



## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ .....	6
1.1. Феномен міжособистісної залежності в науковій літературі .....	6
1.2. Психологічні особливості людей зрілого віку .....	9
1.3. Тривога як чинник міжособистісної залежності.....	13
1.4. Проблема взаємозв'язку самоактуалізації та міжособистісної залежності .....	19
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОГИ НА ФОРМУВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ.....	26
2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження.....	26
2.2.Характеристика вибірки дослідження .....	29
Висновки до другого розділу.....	36
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОГИ НА ФОРМУВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ.....	37
3.1. Аналіз отриманих даних.....	37
3.2. Практичні .....	49
Висновки до третього розділу .....	53
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ .....	58
ДОДАТКИ.....	62

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Питання міжособистісних відносин в психології є найбільш досліджуваною темою і її актуальність не втрачається з роками.

Одним з найбільш значущих видів діяльності людини є спілкування, в процесі якого відбувається обмін інформацією і організація взаємодії людей, тому в сучасному суспільстві надзвичайно затребуваною властивістю особистості є комунікація, що розуміється як прагнення до спілкування, готовність до міжособистісної комунікації, легкість вступу в контакт, широтакола спілкування і т.д.

Безсумнівно, процес спілкування супроводжується переживанням цілої гами різноманітних емоцій і почуттів, при цьому, як відомо, стеничні емоції сприяють ефективній міжособистісній комунікації, а астенічні ускладнюють її здійснення. Навіть без звернення до спеціалізованої літератури, ми можемо сказати, що тривога і стрес, наприклад, ускладнюють процес спілкування і взаємодії людей. Так само, на перший погляд здається, що досить самоактуалізована особистість не матиме труднощів у взаємодії зоточуючими.

У зв'язку з цим досить актуальним, на наш погляд, є вивчення співвідношення особливостей міжособистісних відносин з тривожністю, що виявляється в процесі спілкування і багато в чому визначає цей процес.

Важливим у контексті досліджуваної проблеми є наукове узагальнення її змісту Є. В. Фролової. На основі аналізу наукових джерел, вона вказує на специфіку міжособистісної залежності, під якою розуміється те, що міжособистісна залежність може варіативно мімікрувати, розцінюючись як прояв невротичних розладів. Особлива небезпечність міжособистісної залежності полягає в її непомітності [39,с.3]. Я.А. Гавриленко вважає, що залежність у міжособистісних стосунках, необхідно розглядати у якості фрагменту внутрішньоособистісної реальності, що бачиться самому суб'єкту як стан, переживання чи уявлення, та як практику неможливості реалізації себе у близьких

взаєминах [4, с. 240], як таку собі межу неможливості реалізуватись самому та реалізувати свої внутрішні прагнення на межі контакту з іншим [5, с. 244]. Цікавим є і те що науковиця вважає, що залежність не є простою обмеженістю комунікативного простору певними особами. Стосунки залежності будуються тоді, коли під час спілкування з такими особами суб'єкт не може знайти місце для себе, своїх особистих прагнень, бажань і та потреб; в даному випадку міжособистісна взаємодія відбувається у жорстких, непроникних та домінаторних рамках [3,с.97].

Дефіцитарність вміння розвинути свою суб'єктність, сформувати сенси власного життя, самостійно будувати свій життєвий світ без впливу ззовні і відчувати себе у ролі окремої самоцінності окрему самоцінність, стають так званим базисом психологічної залежності (Т.В.Одарій) [22,с.132], І.В. Запесоцька підкреслює, що внутрішньою детермінантою залежності може виступати деформація структурної організації суб'єктності, в той час як головною основою структури суб'єктності виступає рефлексія [7,с.32].

Отже, міжособистісна залежність обумовлює специфічне «викривлення» міжособистісних стосунків і чинить деструктивний вплив на особистість, що обумовлює особливу значущість дослідження даної проблемної сфери стосовно індивідів студентського віку, коли формується індивідуальність, коли відбуваються якісні зміни стосовно набуття неповторності, винятковості власного «Я» та особистого життєвого шляху.

**Об'єкт дослідження** - феномен міжособистісної залежності.

**Предмет дослідження** – вплив тривоги на формування міжособистісної залежності у зрілому віці.

**Мета дослідження** - виявити зв'язок між тривогою та міжособистісною залежністю, сформувати практичні рекомендації щодо корекції міжособистісної залежності через роботу над самоактуалізацією та рівнем тривожності за допомогою гуманістичного підходу в психотерапії К. Роджерса.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати літературні джерела за проблемами міжособистісної

залежності та тривоги;

2) Розробити дизайн емпіричного дослідження взаємозв'язку між тривогою та міжособистісною залежністю;

3) Виявити взаємозв'язок між міжособистісною залежністю та тривогою;

4) Розробити практичні рекомендації

З метою реалізації поставлених завдань було застосовано такі **методи**:

1. Аналіз наукової літератури з обраної тематики

2. Психодіагностичні методи: авторська анкета; Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, Опитувальник міжособистісної залежності (Interpersonal Dependency Inventory) розроблений Р. Гіршфільдом, Опитувальник міжособистісних відносин Шульцта.

3. Методи якісного та кількісного аналізу даних.

**Вибірку дослідження** склали 39 осіб віком 20-50 років.

**Структура роботи.** Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури та додатків.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

### 1.1. Феномен міжособистісної залежності в науковій літературі

Міжособистісна залежність – тенденція людини звертатися до інших за турботою, керівництвом, захистом та підтримкою навіть у тих ситуаціях, коли автономне функціонування можливе. Така залежність у предметному полі психології здоров'я та благополуччя стала асоціюватися з пасивністю, незрілістю та соціальною дисфункцією людини. Проте дослідження показують, що у певних контекстах залежні люди можуть поводитися досить активно, іноді навіть агресивно.

Хоча залежність пов'язана з певними формами дисфункції (наприклад, вчиненням побутового насильства), вона також може бути обумовлена безліччю адаптивних форм поведінки (наприклад, сумлінністю при дотримання схем медичного та психотерапевтичного лікування).

У сучасних підходах до розуміння феноменології міжособистісної залежності особливе місце займає когнітивна модель міжособистісної залежності [18]. У її рамках закладаються основи для розуміння контекстуальних варіацій реагування людини, пов'язаних із специфікою її залежності. Хоча така поведінка варіюється від ситуації до ситуації (залежно від сприйманих можливостей та ризиків), основні установки залежної людини щодо себе (сприйняття себе як безпорадної та слабкої) та мотиви залишаються незмінними.

На думку О.П. Макушиної, є декілька компонентів міжособистісної залежності, до числа яких відносяться наступні:

1. Когнітивний – це уявлення людини про себе, як про слабку особистість, у якої немає сил і здібностей порівняно з іншими сильними та впливовими особистостями.

2. Мотиваційний – людина відчуває сильну потребу в тому, щоб інші її постійно підтримували або керували її поведінкою.

3. Емоційний – у людини виникає почуття тривоги або страху, коли її

доводиться щось роботи самотійно, розуміючи, що результат її дій буде оцінюватися іншими людьми.

4. Поведінковий – людина шукає того, хто їй допоможе, схвалить її поведінку, вона поступиться місцем чи надасть перевагу іншому під час взаємодії.

Автори навчального посібника «Аддиктивні стани людини» [6, с. 12-13] розкривають екзистенційні аспекти аддикцій. Вчені пишуть, що людині треба мати стійкі соціальні зв'язки, щоб вона могла долати відчуття тривожності через релігію, обряди, світські ритуали. Якщо людина буде вести ізольований спосіб життя, тривога буде проявлятися як екзистенційна уразливість по відношенню до всього – хвороби, природи, смерті. Для людини є великою екзистенційною проблемою процес зіставлення кінцевого, тимчасового і свогонезрівняно малого існування, тому що вона порівнює його з величезним існуванням світу. Щоб вийти з такої ситуації, людині допомагають аддиктивні форми поведінки. Але треба зауважити, що вони не можуть вирішити проблему, з якою стикається людина.

Індивідуальні відмінності у міжособистісній залежності не тільки передбачають важливі особливості соціальної поведінки (наприклад, звернення по допомогу, відповідність, згоду, навіюваність і т. д.), а також впливають на ризик захворювання, використання медичних послуг, дотримання схем медичного та психотерапевтичного лікування та успіх у пристосування до фізичних та емоційних проблем старіння.

Багаторічні дослідження лягли в основу розробки когнітивно-інтераціоналістської моделі міжособистісної залежності Р. Борнштейна, на яку ми спираємося. У моделі Р. Борнштейна [46] залежність включає чотири компоненти:

- а) когнітивний (специфіка сприйняття себе, уявлення людини про себе);
- б) мотиваційний (бажання підтримувати відносини з потенційними захисниками та покровителями);
- в) афективний (страх бути покинутим, страх негативної оцінки);
- г) поведінковий (стратегії самопрезентації, що сприяють розвитку відносин та зміцненню зв'язків з іншими).

Однак опис цієї структури явно виводить міжособистісну залежність із поведінкової феноменології, оскільки категоризувати її лише як поведінку не можна. Р. Борнштейн [46], як автор концепції, при визначення поняття використовує поєднання «тенденція особистості». Таке розуміння міжособистісної залежності, на наш погляд, дещо дисонує з представленою автором структурою, адже тенденція особистості, безперечно, проявляється у поведінці людини, але не включає її у свою структуру. Проте розглядати будь-яку залежність, у тому числі й міжособистісну, поза контекстом поведінки не можна. Але в іншому випадку відбувається «розмивання» меж між феноменами, а виділення категоріальних сутнісних характеристик стає вкрай скрутним або навіть неможливим.

Найбільш адаптивні прояви залежності характеризуються прагненнями людини до підтримки навіть тоді, коли вона потенційно здатна самостійно впоратися із ситуацією. Однак це проявляється вибірково (у деяких контекстах, не у всіх) і гнучко (у відповідних до ситуації методах). Люди зі здоровою залежністю демонструють найкраще розуміння своїх потреб у допомозі та підтримці, кращі соціальні навички, більш ефективний контроль емоцій, більшу когнітивну складність і більш зрілий стиль захисту та копінгу, ніж люди з неадаптивними формами залежності [46].

Враховуючи різний вплив нормативних та ненормативних характеристик залежності на ефективність психологічної адаптації та якість міжособистісних відносин, дослідники почали розробляти системи критеріїв для кращої диференціації типів міжособистісної залежності. Цікаво, що прояви здорової та нездорової залежності мають схожі риси, але в одному випадку сприяють успішній адаптації, а в іншому – перешкоджають їй. Так, наприклад, є дані про взаємозв'язок міжособистісної залежності та захворюваності людини. Залежні люди піддаються підвищеному ризику щодо безлічі фізичних захворювань: від застуди та грипу до серцево-судинних захворювань та раку. Високий рівень залежності веде до хронічних страхів бути покинутим, підвищеному стресу, зниженню імунної функції та підвищений ризик захворювань. Але є й позитивний бік. Залежні жінки швидше і з більшою готовністю звертаються за медичною

допомогою після виявлення серйозного медичного симптому (наприклад, можливої пухлини у грудях), ніж незалежні жінки. Це пояснюється тим, що залежні жінки почуваються комфортніше і звично в ситуації необхідності звернення за допомогою до авторитетних людей (вданому випадку до лікарів), ніж незалежні жінки. Залежні пацієнти – жінки тачоловіки – більше сумлінно, ніж незалежні пацієнти, дотримуються схем лікування, що підвищує можливість позитивного результату лікування.

Таким чином, міжособистісна залежність - складний феномен, має соціально-психологічну природу. Вона може бути представлена нормативним типом (здорова залежність), що сприяє ефективності соціальної адаптації людини, та ненормативним типом, що перешкоджає їй.

## **1.2. Психологічні особливості людей зрілого віку**

У літературі психологічної сфери часто використовують два терміни «дорослість» і «зрілість». Досить часто дані поняття вживаються у якості синонімічних: замість терміну «зрілість» використовується поняття «дорослість», а зрілість розуміється як певна якість психічного людського розвитку [48]. Б.Г. Ананьєв досліджував зрілість на рівнях індивідів, суб'єктів діяльності, особистості та індивідуальності. Тому на його думку заміна поняття «зрілість» поняттям «дорослість» є нерівноцінною і неприйнятною, бо виключає із колообігу наукового дослідження проблематику «зрілості» як таку [1].

Тобто Б.Г. Ананьєва вважав, що «зрілість» є так званим якимось новим утворенням у період дорослості, її головною «метою». І.А. Ільїн також у свій час вирішив розмежовувати дорослість та зрілість на два самостійних періоди життя людини, які слідують один за одним. У своїх дослідженнях він зазначав, що доросла людина має час «... для закінчення особистісного характеру, віднаходження особистих сил і здібностей, це той час, коли є цікаві задуми та перспективи, час вступати у шлюб і народжувати першу дитину. Щастя тільки

початку життя і радість закінченого кохання». У той же час, вже зріла людина має час «...опублікувати головні праці і виховати нове покоління, час до нових здобутків, визнання і сходження...щастя зрілих і вже завершених творінь»[8].

