

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: «Вплив рівня тривожності на стилі міжособистісної взаємодії»

« The influence of anxiety level on interpersonal interaction styles»

Виконала: студент денної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма Психологія

Магла Аліна Георгіївна

Керівник: к.е.н., ст. викладач Семенцова М.М.

Рецензент: к. психол. наук, доцент Національного університету «Одеська морська академія»,

Кернас А.В.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ _____ від _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

(підпис)

(ППП)

Захищено на засіданні ЕК № _

протокол № _ від _____ 20__ р.

Оцінка _____ / _____ / _____

(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

(підпис)

(ППП)

Одеса – 2025

ЗМІСТ

Стор.

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ	7
1.1. Поняття тривожності в психології: види, рівні, особливості прояву.....	7
1.2. Теоретичні підходи до вивчення міжособистісної взаємодії.....	19
1.3. Взаємозв'язок тривожності з міжособистісними характеристиками особистості.....	26
Висновки до 1 розділу.....	35
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ НА СТИЛІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ	36
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки.....	37
2.2. Методи дослідження.....	44
Висновки до 2 розділу.....	48
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ НА СТИЛІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ	51
3.1. Первинний аналіз тривожності, копінгу та взаємодії.....	51
3.2. Аналіз соціальних чинників психологічної адаптації.....	59
3.3. Аналіз взаємозв'язків психологічних змінних із соціально-демографічними чинниками.....	79
Висновки до 3 розділу.....	86
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	91
ВСТУП	

Актуальність дослідження. Сучасна епоха позначена високим рівнем соціальної нестабільності, кризовими явищами в економіці, політичній

напруженістю, збройними конфліктами та поширенням тривалих стресових чинників. У таких умовах зростає значущість дослідження психологічного стану людини, зокрема тривожності як однієї з базових емоцій, що впливає не лише на внутрішнє самопочуття, але й на характер соціальної взаємодії. Здатність людини будувати міжособистісні стосунки, долати напругу в спілкуванні, адаптуватися до соціального оточення значною мірою залежить від її емоційної регуляції, стійкості до тривожних переживань та сформованих стилів поведінки у взаємодії з іншими.

Тривожність, як особистісна риса або ситуативна реакція, має потужний вплив на сприйняття соціального світу: вона може викликати уникання контактів, гіперчутливість до оцінки з боку інших, недовіру або, навпаки, гіперактивність у спілкуванні. У той же час саме міжособистісна взаємодія, як складний динамічний процес, виступає важливим ресурсом для збереження психічного здоров'я, отримання підтримки та відновлення внутрішньої рівноваги. Тому дослідження впливу тривожності на стилі міжособистісної поведінки є надзвичайно актуальним у контексті розуміння психологічного благополуччя особистості.

Наукова література також свідчить про зростання інтересу до вивчення тривожності як предиктора або модератора поведінки в соціальних ситуаціях. До вивчення даної проблематики зверталися як зарубіжні, так і українські вчені. З-поміж іноземних дослідників вагомий внесок у розуміння феномену тривожності, її когнітивних і поведінкових механізмів зробили:

A. Beck, C. Spielberger, D. Barlow, L. Alden, J. Bowlby, M. Argyle, J. Wiggins, R. Lazarus, S. Folkman, M. Mineka, M. Eysenck, A. Wells, J. Cassady, L. Leary, T. Leary, R. Gross, J. Etkin, G. Chrousos, R. Sapolsky, R. Nutt, D. Clark та інші. Серед українських і вітчизняних учених, які глибоко досліджували тривожність, міжособистісну взаємодію та психологічну адаптацію, варто виділити: Т. Титаренко, Н. Бельська, І. Блохіна, О. Волошок, І. Іванцев, Ю. Бохонкова, Л. І. Пилипенко, С. Ситнік, Н. Родіна, І. Кравчук, І. Лисенкова, О.

Карагодіна, О. Царькова, С. Чорний, О. Чуйко, Т. Іванишин, Н. Кудрявцева, М. Орос, О. Власова та інші.

Значну актуальність ця тема набуває і в умовах сучасної України, яка з початку повномасштабної війни зіткнулася з масовими порушеннями звичних моделей життя, втратами, переміщеннями та підвищеним рівнем невизначеності. В таких обставинах зростає рівень тривожності серед населення, і водночас — потреба в збереженні міжособистісних зв'язків, довіри, емоційної підтримки та солідарності. Психологічна реальність українців у цей період вимагає глибшого осмислення того, як емоційні стани впливають на способи побудови контактів, залучення в соціальну взаємодію, готовність до спілкування, потребу у визнанні чи контролі.

Окрему увагу в цьому контексті варто звернути на міжособистісні стилі, які формуються на основі стабільних соціальних потреб (включення, контроль, афіліація), і які, згідно з концепцією В. Шутца (FIRO), є фундаментальними для розуміння поведінки особистості у взаємодії з оточенням. Зміни у цих стилях під впливом тривожності можуть суттєво змінювати якість комунікації, ефективність соціальної адаптації, здатність людини зберігати контакти в умовах емоційного напруження.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена одночасно теоретичною потребою глибше зрозуміти механізми взаємодії тривожності та міжособистісної поведінки, а також практичною значущістю результатів для психологічного консультування, кризової підтримки, профілактики соціальної ізоляції та підвищення емоційної компетентності в суспільстві, що живе в умовах тривалої нестабільності. Отримані в ході дослідження дані можуть бути корисними фахівцям у сфері психології, соціальної роботи, освітнім працівникам, а також самим учасникам взаємодії — для глибшого самопізнання та розвитку ефективних стратегій спілкування.

Об'єкт дослідження – стилі міжособистісної взаємодії особистості.

Предмет дослідження – вплив рівня тривожності на стилі міжособистісної взаємодії.

Мета дослідження – виявити, як рівень тривожності впливає на характер міжособистісної взаємодії особистості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення міжособистісної взаємодії та феномену тривожності.
2. Проаналізувати типологію стилів міжособистісної поведінки та їх психологічні детермінанти.
3. Дослідити рівень тривожності респондентів у його особистісному (ОТ) та ситуативному (СТ) вимірах.
4. Визначити зв'язки між показниками тривожності та стилями міжособистісної взаємодії.
5. Оцінити роль соціально-демографічних факторів у модифікації впливу тривожності на взаємодію з іншими.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичні методи (аналіз та узагальнення наукових джерел), психодіагностичні методики: опитувальник стилів міжособистісної взаємодії FIRO; шкали особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера – Ханіна; опитувальник копінг-стратегій WOCQ для надзвичайних ситуацій. Також застосовано методи математичної статистики: кореляційний аналіз Пірсона і Спірмена, регресійний аналіз, критерій Шапіро–Уїлка для перевірки нормальності розподілу, U-критерій Манна–Уїтні, H-критерій Краскела–Уолліса.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Емпірична частина дослідження проводилась дистанційно за допомогою Google-форм упродовж січня–квітня 2025 року. Вибірка охопила 62 особи (чоловіки та жінки віком від 26 до 67 років), які перебувають у шлюбі та проживають на території України.

Практичне значення роботи. Результати дослідження можуть бути використані у психологічному консультуванні, психопрофілактиці та роботі з подружніми парами, зокрема при виявленні тривожності як чинника деструктивної міжособистісної взаємодії. Також отримані дані можуть бути основою для формування індивідуальних психокорекційних програм.

Структура роботи. Дана наукова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, та списку літератури, якій складається із 86 джерел. Загальний обсяг роботи становить 90 сторінок, у тому числі 18 таблиць та 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

1.1. Поняття тривожності в психології: види, рівні, особливості прояву

У сучасній психології тривожність розглядається як багатовимірне явище, що має когнітивний, емоційний, фізіологічний і поведінковий компоненти. Вона виникає у відповідь на передбачувану або реальну загрозу, яку особистість не може адекватно контролювати або передбачити. Згідно з Американською психологічною асоціацією (АРА), тривожність — це «емоційний стан внутрішнього напруження, неспокою і побоювань, який часто супроводжується соматичними симптомами» [32].

Варто відрізнити тривожність від страху. Страх є реакцією на реальну, конкретну загрозу, тоді як тривожність — це відповідь на очікування або уявлення загрози, що може ніколи не матеріалізуватися [36]. Відповідно до когнітивно-поведінкової моделі, тривожність часто є наслідком спотворених переконань щодо небезпеки, переоцінки загроз і недооцінки власних можливостей їх подолати [39].

У Всесвітній організації охорони здоров'я (ВООЗ) наголошується, що тривожні розлади — одні з найпоширеніших ментальних розладів у світі. За їхніми даними, приблизно 301 мільйон людей у світі страждають від тривожних розладів, що становить майже 4% населення Землі [83].

Різні наукові школи по-різному пояснюють природу тривожності, залежно від того, на яких психологічних процесах вони акцентують увагу. Кожен підхід розкриває певні аспекти цього багатогранного феномена — від несвідомих механізмів до набутих моделей поведінки, спотворених переконань і еволюційної доцільності. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє глибше зрозуміти як універсальні, так і індивідуальні механізми виникнення тривожності.

Один із перших підходів до пояснення тривожності — психоаналітичний, запропонований Зигмундом Фройдом. Він розглядав тривожність як результат внутрішнього конфлікту між інстинктивними імпульсами (Ід) і внутрішніми заборонами (Супер-Его). У праці "Inhibitions, Symptoms and Anxiety" (1926), Фройд стверджував, що тривожність виконує сигнальну функцію: вона виникає тоді, коли підсвідомі бажання загрожують прорватися на рівень свідомості, що є неприйнятним для Его. Таким чином, тривожність у психоаналітичному баченні є неминучим елементом цивілізованого буття, ціною, яку людина платить за культурне пригнічення інстинктів [52].

Інший, діаметрально протилежний підхід — біхевіористичний, який розглядає тривожність як вивчену реакцію. На думку Джона Ватсона та Розалі Рейнер, страх може формуватися в результаті умовного зв'язку між нейтральними стимулами та емоційною реакцією на небезпеку. Їхній відомий експеримент із «маленьким Альбертом» (1920) показав, що дитина, яка спочатку не боялася білого щура, почала відчувати страх, коли появу тварини щоразу супроводжували гучним звуком. Надалі цей страх переносився і на інші схожі об'єкти. Таким чином, тривожність — це результат асоціативного навчання, а не внутрішній конфлікт (Watson & Rayner, 1920). [79].

У когнітивному підході головна увага приділяється мисленнєвим спотворенням, які спричиняють підвищене занепокоєння. Згідно з моделлю Девіда Кларка та Аарона Бека, тривожність виникає тоді, коли людина помилково оцінює безпечні ситуації як загрозові, перебільшує можливі наслідки та недооцінює свої ресурси для подолання труднощів [43]. У рамках раціонально-емоційної поведінкової терапії (REBT), Альберт Елліс пояснював тривожність як реакцію на ірраціональні переконання, що активуються у відповідь на стрес. Наприклад, думки на кшталт «я не маю права помилятися» або «усі мають мене схвалювати» є тригерами для емоційної дестабілізації. На

думку Елліса, не самі події спричиняють тривожність, а саме інтерпретація цих подій особистістю [46].

Зовсім іншу перспективу пропонує еволюційний підхід, у якому тривожність трактується як адаптивна реакція, що виникла в ході природного добору. За словами Ісаака Маркса та Ренді Нессе, у первісних умовах життя організму було критично важливо передбачити загрозу й уникнути її. Тому тривожність виникає як попереджувальний сигнал, який мобілізує ресурси для захисту чи втечі. Хоча у сучасному світі реальні загрози значно рідші, ті самі механізми продовжують діяти — ми відчуваємо тривогу навіть у відповідь на соціальні ситуації, що не несуть прямої небезпеки (наприклад, публічний виступ або інтерв'ю). У цьому сенсі, тривожність — це результат "переналаштованої" адаптивної системи, яка реагує на сучасні подразники як на потенційно фатальні (Marks & Nesse, 1994).

У сучасній клінічній практиці тривожність розглядається як континуум — від адаптивної до патологічної. Нормативна (або функціональна) тривожність допомагає швидко реагувати на зміни середовища, активізує увагу, покращує концентрацію. Однак якщо рівень тривоги надмірний, він починає порушувати соціальну адаптацію, спричиняє соматичні розлади, дезорганізує поведінку. У цьому контексті важливим є розрізнення між ситуативною тривогою, що минає після зникнення подразника, та особистісною тривожністю, яка є стабільною рисою характеру й вимагає психологічного супроводу або терапії.

Згідно з класифікацією DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), тривожність є основним симптомом цілої групи психічних розладів: генералізованого тривожного розладу, панічного розладу, соціальної фобії, а також посттравматичного стресового розладу (PTSD) і obsесивно-компульсивного розладу (OCD) [33].

Українські науковці також приділяють увагу цьому феномену. Зокрема, за дослідженням Іванишин Т. та Іванцева Л., у студентської молоді

тривожність проявляється як психоемоційна напруга, що перешкоджає успішній адаптації до нових соціальних умов [8]. Автори наголошують, що тривожність студентів пов'язана як з внутрішньою (особистісною) вразливістю, так і з зовнішніми соціальними чинниками — війною, економічною нестабільністю та інформаційною перевантаженістю.

Отже, тривожність — це складний, багатовимірний психологічний конструкт, який потребує міждисциплінарного підходу до дослідження та розуміння. Вона може бути як конструктивною адаптаційною реакцією, так і деструктивним чинником, що порушує психічне та фізичне здоров'я особистості.

Одним із найбільш впливових підходів до розуміння тривожності є модель Чарльза Спілбергера, який увів розрізнення між особистісною (trait anxiety) та ситуативною (state anxiety) тривожністю. Його концепція лягла в основу багатьох досліджень тривожності у світовій психології [77].

Розглянемо цю концепцію докладніше. Ситуативна тривожність (State Anxiety) — це емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію, яка сприймається як загрозна. Вона тимчасова, змінюється в часі та залежить від контексту (наприклад, виступ перед великою аудиторією, іспит, перший день на новій роботі). Особистісна тривожність (Trait Anxiety) — це стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність особи інтерпретувати широке коло ситуацій як потенційно небезпечні. Люди з високим рівнем особистісної тривожності частіше переживають ситуативну тривогу навіть у нейтральних чи незначних ситуаціях [47].

Ці поняття реалізовані у психологічному інструменті STAI — State-Trait Anxiety Inventory, який широко використовується для діагностики тривожності у клінічній, освітній та науковій практиці. STAI був адаптований для багатьох мов, включаючи українську [77].

Дослідження, проведені серед студентської молоді, підтверджують, що високий рівень особистісної тривожності є предиктором зниженого

академічного функціонування, труднощів у соціалізації та підвищеної емоційної вразливості [61].

Українські дослідники, зокрема Кравчук І. Б. та Мудрак І. П., виявили, що ситуативна тривожність має виражений піковий характер, тоді як особистісна тривожність залишається стабільною впродовж тривалого часу. Вони підкреслюють, що особистісна тривожність тісно пов'язана зі стилями виховання та особливостями соціалізації у дитинстві [12].

Таким чином, диференціація між цими двома формами тривожності є критично важливою не лише для діагностики, але й для побудови ефективних програм психологічної підтримки.

Розуміння причин виникнення тривожності є ключовим для побудови ефективної діагностики, профілактики та психокорекції. Сучасні наукові підходи розглядають тривожність як феномен багатофакторного генезу, де поєднуються біологічні, психологічні та соціальні чинники. У контексті біопсихосоціальної моделі [48], тривожність розглядається як результат взаємодії цих рівнів впливу.

До біологічних чинників, що впливають на рівень тривожності, належить цілий комплекс взаємопов'язаних механізмів. Один із провідних — генетична схильність. Дослідження спадковості свідчать, що певні типи тривожних розладів можуть передаватися між поколіннями. Так, у метааналізі близнюкових досліджень, проведеному Геттемою та колегами [57], виявлено, що близько 30–40% варіативності рівня тривожності зумовлено генетичними чинниками. Найвищі показники спадковості були встановлені для генералізованого тривожного розладу, панічного розладу, а також соціальної тривожності. Автори підкреслюють, що саме генетичний компонент визначає загальну чутливість нервової системи до стресу, інтенсивність емоційних реакцій і типову стратегію реагування в загрозованих ситуаціях [57].

Не менш важливими є нейрохімічні механізми, які впливають на емоційну стабільність. Особливу увагу дослідники приділяють дисбалансу в

роботі нейромедіаторних систем, зокрема серотонінової, дофамінової та норадреналінової. Як показано в роботі Девіда Натта [72], порушення функціонування цих систем прямо пов'язане з підвищеною емоційною збудливістю, зниженням здатності до емоційної саморегуляції та схильністю до формування тривожних розладів. Зокрема, низький рівень серотоніну пов'язаний із посиленням відчуття небезпеки та порушенням настрою, гіперреакція дофамінових рецепторів — з дратівливістю та напруженням, а надмірна активність норадреналіну — із фізіологічними проявами тривожності: тахікардією, гіпервентиляцією, м'язовою напругою [72].

Окрему роль у біологічній регуляції тривожності відіграє структурна й функціональна організація головного мозку. Дослідження з використанням методів функціональної МРТ (fMRI) демонструють, що у тривожних людей спостерігається підвищена активність мигдалеподібного тіла (амігдали) — структури, що відповідає за розпізнавання загроз і формування реакцій на страх. У дослідженні Еткіна та Вагера [49] встановлено, що гіперактивність амігдали корелює з підвищеною тривожністю у відповідь на емоційно насичені подразники. Такий стан пояснюється тим, що амігдала посиляє сигнали до гіпоталамуса та мозкового стовбура, активуючи реакції симпатичної нервової системи — тобто запускаючи механізми «боротьби або втечі» навіть у ситуаціях, які не несуть реальної загрози [49].

Крім того, тривожні стани пов'язані з дисбалансом між активністю мигдалеподібного тіла та префронтальної кори — саме остання відповідає за раціональне оцінювання ситуацій, контроль імпульсів і пригнічення надмірних емоційних реакцій. При підвищеній тривожності спостерігається порушення в цьому регуляторному ланцюгу: префронтальна кора «не встигає» ефективно загасити імпульс страху, що надходить з амігдали.

Таким чином, біологічна основа тривожності формується на перетині генетичних, нейрохімічних та нейрофізіологічних факторів, що взаємодіють між собою. Вони створюють індивідуальну схильність до тривожних реакцій,

яка проявляється в особливостях емоційного реагування, сприйняття загроз і здатності до саморегуляції. І хоча біологічні фактори не є єдиними у виникненні тривожності, вони формують фундамент, на якому будуються психологічні та соціальні аспекти цього явища.

На психологічному рівні виділяють такі джерела тривожності, як наприклад, стиль мислення. Тенденція до катастрофізації, негативної селекції інформації, заниженої самооцінки та перфекціонізму підвищує ризик формування тривожних станів [43]. Далі слід згадати досвід раннього дитинства. Недостатня емоційна підтримка, гіперопіка або навпаки — емоційна депривація в дитинстві створюють вразливість до тривожності в дорослому віці [40]. Також важливі особистісні характеристики. Висока нейротизмність, низька стресостійкість і слабкий внутрішній локус контролю асоціюються з високими показниками як ситуативної, так і особистісної тривожності [45].

Соціальний контекст часто є тригером або підсилювачем тривожності. До таких чинників належать хронічний стрес (робочий, сімейний, економічний, академічний) [63]. Соціальна ізоляція, булінг, маргіналізація. І політична нестабільність, війна — фактори, що мають особливу актуальність для українського контексту.

Дослідження українських психологів свідчать, що війна в Україні спричинила не лише зростання кількості людей із клінічно значущим рівнем тривожності, а й появу нових форм тривожних переживань — наприклад, "тривожності виживання", яка супроводжується відчуттям беззахисності перед неконтрольованими обставинами [6,10,13].

Крім того, за результатами опитування, проведеного Національним університетом «Києво-Могилянська академія», понад 70% студентів повідомили про підвищену тривожність після початку повномасштабної війни в Україні. Серед ключових причин було названо: страх за життя близьких, економічну невизначеність та втрату базової стабільності [15].

Причини виникнення тривожності є складними та багаторівневими. Жоден чинник не можна розглядати у відриві від інших. Врахування біологічних, психологічних і соціальних аспектів є необхідною умовою для створення ефективних програм діагностики, профілактики та психотерапії тривожних розладів.

Прояви тривожності є багатовимірними й охоплюють когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові аспекти. Це дає підстави розглядати тривожність не як ізольований симптом, а як комплексну реакцію особистості на внутрішні або зовнішні подразники, які сприймаються як загрозові. Розуміння характеру цих проявів має ключове значення для своєчасного виявлення й психодіагностики тривожних станів.

Когнітивна компонента тривожності охоплює мисленнєві патерни, які зосереджені на очікуванні небезпеки або катастрофи. Сюди належать румінація (нав'язливе «переживання» думок), катастрофізація (перебільшення негативних наслідків), зниження концентрації уваги та труднощі прийняття рішень [80].

Згідно з когнітивною теорією тривожності Аарона Бека, тривожні особистості схильні до негативної інтерпретації нейтральних подій, а також до підвищеного фокусу на потенційних загрозах [39].

На емоційному рівні тривожність виражається через постійне почуття напруженості, страх, дратівливість, внутрішню нестримну тривогу, відчуття втрати контролю [39].

У випадках генералізованого тривожного розладу емоційна компонента є домінуючою та може мати хронічний характер [Barlow, 2002].

Фізіологічні реакції є наслідком активації симпатичної нервової системи та системи «бій або втеча». Типовими є підвищене серцебиття, пітливість, тремор, м'язова напруга, сухість у роті, порушення сну, розлади травлення [68].

Фізіологічна реакція часто неусвідомлювана і може посилювати когнітивні та емоційні симптоми (наприклад, тахікардія інтерпретується як «ознака серцевого нападу», що ще більше підвищує тривожність).

На поведінковому рівні тривожність може проявлятися наприклад, уникненням певних ситуацій або людей (avoidance) або зниженням активності (відмова від соціальних контактів, ініціативи). Також пошуком постійного заспокоєння (reassurance seeking) або компульсивною поведінкою (наприклад, повторними перевірками) [43].

Ці поведінкові реакції можуть мати дезадаптивний характер, закріплюючи тривожні патерни та утруднюючи емоційну регуляцію.

Згідно з результатами дослідження, проведеного І. О. Блохіною серед українських студентів, найпоширенішими проявами тривожності були: соматичні скарги, зниження мотивації до навчання, замкнутість і емоційна нестабільність [2]. Авторка підкреслює, що хронічна тривожність часто не ідентифікується респондентами як психологічна проблема, оскільки інтерпретується через фізіологічні симптоми.

Подібні результати отримали й дослідники з проекту «Психічне здоров'я української молоді», де виявлено, що понад 40% студентів мали клінічно значущі прояви тривожності, зокрема порушення сну, дратівливість, страх втрати контролю, психосоматичні розлади [1,5,9].

