумовлюється різними психологічними чинниками (рис. 2.10.):

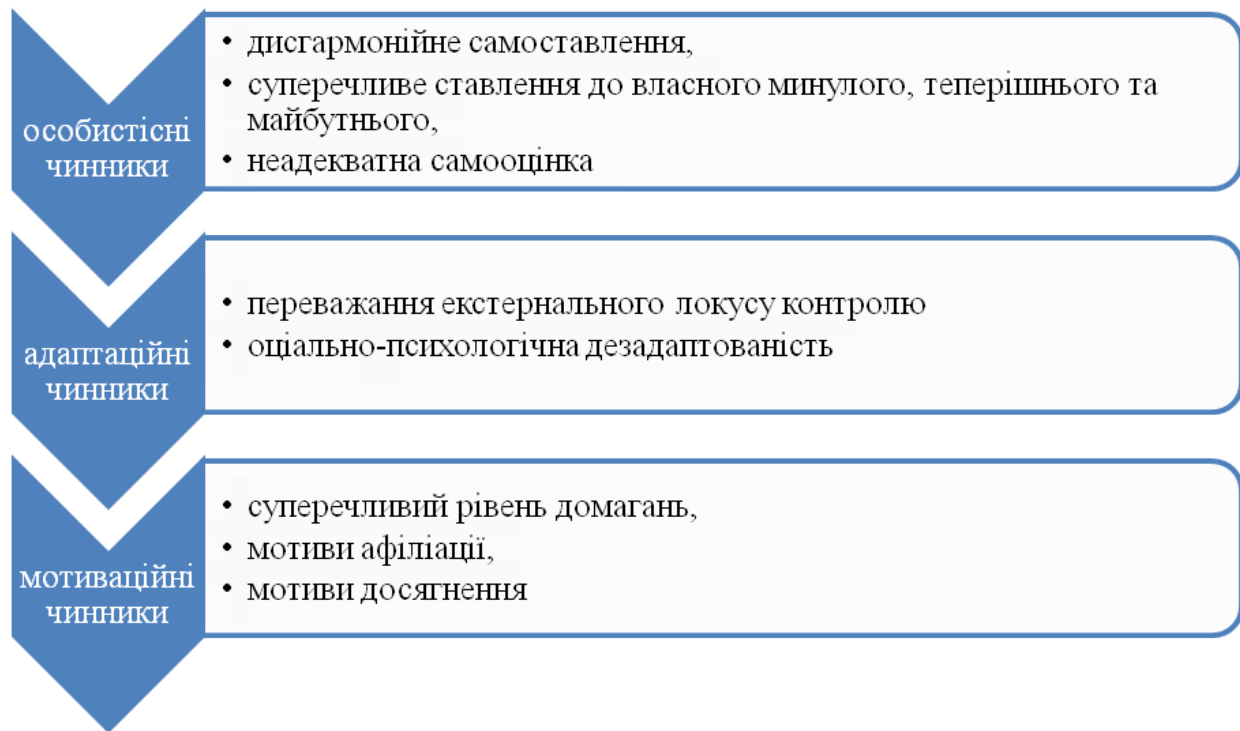


Рис. 2.10. Різні групи психологічних чинників розвитку надмірної тривожності в молоді

Враховуючи різні групи психологічних чинників розвитку надмірної тривожності в молоді, психологу варто працювати не з самими проявами тривожності та її симптомами, але в першу чергу з прихованими, більш глибинними компонентами психіки молодої людини.

Відтак, щоб позбутися тривожності, потрібно зрозуміти її природу і причини. Найчастіше, тривожність, як риса характеру, з'являється в дитинстві. Тому дослідження типу прив'язаності є бажаним та надасть важливу інформацію про можливі причини тривожності. Найчастішою такою причиною сімейні психологи називають неправильну поведінку батьків. Підвищена тривожність матері або батька легко передається дитині, крім того, її розвитку сприяє і надмірна опіка, демонстрована дорослими стосовно дитини. Згодом причиною тривоги стає невизначеність, що є благодатним ґрунтом для фантазій і уяви несприятливих шляхів розвитку в тій чи іншій ситуації. Тому у випадку саме високого рівня особистісної тривожності психологу важливо працювати не лише з оптимізацією її рівня в конкретний

період, а радше зі зменшенням впливу осередку тривожності, який був закладений в ранньому дитинстві.

Надійний тип прив'язаності – оптимальний варіант – формується природним чином, коли ми зростаємо в упевненості, що головні для нас люди постійно будуть поруч і завжди відгукнутися на наш заклик.