Отже, якщо звертатися до праць І.А. Ільїна, ми можемо прослідкувати, що дорослість – це пора цілепокладання і початку пошуків свого призначення, зрілість, у свою чергу, це пора здобутків і розквіту власних здібностей та можливостей. Взагалі термін «зрілість» у так званій віковій психології не систематизований, через це актуальності набуває сфера порівняльного аналізу уявлень про зрілість, розглядаються її основні критерії для узагальнення та систематизації досліджень в цій предметній області. Дане поняття використовується багатьма визнаними дослідниками у сфері розвитку дорослої особистості зокрема цими дослідниками є А. Адлер, Б. Ананьєв, Л. Гоулд, Дж. Ловінгер, Г. Оллпорт, В. Слободчиков, Е. Еріксон та ін.). Зазначимо, що у дослідженнях деяких вчених зрілість особистості ототожнюється із «психічним здоров'ям особистості» (Г.Оллпорт), в інших же з віковим періодом «дорослість» (Л.Гоулд) [8].

До основних критеріїв, які характеризують «зрілість» належать наступні:

- 1) здатність зреагувати на різноманітні зміни умов соціальної життєдіяльності, пристосовуючись до них з успіхом (Г.Гінзберг);
- 2) відповідальність за власну суб'єктність (В.І. Слободчиков);
- 3) перехід від підтримки із боку власного оточення до так званої самопідтримки (Д.Перлз);
- 4) можливість об'єднувати розуміння себе з розумінням інших (Дж. Ловінгер). З іншого боку розглядають зрілість такі автори як А.О. Деркач, О.О. Бодалев, Л.В. Камєнєва, Л.М. Мітіна, для яких зрілість людини – це важливий базис, на якому реалізовується її професіоналізація.

Період зрілості – найбільший довгий період онтогенезу. Через багатовимірність процесу розвитку й гетерохронності досягнень у різноманітних сферах, можна виділити безліч характеристик зрілості:

- абсолютно новий характер розвитку, але тепер у трошки меншій

ступені, що пов'язаний із фізичним зростанням та швидким когнітивним удосконалюванням;

- можливість реагування на зміни й успішне пристосовування до нових умов, позитивне реагування на різні протиріччя і складнощі;
- подолання залежностей і вміння брати на себе відповідальність за себе, а також за інших;
- такі риси характеру як твердість, розсудливість, надійність, чесність, уміння співчувати..;
- соціальні й культурні орієнтири (ролі, відносини) задля формулювання успішності та своєчасності розвитку під час дорослості.

У теорії Е. Еріксона, зрілість визначається віком «здійснення діянь», тобто це той час, коли є найбільш повний розквіт, коли особистість стає тотожою самій собі [45]. Основними лініями розвитку людини середніх років є генеративність, продуктивність, творення (стосовно різноманітних речей, дітей та ідей) і не напруженість, або є це таке собі прагнення стати якомога найкращим батьком, досягти найвищих рівнів у своїй професії, або ж бути небайдужим громадянином, який буде вірним іншим та опорою для своїх близьких.

У книзі Б.Г. Ананьєва, що має назву «Людина як предмет пізнання» говорив про те, що психологія зрілого віку є новою галуззю психології віку. Психологія зрілості постала на периферії психологічного пізнання. З однієї сторони, вона відтісняється підходами психології генетичності, для якої зрілість це всього лише продукт та фінал індивідуально-психічного розвитку особистості. З іншої ж сторони, геронтологія займається аналізом зрілості як періодом, у якому зосереджується усе джерела процесів старіння. Але ж дані з історії вивчення дорослості дозволяють визначити явні онтогенетичні зрушення, такі як: пришвидшення процесів дозрівання і сповільнення усіх процесів старіння (у сферах інтелекту та особистості сучасної людини), що призводить до збільшення так званого діапазону зрілості – якщо розглядувати тривалість і потенціал[1].

Під час зрілості одним із провідних типів діяльності називають працю. З положення акмеології провідною діяльністю у даному випадку стає не просто

включення у продуктивне життя суспільства (у найширшому сенсі даного поняття), але й максимальне виконання природних людських сил під час подібної діяльності. Тому, мова йде саме про прагнення людини досягти найвищі цілі у різноманітних областях (фізична, моральна, інтелектуальна, професійна).

Із погляду сторони цінностей дорослість пов'язується з відновленням та творчістю у системі суспільної діяльності та творчістю в системі екзистенціальних цінностей.

Нормальна зріла особистість – це не особистість, що позбавили різних протиріч і складностей, а особистість, яка може приймати, усвідомлювати, а також оцінювати такі протиріччя, продуктивно займатись їх вирішенням у відповідності зі своїми більш головними цілями та моральними ідеалами, що призведе до нових стадій та щаблів розвитку.

Середній максимум творчої активності для багатьох спеціальностей припадає на період від 35 до 39 років. Проте у науках, як наприклад математика, фізика, хімія, пік творчих досягнень фіксується до 30-34-літнього віку; у геологів та медиків – в 35-39 років, а для філософії, психології, політики – 40-55 років.

Сучасні дослідження, у тому числі лонгітюдні, довели, що когнітивний розвиток у дорослих не закінчується, хоча немає повної згоди в питанні проте, які саме здібності дорослих змінюються і яким чином. Щоб охарактеризувати когнітивний розвиток після юності, одні теоретики використовують поняття «діалектичне» мислення й самостійно обрану позицію й відповідальність, маючи на увазі якісну перебудову інтелекту. Під діалектичною стадією в розвитку мислення розуміється здібність обмірковування протилежних думок і синтезування або інтегрування їх, інтеграції ідеального й реального. Інші дослідники говорять про поступове вдосконалювання й гнучке використання інтелекту для рішення усе більш складних завдань на різних вікових етапах, про здібність судження і міркування, про розвиток значеннєвих систем, що здобувають індивідуальний характер, тощо.

Окрім збереження, відбуваються також і якісні зміни у структурі інтелекту дорослої людини. Абсолютне вже нове вирішення старих завдань проявляється у

більш ширшому контексті відношення до себе із позиції суспільства, людства, для чого характерним є здібність до власних суджень і вміння вибирати лінію поведінки – розвита індивідуальність [11,с.52-60].

Отже, у висновку можемо зазначити, що зрілість є найтривалішим для більшості особистостей періодом у житті. Не дивлячись на те, що межі періоду зрілості не є досить тривалими за часом, все ж таки зрілість триває більше чверті століття. Індивідуальність людини впливає на верхню границю, що може відкидатись до ще більшого віку. Кожна зріла особа намагається у своїх прагненнях зайняти одне із ключових місць в суспільстві. У період юності, молодості, дорослості, зрілості й літньому віці, життєвий шлях людини це цілісний процес, в рамках якого професійне самовизначення та розвиток є тією його частиною, яку неможливо усунути.

### **1.3. Тривога як чинник міжособистісної залежності**

Тривожності як чиннику міжособистісної залежності в науковій літературі присвячено декілька фундаментальних робіт. Дану проблему досліджували Ц.П. Короленко зі співавторами, В.Д. Менделевич, О.П. Макушиній, К. Хорні. Р. Мей, Г.С. Салліван, О. Ранкта ін. Розглянемо їхні праці більш детально.

Ц.П. Короленко - представник соціодинамічного напрямку в психіатрії, який відзначав, що у будь-якої аддиктивної особистості присутня тривожність[12]. За даними Ц.П.Короленко, такі люди не можуть встановлювати межі свого Я, вони позбавлені можливості надавати реальну оцінку оточуючим. Окрім того, вони мають проблеми в питанні контролю, адже схильно ставляться, коли контролюють їх, та самі люблять контролювати інших. Аддиктивні тривожні люди нав'язливі, в їх поведінки простежується невпевненість в собі. Часто вони чинять імпульсивні дії, не можуть проявляти інтимні почуття, не розуміються на духовності.

Ц.П.Короленко свою гіпотезу про зв'язок аддикції та тривожності представив в науковій праці під назвою «Психосоціальна аддиктологія» [12, с.12].

В ній науковець зазначає, що аддикція бере початок з фіксації, але потім на процес її розвитку впливають більше особистісні особливості і схильності. Ц.П.Короленко проаналізував різні форми аддиктивних розладів, які зустрічаву своїй практиці, і висунув декілька гіпотез. Одна з них проголошує, що аддиктивний процес виникає через вплив психічного стану витіснених в несвідоме деструктивних self-об'єктних відносин з властивими останнім негативними емоційними переживаннями різного змісту. До тих пір, поки self-об'єктні відносини з властивими останнім негативними емоційним переживаннями різного змісту перебувають в несвідомому, людина відчуває занепокоєння, тривожність, у неї виникає дистимічний стан, вона починає відчувати провину.

Ц.П. Короленко є автором іншої праці про виникнення тривоги, яка називається «Всесвіт всередині тебе» [13]. Він відносить до числа причин, через які людина починає відчувати тривогу, відсутність безпеки. Така тривога зароджується в ранньому дитинстві, коли на дитину особливий вплив чинять батьки та інші дорослі, що займаються її вихованням. Якщо потреби дитини у харчуванні, зігріванні, любові та ласці в цей період незадоволені, то у неї зароджується відчуття небезпеки. Спочатку така тривога проявляється у формі постійного занепокоєння, страху опинитися в ізоляції (коли поряд немає того, хто задовольняє потреби дитини), без уваги з боку дорослих (коли дорослі поряд є, але вони проявляють байдужість). Поступово такий вид тривоги розповсюджується і на інших людей, аддиктивна особа починає бачити в них джерела тривоги.

О.П. Макушина також досліджувала тривожність як компонент міжособистісної залежності [15]. Її теоретичні дослідження наводять нас на думку, що характер індивіда з міжособистісною залежністю через відчуття слабкості та безсилості має екстернальну спрямованість.

Ролло Мей зазначає, що авторство ненайпереконливішої теорії про те, що тривога зв'язана з міжособистісними відносинами, належить Гаррі Стек Саллівану [20, с. 140]. Салліван в основу уявлень про тривогу поклав свою теорію особистості та міжособистісного феномена, відповідно до якої особистість

розвивається в процесі взаємин немовляти зі значимими іншими, які його оточують. Матір для немовляти є прототипом і початком, з якого починаються будь-які відносини. Вона впливає на процес формування особистості дитини. Тривога в цей період виникає, якщо дитина відчуває несхвалення з боку значущої для неї людини.

Ролло Мей відзначає також значення робіт про тривогу авторства Отто Ранка, який зазначив, що відчуття тривоги у людини виникає, коли вона довгий час перебуває в залежних симбіотичних відносинах [20, с. 128]. Ну думку Ранка, первинна тривога, яку відчуває немовля, проявляється в його подальшому житті в декількох формах – страху жити та страху вмерти:

– Страх жити – відчувати тривогу перед новим, коли треба діяти автономно, незалежно від інших людей [25]. Цей страх виникає, коли людина відчуває, що у неї є творчі здібності.

– Страх смерті – це протилежний страх життю, це відчуття тривоги, яке виникає, коли людина вимушена рухатися назад, тому що може через це втратити свою особистість.

Людина з невротичними розладами не може знайти рівновагу між цими страхами. Вона не може реалізувати свої здібності, побудувати дружні та любовні стосунки, тому що боїться жити. Така людина відчуває потребу здаватися незалежним, але при цьому вона залишається надмірно залежною від інших. У психічно здорової людини немає таких проблем, тому що вона може впоратися зі своєю тривоگوю, адже розуміє, що це єдиний шлях, щоб розкрити свої можливості, особистісно зростати, будувати стосунки з новими людьми.

В.М. Астапов показав ще один цікавий аспект взаємозв'язку тривожності і міжособистісних відносин в своїй роботі, яка називається «Тривога і тривожність. Хрестоматія» [2, с. 91]. В цій роботі він аналізує гіпотезу Ліддела про те, що «вігільність (пильність) мінус соціальна комунікація дорівнює тривозі». На думку В.М. Астапова, з одної сторони це твердження неправильне, тому що можна бути вільним і при цьому не відчувати тривогу. А з іншої сторони, можна відчувати тривогу, коли спілкуєшся з іншими також тривожними людьми. З цього випливає

той факт, що тривога може слабшати, коли людина знаходиться в колі знайомих людей, до яких є довіра. Але, якщо людина в ранньому дитинстві була ізольована від суспільства, то в дорослому житті їй буде складно мати нормальні вігільні реакції. Останнє відіграє велику роль в схильності до невротичної тривоги в подальшому житті.