Прояви тривожності варіюються в залежності від індивідуальних особливостей та контексту і охоплюють не лише емоції, а й мислення, фізіологічні процеси та поведінку. Усе це потребує цілісного підходу до вивчення цього явища та комплексної психологічної підтримки.

Тривожність як емоційно-когнітивне утворення може мати як короткостроковий, так і довгостроковий вплив на функціонування особистості. Вона істотно впливає на емоційний стан, когнітивні процеси, поведінку, соціальну взаємодію та фізичне здоров'я. Залежно від рівня

інтенсивності, тривожність може слугувати як адаптаційним механізмом, так і фактором дезадаптації.

Хронічна тривожність є предиктором розвитку ряду психологічних розладів, таких як депресія. Дослідження свідчать, що до 60% людей із генералізованим тривожним розладом одночасно страждають від депресії [70]. Слідуючим можна вказати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Уразливість до тривожних реакцій підвищує ризик ПТСР після психотравмуючих подій [84]. Також розлади адаптації які часто виникають унаслідок стресових подій (втрата роботи, розрив стосунків, переміщення), особливо у людей із високою особистісною тривожністю.

Тривожність як тривалий психоемоційний стан суттєво знижує загальну адаптивність особистості, впливаючи як на когнітивні процеси, так і на фізіологічну саморегуляцію. Підвищений рівень тривожності супроводжується зниженням здатності до саморегуляції, що проявляється у втраті контролю над емоційною реакцією, зниженні стресостійкості, порушеннях волевої сфери та послабленні цілеспрямованої поведінки. Згідно з теорією самомотивації Альберта Бандури [35], відчуття власної неефективності є центральним компонентом тривожності, адже людина починає сумніватися у здатності впоратися з викликами, що призводить до хронічного напруження, емоційного виснаження та формування відчуття безпорадності.

На когнітивному рівні тривожність призводить до порушення концентрації уваги, уповільнення обробки інформації та зниження продуктивності мислення. Особливо ці ефекти проявляються в умовах стресу або очікування оцінки з боку інших. Як зазначено в моделі Attentional Control Theory [50], тривожні індивіди мають знижений контроль над увагою, що не дозволяє їм ефективно фокусуватися на завданні — натомість увага спрямовується на внутрішні тривожні думки, що погіршує когнітивну ефективність. Уникаючи ситуацій, які передбачають оцінювання (наприклад,

іспитів або презентацій), вони створюють замкнене коло уникання, яке зміцнює неефективні поведінкові патерни.

У контексті академічної діяльності ці прояви мають практичні наслідки. За результатами дослідження Оуенс та колег [73], студенти з підвищеним рівнем тривожності мають нижчу академічну мотивацію, нижчі навчальні досягнення, частіше припиняють навчання та рідше виявляють ініціативу в навчальному процесі. Їхні труднощі пов'язані не стільки з інтелектуальними здібностями, скільки з емоційними бар'єрами, які унеможливають реалізацію потенціалу.

Тривожність також серйозно змінює стиль міжособистісної взаємодії. Вона знижує відкритість до контактів, спричиняє соціальне уникання або надмірну залежність від думки інших, що проявляється як у формі пасивнозалежної поведінки, так і у вигляді оборонної ізоляції. Крім того, у тривожних осіб частіше спостерігається ухилення від вирішення конфліктів, зростання конфліктності та недовіра до співрозмовника [31]. У таких умовах якісна соціальна адаптація ускладнюється або стає неможливою.

Як підкреслює Лірі [64], високотривожні особистості схильні уникати не лише формального, а й неформального соціального спілкування, групової діяльності та взаємодії з незнайомими людьми. Це суттєво обмежує їхні соціальні зв'язки, ускладнює побудову дружніх та професійних стосунків, і, врешті-решт, впливає на емоційне благополуччя та самооцінку.

На соматичному рівні тривожність активує гіпоталамо-гіпофізарнонадниркову вісь (HPA-axis) — центральний біохімічний механізм реакції на стрес. За даними Роберта Сапольскі [74], тривала активація HPA-осі при хронічній тривожності призводить до порушення регуляції кортизолу, що, своєю чергою, негативно впливає на імунну, серцево-судинну та шлунковокишкову системи. Це пояснює, чому тривожні розлади нерідко супроводжуються соматичними симптомами — тахікардією, проблемами з травленням, порушеннями сну, хронічною втомою.

Таким чином, тривожність — це багаторівневе явище, яке проявляється не лише на психологічному, а й на когнітивному, поведінковому, міжособистісному та фізіологічному рівнях. Її вплив поширюється на всі аспекти життя людини — від ефективності навчання та праці до якості соціальних стосунків і фізичного здоров'я.

Типові наслідки тривожності це безсоння, гіпертонія, синдром подразненого кишечника, ослаблення імунітету та підвищений ризик серцево-судинних захворювань [42].

У дослідженні Іванишина Т. та Іванцева Л., що охоплювало студентську молодь, виявлено кореляцію між високим рівнем особистісної тривожності та зростанням рівня психосоматичних розладів, зниженням мотивації та активності, а також емоційною лабільністю. Окрему увагу автори приділяють впливу воєнного контексту на стабільність психоемоційного фону [8].

Опитування, проведені різними науковцями, засвідчило, що серед внутрішньо переміщених осіб майже 50% мають клінічно значущі прояви тривожності, а в 20% спостерігаються тяжкі соматоформні симптоми, спричинені психологічним дистресом [7,11,27].

Наслідки тривожності охоплюють усі рівні функціонування особистості: від когнітивної продуктивності до фізичного здоров'я та соціальної інтеграції. Її хронічна форма має потужний деструктивний потенціал і потребує своєчасної психологічної інтервенції, особливо в умовах затяжної соціальної нестабільності, зокрема війни.

Таким чином, тривожність є ключовим чинником, що безпосередньо впливає на ефективність міжособистісної взаємодії, знижуючи адаптивність особистості та ускладнюючи побудову здорових соціальних зв'язків. Це підкреслює доцільність подальшого дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та стилями міжособистісного спілкування в умовах сучасних соціальних викликів.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення міжособистісної взаємодії

У психологічній науці поняття стилю міжособистісної взаємодії трактується як усталена система способів реагування особистості в комунікативних ситуаціях, що включає емоційні, поведінкові та когнітивні компоненти. Визначення стилю взаємодії поєднує в собі індивідуальнопсихологічні особливості особистості та соціальний досвід, який впливає на те, як людина ініціює, підтримує, контролює чи припиняє міжособистісні контакти.

За визначенням британського психолога М. Аргайла, стиль взаємодії — це «відносно стійка система індивідуальних характеристик і поведінкових стратегій, що виявляються в ситуаціях соціального контакту» [34]. Він підкреслює, що стиль формується на перетині емоційної чутливості, соціального навчання, попереднього досвіду та когнітивних схем, які визначають очікування особистості щодо себе та інших у процесі спілкування.

Стиль міжособистісної взаємодії — це не лише спосіб, у який людина говорить або слухає, але й рівень ініціативності, домінантності, емоційної включеності, гнучкості та способи реагування на конфлікти. Наприклад, людина, яка уникає прямої конфронтації та воліє до компромісу, демонструє дипломатичний або адаптивний стиль, тоді як інша — з яскраво вираженим прагненням до контролю — проявляє авторитарний стиль взаємодії [59].

Згідно з міжособистісною парадигмою Тімоті Лірі, стилі спілкування відображають взаємодію двох основних психологічних вимірів: домінування – підпорядкування (вертикальна вісь) та ворожість – доброзичливість (горизонтальна вісь) [65]. Ці виміри формують координатну сітку — так зване міжособистісне коло (interpersonal circumplex) — у межах якої розміщується будь-яка міжособистісна поведінка. Таким чином, кожен стиль спілкування, будь то авторитарний, інтровертно-захисний, агресивновідсторонений чи співпрацювальний, займає певне місце на цьому континуумі, що дозволяє дослідити динаміку соціальної активності особистості.

Модель Лірі підкреслює, що стилі міжособистісної поведінки можуть бути як гнучкими, тобто адаптивними до зміни контексту і партнера по спілкуванню, так і ригідними — сталими, негнучкими, що часто є характеристикою особистісних розладів або наслідком хронічного психологічного напруження. Переміщення по цьому колу дозволяє вивчити типові реакції людини на різні соціальні ситуації, наприклад: у разі загрози чи критики особистість може зсуватися у напрямку оборонно-ворожої поведінки, тоді як у ситуаціях довіри — до співпраці або прийняття.

У сучасній психодіагностиці парадигма Лірі знайшла своє втілення у низці методик, які дозволяють кількісно виміряти інтерперсональні характеристики особистості. Зокрема, методика FIRO-B (Fundamental Interpersonal Relations Orientation – Behavior), розроблена Вільямом Шутцом, оцінює ступінь вираження базових соціальних потреб: включення, контролю та афіліації. Вона дозволяє дослідити, наскільки людина прагне бути включеною до соціальної взаємодії, яким чином намагається контролювати ситуацію або ж очікує контролю з боку інших, і якою є її потреба у близьких емоційних контактах [75].

Інша методика — Interpersonal Adjective Scale (IAS), розроблена Джеррі Вігінзом, — оцінює міжособистісні риси за допомогою прикметників, що відображають емоційний та поведінковий стиль особистості у різних ситуаціях. Цей інструмент використовує полярні шкали, наприклад: домінантний – покірний, доброзичливий – ворожий, і дає змогу створити індивідуальний профіль міжособистісного стилю [81].

Також у вітчизняній практиці набуває поширення методика MICS (Міжособистісний стиль спілкування), адаптована до українського соціокультурного контексту. Вона дозволяє виявити, чи схильна людина до конструктивної взаємодії, підтримки діалогу, чи навпаки — до уникання, контролю або протистояння.

Загалом, використання таких інструментів у поєднанні з теоретичною моделлю Лірі дозволяє не лише діагностувати стиль взаємодії, а й виявити його потенційні джерела (наприклад, високий рівень тривожності, схильність до залежних або агресивних реакцій), що особливо важливо у клінічній та консультативній практиці.

У межах сучасної вітчизняної психологічної науки спостерігається тенденція до систематизації стилів міжособистісної взаємодії на основі емпіричних досліджень у галузі спілкування, соціальної перцепції та конфліктології. Одним із підходів, що активно використовується в практичній діяльності, є типологія, згідно з якою виділяються шість провідних стилів, кожен з яких відображає характерну модель поведінки особистості у процесі соціальної взаємодії.

Ця класифікація охоплює стилі, які різняться за ступенем відкритості, орієнтацією на контакт чи дистанціювання, а також за спрямованістю на контроль чи співпрацю. Зокрема, один із таких стилів ґрунтується на прагненні домінувати у взаємодії, контролювати ситуацію та впливати на поведінку інших; інший відображає орієнтацію на змагання, де спілкування набуває характеру суперництва та прагнення до переваги. Окремо виокремлюється стиль, що характеризується емоційною стриманістю, бажанням зберігати психологічну дистанцію та уникати глибоких міжособистісних контактів.

Поряд із цими моделями існує стиль, який передбачає високу залежність від соціального оточення, потребу в схваленні та готовність підлаштовуватися під думку інших, що є ознаками конформної поведінки. Водночас гармонійний стиль заснований на прагненні до взаєморозуміння, відкритості, готовності до компромісів і врівноваженого діалогу. Важливо також звернути увагу на маніпулятивний стиль, у межах якого спілкування розгортається як прихований психологічний вплив з використанням непрямих засобів тиску, часто без усвідомлення цього з боку партнера.

Зазначена типологія є динамічною й допускає поєднання кількох стилів у межах однієї особистості залежно від контексту, актуального емоційного стану, рівня тривожності та індивідуального досвіду. Такий підхід дозволяє глибше аналізувати не лише зовнішні форми комунікації, але й внутрішні детермінанти поведінки — зокрема, особливості самооцінки, потреби у визнанні, здатність до емоційної регуляції. У цьому контексті типологія стилів міжособистісної взаємодії набуває особливої цінності в психодіагностичній практиці, адже може бути використана як у роботі з індивідами, так і в аналізі групової динаміки [20,24,26].

Важливо розрізняти поведінковий стиль, який можна спостерігати зовні, і мотиваційний стиль, який відображає внутрішні спонуки до взаємодії. Саме поєднання цих двох вимірів дозволяє більш глибоко зрозуміти індивідуальну специфіку комунікативної поведінки.

У дослідженнях, проведеному серед студентської молоді, стилі взаємодії визначалися за критеріями ініціативності, відкритості до нових соціальних контактів, стратегіями вирішення міжособистісних конфліктів та здатністю до емпатії. Було встановлено, що рівень тривожності прямо корелює зі змінами у стилі взаємодії: при високій тривожності студенти схильні демонструвати пасивно-оборонні або унікальні реакції, що знижує ефективність соціального функціонування [9.12].

Таким чином, стиль міжособистісної взаємодії є ключовим чинником, що визначає якість соціальних зв'язків особистості. Він формується під впливом як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (соціальних) факторів, має складну багатовимірну структуру та проявляється в стабільних поведінкових патернах у різних комунікативних ситуаціях. Аналіз стилів взаємодії дає змогу не лише зрозуміти соціальну поведінку індивіда, а й прогнозувати її ефективність у професійному, освітньому та особистісному контекстах.

Теорія фундаментальних міжособистісних орієнтацій (FIRO), розроблена американським психологом Вільямом Шутцом, є однією з найвпливовіших моделей у розумінні мотивів та стилів міжособистісної взаємодії. Вона ґрунтується на уявленні, що будь-яка людська поведінка в соціальному контексті обумовлюється прагненням задовольнити базові міжособистісні потреби, які є вродженими та універсальними [75]. Розглянемо докладніше.

Перша це потреба в залученні (Inclusion) – бажання бути поміченим, прийнятим до групи, брати участь у спільній діяльності. Друга це потреба в контролі (Control) або потреба впливати на інших, приймати рішення, або, навпаки, підкорятися авторитету. Третя - потреба в афіліації (Affection) або прагнення до емоційної близькості, довіри, дружніх або любовних стосунків.

Кожна з цих потреб, за Шутцом, виявляється на двох рівнях. На вираженому (expressed) — що людина пропонує чи демонструє іншим та на отриманому (wanted) — чого вона очікує або бажає від інших у відповідь. Комбінація вираженого та отриманого рівнів кожної потреби формує профіль міжособистісної взаємодії, що, по суті, є стилем соціальної поведінки конкретної особистості.

На базі цієї теорії було створено психодіагностичний інструмент — FIRO-B (Fundamental Interpersonal Relations Orientation – Behavior), який широко застосовується у психотерапії, організаційній психології, коучингу, HR та тренінгах командоутворення [76].

Наприклад, людина з високим рівнем отриманого контролю, але низьким рівнем вираженого контролю, прагне, щоб її вели, направляли, але сама не бере на себе відповідальності в міжособистісних стосунках. Такий профіль може свідчити про пасивно-залежний стиль взаємодії.

Паралельно з моделлю Шутца розвивалась концепція міжособистісного круга (Interpersonal Circumplex) американського психолога Тімоті Ліпі [65].

Він створив двомірну модель, у якій міжособистісна поведінка розташовується в координатній сітці за осями як домінування

/підпорядкування та доброзичливість /ворожість

Таким чином, стилі взаємодії (наприклад, авторитарний, кооперативний, ворожо-захисний, пасивно-емоційний) утворюють замкнуте коло і можуть змінюватися під впливом контексту та реакцій партнера. У сучасній інтерпретації ця модель адаптована у діагностичних інструментах

— Inventory of Interpersonal Problems (IIP) та Interpersonal Adjective Scales (IAS) [82].

Продовження розвитку міжособистісної парадигми відбулося завдяки дослідженням таких авторів, як Леонард Горовіц, Чарльз Кісслер та Блейк Гуртман, які розширили застосування міжособистісної моделі на сферу клінічної психології, зокрема — психопатології, особистісних розладів і труднощів у міжособистісному спілкуванні. У своїх працях Горовіц та співавтори (Horowitz et al., 2006) довели, що специфічні патерни міжособистісної поведінки корелюють з такими порушеннями, як тривожні та афективні розлади, а також із рисами нарцисизму, уникання або залежності. Наприклад, ригідна домінуюча поведінка, що не враховує зворотного зв'язку, може бути симптомом нарцисичного розладу, тоді як постійне уникнення міжособистісного контакту — ознакою соціальної фобії чи унікального розладу особистості [60].

Блейк Гуртман у своїй моделі міжособистісної оцінки зазначає, що дисфункціональні стилі поведінки можна ефективно виявити саме через аналіз їх розташування у міжособистісному колі — наприклад, гіперконтроль, надмірна поступливість або ворожа відстороненість є не лише стилями спілкування, але й можливими маркерами клінічної симптоматики [55]. Такий підхід дозволяє не просто класифікувати комунікативну поведінку, а й використовувати її як діагностичний інструмент у психотерапевтичній практиці.

У сфері практичної психології, особливо у груповій динаміці та організаційному менеджменті, широкого застосування набула модель FIROВ Вілльяма Шутца. Вона дозволяє виявити ступінь комунікативної сумісності між учасниками групи, діагностувати приховані джерела напруження в команді, а також спрогнозувати можливі конфлікти у колективах ще до їхнього відкритого прояву. У командній роботі FIROпрофілі використовуються для формування ефективних стилів керівництва: наприклад, лідер, який очікує високого рівня включеності, може конфліктувати з підлеглим, який прагне автономії та дистанції [76].

Модель також успішно використовується у психології сім'ї та парних стосунків, зокрема при підборі партнерів у сімейному консультуванні. Вона пояснює, що дисгармонія у взаємодії рідко зумовлена об'єктивною несумісністю, а частіше — невідповідністю між очікуваним рівнем близькості, контролю чи включення і тим, що реально проявляє партнер. Наприклад, якщо один партнер має високий очікуваний рівень афіліації (емоційного тепла та прийняття), але інший виявляє стриманість або прагне емоційної дистанції, то між ними виникає напруження, яке без відповідної психологічної інтерпретації може сприйматися як особиста відмова або знецінення.

Такий підхід дозволяє не лише аналізувати причини міжособистісних труднощів, а й будувати стратегії подолання конфліктів через корекцію комунікативних очікувань і стилів.

У вітчизняній психології ідеї Шутца знайшли практичне втілення в роботах, що аналізують структуру міжособистісної поведінки в освітньому, військовому та сімейному середовищі. Деякі вчені зазначають, що при формуванні команд студентів за принципом узгодженості між вираженим та очікуваним контролем зростає рівень ефективної комунікації та знижується кількість міжособистісних конфліктів [20,23].

Також теорія Шутца адаптується в психокорекційній практиці — зокрема в груповій терапії, тренінгах особистісного зростання та програмах емоційного інтелекту.

Теорія фундаментальних міжособистісних орієнтацій В. Шутца є універсальним інструментом для розуміння глибинних мотивів соціальної поведінки. У поєднанні з міжособистісним кругом Т. Лірі вона дозволяє комплексно аналізувати стилі взаємодії, виявляти зони міжособистісної напруги та вибудовувати ефективні стратегії комунікації. Її цінність особливо зростає в умовах психологічного напруження, пов'язаного з високим рівнем тривожності, оскільки дозволяє ідентифікувати деструктивні поведінкові шаблони та трансформувати їх у ресурсні.

1.3. Взаємозв'язок тривожності з міжособистісними характеристиками особистості

Формування стилю міжособистісної взаємодії є складним багаторівневим процесом, що перебуває під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх детермінант. До внутрішніх належать індивідуально-психологічні характеристики особистості, а до зовнішніх — соціальні, культурні та ситуативні чинники. Взаємодія цих факторів обумовлює відносно стабільні моделі поведінки в комунікативних ситуаціях, які проявляються у різних контекстах — від повсякденного побутового спілкування до професійної чи терапевтичної взаємодії.

Одним із центральних психологічних чинників є темперамент, який визначає базову емоційну чутливість та швидкість реакцій. Люди з високим рівнем емоційної реактивності, зокрема меланхоліки та холерики, частіше схильні до емоційно насичених, іноді імпульсивних чи навіть конфліктних моделей поведінки. І навпаки — флегматики та сангвініки демонструють більш стабільну, передбачувану стилістику взаємодії. За даними Кларка і Бека [43], особистості з високим рівнем тривожності зазвичай характеризуються

низькою ініціативністю, схильністю до уникнення відкритих форм комунікації та до спотвореного інтерпретування нейтральних стимулів як загрозливих.

На рівні самооцінки стиль спілкування також змінюється: низька самооцінка часто зумовлює пасивно-залежну або оборонну поведінку, тоді як завищена або нестабільна самооцінка — схильність до авторитарності або надмірного контролю [64,65].

Істотне значення мають моделі прив'язаності, що формуються у ранньому дитинстві. Згідно з дослідженнями Бартолом'ю та Горовіца [37], тривожно-амбівалентний тип прив'язаності асоціюється з суперечливою поведінкою у міжособистісних стосунках — прагненням до близькості, яке поєднується з глибоким страхом її втратити. Це створює нестабільні стилі взаємодії, що коливаються між надмірною залежністю й униканням.

Суттєвою зовнішньою детермінантою є культура. У моделі індивідуалізму-колективізму, запропонованій Хофстеде [58], описуються відмінності в комунікативних стилях між культурами. У колективістських суспільствах (Японія, Китай, Україна) превалюють гармонійно-орієнтовані, непрямі форми взаємодії, що передбачають ввічливість, уникання відкритих конфліктів та збереження «обличчя». Натомість у індивідуалістичних культурах (США, Канада, Велика Британія) високо цінуються ініціативність, самовираження та прямота у комунікації [54].

Гендерні ролі, як соціально-культурні конструкти, також суттєво впливають на стиль взаємодії. Згідно з дослідженнями Таннен [78], жінки частіше демонструють кооперативні, емпатійно-орієнтовані стилі, що фокусуються на підтримці й емоційному зв'язку. Чоловіки ж — більш схильні до інструментального, конкурентного спілкування, орієнтованого на досягнення цілей і вплив.

Сімейне виховання формує первинні комунікативні сценарії, які згодом проєктуються на ширше соціальне середовище. Згідно з класифікацією Баумрінд [38], авторитарне виховання корелює з розвитком тривожності,

покірливості або опозиційності, тоді як демократичний стиль стимулює розвиток самостійності, гнучкості та здатності до конструктивного діалогу.

Травматичний досвід у дитячому віці — зокрема емоційне нехтування, булінг або насильство — може призвести до формування захисних моделей поведінки, які проявляються у вигляді ригідності, соціальної ізоляції, уникання або агресивної компенсації. Ці стратегії, за спостереженнями Герман [56], є спробою зберегти контроль у міжособистісному просторі за умов емоційної небезпеки.

Крім того, стрес і психоемоційне виснаження значно знижують ефективність соціальної взаємодії. Згідно з моделлю когнітивної регуляції емоцій Джеймса Гросса [53], негативні афекти призводять до реактивних форм поведінки — уникнення контактів, дратівливість, емоційна закритість.

Такі прояви ускладнюють побудову стійких та довірливих зв'язків.