Однак якщо дитяча прив'язаність була до людини, ставлення котрої було непередбачуваним, непослідовним, зневажливим і навіть жорстоким, формується один із ненадійних типів прив'язаності. При цьому варто пам'ятати, що сам патерн прив'язаності автоматично включається, коли особа починає потребувати близькості (табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

Деякі особливості та рекомендації по роботі з клієнтами з різними типами прив'язаності

	Надійна прив'язаність	Ненадійна прив'язаність
Прояви, слова клієнта	<i>«Я знаю, що ти потрібен мені, а я- тобі. І це нормально. Навіть прекрасно. Тож давай станемо один для одного найближчими людьми»</i>	<i>«Ти зі мною? Ти поруч? Це точно? Доведи. Я не відчуваю впевненості. Доведи ще чим-небудь.»</i> <i>«Мені від тебе нічого не треба. Роби що хочеш, мене і так все влаштовує»</i> <i>«Я боюсь бути з тобою, бо ти зробиш мені боляче»</i>
Формування	природним шляхом в сприятливих умовах з люблячими батьками	в несприятливих умовах, небезпеки та непостійності батьків

Психологічні особливості	вважають себе гідними і такими, що заслуговують любові, а оточуючих – надійними і гідними довіри.	схильні ідеалізувати інших і сильно сумніваються у власній цінності та своїй прийнятності в якості партнерів; вірять в те, що вони гідні любові, – принаймні, здатні себе в цьому переконати, а будь-які сумніви – придушити. Але ось оточуючі, на їхню думку, абсолютно ненадійні і абсолютно не заслуговують на довіру
Роль психолога	підтримувати вже сформовані патерни поведінки	розвивати опору на себе, працювати з довірою до світу та формувати базу такої довіри

Відтак, з метою створення умов емоційного та психологічного комфорту та уникнення надмірної, неконструктивної тривожності психологам в роботі рекомендовано дотримуватись наступного:

- підвищувати самооцінку індивідів з ознаками тривожності за допомогою створення ситуації успіху, сприяння реалізації їх можливостей, акцентуванні уваги на позитивному, сильному в особистості клієнта;
- розвивати в молодій людини впевненість у власних силах, здатність відстоювати власну думку, шляхом заохочень висловлення своєї позиції, позитивних підкріплень проявів ініціативи;
- формувати навички мобілізації внутрішніх ресурсів та можливостей організму в стресових ситуаціях;
- проводити індивідуальні та групові бесіди з студентами з підвищеним рівнем тривожності, в ході яких акцентувати увагу на можливих способах покращення власного емоційного стану та підвищення соціального статусу в групі;

- проводити тренінгові та в разі потреби корекційну роботу з метою формування навичок емоційної саморегуляції, зниження тривожності, контролю за рівнем стресу тощо.

Зупинимось окремо на останній тезі, а саме на прийомах та техніках емоційної саморегуляції, оскільки вважаємо, що практично кожна людина має можливість опанувати свою тривогу (якого б роду та причин вона не була), якщо володітиме базовими навичками управління емоціями. Процес розвитку в собі таких навичок до емоційно-вольового самоконтролю базується на: релаксації, візуалізації і самонавіюванні (табл. 2.6.). Основною метою є навчитися свідомо створювати в собі оптимальну «внутрішню атмосферу» [30].

Таблиця 2.6.

Прийоми та техніки емоційної саморегуляції

Назва прийому	Короткий опис прийому	Приклади конкретних технік та вправ
Візуалізація (використання образів)	Уміння достатньо яскраво відтворити в думках образ для наслідування, «увійти в роль» допомагає з часом знайти і власний стиль поведінки. Умінню настроїтися або зняти нервову напругу допомагає використання уяви. У кожної людини в пам'яті є ситуації, в яких вона відчувала спокій, врівноваження, розслаблення. З таких ситуацій необхідно вибрати найбільш значиму, дійсно здатну викликати емоційні переживання та зосереджувати всю свою внутрішню увагу саме на ній.	Керована візуалізація: 1) «Уявляйте себе в тихій приємній обстановці, яка дозволяє Вам відчувати спокій і розслабитися. Намагайтеся при цьому візуалізувати дуже детально» 2) «Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одну на другу – ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли Ви зможете впоратися із хвилюванням»
		Музична терапія.

Способи відволікання	Можуть бути стани, коли до активних методів вдаватися важко. Нерідко це пов'язано з вираженою втомою. У таких випадках зняти вантаж психічної напруги можна, використовуючи метод відключення. Засобом може бути книга, яку перечитуєш багато разів, не втрачаючи до неї інтересу, улюблена музика, фільм тощо.	
		.
Релаксація		
		Медитація, йога

Описані в таблиці прийоми та вправи визнаються ефективними в психологічній практиці та консультуванні [33]. Вони можуть слугувати прикладами та відправною точкою для психолога, котрий працює з надмірною тривожністю клієнта, обумовленою особливостями типу прив'язаності останнього.