А.В. Коларькова пише про тривогу в процесі спілкування [10]. Дослідниця виокремлює 3 форми тривоги:

1. міжособистісна ситуативна тривога - відносяться до ситуацій емоційного переживання в процесі спілкування.

2. внутрішньо групова ситуативна тривога - охоплює і весь емоційний спектр, заснований на минулих контактах індивіда із соціумом, і емоційні очікування, спрямовані на майбутні контакти. Оцінюється інтенсивність і забарвлення переживань людини з приводу необхідності контактувати з іншими;

3. діяльнісна (передробоча, робоча, післяробоча, оптимальна) ситуативна тривога - пов'язана з конкретним завданням, що стоїть перед людиною, з активністю, яку вона збирається проявити, що викликає у неї емоційні переживання.

Карен Хорні вважала, що особистість людини визначається в ранньому дитинстві. Центральне місце в теорії Хорні займає поняття базальної тривожності, яка виникає в значній мірі в результаті конфлікту між існуючою залежністю від батьків і бунтом проти них [40, с. 247]. У своїй роботі

«Невротична особистість нашого часу» значну увагу вона приділяє тривожності, як динамічному центру неврозу [40, с. 28]. Дослідниця зауважує, що при активній соціальній діяльності, спілкуванні, можна уникнути тривожності. Також вона зазначає, що люди можуть намагатися позбавитися від тривоги за допомогою алкоголю та наркотиків. Тривога може виникнути у людини, яка звикла до захоплення з боку оточуючих, якщо вона опиняється в умовах, коли її ніхто не визнає [40, с. 244]. У пацієнта з мазохістськими нахилами може з'явитися сильна залежність від аналітика, з яким він працює, за силою вона буде така сама, як від матері, дружини. Такій людині треба зберігати подібні взаємини, адже для неї це

питання життя та смерті.

Отже, як показує аналіз наукових джерел, поняття «тривожність» багатоаспектне і багатогранне. Є різні визначення цього поняття у психологічній літературі, але більшість досліджень сходяться на думці, що необхідно розглядати це поняття диференційовано: як ситуативне явище і якособистісну характеристику.

На сьогоднішній день існує дуже велика кількість підходів, спрямованих на діагностику тривожності як самостійної характеристики, і особистісні методики, в яких тривога і тривожність виступають як один з діагностованих компонентів.

Представимо основні та популярні методики, які використовуються в цьому напрямку.

*«Самооцінка психічних станів» Айзенка.* Методика, що призначена для діагностування наступних психічних станів: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Респондентам пропонується опис різних психічних станів. Якщобудь-який стан їм часто притаманний, то вони відповідають «Так», якщо станбуває,але зрідка—«Іноді»,якщо зовсім не підходить – «Ні» [33].

*Особистісний Опитувальник Бехтерівського інституту (лобі)* [14]. Даний опитувальник розробили із основною метою діагностування різноманітних типів ставлення щодо хвороби та тих особистісних відносин, що пов'язані з нею, у хворих на різні хронічні соматичні хвороби. Відбувається діагностика вже сформовного під досить потужним впливом хвороби патернів відносин щодо самої хвороби, щодо її лікування, лікарів і медичного персоналу, рідних і близьких, усіх оточуючих, роботи (або ж навчання), самотності і майбутнього, а також до своїх вітальних опцій ( мається на увазі самопочуття, настрій, сон, апетит).

*Клінічний опитувальник для виявлення та оцінки невротичних станів* [9]. Для інтерпретації результатів діагностичні коефіцієнти по кожній з шести шкал підсумовують і вибудовують графік. У кожній з шкал показник більше

+1,28 вказує на рівень здоров'я з даного симптомокомплексу, менше - 1,28 говорить про хворобливий характер та допомагає виявленню розладів.

*Оцінка нервово-психічної напруги, астенії, зниженого настрою Я. Стреляу*

(адаптація Н. Р. Данилової, Ф. Г. Шмельова) [27]. (адаптація Н. Р. Данилової, Ф. Г. Шмельова) [27]. Він спрямовується на дослідження трьох головних характеристик типу нервової діяльності, рівня процесів збудження та гальмування, рівня рухливості нервових процесів. Таке тестування містить три шкали, у якій є 134 питання, на яких можна відповісти: «так», «?» (Важко відповісти), «ні». Задля того, щоб провести цей тест потрібно мати тестовий буклет, у якому буде стандартна інструкція і перелік запитань, а також стандартний відповідь лист, у якому поряд із кожним номером пункту необхідно поставити «хрестики» в одну із трьох можливих позицій, що буде відповідати варіанту відповіді.

Розглянемо декілька підходів, які використовуються для дослідження міжособистісної залежності.

*Тест профілю відносин, RPT (Борнстейн).* Методика призначена для діагностики таких міжособистісних феноменів, як надмірна міжособова залежність, нормативна здорова залежність та деструктивне відділення [35].

*Шкала співзалежності Уайнхолд (TheCodependencySelf-InventoryScale)* розроблена у 1989 р. психологами Беррі та ДженейУайнхолд та була адаптована А.С. Кочарян, Є.В. Фролова Н.А. Смахтіною у 2006 році. Тест дозволяє оцінити рівень вираженості співзалежності у відносинах. Опитувальник широко застосовується у науково-дослідних цілях та користується популярністю у психологів під час проведення як групових тренінгів, і індивідуальних консультацій.

*Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, Г. Лефоржем, Р. Сазеком* була розроблена в 1954 р. і призначалась для вивчення уявлень суб'єкта про себе та свого ідеального «Я», а також для того, щоб вивчити взаємовідносини у більш малих групах. Дана методика допомагає виявити переважаючий тип відносин до людей у рамках самооцінки та взаємооцінки. Щоб вміти уявляти основні соціальні орієнтації Т.Лірі вдалось розробити умовну схему кола, що розділений на конкретні сектори. У такому колі по горизонтальній та вертикальній осях позначені чотири орієнтації: домінування-підпорядкування, дружелюбність-

ворожість. Дані сектори поділені на вісім – відповідно до більш приватних відносин. Задля ще більш тонкого опису коло поділяється на 16 секторів, проте найчастіше використовуються октанти, певним чином орієнтовані щодо двох основних осей. Схему Т. Лірі було засновано на здогадці, що чим ближче проявляються результати до центру кола, тим у цих двох змінних більший взаємозв'язок. Суму балів кожної з орієнтацій переводять в індекс, де домінуючу роль набирає вертикальна (домінування-підпорядкування) та горизонтальна (дружелюбність-ворожість) осі. Відстань між отриманими показниками від центру кола говорить про те, що є адаптивність або ж екстремальність інтерперсональної поведінки [17].

На основі проаналізованих методик, обрано діагностичний інструментарій для дослідження в межах цієї роботи.

#### **1.4. Проблема взаємозв'язку самоактуалізації та міжособистісної залежності**

Під час процесу становлення самосвідомості особистість починає розуміти і формувати власну індивідуальність, опиняючись у процесі міжособистісного спілкування [1]. А. Маслоу і К. Роджерс підкреслюють, що кожна ситуація невідповідності між Я-концепцією та реальністю може призвести до збільшення вразливості особистості та схильності її до змін під дією зовнішніх впливів. Концепція А. Маслоу вказує, що головним механізмом виникнення й функціонування адикції є незадоволення базових потреб, що стає на заваді самоактуалізації особистості.

У першу чергу, необхідно звернути увагу на механізми, що можуть перешкоджати виникненню даного зв'язку (захисні механізми психіки). Як приклад, С. Нартова-Бочавер наголошує на тому, що в зарубіжних і вітчизняних роботах останнього часу поняття розвитку особистості не протиставляється адаптації, і це є історичним визнанням цілісності особистості та нерозривності різноманітних вимірів її самоактуалізації [2].

А. Маслоу, що являється одним із найвідоміших представників гуманістичної психології, вважав, що внутрішні механізми захисту також є одним із критеріїв, що стає на заваді розвитку особистості. Крім класичних механізмів захисту, що були описані в психоаналітичній парадигмі, він розглядав два типи захисту – це комплекс Іони та десакралізацію: так званий «Комплекс Іони» – це відмовлення від спроб реалізувати повноту власних здібностей. Ці люди надають свою перевагу безпеці, їм достатньо середній рівень розвитку особистих здібностей, бояться застосовувати власні здібності у повній мірі, тому вони обирають цілі, що не вимагають велику кількість досягнень. Цілі, що вимагають повноти власного розвитку, залучення усіх своїх можливостей, вони вважають небезпечними, відмовляючись від них. Десакралізація – це незгода зі ставленням до чого-небудь із високим рівнем залученості та глибини. Саме через це може відбуватись збідніння життя індивіда. Необхідно зазначити, що певні символи (культурні, релігійні і т. п.) у такому випадку вже не мають для людей значущість, бо втратили ту надихаючу, мотивуючу силу, яку надавали попереднім поколінням [2].

За концепцією К. Роджерса у природі кожної людини закладено якості або ж явища, що спонукають її рухатися до зрілості, в напрямі прогресу (до ще більшої адекватності особистої самості, задатків та потенціалу, до цілісності індивіда)., К. Роджерс був впевнений у тому, що ріст особистості від природи притаманний кожному індивіду. Він запевняв, що навіть у тому випадку, якщо прагнення до самоактуалізації будуть приховувати психологічними захистами, то у будь-якому разі воно буде існувати в кожній особистості й буде очікувати на створення сприятливих умов задля того, щоб вміти проявити себе. Теорію самоактуалізації К. Роджерса заснував на своїх власних переконаннях, що були закладені у нього від народження – прагнення стати цілісною людиною, що здатна й компетентна настільки, наскільки дозволяє її потенціал [8].

Важливими в процесі розвитку самоактуалізації людини є механізми психологічного захисту. Зигмунд Фрейд вважав, що основна проблема існування полягає в здатності справлятися зі страхами і тривогою. У свою чергу, Ганна Фрейд

виділяла три джерела тривоги. По-перше, це тривога перед руйнівними домаганнями інстинктів. несвідомого, що керується лише принципом задоволення (страх «Я» перед «Воно»). По-друге, це тривожні стани, спричинені почуттям провини, сорому та докорами совісті (страх «Я» перед «Над-Я»). І, нарешті, це страх перед вимогами реальності (страх «Я» перед Реальністю). Дані форми тривоги в онтогенезі призводять до формування різновидів захисних механізмів. За визначенням Ганни Фрейд, «захисні механізми — це діяльність «Я», яка починається, коли «Я» схильна до надмірної активності спонукань чи афектів, які становлять йому небезпеку. Вони функціонують автоматично, не узгоджуючи свідомість» [14].

У теорії Р. Плутчика існує теза про те, що формування механізмів психологічного захисту взагалі відбувається поступово і на різних етапах онтогенезу з'являються різні захисти. Звідси ж і з'являється відмінність між «примітивними» захистами, що можуть формуватись на ранніх етапах розвитку, і більш «зрілими» – пізні етапи. За теорією Р. Плутчика до найпримітивніших захисних механізмів належать регресія, проекція та заперечення. Інтелектуалізація, компенсація, реактивне утворення, у свою чергу, з'являються на пізніх етапах розвитку, що відповідають більш високим рівням розвитку особистості, сприяючи вдалій самоактуалізації особистості [9].

В. Ротенберг, у свою чергу, розглядав захисні механізми як необхідну «глибинну систему оборони» особистості, зазначав, що кінцевим результатом мотиваційного конфлікту у якому бере участь захист може бути і творчий акт, а творчість стає необхідним елементом активності пошуку, що є властивою особистості, яка проходить етап самоактуалізації [6].

Дослідження В. Моросанової підкреслюють, що на шляху до самореалізації у самотійного індивіда є захисти, що дозволяють більш ефективно «гасити» внутрішньо-особистісні конфлікти, тоді як жорсткість програм, таких як надлишкова усвідомленість, як приклад, може перешкодити зняттю напруги. У той же час дослідник важливою вважає конструктивну роль сублімації, яка під час розвиненості планування дозволяє більш детально сприймати реальність і на

усвідомленню рівні взаємодіяти. Л. Анциферова, посилається на роботи зарубіжних психологів і вивчає захист заперечення у позитивному контексті, у якості психологічного бар'єру на шляху руйнівного проникнення трагедії у внутрішній світ людини, в її ціннісно-смыслову концептуальну систему. Заперечення, у свою чергу, може дозволити перетворити травмуючі ситуації малими частинами, поступово асимілюючи у так звану смыслову сферу особистості [10]. Після завершення асиміляції травмуючої події з'являється нова оцінка схожих подій і особистих можливостей, зростає простір власного майбутнього у свідомості.