Особливо виразно трансформації міжособистісної поведінки проявляються в умовах підвищеного рівня тривожності. Встановлено, що особи з вираженою тривожністю схильні демонструвати переважно пасивні або захисні стилі взаємодії навіть у соціально нейтральних, безконфліктних середовищах. Такі особистості часто уникають ініціативи у спілкуванні, знижують інтенсивність соціальних контактів, прагнуть зменшити участь у взаємодії, що вимагає відкритості або емоційної залученості. Типовою стає стратегія міжособистісного уникнення — як на когнітивному, так і на поведінковому рівні — яка функціонує як форма емоційного самозахисту.

Подібна стратегія, попри тимчасове зниження напруження, має довготривалі негативні наслідки. Зокрема, вона може призводити до зниження якості соціального функціонування, звуження мережі міжособистісних зв'язків, формування почуття ізолюваності та самотності. У контексті академічного середовища така форма поведінки часто асоціюється з порушенням навчальної адаптації: зменшується залучення до групової роботи, погіршується контакт із викладачами, знижується академічна мотивація.

Дані емпіричного дослідження підтверджують, що високий рівень тривожності є предиктором саме таких форм поведінки, що дозволяє говорити про тісний зв'язок між емоційною дезрегуляцією та стилем міжособистісної взаємодії в освітньому контексті [10,11,13].

Стиль міжособистісної взаємодії не є чимось жорстко фіксованим і незмінним — навпаки, він гнучко адаптується до конкретного контексту спілкування. Одним із важливих факторів, який впливає на характер поведінки, є соціальна роль, яку особистість займає у певний момент. Людина, що виступає в ролі підлеглого, зазвичай демонструє більш стриманий і обережний стиль, тоді як у ролі лідера або модератора вона може бути більш рішучою, директивною чи ініціативною. Ці зміни часто відбуваються автоматично — внаслідок того, що рольова позиція задає певні очікування та соціальні рамки.

Також стиль значною мірою залежить від рівня формальності ситуації. В офіційному контексті — наприклад, під час робочої зустрічі, публічного виступу або захисту проєкту — поведінка більшості людей стає структурованішою, контрольованою, а комунікація — лаконічною та функціональною. У неформальних умовах, навпаки, можливе розкриття емоцій, використання гумору, менш регламентований перебіг розмови. Саме контекст задає рамки того, наскільки відкритою, спонтанною чи адаптивною буде взаємодія.

Крім того, стиль комунікації змінюється залежно від особистісних характеристик співрозмовника. Якщо інша сторона викликає симпатію, довіру або має подібні цінності, людина схильна взаємодіяти відкрито, доброзичливо, з високим рівнем включеності. Натомість спілкування з особами, які мають вищий соціальний статус, займають позицію авторитету або ж асоціюються з негативним досвідом, може супроводжуватись напругою, підвищеним самоконтролем або, навпаки, демонстративною оборонною позицією.

Важливу роль відіграє і формат комунікації. У віч-на-віч розмові емоційний компонент є більш вираженим, велику роль відіграють невербальні сигнали — погляд, жести, міміка. У групових дискусіях стиль може змінюватися залежно від структури групи, присутності лідерів або конфліктних учасників. У онлайн-форматі, особливо за відсутності відеозв'язку, взаємодія стає менш емоційною, знижується щільність невербальної інформації, а отже — і глибина взаєморозуміння. Це часто змушує тривожних людей обирати пасивні або спрощені форми участі у спілкуванні.

Таким чином, стиль взаємодії постійно перебуває у динаміці й залежить не лише від внутрішніх особливостей особистості, а й від ситуативного фону — ролей, обставин, типу стосунків та форми контакту.

Сучасна соціальна динаміка створює нові виклики для міжособистісної взаємодії. Зокрема, гібридні форми комунікації, які поєднують традиційні (офлайн) і цифрові (онлайн) формати, суттєво трансформують стиль спілкування. Як зазначають Крамер і співавтори [62], перехід до гібридного спілкування супроводжується зниженням емоційної залученості, меншою кількістю невербальних сигналів, а також зростанням частоти комунікативних непорозумінь — особливо в осіб з підвищеним рівнем тривожності, які чутливо реагують на невизначеність або відсутність зворотного зв'язку. Це свідчить про те, що не лише внутрішні чинники, а й технологічне середовище може опосередковано впливати на стиль взаємодії та якість міжособистісного контакту [62].

Формування стилю міжособистісної поведінки є результатом складної інтеграції особистісних, соціокультурних, досвідних і ситуаційних факторів, які взаємодіють між собою у процесі соціалізації. Особливе значення мають такі змінні, як індивідуальний рівень тривожності, досвід емоційної взаємодії в дитинстві, розвиненість механізмів емоційної регуляції, а також культурний контекст, у якому зростає особистість.

Тривожність виступає одним із найпотужніших предикторів порушень міжособистісного функціонування. У тривожних осіб спостерігається вузький репертуар соціальних стратегій, вони рідше ініціюють контакт, менш ефективно реагують на зворотний зв'язок та більш схильні до спотвореного сприйняття соціальних стимулів [43]. Ці тенденції підтверджуються не лише у західних джерелах, але й у вітчизняних дослідженнях [13,24], яка засвідчила на прикладі української студентської молоді, що підвищена тривожність прямо корелює з унікальними або пасивними стилями взаємодії навіть у нейтральному середовищі.

Крім тривожності, ключову роль відіграє емоційне середовище дитинства — якість прив'язаності, досвід прийняття або відкидання з боку батьків чи значущих дорослих, що зумовлює моделі поведінки в дорослому віці. Високий рівень тривожної прив'язаності часто поєднується з амбівалентністю в комунікації, труднощами у побудові стабільних довірливих зв'язків та внутрішнім очікуванням відторгнення [37].

Розуміння структури детермінант міжособистісної поведінки є важливим не лише в теоретичному сенсі, а й для розробки прикладних психотерапевтичних стратегій, що спрямовані на оптимізацію соціального функціонування особистості. Для практичного психолога або педагога, обізнаність із цими факторами дозволяє краще діагностувати потенційні зони напруження в комунікації та будувати інтервенції, що враховують індивідуальну чутливість до тривоги, попередній досвід взаємодії та ситуативний контекст.

Таким чином, міжособистісна поведінка розглядається як продукт поєднання глибинних інтраперсональних механізмів (темперамент, прив'язаність, емоційна регуляція) та соціального контексту, в якому ці механізми актуалізуються. Від розуміння цих закономірностей залежить не лише якість діагностики, але й ефективність психологічної допомоги у сфері

тривожних розладів, а також формування гармонійних соціальних зв'язків у ширшому сенсі — у сім'ї, навчанні, професійному середовищі.

Згідно з когнітивною теорією Аарона Бека та Девіда Кларка, тривожність впливає на процес соціального сприйняття — у тривожних осіб знижується здатність до раціональної оцінки міжособистісних ситуацій, підвищується чутливість до критики, зростає тенденція до катастрофізації взаємодії. Як наслідок, формується унікальний або захисно-пасивний стиль спілкування [43].

У дослідженні американського психолога Леонарда Горовіца з колегами (Horowitz et al., 2006) було застосовано міжособистісний круг для аналізу поведінки тривожних індивідів. Результати показали, що такі особи частіше обирають пасивно-залежні чи унікальні моделі поведінки у соціальній взаємодії, що суттєво знижує ефективність комунікації. Автори підкреслюють, що тривожність спричиняє дисбаланс між бажанням бути прийнятим та страхом емоційного відторгнення [60].

Кім Бартолом'ю та Леонард Горовіц у своїй моделі стилів прив'язаності виявили, що тривожність найбільш властива особам із тривожно-амбівалентним або унікаючим типом прив'язаності. У таких випадках соціальна поведінка характеризується суперечливістю: прагненням до близькості та водночас страхом бути емоційно відкинутим [37].

У контексті сучасних українських досліджень особливу увагу привертають роботи, присвячені вивченню взаємозв'язку між тривожністю та міжособистісною поведінкою студентської молоді. Аналіз результатів показує, що підвищений рівень тривожності супроводжується низкою характерних змін у стилі взаємодії: респонденти з високою тривожністю демонструють тенденцію до конфліктності, емоційної закритості та уникання діалогу, особливо у стресогенних соціальних обставинах. Такі особи, як правило, рідше ініціюють спілкування, виявляють знижену готовність до

компромісів, а їхня поведінка відзначається меншою адаптивністю у складних міжособистісних ситуаціях [16,28].

Ці спостереження отримали додаткове підтвердження в результатах дослідження, проведеного в умовах війни в Україні. Дані вказують на суттєве посилення соціальної тривожності серед студентської молоді в ситуаціях невизначеності, що супроводжується зростанням психологічної вразливості. Респонденти частіше повідомляли про труднощі у встановленні соціальних контактів, зниження здатності до конструктивної взаємодії, підвищену потребу в емоційній підтримці при одночасному униканні безпосередньої участі у спілкуванні. Такі результати свідчать про специфіку соціального функціонування молоді в умовах підвищеної екзистенційної загрози та підтверджують значущість індивідуального рівня тривожності як предиктора якості міжособистісних стосунків [27,29,30].

Крім цього, емпіричні дані з дослідження Кокса, Еннса і Тейлора (2001) свідчать, що високий рівень соціальної тривожності пов'язаний із заниженою самооцінкою, низькою впевненістю у власних соціальних навичках і надмірною чутливістю до відмов або критики. Це призводить до розвитку страху соціальної взаємодії та тенденції уникати публічних або значущих контактів [44].

Таким чином, сучасна наука підтверджує, що тривожність значно трансформує соціальну поведінку особистості — як на рівні сприйняття, так і на рівні конкретних дій. Вона впливає на якість соціального функціонування, гнучкість у стосунках, готовність до співпраці й відкритість до інших. Особливо це актуально в контексті молоді, яка перебуває в умовах невизначеності, інформаційного перевантаження та соціальної нестабільності.

Емоційний стан — це не лише суб'єктивне переживання, а й чинник, що істотно впливає на якість соціальної взаємодії. Кожна емоція — тривога, радість, злість, сором — викликає не лише внутрішні зміни, а й транслюється

назовні: через жести, міміку, тон голосу, дистанцію спілкування та навіть вибір слів.

Особливо виражений вплив на соціальну поведінку має тривожність. Як показано у дослідженні Джозефа Форгаса, люди, що перебувають у негативному емоційному стані (включно з тривожністю), частіше сприймають нейтральні соціальні сигнали як загрозові, проявляють знижену довіру до співрозмовника, менш схильні до емпатії та конструктивного вирішення конфліктів [51].

Модель Attentional Control Theory, запропонована Майклом Айзенком та колегами, пояснює, що тривожність знижує контроль над увагою, змінює пріоритети у переробці інформації: тривожна людина більше зосереджена на внутрішніх страхах, ніж на сигналах від інших людей. Це спричиняє втрату чутливості до зворотного зв'язку, зростання напруги у спілкуванні та зниження ефективності соціальної взаємодії [50].

Альберт Бандура у своїй теорії самоефективності стверджує, що емоційний стан безпосередньо впливає на віру особистості у власну здатність взаємодіяти з іншими. Якщо людина переживає постійну тривожність, її впевненість у здатності будувати соціальні зв'язки значно знижується. Як наслідок — пасивність, уникнення контактів, зниження ініціативності [35].

Окрім цього, емоційний стан впливає на інтерперсональну дистанцію. За даними дослідження Джона Крамера з колегами [62], підвищений рівень тривожності змушує людину несвідомо збільшувати дистанцію під час взаємодії, зменшувати зоровий контакт, говорити короткими фразами. Це особливо помітно в онлайн-комунікації, де тривожні особи обирають мінімальний формат взаємодії (лише текст, без відео чи голосу), що ще більше знижує якість соціального контакту (Krämer et al., 2018).

Українські дослідники також звертають увагу на цей феномен. Так, за результатами дослідження, проведеного у 2023 році, понад 65% студентів із високим рівнем тривожності зізналися, що уникають соціальної активності,

навіть в умовах онлайн-навчання. Вони частіше залишаються осторонь дискусій, відчувають страх бути осміяними або неправильно зрозумілими, що лише поглиблює емоційну ізоляцію [15].

У межах окремих досліджень також підкреслюється негативний вплив тривожності на розвиток соціальної реактивності у підлітків. Емпіричні дані свідчать, що в умовах хронічного напруження та внутрішньої нестабільності у підлітковому віці знижується здатність до емоційного співпереживання, спостерігається уникання групової активності, а також формується потреба в постійному зовнішньому схваленні. При цьому одночасно виявляється схильність уникати відкритої взаємодії, що створює суперечливу поведінкову структуру і ускладнює процес соціальної інтеграції [20,30].

Емоційний стан, а особливо тривожність, формує своєрідне "соціальне забарвлення" поведінки особистості. Він визначає, наскільки людина буде відкритою, впевненою, емоційно доступною чи, навпаки, замкненою, пасивною або унікальною у комунікації. Врахування емоційного стану є необхідним у всіх сферах, де важливі якісні міжособистісні стосунки — у навчанні, роботі, терапії, повсякденному житті.

Висновки до 1 розділу

Тривожність — це складне психологічне явище, яке охоплює не лише внутрішні емоційні переживання, а й безпосередньо впливає на спосіб, у який людина взаємодіє з навколишнім соціальним світом. Вона проникає у всі рівні міжособистісної поведінки — починаючи від вербальних і невербальних проявів у повсякденному спілкуванні й закінчуючи здатністю до емпатії, співпраці та побудови стійких соціальних зв'язків. Підвищений рівень тривожності змінює сприйняття соціальної реальності: особистість починає сприймати соціальне середовище як потенційно загрозливе, непередбачуване або надмірно оцінює. У відповідь на це формуються специфічні

комунікативні стратегії — уникнення, замкнутість, пасивність, надмірна поступливість або, навпаки, реактивна агресивність.

Аналіз наукових джерел, представлених у межах цього розділу, показує, що тривожність не є окремим або другорядним фактором міжособистісної взаємодії. Навпаки — вона виступає інтегративною змінною, яка модулює стиль спілкування, інтерпретацію соціальних сигналів, вибір реакцій та готовність до контактів. Люди з високим рівнем тривожності виявляють знижену міжособистісну гнучкість, меншу здатність до адаптації в соціально значущих ситуаціях, зменшену толерантність до невизначеності й оцінювання з боку інших. Це супроводжується погіршенням самооцінки, зростанням емоційної вразливості, недовірою до оточення та схильністю до спотвореного сприйняття соціальних намірів партнерів по спілкуванню.

Особливої уваги заслуговує те, що емоційний фон у тривожної особистості виступає не просто контекстом, а активним чинником, який у реальному часі формує соціальні реакції. Хронічна тривожність значною мірою визначає стиль взаємодії навіть у звичних, нейтральних ситуаціях, що вказує на глибокий рівень її інтеграції в міжособистісну поведінку. Це має важливі наслідки як у сфері освіти, так і у професійному, сімейному та терапевтичному контекстах.

Таким чином, можна зробити обґрунтований висновок: тривожність не лише супроводжує міжособистісну поведінку — вона є одним із ключових факторів, що її детермінує та структурно змінює. Розуміння цього взаємозв'язку має критичне значення для сучасної психологічної науки, зокрема в контексті досліджень соціальної активності особистості, емоційної регуляції та адаптаційних стратегій.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ НА СТИЛ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Для досягнення мети дослідження було організовано емпіричне вивчення психологічних чинників, пов'язаних із тривожністю, міжособистісними потребами та копінг-стратегіями дорослих людей у стабільних подружніх стосунках. Дослідження мало кореляційний дизайн і проводилось із дотриманням етичних вимог, добровільної згоди респондентів та забезпеченням анонімності.

Збір даних здійснювався шляхом онлайн-опитування з використанням стандартизованих психодіагностичних методик, адаптованих до українського культурного контексту. Опитування було реалізовано за допомогою Googleформи, доступ до якої поширювався через інтернет-ресурси. Період збору емпіричних даних охоплював січень — квітень 2025 року.

До вибірки увійшли 62 дорослі особи, що мешкають на території України, у віці від 26 до 67 років. Гендерне представництво включало як чоловіків, так і жінок. Всі респонденти перебували в офіційно зареєстрованому шлюбі на момент участі в дослідженні. Дані представлені на рисунках 2.1 - 2.8.

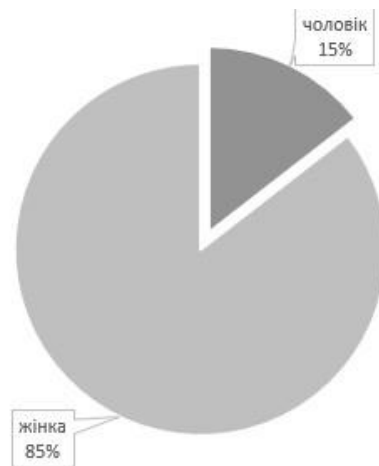


Рисунок 2.1. Гендерний розподіл учасників дослідження

У дослідженні взяли участь 62 респонденти, з яких 9 осіб (14,5 %) — чоловіки та 53 особи (85,5 %) — жінки. Таким чином, вибірка є гендерно нерівномірною з переважанням жінок, що може відображати більшу готовність жінок долучатися до психологічних опитувань.

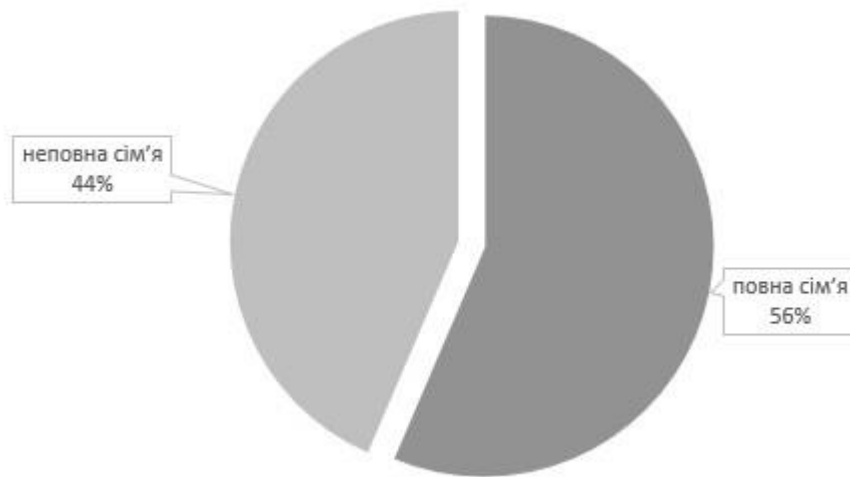


Рисунок 2.2. Тип родини, в якій виріс респондент

У контексті аналізу соціально-демографічного профілю учасників дослідження важливим аспектом стало з'ясування сімейного походження респондентів, а саме – у якій родинній структурі вони зростали. Згідно з отриманими результатами, 35 осіб, що становить 56,5 % від загальної вибірки, повідомили, що вирости в повній сім'ї, тобто в родині з двома батьками, які спільно брали участь у вихованні. Натомість 27 осіб (43,5 %) зазначили, що їхнє дитинство проходило в умовах неповної сім'ї – без одного з батьків, що могло бути зумовлено розлученням, смертю чи іншими життєвими обставинами.

Цей показник є важливим контекстуальним чинником, який може впливати на формування емоційної стабільності, моделей поведінки в міжособистісних стосунках, рівень тривожності та стратегії подолання труднощів. Досвід зростання в повній чи неповній родині потенційно пов'язаний із відмінностями у доступі до соціальної підтримки, формуванні базової довіри до світу, а також в розвитку саморегуляції та копінгмеханізмів. Таким чином, включення цього параметра до аналізу дозволяє розглядати результати дослідження в більш широкому соціальному контексті та

враховувати можливий вплив ранніх сімейних умов на особистісне функціонування респондентів у дорослому віці.

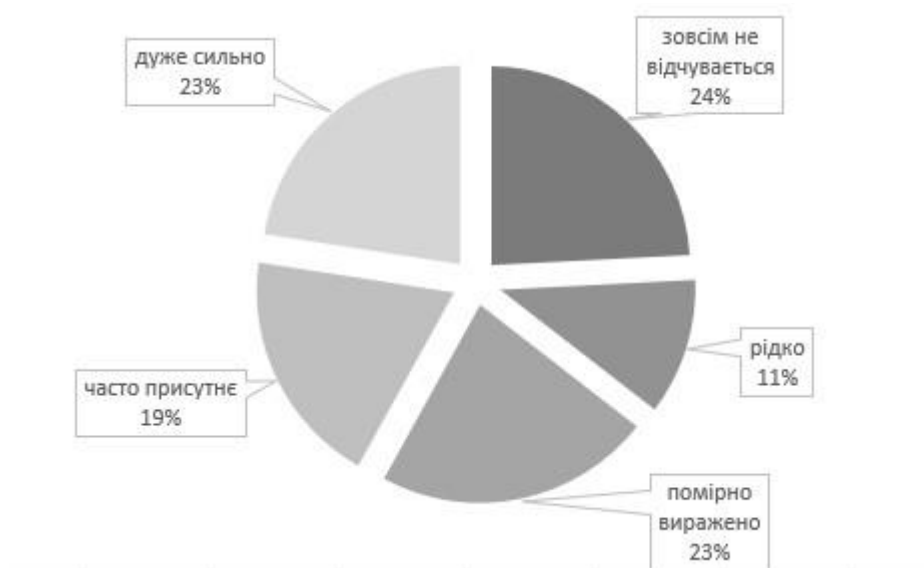


Рисунок 2.3. Інтенсивність переживання особистих проблем

У межах дослідження одним із важливих аспектів аналізу виступав суб'єктивний рівень переживання особистих проблем, що розглядався як чинник, потенційно пов'язаний із психологічною напругою та адаптивністю особистості. Згідно з отриманими результатами, думки респондентів з цього приводу розподілились досить рівномірно, що свідчить про наявність як осіб із високим рівнем навантаження, так і тих, хто не відчуває суттєвих труднощів у повсякденному житті.

Так, 15 опитаних (24,2 %) вказали, що зовсім не відчувають особистих проблем, тоді як ще 7 осіб (11,3 %) відзначили їх рідку наявність. Помірний рівень проблем зафіксований у 14 респондентів (22,6%), що відповідає середньому рівню психологічного дискомфорту. Разом із тим, ще 12 осіб (19,4 %) заявили, що особисті труднощі часто присутні в їхньому житті, а 14 осіб (22,6 %) охарактеризували свій стан як такий, де особисті проблеми відчуваються дуже сильно.

Таким чином, близько 42 % вибірки перебувають у стані помірного або високого суб'єктивного навантаження, що потребує особливої уваги в контексті вивчення копінг-стратегій, рівня тривожності та особливостей міжособистісної взаємодії. Висока варіативність відповідей також може вказувати на неоднорідність соціального та життєвого контексту учасників дослідження.