Отож, підсумовуючи, зазначимо, що запропоновані рекомендації ,прийоми, методи та вправи з метою зниження тривожності молоді з різними типами прив'язаності є ефективними та корисними інструментами в роботі практичного психолога. Однак, як відомо, робота психолога повинна бути направлена не лише на точкове, одномоментне розв'язання конкретної проблеми, а на відпрацювання з клієнтом способів самостійної боротьби та

поводження в складних ситуаціях. Тобто зниження тривожності від конкретної ситуації буде не таким ефективним, як аналіз глибинних причин тривожності, котрі часто йдуть родом з глибокого дитинства, та формування у клієнта навичок емоційно-вольового самоконтролю власних емоцій. Лише в такому випадку робота психолога буде ефективною та зможе справді коригувати рівень тривожності особи з урахуванням особливостей її прив'язаності.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження особливостей тривожності молоді з різними типами прив'язаності проводилось у формі онлайн-опитування на базі Національного університету «Острозька академія» ($M_{\text{вік}}=19,6$; $N=80$).

Дослідження типу прив'язаності показало, що провідним типом прив'язаності в студентів є уникнення (42,5%) та боязливий (дезорганізований) тип (27,5%); рідше зустрічається тривожно-амбівалентний тип (17,5%), а найменше – надійний тип (12,5%). Дослідження рівня тривожності особистості показало, що рівень особистісної та ситуативної тривожності у студентів належить до показників норми ($M_{\text{особ}}=38,3$; $M_{\text{ситу}}=43,1$). Дослідження рівня тривоги та депресії показало, що у опитаній молоді рівень тривоги ($M_{\text{жін}}=6,2$; $M_{\text{чол}}=5,5$) та деперсії ($M_{\text{жін}}=4,7$; $M_{\text{чол}}=4,5$) перебуває в межах норми.

Кореляційний аналіз даних підтвердив, що рівень особистісної тривоги пов'язаний з надійним ($r=-0,554$, $p=0,023$) та тривожно-амбівалентним ($r=0,571$, $p=0,049$) типами прив'язаності. Тобто тривога в дорослому віці є наслідком того, наскільки впевнену та надійну базу довіри до світу було сформовано в ранньому дитинстві в близьких стосунках з матір'ю, а також від того наскільки тривожність матері відображалась на цих стосунках.

Ситуативна тривожність пов'язана в свою чергу з унікаючим типом прив'язаності ($r=0,324$, $p=0,023$), з чого слідує, що конкретні ситуації взаємодії з іншими людьми викликають підвищення ситуативної тривоги у таких людей, однак особистісний рівень тривожності при цьому не змінюється. Тобто ситуативна тривожність як відносно тимчасовий стан пов'язаний з пережитими емоціями (напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю від контакту з іншою людиною тощо).

Однофакторний дисперсійний аналіз результатів опитування тривожності погрупованих за типом прив'язаності показав, що відсутні статистично значимі відмінності у показниках ситуативної тривожності в розрізі типу прив'язаності у студентської молоді ($F=19,09$, $p=0,483$). Водночас

існують статистично значимі відмінності у показниках особистісної тривожності в розрізі типу прив'язаності ($F=17,56$, $p=0,032$).

Особи з надійним типом прив'язаності мають статистично нижчі показники особистісної тривожності в порівнянні з особами з уникаючим ($p=0,021$), тривожно-амбівалентним ($p=0,008$) та боязким типом ($p=0,043$). При цьому найвищий показник ситуативної тривожності у осіб з уникаючим типом прив'язаності ($M_{\text{уник,сиг}}=47,1$), так само як і показник особистісної тривожності ($M_{\text{уник,особ}}=42,4$), а найнижчий – у осіб з надійним типом прив'язаності ($M_{\text{над,сиг}}=38$; $M_{\text{над,особ}}=34$).

Гіпотеза дослідження про те, що існують особливості прояву тривожності у молоді з різними типами прив'язаності, підтверджена: у молоді з надійним типом прив'язаності рівень особистісної тривожності буде найнижчим у порівнянні з особами з іншими типами прив'язаності. При цьому рівень ситуативної тривожності не має суттєвих змін. Тип прив'язаності суттєво впливає на рівень особистісної тривожності, а надійна прив'язаність є базовою запорукою стабільності та внутрішнього спокою особистості.

За результатами емпіричного та теоретичного дослідження було розроблено рекомендації для психологів щодо зниження тривожності студентів з урахуванням типу прив'язаності.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного теоретичного та емпіричного дослідження можемо зробити наступні висновки:

1) теоретичний аналіз поняття «тривожності» в сучасній психологічній літературі показав, що це складна реакція індивіда на умови очікуваної загрози, котра покликана мобілізувати ресурси організму. Тривожність відрізняється від поняття тривоги, однак пов'язане з ним: тривога – це епізодичні прояви занепокоєння, хвилювання; тривожність – стійким психічний станом. Виникнення і закріплення тривожності багато в чому обумовлено незадоволенням актуальних потреб людини, які набувають гіпертрофованого характеру.