Психологічна профілактика міжособистісної залежності – це комплексний процес розвитку характеристик психологічної сфери і компетенцій кожної особистості, що здатний забезпечити її стійкість до залежної поведінки методом сформування навичок психологічно здорового способу життя задля застереження розвитку та прогресу залежності.

До головних напрямів психологічної профілактики міжособистісної залежності належать наступні:

- повідомлення про механізми впливу на особистість, причини, клінічні прояви, методику діагностики й наслідки до яких може призвести міжособистісна залежність;
- створення стратегічного базису функціональної поведінки;
- розвиток стійкості до негативних соціальних впливів;
- формування внутрішньо особистісних мотивів і ціннісної системи;
- розширення кола альтернативної до залежної поведінки діяльності;
- розвиток особистісних ресурсів і навичок щодо досягнення вже поставлених цілей у реальному житті.

Психологічна умова стосовно припинення її прогресування – є систематичною роботою у сфері профілактики міжособистісної залежності. Самоактуалізація, у даному випадку, може розглядатись з огляду наступних показників:

- компетентність у часі;

- самопідтримка;
- цінність самоактуалізації;
- гнучкість поведінки;
- реактивна чутливість;
- спонтанність;
- самоповага;
- самоприйняття;
- прийняття людської природи;
- синергія;
- прийняття власної агресії;
- контактність;
- пізнавальні потреби;
- креативність.

Псевдосамоактуалізація може з'явитись як наслідок сприйняття будь-якого простору, де людина знаходиться, як альтернативної реальності, «середовища проживання» індивідів. Вплив міжособистісної залежності одного з трьох видів відбувається відповідно до моделі на особистість. У результаті чого показники сфер реальної самоактуалізації та відчуттів суб'єктивної оцінки досягнутої самоактуалізації перетворюються у віртуальному світі.

У важливості даних сфер у аспекті віку під час дослідження було встановлено у контексті зіставлення з різноманітними новоутвореннями зрілого віку. Тому, робимо висновок, що психологічні особливості самоактуалізації прямо пов'язані з залежністю міжособистості. Досить часто особа, що не самоактуалізувалась, бажає задовольнити лише особисті потреби, використовуючи інших людей у якості основи задля проявлення своєї особистості. Під час подібного самовираження сформовується міжособистісна залежність. Так як ці залежності дають характеристику хімічної адикції, людина не в змозі зрестися міжособистісної залежності, бо перестане задовольняти власні потреби.

Наукові джерела, що були проаналізовані, показали зв'язок характеристики

становлення самоактуалізації з головними новоутвореннями, що характерні для даного етапу. Розвиток структурних елементів самоактуалізації має індивідуальний характер. Самоактуалізація відбувається за рахунок соціального досвіду та внутрішньо особистісних детермінант. Було встановлено, що причиною міжособистісної залежності виступає також і незмога у реальному житті задовольнити головні життєві потреби, коли у віртуальному просторі вони з великим успіхом актуалізуються. У житті кожного індивіда існує обов'язкове задоволення потреб як така собі несвідома сила, що закликає його виконати життєве призначення, максимально розвинути власний потенціал, стаючи самим собою. Шляхом теоретичного аналізу було сформовано й обґрунтовано шляхи впливу міжособистісної залежності на самоактуалізацію людей.

### **Висновки до першого розділу**

Отже, в теоретичному розділі розглянуто тривожність, як чинник міжособистісної залежності. Цьому питанню присвячено декілька фундаментальних робіт. Дану проблему досліджували Ц.П. Короленко зі співавторами, В.Д. Менделевич, О.П. Макушина, К. Хорні, Р. Мей, Г.С. Салліван, О. Ранк. Визначено, що під тривожністю треба розглядати психологічне явище, обумовлене безліччю причин. Найбільш важливим ракурсом вивчення тривожності є її зв'язок з продуктивністю діяльності і станом здоров'я. Тривожність як психічне явище характеризується складною будовою і зачіпає нейроендокринний, соматовісцеральний і психологічний рівні життєдіяльності людини.

Досліджено феномен міжособистісної залежності в науковій літературі. Визначено, що міжособистісна залежність - складний феномен, має соціально-психологічну природу. Вона може бути представлена нормативним типом (здорова залежність), що сприяє ефективності соціальної адаптації людини, та ненормативним типом, що перешкоджає їй.

Проаналізовані психологічні особливості людей зрілого віку. Виявлено, що зрілість – це сенс дорослості, це такий фізіологічний стан людини вже більш

дорослого віку, соціальне, психологічне, особистісне, професійне нове утворення, що має виражений акмеологічний напрямок. Саме ось це досягнення зрілості у якості інтегративної характеристики людини називають центральним напрямком розвитку дорослої особистості, у тому числі й у період ранньої дорослості, коли закладається базис задля досягнення зрілості у подальші періоди розвитку дорослої особи.

Названі основні підходи до дослідження тривожності та міжособистісної залежності.

## РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОГИ НА ФОРМУВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

### 2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження

Метою нашого дослідження було виявлення зв'язку між само актуалізацією та міжособистісною залежністю. Дослідження проводилося в мережі Інтернет з використанням платформи для онлайн опитувань в Google-формах. Відбір досліджуваних відбувався методом «сніжного кому» через соціальні мережі. В ньому прийняли участь ... осіб віком ... років.

В дослідженні використовувалися наступні методики:

1) Анамнестична анкета для визначення соціально-демографічних показників вибірки. На них ми будемо спиратися, проводячи кореляційний аналіз між особливостями, які можуть впливати на рівень тривожності.

2) Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна [27]. Дана методика дозволила нам визначити рівень ситуативної та реактивної тривожності випробуваних. Ситуативна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю в даний момент часу, у конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різною за інтенсивністю та динамікою у часі. Дуже висока ситуативна тривожність викликає порушення уваги, іноді тонкої координації. Тривожність особистості характеризується стійкою схильністю до сприйняття великого кола ситуацій у якості загроз, реагуючи на подібні ситуації тривожним станом. Досить висока тривожність особистості може прямо корелювати із наявністю невротичного конфлікту, разом із різними зривами, що можуть бути емоційними та невротичними, а також з психосоматичними хворобами. Зведена таблиця результатів представлена в Додатку А.

3) Опитувальник міжособистісної залежності (Interpersonal Dependency Inventory) розроблений Р. Гіршфільдом [27] разом із колегами у

1977 р. Протягом кількох десятиліть американськими вченими проводилася стандартизація опитувальника. Численні дослідження підтвердили високу валідність і надійність шкал методики, нині вона широко використовується у зарубіжній психології для діагностики міжособистісної залежності. О.П. Макушиною була проведена адаптація тесту на виявлення рівня міжособистісної залежності Р. Гіршфільда.

Даний опитувальник може бути використаний для діагностики міжособистісної залежності у різних сферах:

- любовна залежність;
- залежність від партнера;
- залежність у дитячо-батьківських відносинах.

Опитувальник міжособистісної залежності може бути використаний як в індивідуальній, так і груповій формі діагностики. Виконання опитувальника не потребує обмеження часу. У груповій формі воно займає, зазвичай, 15-20 хвилин. Опитувальник складається з 48 тверджень, які розподіляються за чотирьома шкалами:

1. емоційна опора на інших
2. невпевненість у собі
3. прагнення автономії
4. залежність

Зведена таблиця результатів представлена в Додатку А.

4) Опитувальник міжособистісних відносин Шульцця [27]. Опитувальник міжособистісних відносин (ОМО) це російськомовна адаптація FIRO-B, опитувальника В.Шульцця, що побудований таким чином, що дозволяє наступне:

- 5) а) передбачити поведінку людини у міжособистісних ситуаціях;
- б) передбачити соціальні інтеракції.
- 7) З погляду останнього, опитувальник лише частково є винятковим серед особистісного тестування: дозволяє вимірювати як особистісних характеристик, а й завдяки комбінації індивідуальних індексів можна оцінити відносини між двома та більше особистостями.

8) Головне призначення даного опитувальника - оцінити поведінку у трьох областях міжособистісних потреб:

9) включення(I),

10) контролю(C)

11) афекту(A)

Усередині кожної області беруться до уваги напрями: виражена поведінка індивіда (e) - випробуваний оцінює у межах оцінної шкали інтенсивність особистісної поведінки в даній області; поведінка, очікувана індивідом від інших (w), тобто випробуваний виражає в рамках оцінної шкали інтенсивність поведінки інших по відношенню до себе, яка є оптимальною для нього.

Отже, опитувальник складений з 6 шкал, що включає в себе 54 питання. Обстеження займе від 15 до 20хвилин. Як користуватись опитувальником є в інструкції для того, хто проходить тест. Відповіді заносяться ним у спеціальний реєстраційний бланк, та був обробляються з допомогою спеціального «ключа». Будь-який збіг з «ключем» дає 1 бал. Зведена таблиця результатів представлена в Додатку Б.

Коефіцієнт кореляції рангу Спірмена – це непараметрична міра так званої статистичної залежності між двома змінними; цей коефіцієнт було названо на честь Чарльза Спірмена. Коефіцієнт може оцінити наскільки добре є можливість описати відношення між двома змінними, використовуючи монотонну функцію. У тому випадку, якщо немає повторних значень даних, то коефіцієнт Спірмена прирівнюється до 1 або -1, таке може статись, коли кожна змінна є монотонною опцією від іншої змінної. Як і будь-яке обчислення кореляції, коефіцієнт кореляції може підійти для безперервних та дискретних змінних, та для порядкових.

Коефіцієнт кореляції Спірмена можна визначити у якості коефіцієнта

$$\rho = \frac{\sum_i (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_i (x_i - \bar{x})^2 \sum_i (y_i - \bar{y})^2}}$$

кореляції Пірсона поміж ранжуванням змінних.

Однаковим значенням (ранг зв'язків або величина дублікатів) присвоюється

ранг, що дорівнює середньому числу їхніх позицій в порядку зростання величини.

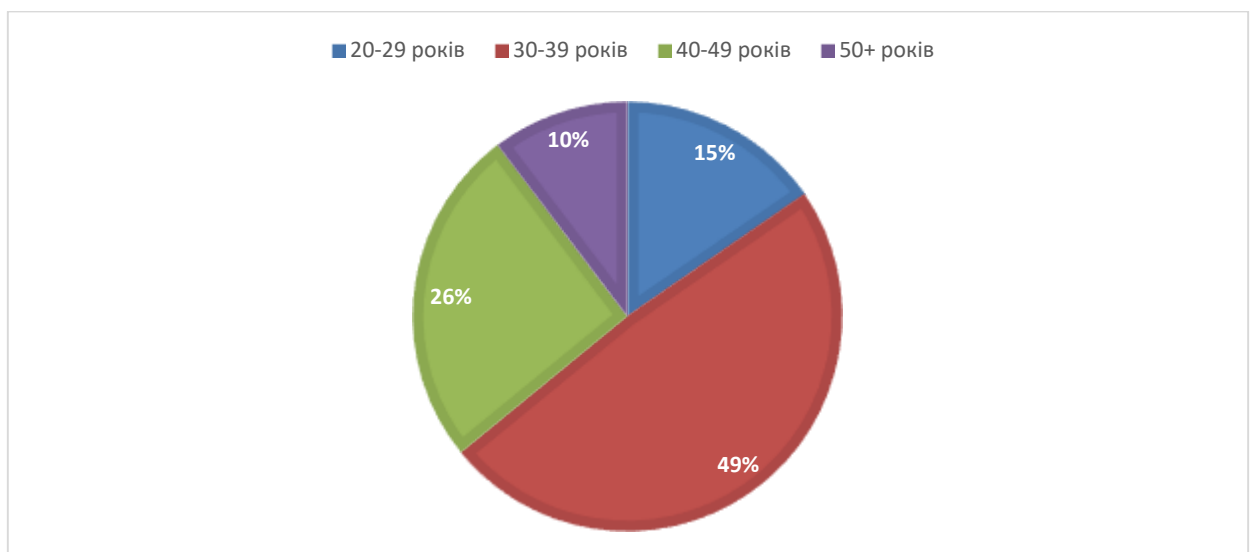
Для досягнення мети дослідження були сформульовані наступні завдання його емпіричної частини:

- 1) Проаналізувати анамнестичну анкету вибірки дослідження для створення її демографічної характеристики, яка буде враховуватися під час інтерпретації результатів.
- 2) Використовуючи діагностичні методики, виявити рівні тривожності у вибірки та риси їхньої особистості.
- 3) Опрацювати результати дослідження, використовуючи математичні методи аналізу за ключами обраних методик, а також вбудовані ресурси Microsoft Office (графіки, діаграми, схеми, таблиці).
- 4) Здійснити кореляційний аналіз результатів, використовуючи коефіцієнт кореляції рангу Спірмена в програмі Jamovi 0.9.1.11.