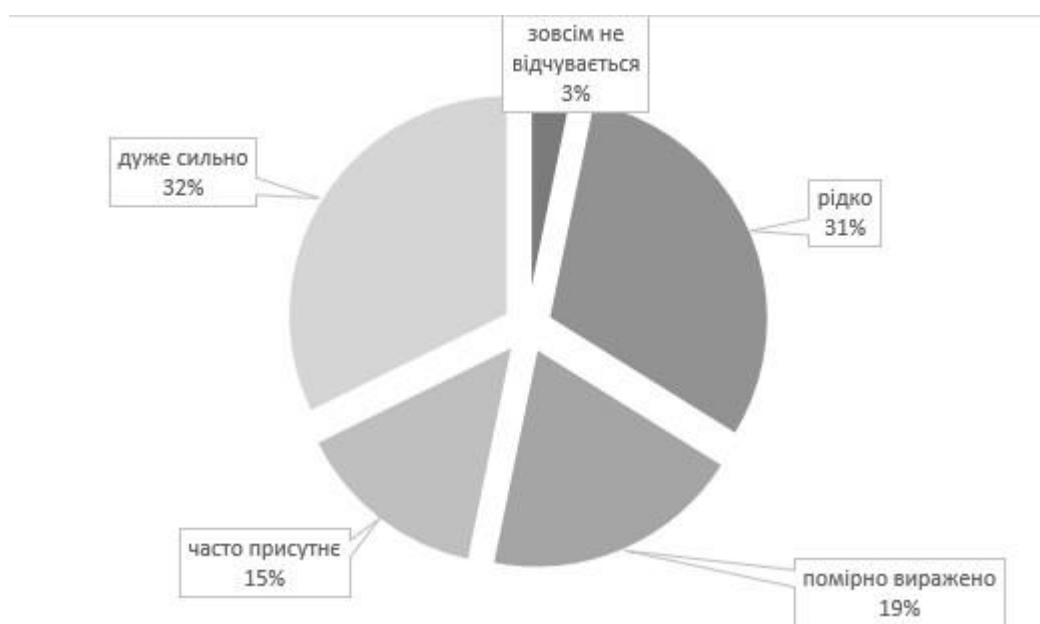


Рисунок 2.4. Суб'єктивне сприйняття робочої атмосфери

Оцінка сприйняття респондентами робочої атмосфери є важливою складовою у дослідженні чинників, що впливають на психологічне благополуччя. Цей показник дозволяє виявити рівень емоційного комфорту в професійному середовищі, що потенційно корелює з копінг-стратегіями та тривожністю.

Як показали результати, лише 2 особи (3,2 %) зовсім не відчують жодних проблем, пов'язаних з робочою атмосферою. У той самий час 19 осіб (30,6 %) зазначили, що дискомфорт трапляється рідко. Помірно виражений рівень напруги в трудовому середовищі зафіксовано у 12 респондентів (19,4 %). Ще 9 осіб (14,5 %) повідомили, що труднощі на роботі часто присутні,

а найбільша частка — 20 респондентів (32,3 %) — відзначили, що вони дуже сильно відчують напруженість у своїй професійній атмосфері.

Таким чином, майже половина вибірки (46,8 %) перебуває в умовах помірного або високого рівня робочого напруження, що може слугувати істотним психосоціальним фактором впливу на загальний емоційний стан, вибір стратегій подолання стресу та прояви тривожності. Отримані дані вказують на актуальність врахування умов праці при аналізі психологічного функціонування особистості.

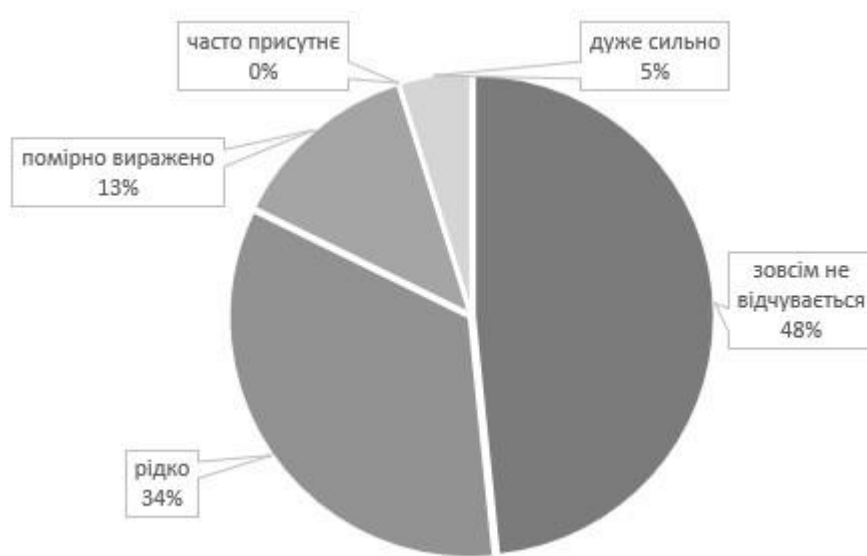


Рисунок 2.5. Рівень задоволеності власною зовнішністю

Оцінка власної зовнішності є важливим психологічним аспектом, що може впливати як на загальне самоприйняття, так і на соціальну активність особистості. В аналізі були враховані суб'єктивні переживання респондентів щодо власного зовнішнього вигляду як потенційного чинника впливу на рівень тривожності та копінг-стратегії.

Серед усієї вибірки 30 осіб (48,4 %) зовсім не відчують дискомфорту, пов'язаного зі сприйняттям власного вигляду. Ще 21 респондент (33,9 %) зазначив, що лише іноді переживає з цього приводу. Помірна незадоволеність

зовнішністю спостерігається у 8 респондентів (12,9%), а 3 особи (4,8%) повідомили про сильне занепокоєння через зовнішній вигляд.

Отже, більшість опитаних (82,3%) загалом не демонструють яскраво вираженого негативного ставлення до своєї зовнішності. Водночас майже кожен п'ятий респондент (17,7%) переживає відчутну або високу незадоволеність, що може бути маркером внутрішніх конфліктів або зниженої самооцінки. Цей показник заслуговує уваги при інтерпретації результатів, що стосуються міжособистісної включеності та соціальної тривожності.

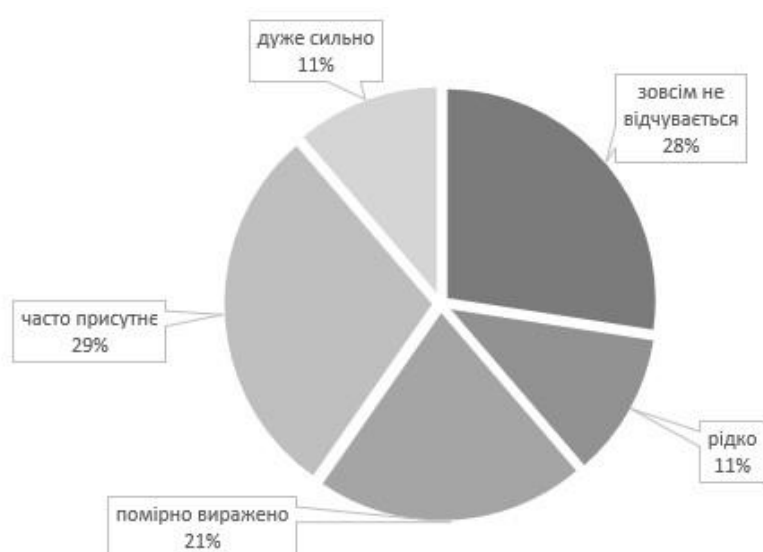


Рисунок 2.6. Рівень самореалізації респондентів

Показник самореалізації респондентів дозволяє оцінити, наскільки особи відчувають реалізацію власного потенціалу, досягнення цілей та гармонію із собою. Це поняття має безпосередній зв'язок з особистісною ефективністю, задоволеністю життям та емоційною стабільністю.

Згідно з отриманими даними, 17 осіб (27,4%) зовсім не відчувають стану самореалізації. Ще 7 респондентів (11,3%) повідомили, що рідко переживають подібний стан. Помірна самореалізація відзначена у 13 осіб (21%), тоді як 18

учасників (29 %) часто відчують її наявність. Лише 7 осіб (11,3 %) зазначили, що дуже сильно переживають самореалізацію.

Таким чином, майже половина вибірки (48,3 %) або не відчуває взагалі, або рідко переживає реалізацію себе як особистості, що може свідчити про внутрішні бар'єри, відсутність умов для розвитку чи недостатній рівень психологічної підтримки. Водночас 40,3 % респондентів (часто або дуже сильно) демонструють високий рівень особистісного розкриття, що є позитивним показником психологічного благополуччя. Ці розбіжності доцільно враховувати при інтерпретації рівня стресостійкості та використання копінг-стратегій.

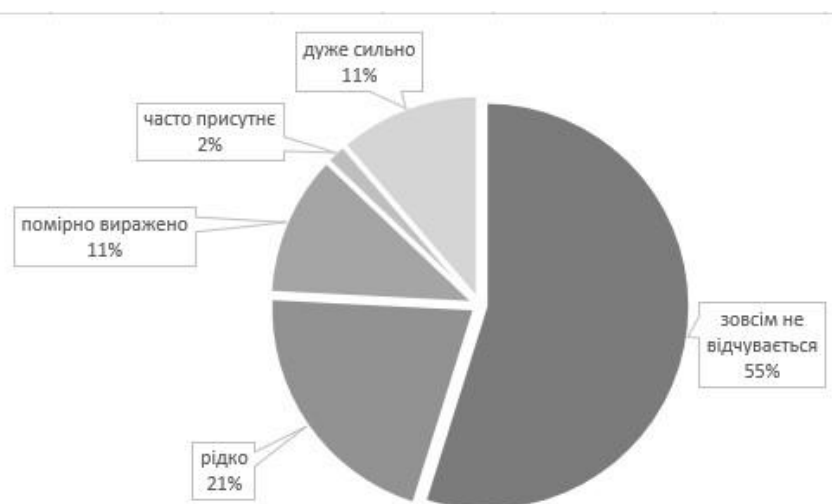


Рисунок 2.7. Інтенсивність переживання самотності

Показник відчуття самотності дозволяє виявити, наскільки респонденти схильні до переживання соціальної ізоляції, дефіциту підтримки чи емоційного віддалення від оточення. Це має особливе значення для розуміння загального психологічного стану та його впливу на стресостійкість.

Серед опитаних більшість респондентів — 34 особи (54,8 %) — зазначили, що зовсім не відчувають самотності. Ще 13 осіб (21 %) рідко переживають це відчуття. Таким чином, понад три чверті вибірки (75,8 %) або не стикаються з проявами самотності, або відчувають її лише епізодично, що

може свідчити про наявність соціальної підтримки, включеність у значущі стосунки або загальний емоційний добробут.

Водночас 7 респондентів (11,3 %) вказали на помірно виражене відчуття самотності, ще 1 особа (1,6 %) — на часту присутність цього стану, і 7 осіб (11,3 %) — на його сильну інтенсивність.

Отже, близько чверті учасників дослідження можуть бути вразливими до соціальної ізоляції, що, у свою чергу, є потенційним фактором зниження адаптаційних ресурсів та психологічної резильєнтності. Ці дані доцільно враховувати під час аналізу особливостей використання копінг-стратегій та оцінки міжособистісних потреб.

Таким чином, вибірка є достатньо різноманітною і характеризується емоційною напругою, що дозволяє здійснити обґрунтований аналіз зв'язків між соціальними чинниками та особистісними ресурсами.

2.2. Методи дослідження

У цьому дослідженні було використано низку психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно охопити ключові аспекти психічного функціонування особистості в умовах соціальних викликів. Обрані інструменти дають змогу проаналізувати рівень особистісної тривожності, характер міжособистісних потреб, домінуючі стратегії подолання труднощів, а також врахувати соціально-демографічні та суб'єктивні чинники життєвого досвіду респондентів. Такий комплексний підхід забезпечує глибше розуміння психологічних механізмів адаптації особистості та дозволяє виявити значущі взаємозв'язки між емоційними, мотиваційними та поведінковими параметрами.

Оцінювання стилів міжособистісної взаємодії є ключовим аспектом для розуміння того, як особистість формує, підтримує або уникає соціальних контактів у різних життєвих контекстах. У цьому дослідженні, присвяченому впливу рівня тривожності на міжособистісну поведінку, було використано

методику FIRO (Fundamental Interpersonal Relations Orientation), запропоновану американським психологом Віллом Шутцем [11]. Цей опитувальник є широко визнаним засобом діагностики соціальних потреб особистості та охоплює фундаментальні напрями міжособистісної взаємодії: включення (Inclusion), контроль (Control) та афіліацію або емоційну близькість (Affection).

Методика складається зі шкал, які поділяються на дві групи — ті, що описують ініційовану поведінку (тобто прагнення особистості впливати на інших), та ті, що відображають очікування від оточення (тобто ставлення до того, як інші люди включають респондента в контакт, контролюють або проявляють емоційну близькість). Таким чином, опитувальник FIRO дозволяє не лише виміряти наявність або відсутність певних соціальних установок, але й зрозуміти баланс між активною та пасивною позицією у спілкуванні.

У контексті дослідження тривожності ця методика є особливо цінною, оскільки тривожні особистості можуть по-різному реагувати на потребу в соціальній взаємодії. Наприклад, підвищена тривожність може знижувати ініціативність у встановленні контактів або, навпаки, стимулювати надмірну потребу у включенні в соціум, як спосіб зниження внутрішнього напруження. Аналіз шкал FIRO дозволяє прослідкувати ці варіації та встановити, як саме проявляється міжособистісна динаміка у респондентів з різними рівнями тривожності.

У нашому дослідженні акцент було зроблено саме на порівнянні показників FIRO з рівнем особистісної та ситуативної тривожності, що дало змогу виокремити значущі взаємозв'язки. Крім того, результати методики стали базою для подальшого кореляційного та регресійного аналізу, завдяки якому вдалося встановити, які саме параметри міжособистісної поведінки є найбільш чутливими до впливу тривожності. Таким чином, опитувальник FIRO не лише доповнив емпіричну частину дослідження, а й забезпечив

глибину інтерпретації особистісних стратегій взаємодії у соціальному середовищі.

Другою з ключових методик, що використовувалась у даному дослідженні для оцінки рівня тривожності респондентів, є тест Спілбергера–Ханіна, адаптований Ю.Л. Ханіним [11]. Його застосування зумовлено потребою глибше зрозуміти вплив тривожних станів на стилі міжособистісної взаємодії, що безпосередньо пов'язано з основною метою дослідження — вивченням впливу рівня тривожності на міжособистісні стилі поведінки.

Даний психометричний інструмент дозволяє диференційовано вимірювати два види тривожності: ситуативну (СТ) та особистісну (ОТ). Ситуативна тривожність (реактивна) відображає динамічний стан особи у відповідь на конкретну стресову ситуацію, що супроводжується почуттям напруженості, тривоги, нервозності. Натомість особистісна тривожність інтерпретується як стабільна індивідуальна характеристика, схильність сприймати широку низку ситуацій як потенційно загрозливі, незалежно від їхньої об'єктивної небезпеки.

Оцінювання здійснюється за допомогою двох окремих опитувальників, кожен з яких містить по 20 тверджень. Учасники мають оцінити власний стан за шкалою від 1 до 4 балів, орієнтуючись на власне самовідчуття «на даний момент» (для СТ) або на характерні стани «зазвичай» (для ОТ). Таким чином, методика забезпечує високу чутливість як до ситуативних змін емоційного стану, так і до стабільних рис особистості.

У дослідженні отримані показники використовувалися як індикатори загального рівня тривожності респондентів. Їхній подальший аналіз дозволив виявити зв'язки між тривожністю та іншими психологічними змінними, зокрема стилями міжособистісної поведінки (за опитувальником FIRO), копінг-стратегіями (за WOCQ) та соціальними чинниками.

Надійність та валідність методики підтвержені численними емпіричними дослідженнями в різних контекстах, зокрема у сфері клінічної,

освітньої, організаційної та соціальної психології. Завдяки цьому, тест Спілбергера–Ханіна є інформативним і репрезентативним інструментом для виявлення індивідуальних відмінностей у переживанні та подоланні тривожних станів.

Значущість включення цієї методики у контекст дослідження також полягає в її здатності пояснювати внутрішні психологічні механізми соціальної взаємодії, які часто опосередковуються емоційними реакціями, зокрема — тривожністю. Високі рівні тривожності можуть зумовлювати уникнення контактів, підвищену чутливість до міжособистісної критики, а також впливати на вибір копінг-стратегій — що і стало предметом подальшого емпіричного аналізу.

У контексті дослідження впливу рівня тривожності на особистісні й поведінкові стратегії, надзвичайно важливим є використання валідних інструментів, які дозволяють комплексно оцінити індивідуальні способи подолання стресу. Одним із таких інструментів виступає адаптована версія опитувальника WOCQ (Ways of Coping Questionnaire), створена з урахуванням специфіки екстремальних умов, які супроводжуються високим рівнем психоемоційного напруження. Даний варіант методики був розроблений Н.В. Родіною та апробований на вибірці осіб, що систематично зазнають надзвичайних стресогенних впливів, зокрема рятувальників і пожежників [24].

На відміну від оригінального опитувальника Фолкман і Лазаруса, адаптована модель базується на 7-факторній структурі, яка краще відображає специфіку копінг-поведінки в ситуаціях екстремального ризику. Структура методики включає такі шкали: «Відсторонення» (ВД), «Інтелектуальна переоцінка» (ІП), «Аналіз причин» (АП), «Самоконтроль» (СК), «Орієнтація на дію» (ОД), «Відхід у релігійність/позитивна переоцінка» (ВІП), «Внутрішнє пригнічення» (ВІП). Кожна з них репрезентує окремий підхід до подолання: від когнітивної рефлексії до емоційної регуляції чи уникнення. Важливо, що ці шкали виявили прийнятну внутрішню узгодженість (α = від

0,609 до 0,814), що підтверджує надійність отриманих даних при дослідженні копінг-стратегій в умовах високого ризику WOCQ екстремальний стрес.

Методика застосовується у вигляді самооцінного опитувальника, що складається з 66 тверджень, які групуються відповідно до визначених факторів. Респонденти оцінюють ступінь відповідності кожного твердження їхній поведінці або ставленню в ситуаціях сильного стресу, що дозволяє з високою чутливістю виявити як функціональні, так і дезадаптивні патерни реагування. Важливо, що така інтерпретація є релевантною в умовах дослідження тривожності як детермінанти міжособистісної взаємодії, адже стиль подолання значною мірою визначає ефективність соціальної комунікації та рівень суб'єктивного благополуччя.

З огляду на те, що екстремальні події (воєнні дії, втрати, вимушене переміщення тощо) все частіше супроводжують сучасний український контекст, застосування саме цієї моделі WOCQ є методологічно обґрунтованим. Вона дає змогу не лише визначити загальний рівень стресостійкості, а й виявити ресурси й уразливості в системі індивідуального копінгу, які можуть бути опосередковано або прямо пов'язані з рівнем тривожності. Таким чином, ця методика є цінним інструментом для аналізу психологічної динаміки у межах обраної теми дослідження.

Таким чином, обраний інструментарій забезпечив комплексне охоплення феномену й заклав міцне підґрунтя для проведення емпіричного аналізу.

Висновок до 2 розділу

У підрозділі було представлено структуру вибірки, що стала базою для проведення емпіричного дослідження. Вибірка складалася з 62 повнолітніх осіб, що перебувають у шлюбі, віком від 26 до 67 років, які проживають на території України. Збір даних здійснювався у дистанційному форматі з

використанням онлайн-опитувальника, створеного у Google Form, у період з січня по квітень 2025 року.

Гендерне співвідношення демонструє суттєву перевагу жінок (85,5 %) порівняно з чоловіками (14,5 %). За досвідом зростання у сім'ї виявлено, що 56,5 % респондентів виховувались у повній родині, тоді як 43,5 % — у неповній. Щодо суб'єктивного переживання особистих проблем, 75,8 % учасників оцінили свій рівень проблемності як помірний, часто присутній або дуже сильний, що вказує на потенційний психоемоційний фон напруги.

Сприйняття респондентами робочої атмосфери розподілилось рівномірно, хоча 32,3 % учасників вказали на високий рівень задоволеності, а 30,6 % — лише на рідке відчуття комфорту. Показник сприйняття власної зовнішності свідчить про певну стриманість або критичність: 48,4 % взагалі не відчувають задоволення зовнішнім виглядом, а ще 33,9 % — рідко. При цьому лише 17,7 % респондентів повідомили про помірне або сильне задоволення зовнішністю.

Щодо суб'єктивного відчуття самореалізації, то 60,3 % учасників демонструють її середній або високий рівень, що свідчить про певну позитивну динаміку у ставленні до себе та власного життєвого шляху. Водночас показник переживання самотності вказує на наявність двох яскраво виражених груп: 54,8 % не відчувають самотності взагалі, тоді як близько 24,2 % — відчувають її у середній або високій мірі.

Узагальнюючи результати методологічного забезпечення дослідження, можна стверджувати, що застосований психодіагностичний інструментарій дозволив всебічно охопити основні компоненти, пов'язані з впливом тривожності на стилі міжособистісної взаємодії. Методика FIRO забезпечила глибоке розкриття характеру соціальних потреб у площинах включення, контролю та афіліації, що дало змогу дослідити варіативність міжособистісної поведінки в умовах різного рівня тривожності. Шкали ситуаційної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера у вітчизняній адаптації виявилися

інформативними для аналізу як ситуативних змін емоційного стану, так і стабільних тривожних характеристик особистості. Опитувальник WOCQ у версії, адаптованій для умов екстремального впливу, доповнив картину даних, відображаючи преференції респондентів щодо копінг-стратегій.

Таким чином, вибірка є гетерогенною за низкою соціальнопсихологічних параметрів, що створює сприятливі умови для подальшого аналізу впливу факторів соціального функціонування на особистісну стресостійкість та використання копінг-стратегій, що у комплексі з обраними методиками дозволили сформувати надійну емпіричну базу для перевірки дослідницьких гіпотез і виявлення значущих взаємозв'язків між психологічними й соціальними чинниками функціонування особистості.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ НА СТИЛІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

3.1. Первинний аналіз тривожності, копінгу та взаємодії

Нами було здійснено описовий аналіз основних змінних дослідження з метою виявлення особливостей стилів міжособистісної взаємодії, копінгстратегій у ситуаціях небезпеки та рівнів тривожності у вибірці респондентів. До аналізу увійшли шкали методики FIRO, яка дає змогу оцінити міжособистісну включеність, контроль та емоційну відкритість у дихотомії «від себе до інших» та «від інших до себе», а також опитувальник WOCQ, що дозволяє диференціювати копінг-стратегії адаптивного та унікального типу. Крім того, було враховано результати методики Ч.Д. Спілбергера, яка розрізняє ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність. Змістовне уявлення про вираженість кожного показника забезпечує як аналіз середніх значень і стандартних відхилень, так і частотний розподіл респондентів за рівнями змінних.