Також було доведено, що певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активності особистості. Така корисна чи конструктивна тривожність необхідна для оптимальної адаптації до навколишньої дійсності.

Виділяють різні види тривоги та тривожних станів: ситуативна, особистісна; нормальна, невротична; прихована, відкрита; реалістична, невротична, моральна; екзистенційна та ін.

2) Молодість охоплює період від 20-23 до 28-30 років. Головна особливість молодості – специфічні соціальні обставини розвитку особистості, які пов'язані з шлюбом, сім'єю, кар'єрою та роботою.

Окремий аспект емоційних переживань сучасної молоді пов'язаний з війною в Україні. Війна є причиною хронічного стресу для всього населення України, а тому в значної частки осіб фіксуються депресивні та тривожні розлади або проблеми з надмірною тривожністю, відсутністю енергії, зниження працездатності тощо.

3) Теоретичний аналіз психологічних підходів до розуміння прив'язаності та місця тривожності в ній показав, що термін «прив'язаність»

визначає сильну потребу у контакті з певними людьми, прагнення близькості зі значущими особами. При цьому сам контакт з іншою людиною в індивідів з деякими типами прив'язаності викликає суттєве підвищення тривожності.

Саме реалізація всіх цих чинників у житті конкретної дитини і визначає той тип прив'язаності, який у неї сформується, та який, скоріш за все, збережеться на все життя. Забезпечуючи безпеку, прив'язаність допомагає розвиватися незалежності в дорослому віці.

4) За результатами емпіричного дослідження особливостей тривожності молоді з різними типами прив'язаності було підтверджено гіпотезу дослідження про те, що існують особливості прояву тривожності у молоді з надійним типом прив'язаності ($F=17,56$, $p=0,032$), а саме: у такої молоді рівень особистісної тривожності буде найнижчим у порівнянні з іншими типами прив'язаності ($M_{\text{над, сит}}=38$; $M_{\text{над, особ}}=34$). При цьому рівень ситуативної тривожності не має суттєвих змін ($F=19,09$, $p=0,483$).

Кореляційний аналіз даних підтвердив, що рівень особистісної тривоги пов'язаний з надійним ($r=-0,554$, $p=0,023$) та тривожно-амбівалентним ($r=0,571$, $p=0,049$) типами прив'язаності, а ситуативної – з унікаючим типом прив'язаності ($r=0,324$, $p=0,023$).

Рівень особистісної тривоги молодих осіб залежить від того наскільки впевнену та надійну базу довіри до світу було сформовано в ранньому дитинстві в близьких стосунках з матір'ю, а також від того наскільки тривожність матері відображалась на цих стосунках. Тривожність матері в ставленні до дитини негативно позначається на рівні особистісної тривожності в дорослому віці.

Ситуативна тривожність пов'язана з унікаючим типом прив'язаності, з чого слідує, що конкретні ситуації взаємодії з іншими людьми викликають підвищення ситуативної тривоги у людей з типом прив'язаності уникнення, однак особистісний рівень тривожності при цьому не змінюється. Тобто ситуативна тривожність як відносно тимчасовий стан пов'язаний з

пережитими емоціями (напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю від контакту з іншою людиною тощо).

Отже, тип прив'язаності суттєво впливає на рівень особистісної тривожності, а надійна прив'язаність є базовою запорукою стабільності та внутрішнього спокою особистості.

5) За результатами емпіричного та теоретичного дослідження було розроблено рекомендації щодо зниження тривожності студентів з урахуванням типу прив'язаності. Запропоновані рекомендації розраховані в першу чергу на психологів, котрі працюють з запитами клієнтів про надмірну тривожність або труднощі з дитячою прив'язаністю, ранній дитячий досвід тощо. Серед таких рекомендацій пропонуємо: підвищувати самооцінку індивідів з ознаками тривожності за допомогою створення ситуації успіху, сприяння реалізації їх можливостей, акцентуванні уваги на позитивному, сильному в особистості клієнта; розвивати в молодій людини впевненість у власних силах, здатність відстоювати власну думку, шляхом заохочень висловлення своєї позиції, позитивних підкріплень проявів ініціативи; формувати навички мобілізації внутрішніх ресурсів, емоційної саморегуляції, зниження тривожності, контролю за рівнем стресу тощо.

Для цього можуть використовуватись різні ефективні психологічні методи, методики, прийоми та техніки, серед яких найефективнішими вважають релаксацію, візуалізацію та самонавіювання.

Перевірка ефективності розроблених рекомендацій, розробка тренінгових програм підтримки та психоедукації людей, зацікавлених в усвідомленні, трансформуванні та зміні патернів своєї прив'язаності в дорослому віці – відносимо ці та інші аспекти до перспектив наступних досліджень.