## 2.2. Характеристика вибірки дослідження

Представимо спочатку результати відповідей анамнестичної анкети, яка дала можливість укласти демографічний портрет вибірки дослідження. В неї входило всього 10 питань.

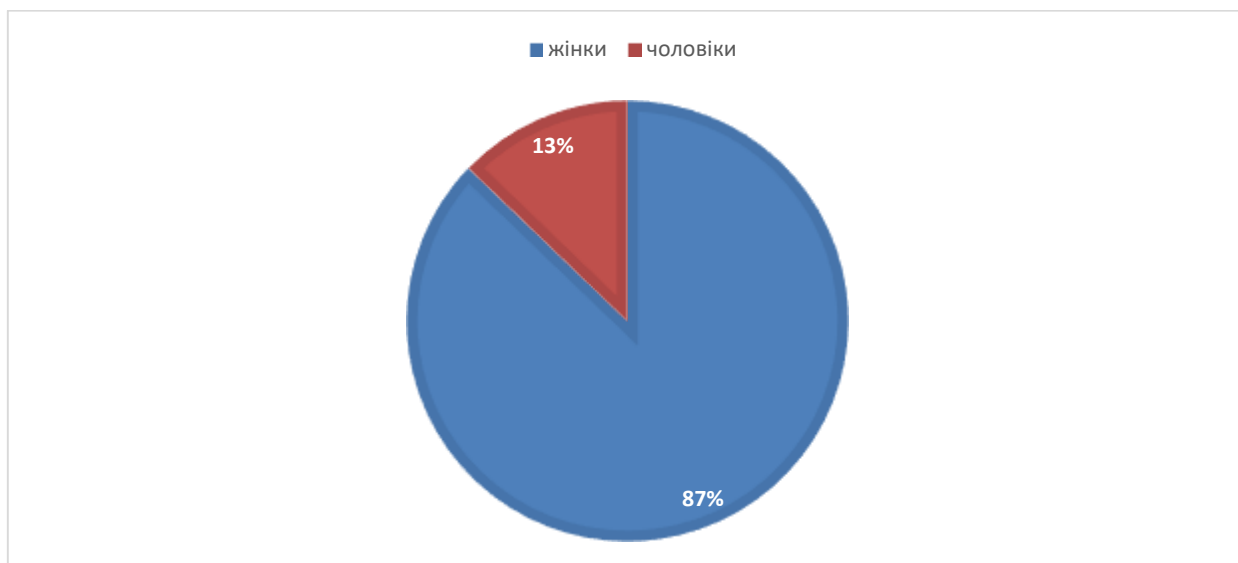
Перше питання анкети звучало як «Ваш вік». Результати відповідей на нього представлені на рис.2.1:



### Рис.2.1. Графічне відображення відповідей на питання «Ваш вік»

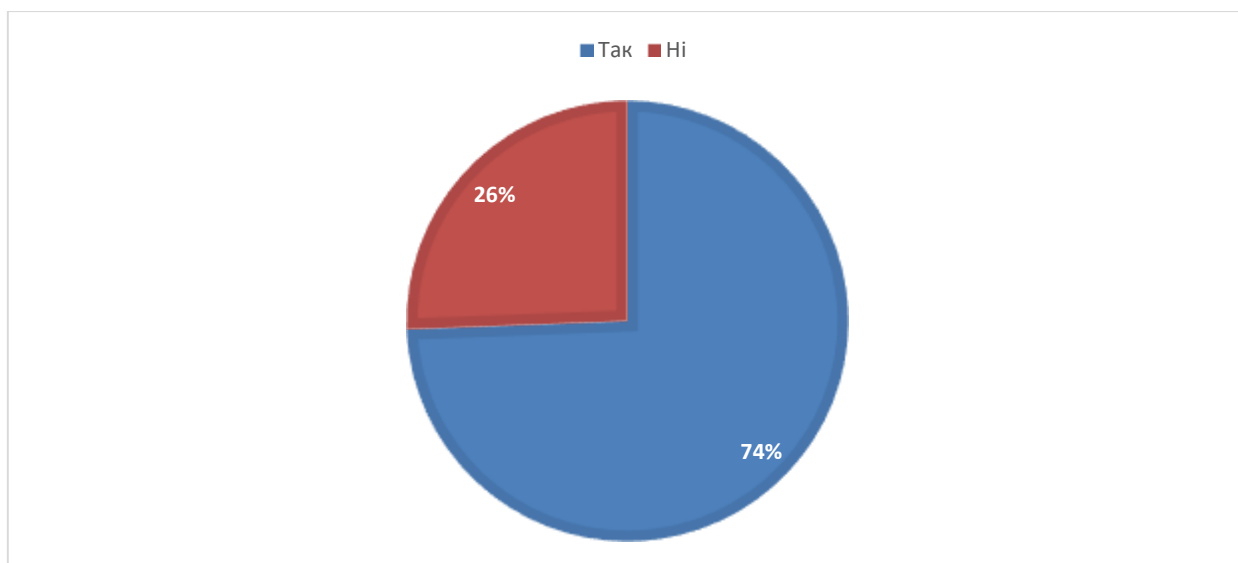
49% респондентів (19 осіб), які брали участь в нашому дослідженні, мають вік від 30 до 39 років. На другому місці за віковою категорією у нашій вибірці 26% випробуваних (10 осіб)- 40-49 років.

Наступне питання анамнестичних анкети «Ваша стать». Результати представлені на рис.2.2:



### Рис.2.2. Графічне відображення відповідей на питання «Ваша стать»

З діаграми 2.2. видно, що переважну кількість випробуваних – 34 особи, це жінки. В нашому дослідженні взяли участь лише 5 чоловіків. Наступне питання, яке було поставлене випробуваним в межах анамнестичної анкети: «Чи ви працевлаштовані». Результати їх відповідей представлені на рис.2.3:



### Рис.2.3. Графічне відображення відповідей на питання «Чи ви

працевлаштовані»

74% випробуваних (29 осіб) є працевлаштованими, інші респонденти відповіли, що не працюють. Наступне питання звучало як «Ваша зайнятість». Відповіді на це питання представлені на рис.2.4.:



Рис.2.4. Графічне відображення відповідей на питання «Ваша зайнятість»

46,2% опитуваних (18 осіб) відповіли, що вони одночасно і працюють, і навчаються, а це може свідчити про те, що такі люди менш схильні до міжособистісної залежності, тому що самі можуть про себе подбати та забезпечити. Те ж саме можна сказати про випробуваних, які працюють. Припускаємо, що більш схильні до міжособистісної залежності респонденти, які відповіли, що вони тільки навчаються (5%), та тимчасово не працюють (13%).

Також ми виявили сімейний стан опитуваних за допомогою анамнестичної анкети, поставивши випробуваним запитання «Ваш сімейний стан». Результати їх відповідей представлені на рис.2.5.:

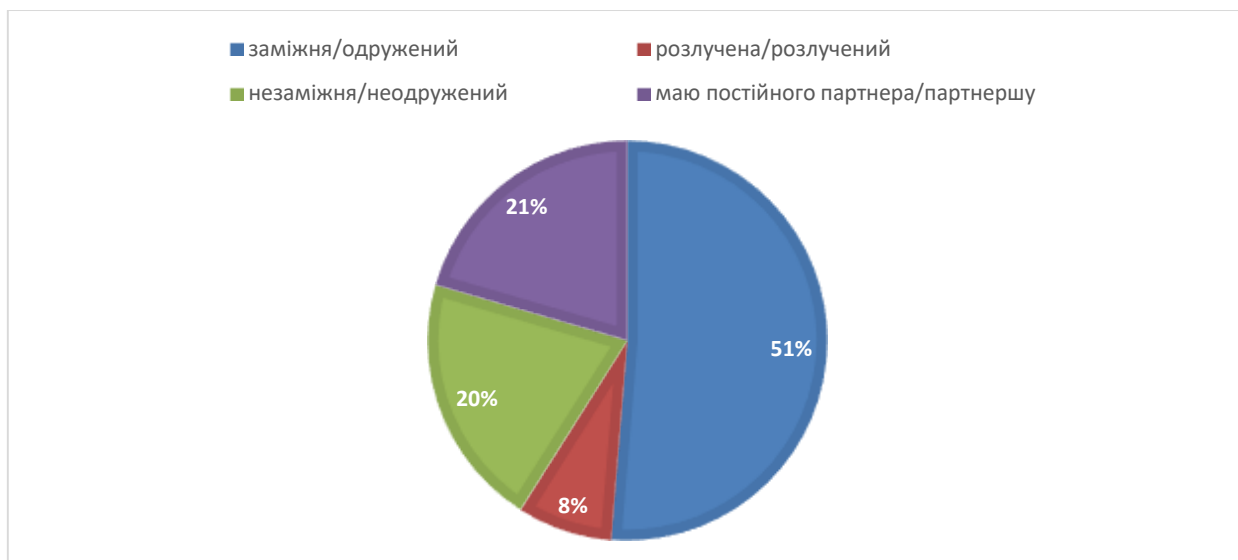


Рис.2.5. Графічне відображення відповідей на питання «Ваш сімейний стан»

Більше половини наших респондентів знаходяться у шлюбі. Вірогідність того, що в них може бути міжособистісна залежність, висока. Припускаємо, що розлучені опитувані чи неодружені та незаміжні менше схильні до міжособистісної залежності.

Важливим в межах нашого емпіричного дослідження було визначення, чи є у випробуваних діти, адже їхня наявність завжди означає наявність міжособистісної залежності. Результати на відповідне питання представлені на рис.2.6.:

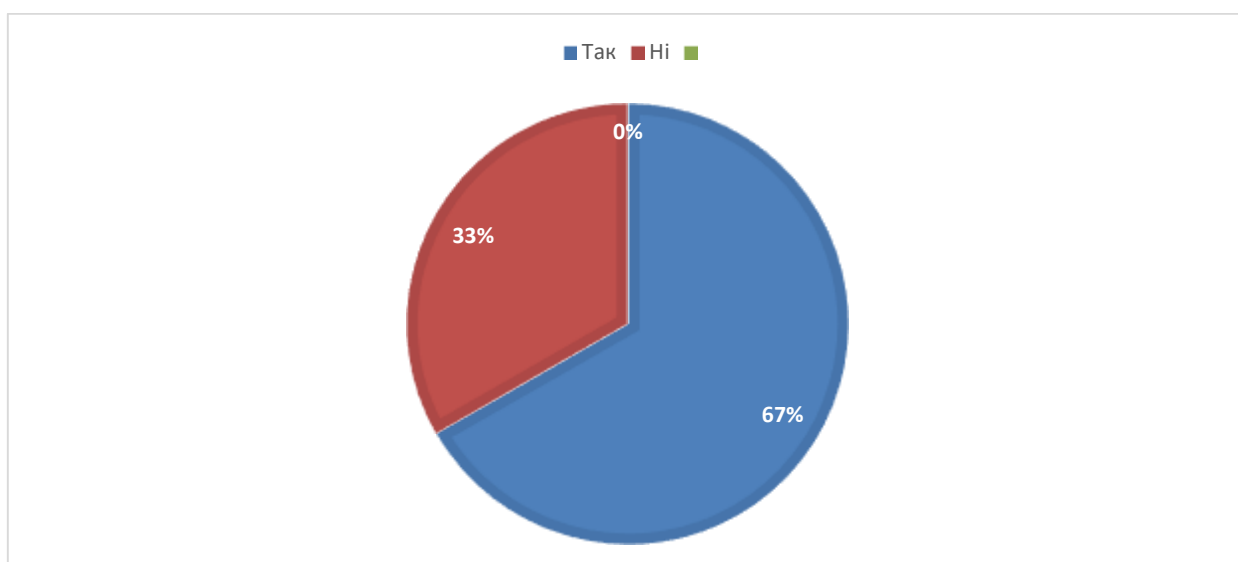


Рис.2.6. Графічне відображення відповідей на питання «Чи є у вас діти»

67% опитуваних (26 осіб) відповіли, що у них є діти, що свідчить про те, що

вони більше схильні до міжособистісної залежності та високого рівня тривоги, адже вони мають піклуватися та опікуватися не лише про своє життя, а й про життя своїх дітей. Це створює додаткове навантаження на емоційну сферу нашої вибірки.