Для з'ясування домінантних стилів міжособистісної взаємодії було проведено обчислення середніх значень та середньоквадратичних відхилень за шкалами методики FIRO. Отримані результати наведено в таблиці 3.1.

Найвищий середній показник зафіксовано за шкалою контролю від індивіда до інших осіб ($C_e = 6,34$; $SD = 2,08$), що свідчить про виражене прагнення досліджуваних до впливу на інших, ініціювання взаємодії та домінування в міжособистісному просторі. Водночас найнижчим виявився показник контролю з боку інших до індивіда ($C_w = 3,39$; $SD = 1,97$), що характеризує переважно низький рівень готовності респондентів підкорятися зовнішньому впливу або приймати контроль ззовні.

Таблиця 3.1.

Середні значення та середньоквадратичні відхилення за шкалами міжособистісної взаємодії (FIRO)

		Середнє	Середньоквадратичне відхилення
Включеність від індивіда до інших людей	Ie	5,34	1,669
Включеність від інших людей до індивіда	Iw	4,69	2,053
Контроль від індивіда до інших людей	Ce	6,34	2,080
Контроль від інших людей до індивіда	Cw	3,39	1,970
Афект від індивіда до інших людей	Ae	4,26	1,629
Афект від інших людей до індивіда	Aw	4,32	1,753

Показники включеності мають помірні значення, при цьому Ie (включення від себе до інших) переважає над Iw (включення з боку інших) — відповідно 5,34 (SD = 1,669) проти 4,69 (SD = 2,053), що свідчить про дещо вищу ініціативність у встановленні соціальних контактів, аніж очікування запрошення чи уваги з боку оточення.

Щодо афективного компонента, спостерігається відносна збалансованість: середнє значення емоційної ініціативи (Ae = 4,26; SD = 1,63) майже співпадає з показником емоційної відкритості до зворотного зв'язку від інших (Aw = 4,32; SD = 1,75), що вказує на прагнення респондентів до взаємної емоційної включеності без вираженого переважання однієї з ролей.

Для поглибленого аналізу стилів міжособистісної взаємодії було здійснено перерахунок отриманих балів за шкалами методики FIRO до категоріальних рівнів (низький, середній, високий), що дозволяє виявити частотні особливості в структурі соціальної поведінки респондентів (табл.

3.2).

Таблиця 3.2

Розподіл рівнів вираженості стилів міжособистісної взаємодії за шкалами FIRO, % від вибірки

		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Включеність від індивіда до інших людей	Ie	3,2	69,4	27,4
Включеність від інших людей до індивіда	Iw	19,4	58,1	22,6
Контроль від індивіда до інших людей	Ce	6,5	37,1	56,5
Контроль від інших людей до індивіда	Cw	41,9	48,4	9,7
Афект від індивіда до інших людей	Ae	3,2	87,1	9,7
Афект від інших людей до індивіда	Aw	14,5	75,8	9,7
Загальна соціальна активність	Ie+Iw	12,9	71,0	16,1
Потреба в контролі	Ce+Cw	19,4	66,1	14,5
Потреба в емоційній близькості	Ae+Aw	27,4	69,4	3,2

За шкалою Ie 69,4% учасників демонструють середній рівень потреби у залученні до соціальних взаємодій, 27,4% мають високий рівень, і лише 3,2% — низький. Водночас Iw має іншу картину: тут уже 19,4% демонструють низьку потребу, що може вказувати на незначне очікування ініціативи з боку оточення.

Потреба у контролі від себе до інших (Ce) є високою у понад половини вибірки (56,5%), що ще раз підтверджує прагнення респондентів до керування соціальними ситуаціями. Натомість контроль з боку інших (Cw) виявився низьким у 41,9%, що свідчить про знижену готовність підкорятися

зовнішньому регулюванню та авторитету. Таким чином, у структурі міжособистісної взаємодії простежується переважно ініціативна й автономна позиція.

Найвищу частку середнього рівня було виявлено за шкалою Ae (емоційна ініціатива) — 87,1%, що вказує на загальну схильність учасників до помірної відкритості в емоційному самовираженні. Подібний розподіл спостерігається і щодо емоційної відкритості до інших (Aw) — 75,8% на середньому рівні, але з певною групою (14,5%) з низькими показниками.

Агреговані показники також демонструють помірний рівень. Загальна соціальна активність (Ie + Iw): 71,0% на середньому рівні, 16,1% — високий, 12,9% — низький. Потреба в контролі (Ce + Cw): лише 14,5% мають високі показники при 19,4% низьких, що вказує на часткову амбівалентність. Потреба в емоційній близькості (Ae + Aw) виявилася найменш вираженою: лише 3,2% респондентів мають високий рівень цієї потреби, при 27,4% — низькому, що може вказувати на емоційну обережність або стриманість у спілкуванні.

Таким чином, отримані дані засвідчують переважання середнього рівня міжособистісних потреб з тенденцією до ініціативної участі в соціальних процесах, але обережної відкритості до емоційного контакту.

Для вивчення стратегій подолання стресових ситуацій в умовах небезпеки було проведено кількісний аналіз за шкалами опитувальника WOCQ, який охоплює як адаптивні (проблемно-орієнтовані), так і неадаптивні (унікальні, пасивні) копінг-стратегії. Результати наведено у таблиці 3.3.

Найвищі середні значення спостерігались за шкалами самоконтролю ($M = 64,31$; $SD = 15,48$) та аналізу проблеми ($M = 62,29$; $SD = 19,94$). Це свідчить про домінування в репертуарі респондентів когнітивноорієнтованих форм копінгу, що включають здатність до внутрішньої регуляції емоційних реакцій та активного осмислення ситуації задля пошуку ефективних рішень.

Значення за шкалами вирішення проблеми ($M = 57,81$; $SD = 26,72$) та очікування допомоги ($M = 57,82$; $SD = 16,16$) є дещо нижчими, однак також

свідчать про тенденцію до залучення зовнішніх або поведінкових ресурсів для подолання складних ситуацій.

Таблиця 3.3

Середні значення та середньоквадратичні відхилення за шкалами копінг-стратегій (WOCQ) в умовах небезпеки

		Середнє	Середньоквадратичне відхилення
Вирішення проблеми	WOCQ 1	57,81	26,722
Втеча в суб'єктивний світ	WOCQ 2	50,89	25,572
Аналіз проблеми	WOCQ 3	62,29	19,936
Самоконтроль	WOCQ 4	64,31	15,483
Очікування допомоги	WOCQ 5	57,82	16,160
Ігнорування проблеми	WOCQ 6	49,66	17,003
Прийняття проблеми Відмова від рішень	WOCQ 7	49,87	12,741

Натомість найнижчі середні показники були отримані за шкалами ігнорування проблеми ($M = 49,66$), прийняття ситуації без активного втручання ($M = 49,87$) та втечі у суб'єктивний світ ($M = 50,89$). Ці стратегії вважаються умовно-пасивними та можуть бути менш ефективними у довгостроковій перспективі, однак їх наявність у структурі копіngu респондентів свідчить про наявність унікальної або емоційно-захисної поведінки в умовах підвищеного стресу.

Таким чином, результати демонструють, що респонденти вдаються до переважно адаптивних копінг-стратегій, з акцентом на внутрішню саморегуляцію та когнітивну переробку ситуації. Однак часткова присутність неадаптивних стратегій свідчить про складність емоційної ситуації, у якій може проявлятися амбівалентна або змішана копінг-модель, що є типовою для ситуацій високої невизначеності чи тривалого напруження.

З метою якіснішого розуміння розподілу копінг-стратегій у вибірці досліджуваних, отримані бальні показники було трансформовано у трикатегоріальні рівні (низький, середній, високий), що дозволило встановити

частотні профілі використання кожного типу реагування на стресові ситуації (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Розподіл респондентів за рівнями вираженості копінг-стратегій у ситуаціях небезпеки (% від вибірки)

		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Вирішення проблеми	WOCQ 1	24,2	59,7	16,1
Втеча в суб'єктивний світ	WOCQ 2	25,8	29,0	45,2
Аналіз проблеми	WOCQ 3	8,1	41,9	50,0
Самоконтроль	WOCQ 4	8,1	59,7	32,3
Очікування допомоги	WOCQ 5	6,5	58,1	35,5
Ігнорування проблеми	WOCQ 6	16,1	48,4	35,5
Прийняття проблеми – Відмова від рішень	WOCQ 7	1,6	80,6	17,7

Найбільш поширеним виявився середній рівень використання копінгстратегій. «Прийняття проблеми – відмова від рішень» (WOCQ 7) демонструє найвищий відсоток середнього рівня — 80,6%, що свідчить про тенденцію до пасивного прийняття ситуації без активного втручання, як емоційнозахисний механізм. «Вирішення проблеми» (WOCQ 1) також належить до копінгів з переважанням середнього рівня (59,7%), при цьому високий рівень цієї стратегії має лише 16,1% респондентів, що вказує на обмежене використання активно-продуктивного стилю подолання загрозливих ситуацій.

Окремої уваги заслуговує висока частка респондентів, які демонструють схильність до уникнення. «Втеча у суб'єктивний світ» (WOCQ 2) мала найвищий показник високого рівня — 45,2%, що вказує на поширене використання внутрішнього психологічного відсторонення як способу адаптації. Водночас, «ігнорування проблеми» (WOCQ 6) і «очікування допомоги» (WOCQ 5) також мають помітну частку високого рівня — по 35,5%,

що свідчить про баланс між зверненням до зовнішніх ресурсів і ментальним уникненням труднощів.

Серед когнітивно-адаптивних копінгів провідну позицію займає «аналіз проблеми» (WOCQ 3) — половина вибірки (50,0%) продемонструвала високий рівень вираженості цієї стратегії. Це підтверджує тенденцію до активного осмислення ситуації та пошуку рішень як одного з провідних механізмів адаптації.

Таким чином, можна зробити висновок, що копінг-репертуар вибірки характеризується поєднанням когнітивної активності (аналіз, самоконтроль) і стратегій уникнення (втеча, ігнорування, пасивне прийняття), що вказує на складну, адаптивно-змішану модель подолання стресу в умовах небезпеки.

З метою оцінки тривожності досліджуваних було використано адаптований варіант методики Ч. Д. Спілбергера, яка дає змогу диференціювати ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність як окремі, але взаємопов'язані конструктуальні змінні. Отримані результати узагальнено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Середні значення та середньоквадратичні відхилення за шкалами тривожності (методика Ч.Д. Спілбергера)

		Середнє	Середньоквадратичне відхилення
Реактивна тривожність	СТ	57,81	26,722
Особистісна тривожність	ОТ	50,89	25,572

Середній показник реактивної тривожності (СТ) становить 57,81 бала (SD = 26,72), що свідчить про підвищений рівень переживання тривоги в актуальних або стресогенних ситуаціях. Такий рівень може бути індикатором емоційної збудливості в умовах невизначеності, загроз або міжособистісного напруження.

Середнє значення особистісної тривожності (ОТ) дорівнює 50,89 бала

(SD = 25,57), що також вказує на тенденцію до хронічно підвищеного рівня тривоги, закріпленої як особистісна риса. Це дозволяє припустити, що частина досліджуваних має сталу схильність до тривожних переживань, незалежно від конкретних зовнішніх умов.

Високі значення обох типів тривожності в сукупності з їх великою варіативністю (показники стандартного відхилення перевищують 25 балів) свідчать про гетерогенність вибірки за емоційною стабільністю, а також про наявність як помірно тривожних, так і високотривожних осіб, що є важливим у контексті вивчення їх міжособистісних стилів і копінг-поведінки.

Для поглибленого аналізу тривожності досліджуваних було здійснено перехід від шкальних оцінок до категоріальних рівнів: низького, середнього та високого, відповідно до нормативних значень методики Ч.Д. Спілбергера (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Розподіл рівнів ситуативної та особистісної тривожності серед респондентів (% від вибірки)

		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Реактивна тривожність	СТ	24,2	59,7	16,1
Особистісна тривожність	ОТ	25,8	29,0	45,2

Результати свідчать про переважання середнього рівня ситуативної тривожності (59,7%), що є типовим для умов підвищеної напруги або нестабільного середовища. Лише 16,1% респондентів продемонстрували високий рівень реактивної тривожності, що свідчить про помірну емоційну лабільність у стресових ситуаціях, а кожен четвертий учасник (24,2%) мав низький рівень реакції тривоги, що свідчить про відносну стійкість до моментальних подразників.

Натомість профіль особистісної тривожності суттєво відрізняється: високий рівень відзначено у 45,2% респондентів, що свідчить про наявність

сталих тривожних тенденцій, закріплених на рівні особистісних рис. Лише 25,8% опитаних мають низький рівень, а 29,0% — середній, що є менш характерним у порівнянні з динамікою ситуативної тривожності.

Загалом ці результати дозволяють припустити, що хоча більшість респондентів демонструють помірні реактивні емоційні коливання, значна частина з них має високу особистісну тривожність як стабільну характеристику, що може впливати на їх стиль міжособистісної взаємодії, вибір копінг-стратегій та рівень соціальної адаптації.

Таким чином, отримані результати дескриптивного аналізу засвідчують, що переважна частина вибірки характеризується середнім рівнем включеності та афективної відкритості у міжособистісній взаємодії, при цьому показник контролю має тенденцію до домінування. У структурі копінг-стратегій спостерігається перевага когнітивно-адаптивних підходів (аналіз проблеми, самоконтроль), проте водночас значна частина респондентів демонструє схильність до унікальних та пасивних форм реагування (втеча, ігнорування, прийняття без дії). Рівень ситуативної тривожності в більшості випадків залишається в межах середніх значень, тоді як особистісна тривожність має тенденцію до підвищення, що може свідчити про стійкі тривожні риси у частини досліджуваних.

3.2. Аналіз соціальних чинників психологічної адаптації

З метою глибшого розуміння психологічного функціонування особистості в умовах повсякденних викликів було проведено аналіз низки соціальних чинників, які потенційно впливають на рівень тривожності, особливості міжособистісної взаємодії (за методикою FIRO) та використання копінг-стратегій у стресових ситуаціях (за шкалами WOCQ). Дослідження охоплювало такі фактори, як стать, повнота сім'ї, наявність особистих чи сімейних проблем, робоча атмосфера, ставлення до власної зовнішності, незадоволеність самореалізацією та рівень переживання самотності.

Статистичні перевірки проводилися як на рівні описової статистики (середні значення), так і за допомогою непараметричних критеріїв Манна–Вітні та Краскела–Уолліса для виявлення значущих відмінностей між групами.

У процесі дослідження було проаналізовано середні значення за копінг-стратегіями, стилями міжособистісної взаємодії (FIRO) та рівнями тривожності залежно від статі респондентів. Отримані результати наведено у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Гендерні відмінності у копінг-стратегіях, стилях міжособистісної взаємодії та рівні тривожності

Показник	Чоловіки	Жінки
	середне (середнеквадратичне відхилення)	
Копінг-стратегії		
WOCQ 1	1,67 (0,71)	1,96 (0,62)
WOCQ 2	2,56 (0,88)	2,13 (0,81)
WOCQ 3	2,33 (0,87)	2,43 (0,61)
WOCQ 4	2,56 (0,53)	2,19 (0,59)
WOCQ 5	2,33 (0,50)	2,28 (0,60)
WOCQ 6	1,89 (0,93)	2,25 (0,65)
WOCQ 7	2,44 (0,53)	2,11 (0,38)
FIRO-шкали		
Ie	2,22 (0,44)	2,25 (0,52)
Iw	2,44 (0,73)	1,96 (0,62)
Ce	2,67 (0,50)	2,47 (0,64)
Cw	1,67 (0,50)	1,68 (0,67)
Ae	2,22 (0,44)	2,04 (0,34)
Aw	2,00 (0,50)	1,94 (0,50)
Агреговані шкали		
Ie+Iw	2,11 (0,50)	2,02 (0,54)
Ce+Cw	2,00 (0,60)	1,94 (0,49)
Ae+Aw	1,89 (0,60)	1,74 (0,49)
Тривожність		
СТ	2,78 (0,44)	2,53 (0,64)
ОТ	2,78 (0,44)	2,62 (0,60)

Згідно з результатами, жінки демонструють дещо вищі середні показники за копінг-стратегіями «вирішення проблеми», «аналіз проблеми», «ігнорування» та «очікування допомоги», тоді як чоловіки частіше вдаються до «втечі в суб'єктивний світ» ($M = 2,56$), що свідчить про більшу схильність до емоційно-захисного уникнення. Також чоловіки мають вищі середні значення за шкалою самоконтролю ($M = 2,56$ проти $2,19$) та прийняття проблеми як уникнення активних дій ($2,44$ проти $2,11$).

У контексті міжособистісної взаємодії жінки демонструють вищу включеність Іе та більшу емоційну відкритість (Ае, Аw), тоді як чоловіки характеризуються вищим рівнем контролю Се ($2,67$ проти $2,47$) та включеності з боку інших (Іw = $2,44$), що може вказувати на потребу в авторитеті чи визнанні з боку соціального оточення.

Щодо тривожності, то чоловіки мають вищі середні значення як ситуативної, так і особистісної тривожності (по $2,78$), що може бути наслідком специфіки умов праці або соціального навантаження. Для жінок ці показники нижчі ($2,53$ та $2,62$ відповідно), але залишаються на помірно високому рівні.

Загалом отримані дані вказують на наявність статевих відмінностей у виборі стратегій подолання стресу, стилях взаємодії та тривожних тенденціях. Це підтверджує доцільність урахування гендерного чинника при аналізі зв'язків між тривожністю та міжособистісною поведінкою.

Хоча більшість показників не продемонстрували статистично значущих розбіжностей ($p > 0,1$), низка змінних виявила тенденції до гендерних відмінностей на рівні $p < 0,1$:

Шкала включеності Іw ($U = 149,0$; $Z = -1,815$; $p = .070$) — тенденція до того, що чоловіки частіше відчувають потребу бути залученими з боку інших, у порівнянні з жінками.

Копінг «Втеча в суб'єктивний світ» (WOCQ2) — $Z = -1,642$; $p = .101$ — також проявляє тенденцію до більшої вираженості в чоловіків, що узгоджується з результатами дескриптивного аналізу.

Стратегія «Самоконтроль» (WOCQ4) ($Z = -1,862$; $p = .063$) має майже статистично значущий рівень розбіжностей: чоловіки частіше вдаються до внутрішньої регуляції в ситуаціях небезпеки, ніж жінки.

Жодна з інших змінних, включно зі шкалами тривожності (СТ, ОТ), не показала достовірних гендерних відмінностей ($p > 0,7$), що свідчить про відносну гендерну однорідність емоційного фону, але варіативність у виборі копінг-стратегій та соціальних потреб.

З метою виявлення впливу сімейного фону на особливості емоційної регуляції, тривожності, копінг-стратегій і стилів міжособистісної взаємодії було здійснено порівняння показників між респондентами, які зростали у повній сім'ї, та тими, хто мав досвід неповної родини (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

**Відмінності в психологічних показниках залежно від типу сім'ї
(повна / неповна)**

Показник	Чоловіки	Жінки
	середне (середнеквадратичне відхилення)	
Копінг-стратегії		
WOCQ 1	1,86 (0,60)	2,00 (0,68)
WOCQ 2	2,09 (0,89)	2,33 (0,73)
WOCQ 3	2,43 (0,66)	2,41 (0,64)
WOCQ 4	2,20 (0,53)	2,30 (0,67)
WOCQ 5	2,26 (0,61)	2,33 (0,56)
WOCQ 6	2,11 (0,72)	2,30 (0,67)
WOCQ 7	2,17 (0,38)	2,15 (0,46)
FIRO-шкали		
Ie	2,23 (0,43)	2,26 (0,59)
Iw	2,06 (0,73)	2,00 (0,56)
Ce	2,49 (0,66)	2,52 (0,58)
Cw	1,71 (0,67)	1,63 (0,63)
Ae	2,06 (0,34)	2,07 (0,39)
Aw	1,97 (0,51)	1,93 (0,47)
Агреговані шкали		
Ie+Iw	1,97 (0,51)	2,11 (0,58)
Ce+Cw	1,97 (0,57)	1,93 (0,62)

Ае+Аw	1,74 (0,51)	1,78 (0,51)
Тривожність		
СТ	2,69 (0,53)	2,41 (0,69)
ОТ	2,74 (0,51)	2,52 (0,64)

У загальному профілі копінг-стратегій респонденти з повних сімей частіше використовували адаптивні підходи: «Вирішення проблеми» (М = 1,86), «Очікування допомоги» (М = 2,26) та «Прийняття без відмови від активності» (М = 2,17). Натомість учасники з неповних сімей частіше використовували унікальні копінги, такі як «Втеча у суб'єктивний світ» (М = 2,33), «Ігнорування проблеми» (М = 2,30), а також продемонстрували дещо вищі рівні копінгу через самоконтроль (М = 2,30) — можливо, як прояв самозахисного механізму в умовах емоційної автономізації.

У стилях міжособистісної взаємодії відмінності були менш помітними, однак респонденти з неповних родин продемонстрували дещо нижчі рівні афективної відкритості з боку інших (Аw = 1,93) та емоційної близькості загалом (М = 1,78), порівняно з повними родинами (відповідно 1,97 і 1,74), що свідчить про незначне зниження відчуття емоційної доступності у соціумі.

Особливу увагу привертає рівень тривожності: у респондентів з повних сімей як ситуативна (СТ), так і особистісна (ОТ) тривожність мають вищі середні значення (СТ = 2,69; ОТ = 2,74), ніж у тих, хто ріс у неповній родині (СТ = 2,41; ОТ = 2,52). Це може свідчити про вищу емоційну чутливість або більшу залежність від очікувань соціального середовища, тоді як учасники з неповних сімей демонструють стриманішу, але більш захисну поведінку, з тенденцією до саморегуляції.

Таким чином, отримані результати вказують на наявність помірних відмінностей у психологічному профілі залежно від сімейного досвіду. Респонденти з повних родин частіше виявляють емоційну включеність та соціально орієнтовані копінги, тоді як ті, хто ріс у неповній сім'ї, частіше

активізують самозахисні й індивідуальні ресурси, що може бути адаптивною реакцією на ранній досвід нестачі стабільної підтримки.

Результати засвідчили, що переважна більшість змінних не має достовірних розбіжностей за сімейним походженням ($p > 0,1$), що свідчить про загальну психологічну подібність вибірок.

Разом з тим, окремі показники продемонстрували тенденції до статистичної значущості. Найнижчі значення асимптотичної значущості спостерігаються за ситуативною тривожністю (СТ) ($Z = -1,699$; $p = 0,089$), що може вказувати на вищу реактивну емоційність у респондентів із повних сімей, порівняно з тими, хто ріс у неповній родині. Особистісна тривожність (ОТ) також демонструє помірний рівень відмінностей ($Z = -1,323$; $p = 0,186$), що може свідчити про тенденцію до більш стабільного тривожного фону серед осіб із повних родин. Інші змінні — копінг-стратегії, стилі міжособистісної взаємодії (FIRO), агреговані показники — не виявили статистично значущих різниць (всі $p > 0,25$), хоча у дескриптивному аналізі були помічені певні якісні відмінності (зокрема, більша орієнтація на уникнення у групі з неповної родини).

Таким чином, можна зробити висновок, що вплив типу сім'ї на формування копінг-репертуару та стилів взаємодії не є визначальним, однак може відігравати роль у чутливості до стресових ситуацій, зокрема — у формуванні ситуативної тривожності.

Для з'ясування впливу рівня переживання особистих проблем на емоційні, поведінкові та соціальні параметри особистості було здійснено аналіз середніх значень копінг-стратегій, тривожності та стилів міжособистісної взаємодії залежно від інтенсивності суб'єктивного відчуття особистих труднощів (таблиця 3.10).

Результати засвідчують поступове зростання емоційного навантаження та тривожності разом із посиленням переживання особистих проблем. Так, найвищий рівень ситуативної та особистісної тривожності було зафіксовано у

групі, яка «зовсім не відчуває проблем» (СТ = 2,80; ОТ = 2,87), що може бути проявом витіснення або заперечення емоційного стану. Водночас у групах з помірним або частим рівнем переживання проблем тривожність має дещо нижчі, але стабільно високі показники (СТ \approx 2,67; ОТ \approx 2,67), що може свідчити про реалістичне сприйняття труднощів без емоційного блокування.

У структурі копінг-стратегій відзначається тенденція до зростання активних і когнітивно-адаптивних стратегій (наприклад, «аналіз проблеми», «самоконтроль», «очікування допомоги») при частішому відчутті проблем, тоді як високі значення унікальних копінгів (наприклад, «ігнорування», «втеча в суб'єктивний світ») виявляються переважно у крайових групах — як при повному запереченні труднощів, так і при надмірному навантаженні. Це вказує на U-подібний характер реагування, де крайові позиції мають менш адаптивну структуру поведінки.

Таблиця 3.10

Психологічні показники залежно від інтенсивності переживання особистих проблем

Показник	Зовсім не відчувається	Рідко	Помірно виражено	Часто присутнє	Дуже сильно
	середнє (середньоквадратичне відхилення)				
Копінг-стратегії					
WOCQ 1	2,07 (0,46)	2,00 (0,82)	1,71 (0,61)	1,92 (0,67)	1,93 (0,73)
WOCQ 2	2,27 (0,70)	2,14 (0,90)	2,21 (0,80)	2,25 (0,97)	2,07 (0,92)
WOCQ 3	2,60 (0,51)	2,29 (0,76)	2,29 (0,73)	2,33 (0,65)	2,50 (0,65)
WOCQ 4	2,20 (0,78)	2,14 (0,69)	2,21 (0,58)	2,17 (0,39)	2,43 (0,51)
WOCQ 5	2,20 (0,56)	2,57 (0,54)	2,21 (0,58)	2,25 (0,62)	2,36 (0,63)
WOCQ 6	2,33 (0,49)	2,14 (0,69)	2,00 (0,78)	2,25 (0,87)	2,21 (0,70)
WOCQ 7	2,20 (0,41)	2,14 (0,38)	2,14 (0,54)	2,08 (0,29)	2,21 (0,43)
FIRO-шкали					
Ie	2,00 (0,54)	2,43 (0,54)	2,07 (0,27)	2,33 (0,49)	2,50 (0,52)
Iw	1,93 (0,80)	2,29 (0,49)	2,14 (0,66)	1,83 (0,72)	2,07 (0,48)
Ce	2,40 (0,74)	2,57 (0,54)	2,36 (0,75)	2,67 (0,49)	2,57 (0,51)
Cw	1,73 (0,70)	1,86 (0,38)	1,43 (0,65)	1,67 (0,78)	1,79 (0,49)
Ae	2,00 (0,54)	2,00 (0,38)	2,00 (0,00)	2,17 (0,39)	2,14 (0,49)
Aw	2,13 (0,35)	1,86 (0,41)	1,79 (0,58)	2,00 (0,43)	1,93 (0,38)

Агреговані шкали					
Ie+Iw	3,93	4,71	4,21	4,17	4,57
Ce+Cw	4,13	4,43	3,79	4,34	4,36
Ae+Aw	4,13	3,86	3,79	4,17	4,07
Тривожність					
СТ	2,80 (0,41)	1,86 (0,69)	2,71 (0,47)	2,67 (0,65)	2,43 (0,65)
ОТ	2,87 (0,35)	2,14 (0,69)	2,71 (0,47)	2,67 (0,65)	2,57 (0,49)

Також простежується зв'язок між інтенсивністю проблем і міжособистісними стилями. Наприклад, у групі з найвищим рівнем проблем респонденти мають вищу включеність від себе до інших ($I_e = 2,50$) та емоційну ініціативу ($A_e = 2,14$), що свідчить про прагнення до взаємодії та підтримки, тоді як у групі, яка «зовсім не відчуває проблем», ці показники нижчі ($I_e = 2,00$; $A_e = 2,00$), що може вказувати на емоційну закритість або самодостатність як форму захисту.

Загалом отримані результати демонструють, що особистісне сприйняття проблем має комплексний вплив на психологічний профіль, водночас визначаючи як рівень тривожності, так і домінуючі копінг-стратегії та міжособистісну поведінку. Найбільш адаптивними виявляються ті респонденти, які визнають наявність труднощів на помірному або частому рівні, тоді як крайові реакції — заперечення або перевантаження — пов'язані з менш гармонійною структурою психоемоційної саморегуляції.

Ситуативна тривожність (СТ) виявилася статистично значущо відмінною між групами ($H = 10,612$; $df = 4$; $p = 0,031$), що підтверджує раніше виявлену у дескриптивному аналізі залежність між інтенсивністю особистих труднощів і реактивною емоційною чутливістю. Це дозволяє припустити, що особи, які часто або дуже сильно переживають особисті проблеми, мають підвищений рівень ситуативної тривожності, тоді як ті, хто їх заперечує або занижує, можуть демонструвати емоційне витіснення або дисоціацію.

Особистісна тривожність (ОТ) наближається до статистичної значущості ($N = 8,261$; $p = 0,082$), що дозволяє говорити про тенденцію до стабільно вищого рівня тривожності у респондентів із глибокими або хронічними труднощами.

Інші змінні, зокрема шкали копінг-стратегій (WOCQ), стилів міжособистісної взаємодії (FIRO) та агреговані показники (соціальна активність, контроль, близькість), не продемонстрували статистично значущих відмінностей (усі $p > 0,15$). Це може свідчити про те, що інтенсивність особистих переживань меншою мірою впливає на поведінкові та міжособистісні параметри, ніж на емоційний фон особистості.

Таким чином, результати підтверджують, що рівень переживання особистих проблем є важливим предиктором саме емоційної сфери — особливо ситуативної.

З метою виявлення впливу рівня переживання недружелюбної робочої атмосфери на психологічні характеристики респондентів було здійснено порівняльний аналіз середніх значень за шкалами копінг-стратегій, міжособистісної взаємодії та тривожності (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Психологічні показники залежно від оцінки робочої атмосфери

Показник	Зовсім не відчувається	Рідко	Помірно виражено	Часто присутнє	Дуже сильно
	середнє (середнеквадратичне відхилення)				
Копінг-стратегії					
WOCQ 1	2,50 (0,71)	2,16 (0,50)	1,92 (0,67)	1,89 (0,60)	1,65 (0,67)
WOCQ 2	2,50 (0,71)	2,21 (0,71)	1,92 (0,90)	2,33 (0,87)	2,25 (0,91)
WOCQ 3	2,50 (0,71)	2,58 (0,51)	2,50 (0,67)	2,56 (0,53)	2,15 (0,75)
WOCQ 4	2,50 (0,71)	2,16 (0,77)	2,25 (0,45)	2,44 (0,53)	2,20 (0,52)
WOCQ 5	2,50 (0,71)	2,21 (0,54)	2,33 (0,65)	2,22 (0,67)	2,35 (0,59)
WOCQ 6	2,50 (0,71)	2,16 (0,60)	2,08 (0,67)	2,56 (0,53)	2,10 (0,85)
WOCQ 7	2,00 (0,00)	2,11 (0,46)	2,17 (0,39)	2,22 (0,44)	2,20 (0,41)
FIRO-шкали					
Ie	2,50 (0,71)	2,16 (0,60)	2,17 (0,39)	2,33 (0,50)	2,30 (0,47)

Iw	2,00 (0,00)	2,11 (0,74)	1,83 (0,72)	2,11 (0,33)	2,05 (0,69)
Ce	3,00 (0,00)	2,37 (0,68)	2,33 (0,78)	2,56 (0,53)	2,65 (0,49)
Cw	2,00 (0,00)	1,84 (0,77)	1,33 (0,49)	1,44 (0,53)	1,80 (0,70)
Ae	2,00 (0,00)	2,11 (0,38)	2,00 (0,00)	2,00 (0,00)	2,10 (0,31)
Aw	2,00 (0,00)	2,05 (0,41)	1,92 (0,67)	2,00 (0,00)	2,14 (0,45)
Агреговані шкали					
Ie+Iw	4,50	4,27	4,00	4,44	4,35
Ce+Cw	5,00	4,21	3,66	4,00	4,45
Ae+Aw	4,00	4,16	3,92	3,89	4,00
Тривожність					
СТ	1,50 (0,71)	2,68 (0,58)	2,58 (0,67)	2,44 (0,53)	2,60 (0,60)
ОТ	2,00 (0,00)	2,79 (0,54)	2,50 (0,67)	2,56 (0,53)	2,70 (0,57)

Дані свідчать про певну тенденцію до зростання рівня тривожності у групах із частішим або сильнішим відчуттям негативного соціального фону. Найвищі показники ситуативної тривожності (СТ) були зафіксовані у респондентів, які рідко або дуже сильно відчувають напружену атмосферу (СТ = 2,68 і 2,60 відповідно), тоді як найнижчий рівень — у тих, хто «зовсім не відчуває» напруги (СТ = 1,50). Схожа динаміка спостерігається і для особистісної тривожності (ОТ): максимальні значення спостерігаються в умовах частого або дуже сильного дискомфорту (ОТ = 2,56–2,70), що свідчить про емоційну вразливість і хронічну напругу, спричинену міжособистісним середовищем на роботі.

У сфері копінг-стратегій можна спостерігати поступове зниження активного підходу до вирішення проблем (WOCQ1) разом із підвищенням рівня дискомфорту: від 2,50 у групі, яка не відчуває проблем, до 1,65 — у групі з найвищим рівнем напруження. Також спостерігається зниження показників самоконтролю (WOCQ4) у стресових ситуаціях (від 2,50 до 2,20), що свідчить про зменшення здатності до емоційної регуляції в умовах соціального тиску.

Показники емоційної відкритості (Ae, Aw) та потреби в близькості у загальному мають помірні значення у всіх групах, проте у респондентів із

«дуже сильною» оцінкою атмосфери прослідковується підвищення афективної включеності ($I_e = 2,30$), що може вказувати на прагнення компенсувати напругу через соціальні зв'язки.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що негативний соціальний клімат на роботі безпосередньо пов'язаний із підвищеним рівнем тривожності та поступовим зниженням використання конструктивних копінг-стратегій. Це дозволяє розглядати атмосферу в колективі як важливий чинник психологічного благополуччя, що має бути врахований при роботі з персоналом та в системах підтримки ментального здоров'я.

У більшості змінних не було виявлено статистично значущих відмінностей між групами (усі $p > 0,1$), однак деякі шкали продемонстрували тенденції до варіативності, які можуть мати прикладне значення.

Ситуативна тривожність (СТ) виявилася найближчою до статистичної значущості ($N = 6,065$; $p = 0,194$), що свідчить про тенденцію до підвищеної емоційної реактивності в умовах конфліктної або напруженої робочої атмосфери.

Потреба у контролі (Контр_д) ($N = 6,836$; $p = 0,145$) і контроль з боку інших (Cw) ($N = 7,466$; $p = 0,113$) також демонструють помітні, хоч і статистично незначущі, коливання між групами, що може вказувати на прагнення до впорядкування або потребу в структурі в умовах соціального дискомфорту.

Схожа картина спостерігається і для копінг-стратегії вирішення проблем (WOCQ1) — ($N = 5,868$; $p = 0,209$) — що дозволяє припустити, що в умовах позитивнішої атмосфери працівники частіше застосовують конструктивні форми подолання труднощів.

Інші шкали, зокрема афективні прояви (Ae, Aw), близькість, соціальна активність та більшість копінгів (WOCQ2–7), не показали значущих змін, що свідчить про відносну стабільність міжособистісної поведінки незалежно від емоційного клімату колективу.

Таким чином, хоча результати не є статистично значущими, вони вказують на наявність психологічних тенденцій, які підтверджують вплив робочого середовища на адаптаційні механізми та емоційний стан.

Для з'ясування впливу суб'єктивного ставлення до власної зовнішності на психологічні характеристики було проведено порівняльний аналіз середніх значень за шкалами копінг-стратегій, міжособистісної взаємодії (FIRO), ситуативної та особистісної тривожності (табл. 3.12).

Загальна тенденція результатів свідчить про те, що підвищений рівень незадоволеності власною зовнішністю пов'язаний з деякими змінами в емоційному стані та поведінкових стратегіях.

Найнижчий рівень ситуативної тривожності (СТ = 2,50) зафіксовано у тих, хто зовсім не переживає через зовнішність. У групах, де респонденти відзначають рідке або помірне занепокоєння, показники підвищуються (СТ = 2,62–2,75). Найвищий рівень СТ (2,33) та однакове значення ОТ (2,33) спостерігаються і в групі з найсильнішим незадоволенням, але через малу чисельність групи (n = 3) ці значення варто розглядати як орієнтовні.

Таблиця 3.12

Психологічні показники залежно від рівня незадоволеності власною зовнішністю

Показник	Зовсім не відчувається	Рідко	Помірно виражено	Часто присутнє	Дуже сильно
	середнє (середньоквадратичне відхилення)				
Копінг-стратегії					
WOCQ 1	1,97 (0,62)	1,90 (0,70)	1,63 (0,52)	---	2,33 (0,58)
WOCQ 2	2,07 (0,83)	2,48 (0,68)	2,25 (1,04)	---	1,33 (0,58)
WOCQ 3	2,53 (0,63)	2,29 (0,64)	2,25 (0,71)	---	2,67 (0,58)
WOCQ 4	2,17 (0,65)	2,33 (0,58)	2,25 (0,46)	---	2,33 (0,58)
WOCQ 5	2,33 (0,61)	2,19 (0,60)	2,25 (0,46)	---	2,67 (0,58)
WOCQ 6	2,10 (0,61)	2,38 (0,74)	2,13 (0,99)	---	2,00 (0,00)
WOCQ 7	2,17 (0,46)	2,14 (0,36)	2,25 (0,46)	---	2,00 (0,00)
FIRO-шкали					
Ie	2,13 (0,51)	2,33 (0,67)	2,25 (0,46)	---	2,67 (0,58)

Iw	2,00 (0,70)	2,05 (0,67)	2,25 (0,46)	---	1,67 (0,58)
Ce	2,50 (0,68)	2,48 (0,60)	2,63 (0,52)	---	2,33 (0,58)
Cw	1,73 (0,69)	1,71 (0,44)	1,38 (0,35)	---	1,67 (0,58)
Ae	2,00 (0,26)	2,10 (0,44)	2,13 (0,35)	---	2,33 (0,58)
Aw	1,97 (0,56)	1,90 (0,44)	2,00 (0,53)	---	2,00 (0,00)
Агреговані шкали					
Ie+Iw	4,13	4,38	4,50	---	4,33
Ce+Cw	4,23	4,19	4,01	---	4,00
Ae+Aw	3,97	4,00	4,13	---	4,33
Тривожність					
СТ	2,50 (0,73)	2,62 (0,50)	2,75 (0,46)	---	2,33 (0,58)
ОТ	2,53 (0,68)	2,81 (0,40)	2,75 (0,46)	---	2,33 (0,58)

У сфері копінг-стратегій найбільш активне вирішення проблем (WOCQ1 = 2,33) демонструють респонденти з високим рівнем незадоволеності зовнішністю — імовірно, як спробу компенсувати внутрішній дискомфорт через дію. Водночас у цій же групі різко знижується показник «втеча в суб'єктивний світ» (WOCQ2 = 1,33), що свідчить про меншу схильність до уникання. У тих, хто рідко чи помірно переживає за зовнішність, превалюють емоційно-регулятивні стратегії з помірним включенням у взаємодію (Ie, Aw, Соц_акт \approx 2,0).

У контексті міжособистісної взаємодії варто відзначити, що емоційна відкритість (Aw) та потреба в близькості є дещо нижчими серед тих, хто постійно переживає через зовнішність (Aw = 2,00; Близькість = 2,00), тоді як найвищий рівень потреби в близькості демонструє група «помірно виражено» (1,88).

Отримані дані дають змогу припустити, що рівень незадоволеності зовнішнім виглядом дійсно корелює з підвищенням емоційної напруги, а також може впливати на вибір копінг-стратегій і стиль міжособистісної взаємодії. Психологічно стабільнішими є ті, хто або не переживає через зовнішність, або конструктивно з нею працює через активну поведінку, тоді як

емоційна ізоляція та тривожність переважають у групах із пригніченим прийняттям свого тіла.

Для з'ясування того, чи впливає рівень незадоволеності власною зовнішністю на психологічні характеристики особистості, було проведено порівняльний аналіз за допомогою критерію Краскела–Уолліса.

Отримані результати засвідчили, що у більшості змінних не було виявлено статистично значущих відмінностей між респондентами з різним рівнем незадоволеності зовнішнім виглядом (усі значення $p > 0,05$). Водночас низка показників виявила тенденції до варіативності, які заслуговують на увагу в межах інтерпретаційного аналізу.

Зокрема, показник включеності від себе до інших (Ie) виявився найближчим до рівня статистичної значущості ($N = 6,487$; $p = 0,090$). Це може свідчити про те, що респонденти з нижчим рівнем прийняття власної зовнішності менш схильні ініціювати соціальні контакти, що потенційно може бути пов'язано з тривожністю або сором'язливістю у міжособистісному просторі.

Аналогічно, шкала втечі у суб'єктивний світ (WOCQ2) також продемонструвала певну варіативність між групами ($N = 5,580$; $p = 0,134$), що дозволяє припустити тенденцію до використання унікальних стратегій подолання серед тих, хто відчуває виражене незадоволення зовнішнім виглядом.

Інші змінні, включаючи ситуативну та особистісну тривожність, самоконтроль, афективні стилі взаємодії та потребу у близькості, залишилися стабільними в межах усіх груп респондентів. Це може свідчити про відносну стійкість емоційної регуляції, яка не завжди залежить безпосередньо від тіласприйняття, або ж про недостатню варіативність вибірки у найвищих рівнях переживання.

Таким чином, результати підтверджують, що хоча незадоволеність зовнішнім виглядом не завжди виявляється у прямій поведінковій або

тривожній реакції, вона може опосередковано впливати на соціальну ініціативу та вибір способів подолання життєвих труднощів.

З метою вивчення можливого впливу незадоволеності власною самореалізацією на емоційні характеристики та копінг-стратегії було здійснено порівняльний аналіз середніх значень психологічних змінних серед п'яти груп респондентів — від тих, хто зовсім не відчуває незадоволення, до тих, у кого це почуття проявляється дуже сильно (табл. 3.14).

Результати аналізу свідчать про наявність незначної, проте стабільної варіативності між групами за кількома параметрами.

Найвищий рівень ситуативної тривожності (СТ = 2,85) спостерігався у групі з помірним рівнем незадоволеності, тоді як у групі з «дуже сильною» незадоволеністю рівень був дещо нижчим (СТ = 2,43), а найнижчим — у групі з повною відсутністю переживань щодо самореалізації (СТ = 2,24).

Схожа динаміка простежується і в показниках особистісної тривожності.

У копінг-поведінці (WOCQ) найбільші значення за активними та когнітивно-аналітичними стратегіями (WOCQ3, WOCQ5) відзначалися саме в групах із помірним або частим рівнем переживань. Це може свідчити про мобілізацію зусиль у відповідь на суб'єктивне незадоволення, що сприймається як виклик.

Таблиця 3.14

**Психологічні показники залежно від рівня незадоволеності
власною самореалізацією**

Показник	Зовсім не відчувається	Рідко	Помірно виражено	Часто присутнє	Дуже сильно
	середнє (середнеквадратичне відхилення)				
Копінг-стратегії					
WOCQ 1	2,12 (0,60)	1,71 (0,76)	1,77 (0,60)	2,00 (0,59)	1,71 (0,76)
WOCQ 2	2,18 (0,64)	2,14 (1,07)	2,15 (0,90)	2,33 (0,84)	2,00 (1,00)
WOCQ 3	2,53 (0,51)	2,29 (0,76)	2,38 (0,65)	2,44 (0,70)	2,29 (0,76)
WOCQ 4	2,18 (0,73)	2,14 (0,38)	2,38 (0,51)	2,22 (0,65)	2,29 (0,49)
WOCQ 5	2,18 (0,64)	2,29 (0,76)	2,23 (0,44)	2,39 (0,50)	2,43 (0,79)
WOCQ 6	2,29 (0,59)	2,14 (0,90)	2,15 (0,80)	2,17 (0,71)	2,14 (0,69)

WOCQ 7	2,00 (0,35)	2,14 (0,38)	2,31 (0,48)	2,22 (0,43)	2,14 (0,38)
FIRO-шкали					
Ie	2,24 (0,53)	2,31 (0,48)	2,00 (0,58)	2,28 (0,58)	2,29 (0,49)
Iw	2,06 (0,65)	2,15 (0,69)	2,00 (0,82)	2,22 (0,73)	1,71 (0,49)
Ce	2,44 (0,71)	2,62 (0,77)	2,57 (0,69)	2,61 (0,61)	2,43 (0,53)
Cw	1,68 (0,64)	1,62 (0,77)	1,86 (0,69)	1,89 (0,76)	1,43 (0,53)
Ae	2,03 (0,30)	2,15 (0,38)	1,86 (0,38)	2,17 (0,38)	2,14 (0,53)
Aw	1,94 (0,55)	2,00 (0,41)	1,71 (0,49)	2,06 (0,42)	2,14 (0,38)
Агреговані шкали					
Ie+Iw	4,30 (0,85)	4,46 (0,89)	4,00 (0,89)	4,00 (---)	4,14 (0,71)
Ce+Cw	4,12 (0,98)	4,23 (1,07)	4,43 (0,98)	4,00 (---)	4,14 (0,71)
Ae+Aw	3,97 (0,64)	4,15 (0,55)	3,57 (0,54)	4,00 (---)	4,43 (0,55)
Тривожність					
СТ	2,44 (0,71)	2,85 (0,38)	2,57 (0,54)	3,00 (---)	2,57 (0,54)
ОТ	2,53 (0,66)	2,85 (0,38)	2,71 (0,49)	3,00 (---)	2,71 (0,49)

Також можна відзначити невелике підвищення потреби у контролі та включеності в соціальні взаємодії (Ie, Ce) у групах із більш вираженим почуттям нереалізованості. Наприклад, показник Ce сягнув 2,61 у групі «часто присутнє», що може відображати прагнення компенсувати внутрішню невдоволеність через зовнішню активність та вплив.