Наступне питання анамнестичної анкети «Яка у вас освіта». Результати відповідей на це питання представлені на рис.2.7.:

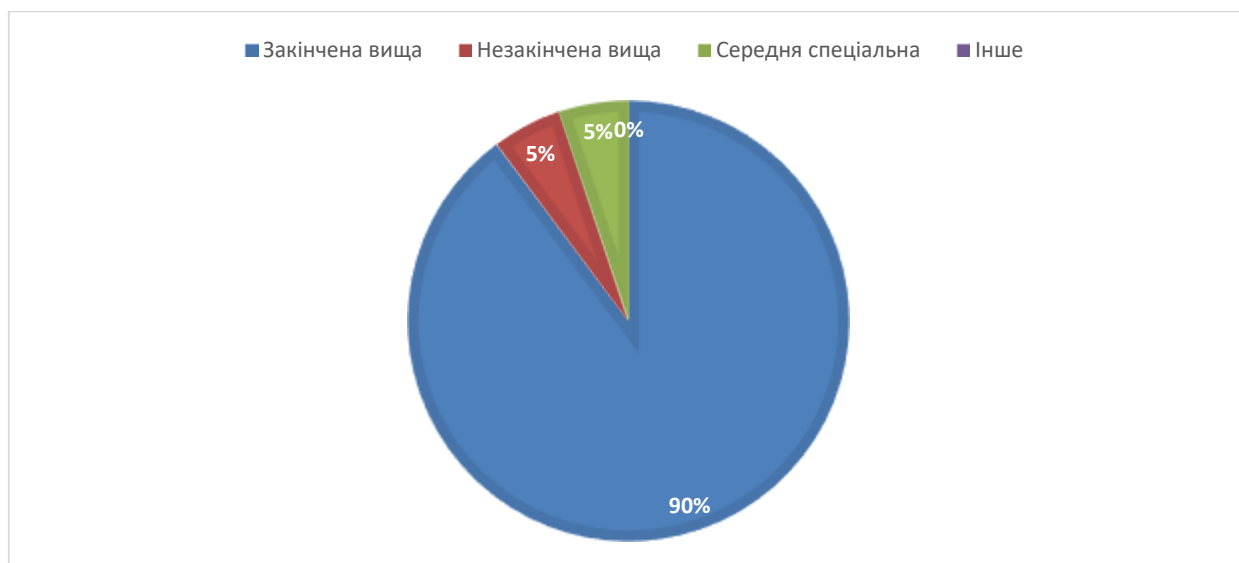


Рис.2.7. Графічне відображення відповідей на питання «Яка у вас освіта»

90% (35 осіб) мають повну закінчену вищу освіту. Ще 10% опитуваних мають або незавершену вищу, або спеціальну освіту. Цей показник буде враховуватися під час інтерпретації результатів опитування за діагностичним інструментарієм.

Респонденти також дали відповідь на запитання «Чи завжди ви самостійно приймаєте рішення в своєму житті?». Результати відповідей представлені на рис.2.8.:



Рис.2.8. Графічне відображення відповідей на питання «Чи завжди ви самостійно приймаєте рішення в своєму житті»

69% випробуваних (27 осіб) відповіли, що вони частіше самостійно приймають рішення про своє життя, проте деколи на них можуть впливати інші люди. Це може свідчити про схильність до міжособистісної залежності. Також 1 респондент відповів, що взагалі не приймає самостійно рішень, що говорить про те, що він може жити лише в умовах, коли хтось про нього піклується. Лише 28% опитуваних (11 осіб) відповіли ствердно на дане питання анамнестичної анкети.

Наступне питання, яке було поставлене респондентам, «Чи відчуваєте ви потребу, щоб вас похвалили?». Результати отриманих відповідей представлені на рис.2.9.



Рис.2.9. Графічне відображення відповідей на питання «Чи відчуваєте ви потребу, щоб вас похвалили?»

59% випробуваних (23 особи) відповіли, що вони хочуть чути похвалу, тому що це їм приємно, а це може свідчити про схильність до залежності у стосунках від інших. Те ж саме можна сказати про респондентів, які відповіли, що похвала надає впевненості в собі. Таких опитуваних в нашій вибірці 36% (14 осіб). Лише у двох людей (5%) була відповідь «Ні».

Останнє запитання анкети «Чи важлива думка інших про вас?». Результати

відповідей представлені на рис. 2.10:

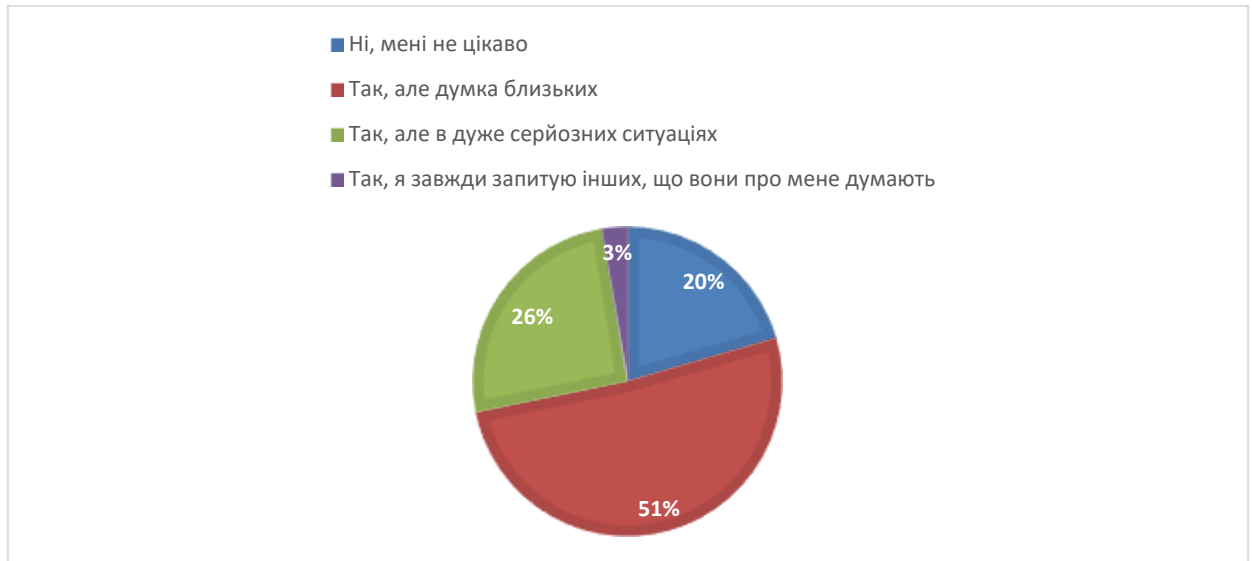


Рис.2.10. Графічне відображення відповідей на питання «Чи важлива думка інших про вас?»

51% опитуваних (20 осіб) цікавляться думкою своїх рідних людей. 26% (10 осіб) звертаються до інших людей, щоб дізнатися їхню думку, якщо в житті трапляються надзвичайні ситуації. 20% людей (8 осіб) не цікавляться ніколи тим, що думають про них інші. В цій вибірці також виявився 1 респондент, який зазначив, що завжди запитує інших їхню думку про себе. Така поведінка може свідчити лише про сильну міжособистісну залежність.

Отримавши демографічний портрет вибірки, ми можемо припустити, що рівень тривожності опитуваних буде впливати на формування міжособистісної залежності. Більша частина випробуваних знаходиться у стосунках та має дітей, цей фактор накладає чималі зобов'язання та відповідальність за життя близьких родичів, а це в свою чергу буде фактором підвищення рівня тривожності. Окрім того, переважна частина з вибірки відповіли, що для них важлива думка інших людей в більшості випадків, вони не заперечують, що ця думка може вплинути на прийняття важливого рішення. До того ж більша частина випробуваних відповіли, що відчувають потребу у схваленні їхніх вчинків, а це може свідчити про наявність в них особистісної тривожності та міжособистісної залежності. Припускаємо, що у нашій вибірці будуть значущі кореляції між рівнем тривожності та показниками міжособистісних відносин, якщо результати покажуть високий показник рівня

особистісної тривожності респондентів.

### **Висновки до другого розділу**

В емпіричному розділі представлено опис програми дослідження, характеристику вибірки та методик, які були використані для опитування та тестування. В емпіричному дослідженні прийняли участь 39 осіб. Використані наступні методики:

1. Анамнестична анкета для визначення соціально-демографічних показників вибірки
2. Опитувальник міжособистісної залежності (Interpersonal Dependency Inventory) розроблений Р. Гіршфільдом
3. Опитувальник міжособистісних відносин Шульцця

Отримавши демографічний портрет вибірки, ми можемо припустити, що рівень тривожності опитуваних буде впливати на формування міжособистісної залежності. Більша частина випробуваних знаходиться у стосунках та має дітей, цей фактор накладає чималі зобов'язання та відповідальність за життя близьких родичів, а це в свою чергу буде фактором підвищення рівня тривожності. Окрім того, переважна частина з вибірки відповіли, що для них важлива думка інших людей в більшості випадків, вони не заперечують, що ця думка може вплинути на прийняття важливого рішення.

## РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОГИ НА ФОРМУВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

### 3.1. Аналіз отриманих даних

Склавши демографічний портрет вибірки, переходимо до аналізу результатів за діагностичними методиками, які були підібрані для емпіричного дослідження.

Спочатку представимо результати дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна.

*Таблиця 2.1.*

**Результати дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна у  
випробуваних**

Рівні тривожності	Рівень особистісної тривожності	Рівень ситуативної тривожності
Низький рівень	14%	20%
Середній рівень	56%	60%
Високий рівень	30%	20%

Таким чином, діагностика тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна показала, що переважна більшість людей у вибірці дослідження має середній рівень особистісної та низький рівень ситуативної тривожності.

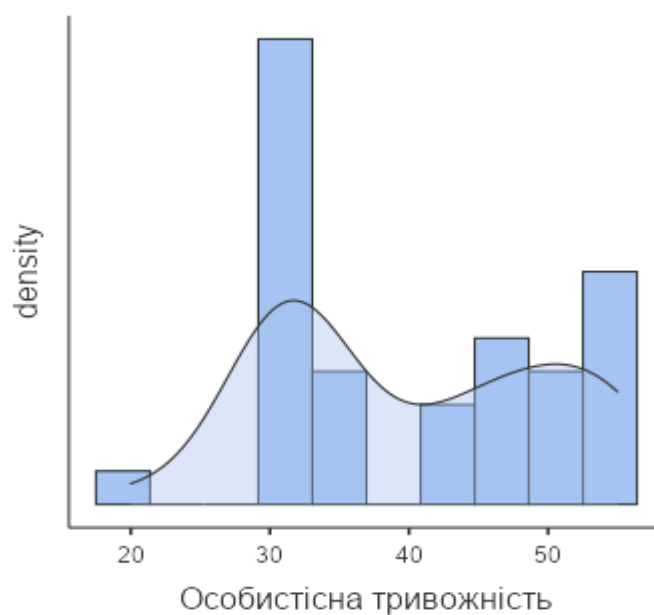


Рис.2.11. Гістограма дослідження рівня особистісної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна у випробуваних

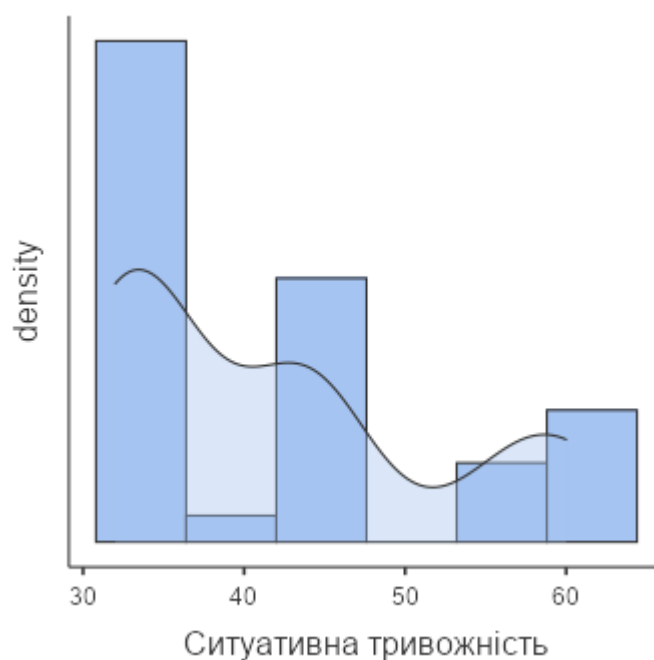


Рис.2.12. Гістограма дослідження рівня ситуативної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна у випробуваних

Для того, щоб визначити, роль тривоги у формуванні міжособистісної залежності в зрілому віці, ми будемо брати до дослідження показники за рівнем особистісної тривожності. Особистісна тривожність є конституційною межею, що

обумовлює схильність сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що оцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій матиме стресовий вплив на суб'єкта і викликатиме у нього виражену тривогу. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними та невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

Розглянемо результати за методикою «Опитувальник міжособистісної залежності (Interpersonal Dependency Inventory) розроблений Р. Гіршфільдом». Результати представлені в таблиці 2.2.:

*Таблиця 2.2.*

**Результати за методикою «Опитувальник міжособистісної залежності (Interpersonal Dependency Inventory) розроблений Р. Гіршфільдом» для першої групи досліджуваних**

Шкали	Рівні вираженості		
	Низький	Середній	Високий
Емоційна опора на інших	70%	16%	14%
Невпевненість в собі	64%	19%	15%
Прагнення до автономії	2%	11%	87%
Залежність	77%	14%	9%

Отже, з результатів вище видно, що в першій групі досліджуваних немає орієнтації на емоційну підтримку інших людей.

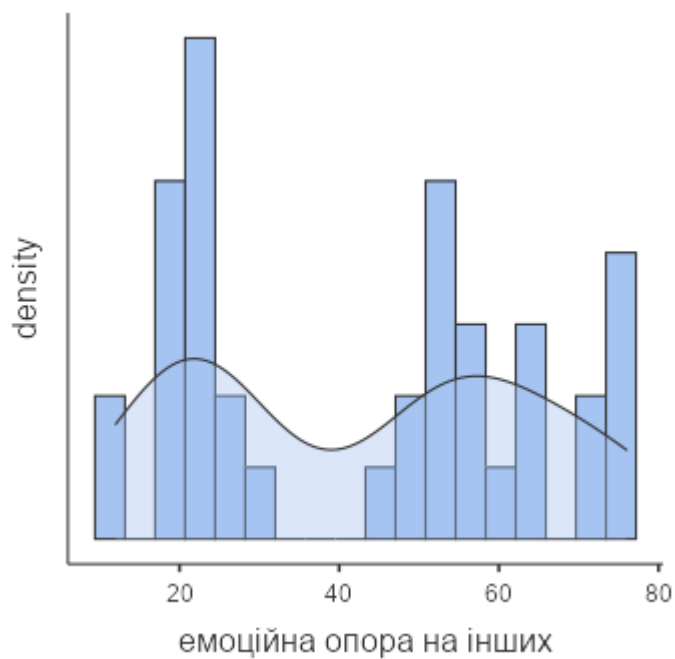


Рис.2.13. Гістограма дослідження рівня емоційної опори на інших за опитувальником міжособистісної залежності у випробуваних

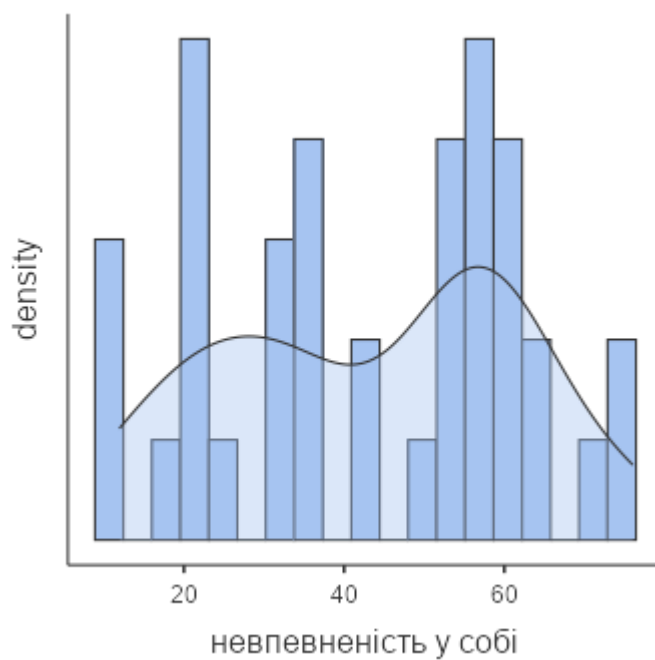


Рис.2.14. Гістограма дослідження рівня непевненості в собі за опитувальником міжособистісної залежності у випробуваних

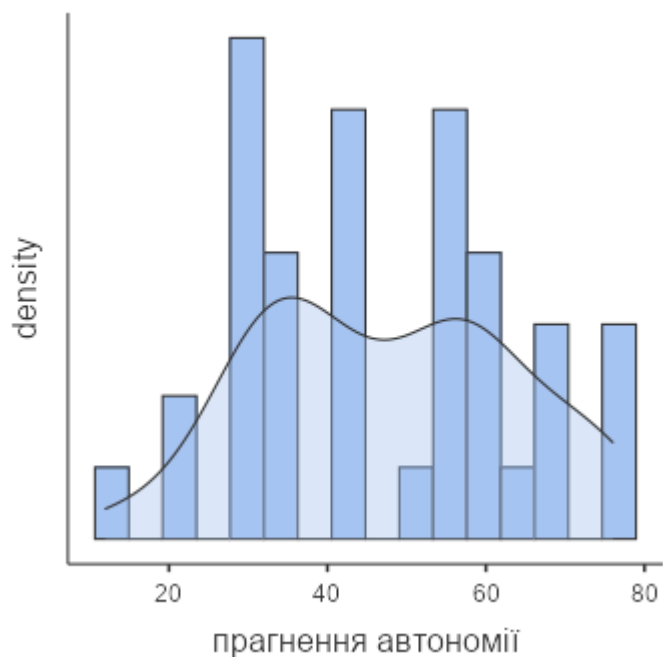


Рис.2.15. Гістограма дослідження рівня прагнення до автономії за опитувальником міжособистісної залежності у випробуваних

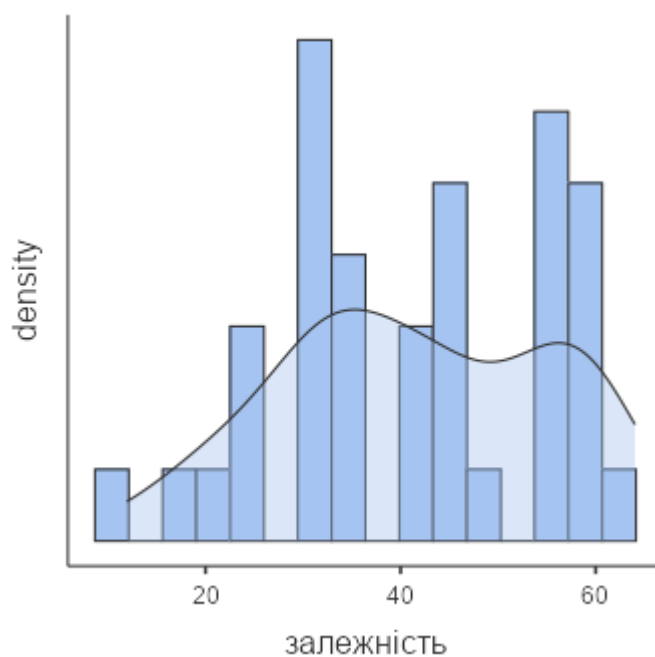


Рис.2.16. Гістограма дослідження рівня залежності за опитувальником міжособистісної залежності у випробуваних

Відсутня спрямованість отримання високої оцінки з боку. Їм не притаманна

чутливість до несхвалення та критики оточуючих.

Таблиця 2.3.

**Кореляційні зв'язки між рівнем особистісної тривожності і показником емоційна опора на інших**

CorrelationMatrix			
		Особистісна тривожність	Емоційна опора на інших
Особистісна тривожність	Spearman'srho	—	
	p-value	—	
Емоційна опора на інших	Spearman'srho	0.144	—
	p-value	0.388	—
Note. * $p < .05$ , ** $p < .01$ , *** $p < .001$			

З результатів можемо зробити висновок, що у вибірці нашого дослідження рівень тривожності має позитивну кореляцію з показником «емоційна опора на інших» (0.144 при  $p = 0.388$ ). Це наводить нас на думку, що під час відчуття тривоги, респонденти шукають підтримки в оточуючих та близьких людей.

Таблиця 2.4.

**Кореляційні зв'язки між рівнем особистісної тривожності і показником невпевненість в собі**

CorrelationMatrix			
		Особистісна тривожність	Невпевненість у собі
Особистісна тривожність	Spearman'srho	—	
	p-value	—	
Невпевненість у собі	Spearman'srho	0.510	**
	p-value	0.001	—
Note. * $p < .05$ , ** $p < .01$ , *** $p < .001$			

Виявлено значущу позитивну кореляцію з невпевненістю в собі (0.510\*\* при  $p = 0.001$ ). Це говорить про те, що підвищений рівень тривожності може призводити до розвитку невпевненості в собі, і навпаки – через невпевненість в собі, рівень тривоги значно підвищується. Через це ми можемо припускати, що тривога є прямим фактором, який спричиняє розвиток міжособистісної залежності.

В таблиці 2.5 представлені кореляційні зв'язки між рівнем особистісної тривожності і показником прагнення до автономії. Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між тривогою також прагненням до автономії (0.058 при  $p = 0.731$ ). Така кореляція наводить нас на думку, що випробувані у нашій вибірці не сумніваються у своїй здатності мати справу з більшістю тих особистісних проблем, з якими стикаються в житті. Не очікують негативних оцінок із боку незнайомих людей. Але враховуючи дані анамнестичної анкети, з якої видно, що для випробуваних важлива думка інших людей під час прийняття рішень, є виражена потреба у емоційній близькості, любові та прийнятті з боку значимих інших, припускаємо, що прагнення до автономії може спричинити підвищення відчуття тривоги.

Таблиця 2.5.

**Кореляційні зв'язки між рівнем особистісної тривожності і показником прагнення до автономії**

CorrelationMatrix			
		Особистісна тривожність	Прагнення автономії
Особистісна тривожність	Spearman'srho	—	
	p-value	—	
Прагнення автономії	Spearman'srho	0.058	—
	p-value	0.731	—
Note. * $p < .05$ , ** $p < .01$ , *** $p < .001$			

Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між особистісної тривожністю та залежністю (0.296 при  $p = 0.071$ ). Результати представлені в таблиці 2.6. Наявність

такого зв'язку свідчить про те, що для людини, яка є тривожною, характерне постійне проживання почуттів напруженості, приниження, а також інших важких передчуттів, уявлення про свою соціальну недостатність, підвищена заклопотаність стосовно критики на свою адресу, небажання брати участь у соціальних контактах або влаштування не здорових стосунків з іншими людьми. В межах нашого дослідження можемо зробити висновок, що тривожність є прямим фактором, який впливає на формування залежності.

Таблиця 2.6.

**Кореляційні зв'язки між рівнем особистісної тривожності і показником залежності**

CorrelationMatrix			
		Особистісна тривожність	Залежність
Особистісна тривожність	Spearman'srho	—	
	p-value	—	
Залежність	Spearman'srho	0.296	—
	p-value	0.071	—

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Розглянемо результати за методикою «Опитувальник міжособистісних відносин (ОМО) є російськомовною адаптацією FIRO-B, опитувальника В. Шульцта».

Таблиця 2.7.

**Результати за методикою «Опитувальник міжособистісних відносин» (ОМО)**

Шкали	Рівні вираженості	
	Низький	Високий
<b>Включеність</b>		
Ie	12%	88%
Iw	10%	90%

Контроль		
Се	8%	92%
Сw	11%	89%
Афект		
Ае	7%	93%
Аw	84%	16%

З результатів видно, що в цій групі випробуваних люди мають сильну потребу бути прийнятими рештою і належати до них, почувається добре серед людей і мають тенденцію їх шукати.