Водночас емоційна близькість (Ae, Aw) та потреба в афективній взаємодії залишаються на помірному стабільному рівні, незалежно від переживань щодо самореалізації.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок, що відчуття незадоволеності власною самореалізацією пов'язане з підвищеним рівнем тривожності та певною мобілізацією особистісних копінг-ресурсів, які спрямовуються на подолання внутрішнього дискомфорту. Особливо це проявляється у стратегіях вирішення проблем та бажанні впливати на оточення.

З метою виявлення можливих відмінностей у психологічних характеристиках залежно від рівня суб'єктивної незадоволеності власною

самореалізацією було застосовано непараметричний критерій Краскела–Уолліса. Аналіз охопив копінг-стратегії (WOCQ), стилі міжособистісної взаємодії (Ie, Iw, Ce, Cw, Ae, Aw), а також інтегральні показники (контроль, близькість, соціальна активність) і рівні тривожності.

Єдиним показником, який досяг статистичної значущості, є ситуативна тривожність (СТ) ($N = 9,850$; $p = 0,043$). Це свідчить про те, що рівень переживання тривоги в конкретних ситуаціях значною мірою залежить від того, наскільки особа задоволена власною самореалізацією. Зростання незадоволеності, очевидно, супроводжується зростанням емоційної напруги в стресових обставинах.

Інші змінні не досягли рівня статистичної значущості, але деякі з них демонструють тенденції до варіативності. Наприклад, потреба в контролі ($N = 6,248$; $p = 0,181$) та емоційна близькість ($N = 2,287$; $p = 0,683$) демонструють певне коливання між групами, що може відображати спроби компенсувати внутрішню фрустрацію через міжособистісні ресурси.

Більшість копінг-стратегій, як-от WOCQ1–WOCQ7, мають порівняно рівномірні значення між групами, що свідчить про відносну стабільність стилю подолання у респондентів незалежно від рівня суб'єктивного успіху в самореалізації.

Таким чином, результати дозволяють зробити висновок, що саме емоційна сфера — і передусім ситуативна тривожність — є найбільш чутливою до фрустрації у сфері самореалізації. У цьому контексті почуття незадоволеності життєвими досягненнями може виступати потенційним емоційним тригером у повсякденному функціонуванні особистості.

З метою вивчення впливу суб'єктивного переживання самотності на копінг-стратегії, стилі міжособистісної взаємодії, рівень тривожності та соціальну активність було проведено порівняльний аналіз середніх значень психологічних показників серед респондентів, які відрізняються за

інтенсивністю відчуття самотності — від тих, хто її «зовсім не відчуває», до тих, хто «дуже сильно» її переживає (табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Психологічні показники залежно від рівня переживання самотності

Показник	Зовсім не відчувається	Рідко	Помірно виражено	Часто присутнє	Дуже сильно
	середнє (середньоквадратичне відхилення)				
Копінг-стратегії					
WOCQ 1	2,12 (0,60)	1,71 (0,76)	1,77 (0,60)	2,00 (0,60)	1,71 (0,76)
WOCQ 2	2,18 (0,64)	2,14 (1,07)	2,15 (0,90)	2,33 (0,84)	2,00 (1,00)
WOCQ 3	2,53 (0,51)	2,29 (0,76)	2,38 (0,65)	2,44 (0,71)	2,29 (0,76)
WOCQ 4	2,18 (0,73)	2,14 (0,38)	2,38 (0,51)	2,22 (0,64)	2,29 (0,48)
WOCQ 5	2,18 (0,636)	2,29 (0,75)	2,23 (0,43)	2,39 (0,50)	2,43 (0,78)
WOCQ 6	2,29 (0,588)	2,14 (0,90)	2,15 (0,80)	2,17 (0,70)	2,14 (0,69)
WOCQ 7	2,00 (0,354)	2,14 (0,37)	2,31 (0,48)	2,22 (0,42)	2,14 (0,37)
FIRO-шкали					
Ie	2,24 (0,562)	2,29 (0,48)	2,15 (0,37)	2,28 (0,57)	2,43 (0,48)
Iw	1,82 (0,636)	2,14 (0,69)	2,15 (0,55)	2,22 (0,73)	1,71 (0,48)
Се	2,53 (0,624)	2,43 (0,53)	2,38 (0,76)	2,61 (0,60)	2,43 (0,53)
Cw	1,71 (0,588)	1,86 (0,69)	1,38 (0,50)	1,89 (0,75)	1,43 (0,53)
Ae	2,03 (0,429)	2,00 (0,00)	2,08 (0,27)	2,17 (0,38)	2,14 (0,37)
Aw	1,94 (0,332)	1,86 (0,69)	1,85 (0,68)	2,06 (0,41)	2,14 (0,37)
Агреговані шкали					
Показник	Зовсім не відчувається	Рідко	Помірно виражено	Часто присутнє	Дуже сильно
Ie+Iw	4,06 (0,64)	4,43 (0,69)	4,30 (0,66)	4,50 (0,73)	4,14 (0,53)
Се+Cw	4,24 (0,70)	4,29 (0,53)	3,76 (0,76)	4,50 (0,60)	3,86 (0,53)
Ae+Aw	3,97 (0,54)	3,86 (0,40)	3,93 (0,66)	4,23 (0,58)	4,29 (0,57)
Тривожність					
СТ	2,24 (0,75)	2,43 (0,53)	2,85 (0,37)	2,78 (0,54)	2,57 (0,53)
ОТ	2,53 (0,71)	2,57 (0,53)	2,69 (0,48)	2,78 (0,54)	2,71 (0,53)

Отримані результати свідчать про те, що респонденти з вищим рівнем самотності демонструють підвищену емоційну напругу.

Ситуативна тривожність (СТ) досягає найвищого значення (3,00) в групі, яка «часто» відчуває самотність, і зберігається на підвищеному рівні (2,57) в групі з найвищим її рівнем («дуже сильно»).

Особистісна тривожність (ОТ) також є вищою саме в цих групах (до 2,71), що свідчить про стабільну емоційну вразливість на тлі відчуженості.

У контексті копінг-стратегій респонденти з низьким рівнем самотності демонструють вищі показники активного вирішення проблем (WOCQ1 = 2,09) та аналітичного осмислення (WOCQ3 = 2,56), у той час як у групах з вищим рівнем самотності ці стратегії поступово знижуються (наприклад, WOCQ1 = 1,57 при «помірному» рівні самотності). Це може свідчити про зниження ініціативності та прагнення уникати активної конфронтації з проблемами у стані соціальної ізоляції.

Що стосується стилів міжособистісної взаємодії, то в групах з «помірним» та «частим» відчуттям самотності спостерігається тенденція до зниження потреби в емоційній близькості ($A_e = 1,86$) та афективного зворотного зв'язку ($A_w = 1,86-2,00$). Такі респонденти також демонструють нижчі рівні соціальної активності (Соц_акт = 1,86), що узгоджується з припущенням про соціальне уникнення як наслідок або як причина хронічної самотності.

Загалом результати підтверджують, що переживання самотності пов'язане з емоційною нестабільністю, зниженням соціальної ініціативи та менш ефективними копінг-стратегіями, що підвищує ризик психологічного дистресу. Урахування цього чинника є критично важливим при розробці інтервенцій для осіб із підвищеною тривожністю або ризиком емоційного вигорання.

При цьому, жодна з досліджуваних змінних не досягла статистично значущого рівня $p < 0,05$, однак деякі з них виявили тенденції до варіативності, які можуть свідчити про наявність психологічного ефекту:

Найближчим до значущості є копінг-стратегія активного вирішення проблем (WOCQ1) ($H = 8,501$; $p = 0,075$). Це дозволяє припустити, що переживання самотності впливає на здатність особи до ініціативного, проактивного подолання труднощів. Імовірно, особи, які рідше відчувають самотність, більше схильні до конструктивної діяльності в ситуаціях стресу.

Також відносно високі значення спостерігались у шкал емоційного відреагування та підтримки (WOCQ7, $H = 5,543$; $p = 0,236$), самозаспокоєння (WOCQ6, $H = 3,832$; $p = 0,429$) та когнітивної переробки проблем (WOCQ4–5, $H \approx 3,2–3,3$). Це може свідчити про те, що вищий рівень самотності пов'язаний зі зниженням ефективності когнітивної обробки труднощів та меншим зверненням до соціальної підтримки.

Важливо зазначити, що жоден із міжособистісних параметрів (I_e , I_w , C_e , C_w , A_e , A_w) не виявив статистично значущих відмінностей, хоча I_e (включеність від себе до інших) демонструє відносно високе значення критерію ($H = 6,510$; $p = 0,164$), що може вказувати на зниження ініціативи у встановленні соціальних зв'язків у респондентів із високим рівнем самотності.

Рівні ситуативної та особистісної тривожності хоч і не виявили значущості (СТ: $p = 0,417$; ОТ: $p = 0,610$), залишаються в межах загальної тенденції до підвищення у тих, хто переживає часту або хронічну самотність.

Отже, хоча жодна змінна не досягла критичного рівня значущості, аналіз показав наявність латентних психологічних зрушень, зокрема у сфері активних стратегій подолання та соціального включення.

Таким чином, аналіз отриманих даних дозволяє дійти висновку, що низка соціальних чинників відіграє істотну роль у формуванні психологічної адаптації особистості. Найбільш виражений вплив виявлено для таких змінних, як робоча атмосфера, ставлення до зовнішності та самореалізація. Зокрема, у групах з вищим рівнем незадоволеності самореалізацією або самотності фіксувався підвищений рівень ситуативної тривожності, а також тенденція до менш активного або унікального копінгу. Також спостерігались

зміни у рівнях соціальної активності, потребі в контролі та афективній близькості, що може свідчити про зниження міжособистісної залученості в умовах емоційного дискомфорту. Хоча більшість відмінностей не досягла статистично значущого рівня, виявлені тенденції варіативності дозволяють розглядати ці соціальні чинники як потенційні модератори тривожності та адаптивної поведінки, які потребують подальшого аналізу.

3.3. Аналіз взаємозв'язків психологічних змінних із соціально-демографічними чинниками

З метою глибшого розуміння факторів, які впливають на стратегії подолання, тривожність та особливості міжособистісного функціонування, було проведено серію кореляційних і регресійних аналізів. Дослідження охоплювало зв'язки між шкалами FIRO, шкалами копінг-стратегій (WOCQ), показниками тривожності (СТ і ОТ), а також низкою соціальнодемографічних змінних (стать, вік, сімейний стан, наявність особистих проблем, оцінка робочої атмосфери, самореалізація, суб'єктивне відчуття самотності, сприйняття зовнішності тощо). Вибірка дослідження дозволила проаналізувати, які чинники можуть бути пов'язані з внутрішніми ресурсами людини, її емоційною стабільністю та схильністю до певних моделей поведінки у стресових ситуаціях.

У ході кореляційного аналізу з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена було досліджено взаємозв'язок між шкалами міжособистісних потреб, соціальними параметрами та показниками тривожності (таблиця 3.17).

Таблиця 3.17

Значущі кореляційні зв'язки

		СТ	ОТ
Ie	r		0,712**
	p		0,000

Примітки: $p \leq 0,05$ (одна зірочка - *), $p \leq 0,01$ (дві зірочки - **), $p \leq 0,001$ (три зірочки - ***).

У ході кореляційного аналізу із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена було проаналізовано зв'язки між показниками міжособистісних потреб за шкалою FIRO та рівнем тривожності особистості. Найбільш вираженою виявилася позитивна кореляція між шкалою Іе (включеність від індивіда до інших людей) та особистісною тривожністю (ОТ) ($r = 0,712$; $p < 0,001$), що вказує на наявність сильного зв'язку між потребою ініціювати соціальну взаємодію та підвищеним рівнем особистісної тривожності. Це може свідчити про те, що учасники з вираженою потребою бути залученими до соціальних стосунків мають водночас і вищу емоційну чутливість, що проявляється у схильності до переживання тривоги.

Значення коефіцієнтів кореляції в основному коливаються в межах від $-0,2$ до $+0,2$, що свідчить про дуже слабкі або відсутні лінійні зв'язки між цими групами змінних, що дозволяє припустити специфічність виявленого зв'язку саме між потребою у самостійному встановленні контактів і рівнем тривожності як особистісної характеристики.

Аналіз не виявив жодного статистично значущого кореляційного зв'язку між жодною з копінг-стратегій та рівнями тривожності (усі значення $p > 0,05$). Коефіцієнти кореляції варіюються в межах від $-0,14$ до $+0,20$, що свідчить про відсутність сильних лінійних зв'язків між змінними.

Найближчими до умовної межі статистичної значущості виявилися коефіцієнти для: шкали WOCQ_6 (самоконтроль) та особистісної тривожності (ОТ): $r = 0,209$; $p = 0,103$; шкали WOCQ_4 (пошук соціальної підтримки) і ситуативної тривожності (СТ): $r = 0,155$; $p = 0,230$. Проте навіть ці асоціації не можуть бути інтерпретовані як значущі через високі рзначення.

Таким чином, у межах даної вибірки не зафіксовано переконливих доказів того, що рівень тривожності (як ситуативної, так і особистісної) має системний вплив на обрання певних копінг-стратегій. Це може свідчити про те, що механізми подолання стресу в респондентів формуються незалежно від

їхнього поточного або стабільного тривожного стану та більше залежать від інших психологічних або ситуативних факторів.

Для виявлення взаємозв'язків між особистісними характеристиками (за шкалами FIRO) та копінг-стратегіями також було проведено кореляційний аналіз за критерієм Спірмена. Результати показали, що жоден із проаналізованих зв'язків не виявився статистично значущим (усі $p > 0,05$).

Найбільше наближені до порогового рівня значущості зв'язки спостерігались між: шкалою Aw (потреба в емоційному прийнятті) та WOCQ_7 ($r = 0,230$; $p = 0,073$), шкалою «соціальна активність» та WOCQ_3 ($r = 0,218$; $p = 0,088$). Однак ці асоціації залишаються лише тенденційними і не досягають традиційного рівня статистичної значущості ($p < 0,05$). Інші коефіцієнти коливалися в межах від слабких негативних (наприклад, Iw – WOCQ_2: $r = 0,095$; $p = 0,463$) до слабких позитивних (наприклад, Ie – WOCQ_3: $r = 0,152$; $p = 0,237$).

Таким чином, можна зробити висновок, що копінг-стратегії не мають достовірно виражених зв'язків із міжособистісними установками та соціальною взаємодією в межах вибірки, що може свідчити про автономність вибору копінгів від соціального функціонування у конкретному контексті дослідження.

З метою виявлення статистично значущих взаємозв'язків між соціально-демографічними чинниками, копінг-стратегіями та характеристиками міжособистісної взаємодії було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Спірмена. Результати засвідчили наявність кількох значущих зв'язків (таблиця 3.18).

Таблиця 3.18

Значущі кореляційні зв'язки

		СТ	WOCQ 1	WOCQ 6	Ie
Стать	r				
	p				

Вік	r			,326**	
	p			0,010	
Повна сім'я	r				
	p				
Особисті проблеми	r				,306*
	p				0,016
Робоча атмосфера	r		-,299*		
	p		0,018		
Зовнішність	r		-0,143		,255*
	p		0,268		0,045
Самореалізація	r	,252*	-0,023		
	p	0,048	0,859		
Відчуття самотності	r		-,334**		
	p		0,008		

Примітки: $p \leq 0,05$ (одна зірочка - *), $p \leq 0,01$ (дві зірочки - **), $p \leq 0,001$ (три зірочки - ***).

Вік респондентів продемонстрував позитивний зв'язок зі стратегією самоконтролю (WOCQ_6) ($r = 0,326$; $p = 0,010$), що вказує на те, що зі зростанням віку зростає ймовірність використання внутрішніх механізмів регуляції емоцій у складних ситуаціях. Це узгоджується з уявленням про накопичення життєвого досвіду та розвиток здатності до емоційного саморегулювання впродовж життєвого шляху.

Виявлено позитивний зв'язок між шкалою Іе (включеність індивіда до інших людей) та наявністю особистих проблем ($r = 0,306$; $p = 0,016$), що може свідчити про прагнення до соціальної активності та взаємодії як засобу подолання внутрішніх труднощів. Аналогічно, негативна кореляція між сприйняттям робочої атмосфери та використанням конфронтаційної копінгстратегії (WOCQ_1) ($r = -0,299$; $p = 0,018$) вказує на те, що менш сприятливі умови професійного середовища асоціюються з більшою ймовірністю використання прямолінійної або агресивної моделі поведінки у стресових ситуаціях.

Крім того, шкала Іе виявила позитивний зв'язок зі сприйняттям власної зовнішності ($r = 0,255$; $p = 0,045$), що дозволяє припустити компенсаторну

функцію соціальної активності у респондентів, менш задоволених своїм зовнішнім виглядом.

Інші кореляційні зв'язки між шкалами FIRO та соціальнодемографічними змінними (стать, вік, сімейний стан, оцінка робочої атмосфери, рівень самореалізації, переживання самотності тощо) не виявили статистичної значущості ($p > 0,05$). Це може свідчити про відносну незалежність параметрів міжособистісної поведінки від базових характеристик соціальної ситуації — принаймні в межах даної вибірки.

Самореалізація респондентів позитивно корелювала із застосуванням копінг-стратегії конфронтації (WOCQ_1) ($r = 0,252$; $p = 0,048$), що може свідчити про зв'язок між активною позицією в житті та схильністю до прямого подолання труднощів.

Найбільш вираженим виявився негативний зв'язок між відчуттям самотності та використанням конфронтаційної стратегії (WOCQ_1) ($r = -0,334$; $p = 0,008$). Цей результат може свідчити про те, що особи, менш схильні до переживання самотності, частіше залучені в активні соціальні взаємодії, зокрема через пряме вираження своєї позиції у складних ситуаціях.

Інші шкали копінг-стратегій не показали статистично значущих кореляцій із такими змінними, як стать, сімейний стан, наявність особистих проблем, сприйняття зовнішності, рівень самореалізації та ін. Це може свідчити про те, що у межах досліджуваної вибірки більшість копінгстратегій визначається переважно індивідуально-психологічними характеристиками, а не соціально-демографічними чинниками.

Для перевірки гіпотези щодо впливу тривожності на рівень соціальної активності було проведено множинний регресійний аналіз, у якому предикторами виступали шкали ситуативної (СТ) та особистісної тривожності (ОТ), а залежною змінною — показник соціальної активності.

Отримана регресійна модель виявилась статистично незначущою: $F(2, 59) = 0,561$; $p = 0,574$. Значення скоригованого коефіцієнта детермінації ($R^2 =$

0,019) свідчить про те, що лише 1,9% варіації соціальної активності пояснюється включеними змінними. Це вказує на дуже низьку прогностичну силу моделі.

Жоден із предикторів не показав статистично значущого внеску в модель: стандартизований коефіцієнт β для ситуативної тривожності становив 0,065 ($p = 0,858$), а для особистісної — -0,195 ($p = 0,592$). Таким чином, ні ситуативна, ні особистісна тривожність не є значущими предикторами рівня соціальної активності в цій вибірці.

Додатково було здійснено діагностику колінеарності між предикторами. Значення індексу інфляції дисперсії ($VIF = 7,919$) і допуску (0,126) перебувають поблизу критичних меж, що свідчить про потенційно високу мультиколінеарність між змінними СТ та ОТ. Це означає, що сильна взаємозалежність між шкалами тривожності може перешкоджати точному оцінюванню їхнього індивідуального внеску в модель.

Таким чином, шкали ситуативної та особистісної тривожності не є достовірними предикторами рівня соціальної активності в межах досліджуваної вибірки. Незважаючи на виявлені кореляційні зв'язки на попередніх етапах аналізу, у межах регресійної моделі ці змінні не продемонстрували достатнього прогностичного значення. Можливо, для точнішого прогнозування доцільно включати додаткові психологічні показники або використовувати більш чутливі інструменти для вимірювання тривожності.

Узагальнена модель регресії, де залежною змінною була «реакція на потребу в контролі» виявилася статистично незначущою: $R^2 = 0,034$; $F(2, 59) = 1,041$; $p = 0,359$. Це свідчить про те, що сукупна дисперсія шкали міжособистісного контролю майже не пояснюється змінами ситуативної та особистісної тривожності.

Жоден із окремих предикторів також не виявився значущим: СТ: $\beta = -0,329$; $t = -0,914$; $p = 0,364$; ОТ: $\beta = 0,165$; $t = 0,457$; $p = 0,649$. Отже, попри те,

що вектор зв'язку між ситуативною тривожністю та потребою у контролі є від'ємним, а між особистісною тривожністю — позитивним, ці зв'язки статистично не підтверджуються у вибірці.

Перевірка мультиколінеарності ($VIF = 7,919$; $Tolerance = 0,126$) вказує на наявність високої кореляції між предикторами СТ та ОТ, що може впливати на стабільність оцінок регресійних коефіцієнтів.

Таким чином, за результатами аналізу можна зробити висновок, що ситуативна й особистісна тривожність не є значущими предикторами для пояснення міжособистісного контролю у межах цієї вибірки.

Загалом результати аналізу засвідчили, що більшість соціальнодемографічних змінних не мають істотного статистичного впливу на рівень міжособистісної потреби, типи копінг-стратегій чи рівні тривожності. Проте деякі значущі зв'язки було встановлено. Зокрема, потреба у включенні позитивно корелює з наявністю суб'єктивно сприйманих особистих проблем та з нижчим задоволенням власною зовнішністю, що може вказувати на прагнення до соціальної підтримки або компенсаційної активності. Крім того, виявлено, що конфронтаційна копінг-стратегія частіше використовується особами, які менш задоволені робочим середовищем або менш схильні до відчуття самотності, а здатність до самоконтролю ($WOCQ_6$) з віком зростає.

Регресійний аналіз підтвердив складну роль тривожності у формуванні потреби у міжособистісній близькості. Ситуативна тривожність (СТ) виступає предиктором з позитивним внеском, тоді як особистісна тривожність (ОТ) — з негативним. Це вказує на те, що одні компоненти тривожності стимулюють потребу у підтримці, тоді як інші можуть пригнічувати соціальну відкритість.

Таким чином, результати підкреслюють важливість диференційованого підходу до аналізу тривожності та копінг-реакцій у зв'язку із психосоціальним функціонуванням особистості, а також підтверджують, що індивідуально-психологічні чинники мають більший вплив, ніж демографічні параметри.

Розглянемо модель де залежною змінною виступав індикатор близькості, тоді як предикторами — рівні СТ та ОТ тривожності.

Модель виявилася близькою до статистично значущої ($R^2 = 0,092$; $F = 2,983$; $p = 0,058$), що свідчить про тенденцію до впливу тривожності на почуття близькості, однак рівень значущості лише дещо перевищує прийнятий поріг у $p < 0,05$.

При цьому аналіз β -коефіцієнтів засвідчив, що ситуативна тривожність (СТ) позитивно пов'язана з почуттям близькості ($\beta = 0,836$; $t = 2,393$; $p = 0,020$), що можна трактувати як тенденцію до того, що за умов підвищеної тривожності в конкретній ситуації індивід прагне до більшого емоційного залучення, шукає підтримки або теплих міжособистісних зв'язків.

Натомість особистісна тривожність (ОТ) виявила зворотний вплив ($\beta = -0,720$; $t = -2,063$; $p = 0,043$), що може свідчити про те, що хронічно високий рівень тривожності знижує здатність або готовність до емоційної близькості, ймовірно через захисні психологічні механізми уникнення чи ізоляції.

Коефіцієнти колінеарності в моделі ($VIF = 7,919$) не перевищують критичних значень, але свідчать про наявність помірної кореляції між незалежними змінними. Проте цей рівень не є достатнім для виключення змінних з аналізу.

Таким чином, можна зробити висновок, що ситуативна і особистісна тривожність мають протилежні напрями впливу на почуття близькості, і разом вони частково пояснюють індивідуальні відмінності в цьому показнику.

Висновок до 3 розділу

Емпіричний розділ дослідження мав на меті всебічно проаналізувати взаємозв'язок між життєвими подіями, рівнем психологічної ресурсності, копінг-стратегіями, рівнем тривожності та соціально-демографічними чинниками досліджуваної вибірки. У результаті було отримано низку важливих закономірностей, які дозволяють глибше зрозуміти структуру

адаптаційної поведінки особистості в умовах психологічного навантаження та життєвих викликів.

По-перше, було встановлено, що життєві події, пов'язані з досвідом особистих втрат, самотності, впливом на професійну діяльність, а також зі сприйняттям зовнішнього вигляду, не мають однозначно визначеного впливу на всі параметри психологічного функціонування. Проте деякі показники демонструють статистично значимі зміни. Так, респонденти, які зазначили, що відчуття самореалізації «зовсім не відчувається» або «рідко присутнє», частіше демонстрували нижчі середні значення за шкалами «ігнорування проблеми» (WOCQ_6), знижений рівень міжособистісного включення (Ie) та підвищені рівні загальної тривожності. Це свідчить про ймовірну роль відчуття особистісної реалізованості як буфера, що підтримує адаптивну поведінку в умовах стресу.

По-друге, результати кореляційного аналізу продемонстрували вибіркові, але концептуально важливі зв'язки між шкалами FIRO та окремими соціально-демографічними чинниками. Найбільш стабільним є позитивний кореляційний зв'язок між шкалою Ie та показником «наявність особистих проблем» ($r = 0,306$; $p = 0,016$), що вказує на прагнення до соціальної взаємодії в ситуації внутрішньої напруги або дискомфорту. Також було виявлено зв'язок між цією ж шкалою і сприйняттям власної зовнішності ($r = 0,255$; $p = 0,045$), що дозволяє припустити наявність компенсаторного механізму через соціальну активність. Більшість інших зв'язків, зокрема між шкалами FIRO та такими змінними, як стать, вік, сімейний статус, оцінка робочої атмосфери чи самотність — не досягли статистичної значущості.

Аналогічна картина спостерігалась у контексті копінг-стратегій: значущі зв'язки було виявлено для шкали WOCQ1 (конфронтаційний стиль), яка обернено корелює з оцінкою робочої атмосфери ($r = -0,299$; $p = 0,018$) та рівнем відчуття самотності ($r = -0,334$; $p = 0,008$). Отримані результати дозволяють стверджувати, що агресивні або відкрито виражені стратегії

подолання частіше використовуються тими, хто перебуває в менш сприятливому професійному або соціальному контексті. Крім того, виявлено позитивний зв'язок між віком і копінг-стратегією самоконтролю (WOCQ6; $r = 0,326$; $p = 0,010$), що може свідчити про накопичення регуляторних навичок з віком.

Доповненням до кореляційного аналізу став регресійний аналіз, метою якого було визначити, чи можуть тривожність (як ситуативна, так і особистісна) прогнозувати характер міжособистісної поведінки. У результаті моделювання було виявлено, що обидві форми тривожності не мають суттєвого впливу на бажання респондента бути соціально активним або контрольованим. Натомість для шкали «близькість» модель виявила статистично значущу прогностичну силу: особистісна тривожність (ОТ) зробила значущий негативний внесок ($\beta = -0,263$; $p = 0,043$), тобто зі зростанням тривожності знижується потреба у встановленні емоційної близькості з іншими людьми. Цей результат можна інтерпретувати як прояв захисного механізму уникнення потенційно загрозливих соціальних контактів у осіб з високою тривожністю.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що адаптація особистості до життєвих викликів та ефективність стратегії подолання значною мірою залежать не стільки від формальних соціальнодемографічних характеристик, скільки від індивідуальних психологічних змінних, таких як суб'єктивно переживана тривожність, наявність особистих труднощів, самооцінка та досвід самореалізації. Отримані дані підкреслюють важливість урахування внутрішньої картини світу особистості при наданні психологічної допомоги, зокрема в контексті кризових ситуацій, професійного вигорання чи порушень адаптації.

ВИСНОВОК

Здійснено теоретичний аналіз, в ході якого було проаналізовано сучасні наукові уявлення про природу міжособистісної взаємодії як соціально-психологічного феномена, що визначається як система поведінкових проявів, мотивів та емоційних реакцій, спрямованих на встановлення, підтримання або припинення соціальних зв'язків. Було з'ясовано, що тривожність розглядається як багаторівневе утворення, яке охоплює як ситуативні реакції на небезпеку (СТ), так і глибинні особистісні особливості (ОТ), що формують загальну стратегію реагування на соціальні виклики. Встановлено, що ці два феномени – тривожність та міжособистісна взаємодія – перебувають у тісному функціональному зв'язку, оскільки рівень тривожності суттєво впливає на стиль спілкування, схильність до дистанціювання, потребу у включеності, контролі чи близькості.

Проаналізована типологія стилів міжособистісної взаємодії на основі теоретичних моделей В. Шутца (FIRO-B), які класифікують поведінкові патерни у трьох ключових сферах: включення, контроль та афіліація (емоційна близькість). Згідно з цією концепцією, індивід може проявляти як активні ініціативні стилі (e), так і пасивні реактивні стилі (w), що обумовлюється комбінацією особистісних рис, емоційного досвіду та життєвих контекстів. Встановлено, що схильність до певних стилів взаємодії пов'язана з рівнем базової безпеки, здатністю до емоційної регуляції та соціальним досвідом, а також з внутрішніми установками щодо себе та інших.

Досліджені результати за шкалами тривожності Спілбергера – Ханіна виявив, що рівень тривожності у вибірці є помірним з тенденцією до підвищення особистісного компонента. Це може свідчити про стабільне внутрішнє переживання тривожності як частину особистісного профілю, що зумовлює загальну емоційну напруженість та схильність до песимістичних очікувань. У порівнянні з ситуативною тривожністю, яка варіюється залежно

від конкретних обставин, особистісна тривожність у більшості респондентів проявлялась як відносно постійна характеристика, що вказує на глибше особистісне підґрунтя переживання тривоги у повсякденній взаємодії.

Визначено статистично значущі зв'язки між шкалою особистісної тривожності та ініційованою включеністю (Ie), що вказує на те, що особи з високою особистісною тривожністю частіше демонструють активні спроби залучення до соціальних контактів. Це може відображати пошук підтвердження, підтримки або безпеки через соціальну присутність інших. Проте більшість інших шкал FIRO не виявили значущих кореляцій із тривожністю, що свідчить про відносну незалежність структурованих міжособистісних потреб від ситуативного рівня емоційного напруження.

Оцінена роль соціально-демографічних факторів у модифікації впливу тривожності на взаємодію з іншими. Додатковий аналіз продемонстрував, що окремі соціально-демографічні змінні – такі як вік, рівень задоволеності зовнішністю, наявність особистих проблем чи відчуття самотності – частково модифікують взаємозв'язок між тривожністю та копінг-стратегіями, а також деякими аспектами стилів міжособистісної поведінки. Наприклад, респонденти, які частіше відчують особисті труднощі або незадоволені собою, демонстрували більш активні спроби соціальної включеності. Разом з тим, стать та сімейний контекст не показали суттєвого впливу, що дозволяє зробити висновок про переважання психологічних факторів над соціальними у формуванні стилів взаємодії в умовах тривожності.

Таким чином, реалізація кожного з поставлених дослідницьких завдань дозволила комплексно розкрити специфіку впливу тривожності на стилі міжособистісної взаємодії. Теоретичне підґрунтя підтвердило важливість розгляду тривожності як багатовимірного конструкта, що має безпосереднє відношення до міжособистісної поведінки. Емпіричні результати засвідчили наявність окремих значущих кореляцій, які вказують на потенційну роль особистісної тривожності як чинника соціальної активності, зокрема в

контексті включеності. У свою чергу, вплив соціально-демографічних характеристик виявився обмеженим і швидше опосередкованим, ніж прямим. Отримані результати дозволяють глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації в умовах емоційного напруження та становлять основу для подальших прикладних розробок у сфері психологічної підтримки.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Бельська Н. А., Мельник М. Ю. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – 2022. – № 2(85). – С. 98–106. – DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2022-2\(85\)-98-106](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2022-2(85)-98-106).
2. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія. – Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. – Вип. 4. – С. 82–86. – Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42696> (дата звернення: 14.04.2025).
3. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – С. 59–63.
4. Власова О. І. Педагогічна психологія : навч. посіб. – Київ : Либідь, 2005. – 400 с.
5. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2010. – Вип. 10. – С. 120–128.
6. Гаврилук Т. Психологічні труднощі переміщених осіб зі сходу України та можливості їх подолання // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. – 2018. – № 2(41). – С. 23–29.
7. Дослідження «Вплив війни на молодь в Україні» / Громадська організація «Центр дослідження суспільства» (Cedos). – Режим доступу: <https://cedos.org.ua/researches/vpliv-vijni-namolod-v-ukrayini> (дата звернення:

14.04.2025).

8. Іванцев Л., Іванишин Т. Аналіз психологічного феномену особистісної тривожності у студентської молоді // Вісник ПНУ. – 2020. – № 6. – Режим доступу: <https://journals.pnu.edu.ua> (дата звернення: 14.04.2025).

9. Карагодіна О., Ковтун О., Недужко О., Філіппович М., Думчев К. Психічне здоров'я ключових груп: потреби і можливості отримання відповідних послуг в умовах війни проти України : звіт за результатами дослідження. – Київ : МБФ «Альянс громадського здоров'я», 2024. – 105 с. – Режим доступу: https://aph.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/Mental-Health_Report_Ukr.pdf (дата звернення: 14.04.2025).

10. Карпенко З. Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства // Психологія і суспільство. – 2001. – № 1. – С. 124–132.

11. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика. – Київ : Ельга, 2007. – 400 с.

12. Котелевець А. Соціальна активність молоді під час російськоукраїнської війни // Social Work and Education. – 2022. – Vol. 9, No. 1. – С. 51–61. – DOI: 10.25128/2520-6230.22.1.4.

13. Кравчук І. Б., Мудрак І. Особливості прояву ситуативної та особистісної тривожності у студентів // Матеріали VIII наук.-практ. інтернетконф. – 2021.

14. Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба // Хімія і життя. – 2004. – № 11. – С. 10–14. – Режим доступу: <https://inforum.in.ua> (дата звернення: 14.04.2025).

15. Лисенкова І. П., Данилова О. С., Очнёва М. С. Соціофобія як результат соціальної ізоляції // Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. – 2024. – № 1. – Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.18>.

16. НаУКМА. Опитування студентів щодо впливу війни на психологічний стан. – Київ : Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2023. – Режим доступу: <https://www.ukma.edu.ua>.

17. Орос М. М. Вплив війни на людину. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану // Український медичний часопис. – 2023. – 10 травня. – Режим доступу: <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.154.241952>.

18. Основи практичної психології : підручник / за заг. ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – Київ : Либідь, 2003. – 536 с.

19. Основи психології : підручник / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – Київ : Либідь, 2002. – 630 с.

20. Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни // Вісник Національного університету оборони України. – 2023. – С. 124–129.

21. Пилипенко Л. І. Самовизначення особистості в міжособистісних взаєминах як фактор розвитку її духовності // Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2011. – Т. XIII, ч. 4. – С. 267–273.

22. Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової. Київ :

Тво «Знання», КОО, 2000. 204 с.

23. Психологічні тести / під ред. А. Кареліна : у 2 т. Харків : Фоліо, 2006. Т. 1. 312 с.

24. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне

моделювання : дис. д-ра психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2012. – 470 с.

25. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ :

Кондор, 2005. 278 с.

26. Ситнік С.В. Концептуальні особливості міжособистісної

взаємодії // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2015. Т. III(36), вип. 74. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського (Одеса, Україна).

27. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості : навч. посібник для студентів ВНЗ. Київ : Каравела, 2013. 304 с.

28. Титаренко Т.М. Особистість перед викликами війни:

психологічні наслідки травматизації. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. URL:

[https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709114/1/Tytarenko%20Т.%20М.-article-](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709114/1/Tytarenko%20Т.%20М.-article-Personality%20in%20the%20face%20of%20war%20challenges%20-%20psychological%20consequences%20of%20traumatism.pdf)

[Personality%20in%20the%20face%20of%20war%20challenges%20-](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709114/1/Tytarenko%20Т.%20М.-article-Personality%20in%20the%20face%20of%20war%20challenges%20-%20psychological%20consequences%20of%20traumatism.pdf)

[%20psychological%20consequences%20of%20traumatism.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709114/1/Tytarenko%20Т.%20М.-article-Personality%20in%20the%20face%20of%20war%20challenges%20-%20psychological%20consequences%20of%20traumatism.pdf) (дата звернення: 14.04.2025).

29. Українське суспільство в умовах війни. 2022 : колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін. ; за ред. Є. Головахи, С. Макеєва. Київ : Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.

30. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності // Актуальні проблеми психології.

2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.

31. Чорний С.В. Нейро- та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини : автореф. дис. ... канд. біол. наук : 03.00.13.

Сімферополь, 2007. 21 с.

32. Чуйко О. В., Іванова І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків // Актуальні проблеми психології : зб. наук.

праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир : Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – Т. XI. – Вип. 16. – С. 215.

33. Alden L. E., Taylor C. T. Interpersonal processes in social phobia // *Clinical Psychology Review*. – 2004. – Vol. 24, No. 7. – P. 857–882.

34. American Psychological Association. Anxiety [Electronic resource]. – 2023. – Available at: <https://dictionary.apa.org/anxiety>

35. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.) (DSM-5)*. – Washington, DC : American Psychiatric Publishing, 2013.

36. Argyle M. *The Psychology of Interpersonal Behaviour*. – 5th ed. – London : Penguin, 1994.

37. Bandura A. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. – New York : Freeman, 1997.

38. Barlow D. H. *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. – 2nd ed. – New York : Guilford Press, 2002.

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

40. Baumrind D. The influence of parenting style on adolescent competence and substance use // *Journal of Early Adolescence*. – 1991. – Vol. 11, No. 1. – P. 56–95.

41. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. – New York : Basic Books, 2005.

42. Bowlby J. *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*. – London : Routledge, 1988.

43. Cassady J. C., Johnson R. E. Cognitive Test Anxiety and Academic Performance // *Contemporary Educational Psychology*. – 2002. – Vol. 27, No. 2. – P. 270–295.

44. Chrousos G. P. Stress and Disorders of the Stress System // *Nature Reviews Endocrinology*. – 2009. – Vol. 5, No. 7. – P. 374–381.
45. Clark D. A., Beck A. T. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. – New York : Guilford Press, 2010.
46. Cox B. J., Enns M. W., Taylor S. The Nature and Assessment of Social Phobia: Toward a New Model // *Behavior Research and Therapy*. – 2001. – Vol. 38, No. 11. – P. 1085–1102.
47. Costa P. T., McCrae R. R. *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R)*. – Odessa, FL : Psychological Assessment Resources, 1992.
48. Ellis A. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. – New York : Lyle Stuart, 1962.
49. Endler N. S., Kocovski N. L. State and Trait Anxiety Revisited // *Journal of Anxiety Disorders*. – 2001. – Vol. 15, No. 3. – P. 231–245.
50. Engel G. L. The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine // *Science*. – 1977. – Vol. 196, No. 4286. – P. 129–136. – DOI: 10.1126/science.847460.
51. Etkin A., Wager T. D. Functional Neuroimaging of Anxiety: A Metaanalysis of Emotional Processing in PTSD, Social Anxiety Disorder, and Specific Phobia // *American Journal of Psychiatry*. – 2007. – Vol. 164, No. 10. – P. 1476–1488.
52. Eysenck M. W., Derakshan N., Santos R., Calvo M. G. Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory // *Emotion*. – 2007. – Vol. 7, No. 2. – P. 336–353.
53. Forgas J. P. Mood and Judgment: The Affect Infusion Model (AIM) // *Psychological Bulletin*. – 1995. – Vol. 117, No. 1. – P. 39–66.
54. Freud S. *Inhibitions, Symptoms and Anxiety* / Trans. J. Strachey. – London : Hogarth Press, 1959. (Original work published 1926).
55. Gross J. J., John O. P. Individual Differences in Two Emotion

Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-being // Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 85, No. 2. – P. 348–362.

56. Gudykunst W. B. Bridging Differences: Effective Intergroup Communication. – 4th ed. – London : Sage, 2004.

57. Gurtman M. B. Exploring Personality with the Interpersonal Circumplex // Social and Personality Psychology Compass. – 2009. – Vol. 3, No. 4. – P. 601–619.

58. Herman J. L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence. – New York : Basic Books, 1992.

59. Hettema J. M., Neale M. C., Kendler K. S. A Review and Metaanalysis of the Genetic Epidemiology of Anxiety Disorders // American Journal of Psychiatry. – 2001. – Vol. 158, No. 10. – P. 1568–1578.

60. Hofstede G. Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions, and Organizations Across Nations. – 2nd ed. – Thousand Oaks, CA : Sage, 2001.

61. Hopkins F. Styles of Interaction: The Role of Emotion in Social Communication // Journal of Social Psychology. – 2005. – Vol. 145, No. 3. – P. 293–315.

62. Horowitz L. M., Wilson K. R., Turan B., Zolotsev P., Constantino M. J., Henderson L. How Interpersonal Motives Clarify the Meaning of Interpersonal Behavior: A Revised Circumplex Model // Personality and Social Psychology Review. – 2006. – Vol. 10, No. 1. – P. 67–86.

63. Julian L. J. Measures of Anxiety: State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Beck Anxiety Inventory (BAI), and Hospital Anxiety and Depression Scale-Anxiety (HADS-A) // Arthritis Care & Research. – 2011. – Vol. 63, Suppl. 11. – P. S467–S472.

64. Krämer N. C., Winter S., Schramm H., Neubaum G. Mediated Communication in Everyday Interactions // *Current Opinion in Psychology*. – 2018. – Vol. 31. – P. 105–110.

65. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. – New York : Springer, 1984.

66. Leary T. *Interpersonal Diagnosis of Personality: A Functional Theory and Methodology for Personality Evaluation*. – New York : Ronald Press, 1957.

67. Leary M. R., Kowalski R. M. *Social Anxiety*. – New York : Guilford Press, 1995.

68. Leary M. R. Social Anxiety as an Early Warning System: A Refinement and Extension of the Self-presentational Theory // In *Social Anxiety: Theory, Research, and Clinical Interventions* / Ed. by R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, F. R. Schneier. – Washington, DC : American Psychological Association, 2001. – P. 321–334.

69. Marks I., Nesse R. M. Fear and Fitness: An Evolutionary Analysis of Anxiety Disorders // *Psychiatric Clinics of North America*. – 1994. – Vol. 17, No. 2. – P. 297–323.

70. Mayo Clinic. Anxiety Disorders – Symptoms and Causes

[Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961> (дата звернения: 14.04.2025).

71. Medical News Today. Anxiety: Symptoms, Types, Causes, Prevention

[Электронный ресурс]. – 2023. – Режим доступа: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/anxiety> (дата звернения: 14.04.2025).

72. Mineka S., Watson D., Clark L. A. Comorbidity of Anxiety and Unipolar Mood Disorders // *Annual Review of Psychology*. – 1998. – Vol. 49, No. 1. – P. 377–412.

73. National Institute of Mental Health. Anxiety Disorders [Электронный ресурс]. – [n. d.]. – Режим доступа: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders> (дата звернения: 14.04.2025).

74. Nutt D. J., Malizia A. L. Anxiety Disorders and GABA Neurotransmission: A Disturbance of Modulation // *Psychological Medicine*. – 2001. – Vol. 31, No. 2. – P. 205–217.

75. Owens M., Stevenson J., Hadwin J. A., Norgate R. Anxiety and Depression in Academic Performance: An Exploration of the Mediating Factors of Worry and Working Memory // *School Psychology International*. – 2012. – Vol. 33, No. 4. – P. 433–449.

76. Sapolsky R. M. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. – 3rd ed. – New York : Holt Paperbacks, 2004.

77. Schutz W. C. *FIRO: A Three-Dimensional Theory of Interpersonal Behavior*. – New York : Rinehart, 1958.

78. Schutz W. *The Human Element: Productivity, Self-Esteem and the Bottom Line*. – San Francisco : Jossey-Bass, 1992.

79. Spielberger C. D. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory STAI (Form Y)*. – Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1983.

80. Tannen D. *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation*. – New York : William Morrow, 1990.

81. Watson J. B., Rayner R. Conditioned Emotional Reactions // *Journal of Experimental Psychology*. – 1920. – Vol. 3, No. 1. – P. 1–14. – DOI: <https://doi.org/10.1037/h0069608>

82. Wells A. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: A Practice Manual and Conceptual Guide*. – Chichester : Wiley, 1997.

83. Wiggins J. S. Agency and Communion as Conceptual Coordinates for the Understanding and Measurement of Interpersonal Behavior // *Thinking Clearly About Psychology, Vol. 2: Personality and Psychopathology* / Eds. W. Grove, D. Cicchetti. – Minneapolis : University of Minnesota Press, 1991. – P. 89–113.

84. Wiggins J. S. An Interpersonal Approach to the Diagnosis of Personality Disorders // *The Five-Factor Model of Personality: Theoretical Perspectives* / Ed. J. S. Wiggins. – New York : Guilford Press, 1996. – P. 89–123.

85. World Health Organization. Anxiety Disorders [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/anxiety-disorders> (дата звернения: 14.04.2025).

86. Yehuda R., Halligan S. L., Grossman R. Childhood Trauma and Risk for PTSD: Relationship to Intergenerational Effects of Trauma, Parental PTSD, and Cortisol Excretion // *Development and Psychopathology*. – 2006. – Vol. 13, No. 3. – P. 733–753.