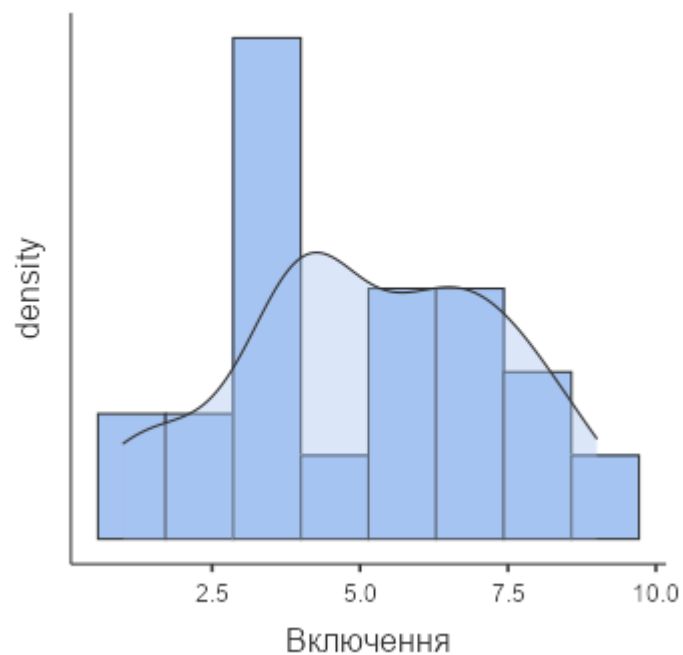


Рис.2.17. Гістограма дослідження включення за методикою «Опитувальник міжособистісних відносин»

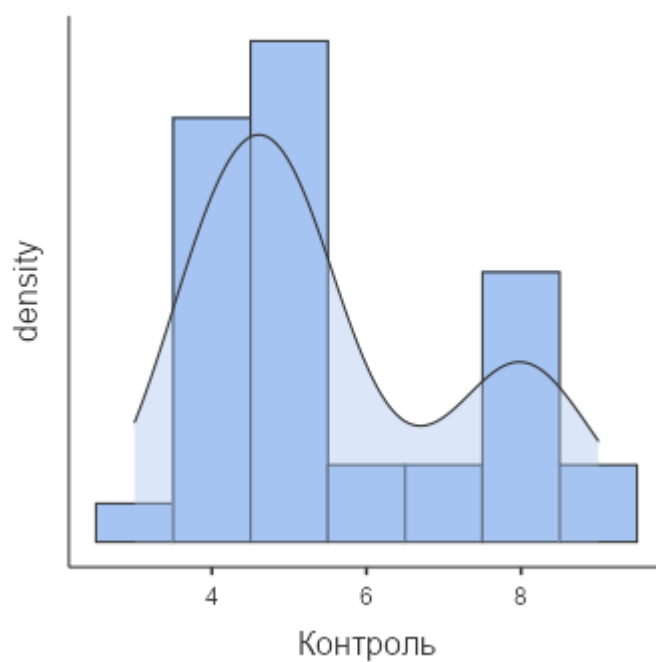


Рис.2.18. Гістограма дослідження контролю за методикою «Опитувальник міжособистісних відносин»

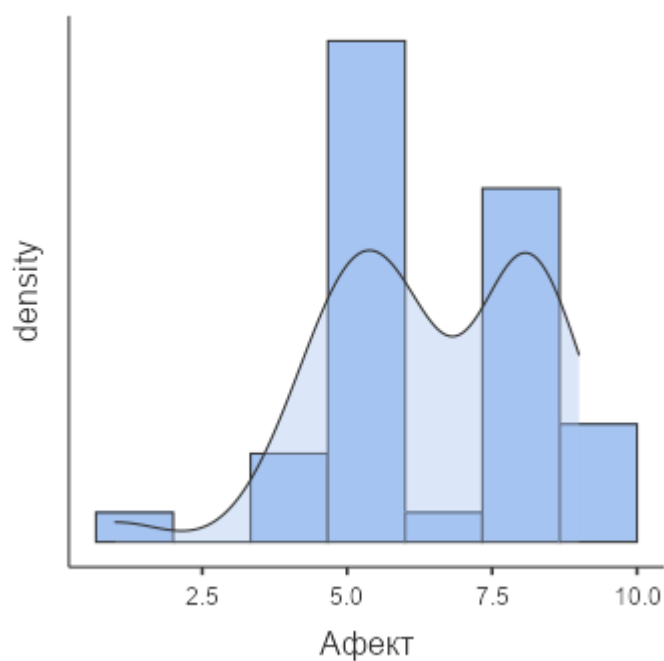


Рис.2.19. Гістограма дослідження афекту за методикою «Опитувальник міжособистісних відносин»

З гістограм можемо зробити висновки, що:

- випробувані цієї групи намагаються брати на себе відповідальність;
- мають потребу в порадах при ухваленні складних рішень;

– мають схильність встановлювати близькі чуттєві стосунки, але при цьому дуже обережні при виборі осіб, з якими створюють глибші емоційні відносини.

Для того, щоб визначити, чи є зв'язок у вибірці між рівнем тривожності та міжособистісною залежністю, ми провели кореляційний аналіз, використовуючи коефіцієнт кореляції рангу Спірмена в програмі Jamovi 0.9.1.11. результати представлені в таблиці 2.8.:

Таблиця 2.8.

**Кореляційні зв'язки між рівнем особистісної тривожності і показниками опитувальника В. Шульцця**

CorrelationMatrix					
		Особис тісна тривожність	Включ ення	Конт роль	Афе кт
Особис тісна тривожність	Spearma	—			
	n'srho	—			
Включ ення	Spearma	-0.062	—		
	n'srho	0.713	—		
Контро ль	Spearma	0.004	-	—	
	n'srho	0.983	0.076	—	
Афект	Spearma	-0.108	-	-	-
	n'srho	0.520	0.194	0.064	-
				0. 702	

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Визначені негативні прямі зв'язки між рівнем тривожності та включенням (-0.062 при  $p=0.713$ ). Це може свідчити про те, що тривожність випробуваних у нашій вибірці не впливає на наявну у них потребу створювати та зберігати задовільні відносини з людьми. Проте під час прийняття рішень їхній рівень тривожності все ж таки викликає бажання спитати думку інших, що підтверджують результати

анамнестичної анкети.

Виявлені негативні прямі зв'язки між рівнем тривожності та афектом ( $-0.108$  при  $p=0.520$ ). Такі результати можуть свідчити, що рівень тривожності у нашій вибірці не впливають на потребу створювати та підтримувати задовільні відносини з іншими людьми, спираючись на любов та близькі, теплі емоційні контакти. Потреба афекту у нашій вибірці, згідно з результатами анамнестичного анкетування, проявляється у здатності індивіда любити інших людей.

Виявлений позитивний кореляційний зв'язок між рівнем особистісної тривожності та контролем ( $0.004$  при  $p=0.983$ ). Це може свідчити, що тривожність у нашій вибірці може формувати потребу у контролі міжособистісних стосунків.

В цілому математична обробка результатів дослідження за опитувальником міжособистісних відносин показала, що кореляція між рівнем тривожності та рівнем включення до міжособистісних відносин, контролю та афекту в міжособистісних відносинах не досягає рівня статистичної значущості, адже у більшій частині випробуваних виявлений середній показник особистісної тривожності. Відповідно, припущення про те, що у нашій вибірці будуть значущі кореляції між рівнем тривожності та показниками міжособистісних відносин, якщо результати покажуть високий показник рівня особистісної тривожності респондентів, підтвердилося.

Підсумовуючи опис емпіричного дослідження, можемо зробити висновок, що за результатами кореляційного аналізу, проведеного за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена був виявлений статистично значущий прямий кореляційний взаємозв'язок за параметрами «Залежність» і «Тривожність», «Емоційна опора на інших», «Невпевненість у собі». Чим вищий у випробуваних рівень залежності, тим вищий рівень тривожності, емоційної опори інших і невпевненості у собі. Випробувані з високим рівнем міжособистісної залежності мають високий рівень емоційної опори на інших, тобто мають високу потребу у порадах, захисті, допомозі від інших людей, потребують опіки.

Наявність прямого кореляційного зв'язку за параметрами «Тривожність» і «Емоційна опора на інших» свідчить про те, що з підвищенням тривожності

збільшується потреба опіки інших. Таким чином, при незадоволеності власним життям людина схильна розраховувати на те, що зміни на краще будуть залежати або від обставин, або від оточуючих її людей, але не від неї самої, не від власних зусиль.

Чим вище невпевненість у собі, тим вище прагнення спиратися не на власні ресурси. Випробувані прагнуть отримати схвалення інших людей, причому втрачають внутрішні орієнтири, здатність спиратися на власну думку. Це підтверджується наявністю прямого кореляційного зв'язку між параметрами «Особистісна тривожність» та «Емоційна опора на інших».

При підвищенні автономності рівень міжособистісної залежності зменшуватиметься, знижуватиметься емоційна опора інших і невпевненість у собі, і навіть буде знижуватись рівень тривожності. При підвищенні автономності людина буде здатна, вступаючи у взаємодію з навколишніми людьми, зберігати свою самостійність, буде здатна прислухатися до власних відчуттів і спиратися на свої цінності. Отримані результати підтверджують описані в теоретичній частині дослідження дані про прямий взаємозв'язок між залежністю та емоційною опорою на інших, невпевненістю в собі.

### **3.2. Практичні рекомендації**

Отже, тривожність в нашій вибірці впливає на формування міжособистісної залежності, яка в свою чергу пов'язана з емоційною опорою на інших та невпевненістю у собі. Чим вище залежність, тим більше у людини потреба у злитті з іншими, у результаті відбувається втрата внутрішніх орієнтирів, що безпосередньо пов'язане з підвищенням рівня тривожності. Здорове прагнення до автономності, у свою чергу, впливає на зниження рівня залежності та тривожності, і є ознакою зрілості особистості та сприяє прагненню до самоактуалізації.

Тому для корекції результатів дослідження пропонується використання гуманістичної концепції в психотерапії – теорії К.Роджерса. Його підхід дозволяє

розвивати самоактуалізацію та знижувати рівень тривожності, а саме ці два фактори, на нашу думку, та за результатами нашого дослідження, впливають на формування міжособистісної залежності.

Самоактуалізація за Карлом Роджерсом – природне розкриття у людині її природного особистісного потенціалу за наявності необхідних цього умов. К. Роджерс був впевнений у тому, що людській природі властивою є тенденція стосовно зростання та розвитку так само, як у насіння рослини вже закладеним є тенденція до збільшення та розвитку. Для зростання та розвитку закладеного в людині природного потенціалу потрібно – лише створити відповідні умови. Дослідник вірив у здорове та позитивне ядро особистості, звідки, як із насіння, зростатиме (актуалізуватиметься) повноцінна особистість. Самоактуалізація за К. Роджерсом - актуалізація вродженої людини тенденції до зростання і розвитку її особистості відповідно до того, якою особистістю має бути, за своєю природою.

К. Роджерс вірив, що найкращі результати в зростанні та розвитку особистості будуть не за жорсткого, силового тиску, і за теплої та душевної допомоги. Далі було з'ясовано, що всі запропоновані Карлом Роджерсом методики здатні надавати хороші результати із дітьми та частиною людей, яким потрібна психотерапія. Спірні результати були отримані під застосування даного підходу у роботі з дорослими, що вже сформувались.

Техніку клієнт-центрованого підходу не можна назвати способом дії, а способом існування з клієнтом, тому їх не можна розглядати, відриваючи від необхідних і достатніх умов змін у терапії [9]. Терапевту потрібна інформація про клієнта, а її отримати не можна без навичок проведення опитування, для чого потрібно вміти ставити запитання. Крім того, вміло поставлені запитання спонукають клієнта до самоаналізу, а це надає можливість застосувати психотерапевту психоедукацію – пояснити і донести до клієнта необхідну інформацію про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості. Психоедукація сприяє в процесі роботи з клієнтом тому, що він починає брати відповідальність за своє життя, зокрема за своє здоров'я, пізнає себе, аналізує вчинки, розуміє себе і приймає, вибудовує ієрархію цінностей,

толерантно та емпатично ставиться до інших, вчиться жити сьогоднішнім, реалізовує свою унікальність. Все це є необхідною умовою гармонійного існування та творчого самовираження особистості, а отже, психічного здоров'я.

В нашій вибірці ми б застосували такий підхід до тих респондентів, у яких був виявлений найвищий рівень тривожності та міжособистісної залежності. Представимо основні напрямки, над якими б почали працювати з випробуваними:

1) Позитивна увага до себе. Потреба в увазі до себе (саме позитивній) – це потреба, що була набута й та потреба, яка з'являється, коли порівнюються свої переживання разом із задоволенням чи незадоволенням потреби до позитивної уваги. Інакше кажучи, позитивна увага до себе співвідноситься з задоволенням при схваленні та незадоволенням при несхваленні себе. Ніби структура Я стала для себе «значним соціальним іншим». Розвиток позитивної уваги до себе може гарантувати, що індивід прагнутиме діяти так, щоб і інші, і він сам схвально відгукувалися про її вчинки. Отже, людина навряд чи поведеться не відповідно до Я-концепції, тому що це не зможе задовольнити потребу в позитивній до себе увазі.

2) Умова цінності. За Роджерсом, умови цінності діють подібно до сліпого на коні, частково відсікаючи доступний досвід. Люди, що мають умови цінностей повинні обмежувати свою поведінку, спотворюючи реальність, бо навіть просто усвідомлені думки про заборонену поведінку можуть бути такими ж загрозливими, як і його прояв. Внаслідок цього захисту такі індивіди не здатні до взаємодії повної та відкритої з оточенням.

3) Робота над механізмами психологічного захисту. Роджерс зазначив захист у ролі поведінкової реакції організму на загрозу, основою метою якої є збереження цілісності структури Я: «Цю мету можна досягнути тільки завдяки усвідомленим спотворенням переживання у свідомості задля зменшення невідповідності між переживанням та структурою Я, або запереченням будь-якого переживання, і, тому будь-якої загрози для Я». Інакше кажучи, захист посилює самоповагу людини і захищає її від небезпеки загрозливих переживань, що насувається.

4) Відкритість переживання. Дана тенденція полярно протилежна беззахисності. Люди, що повністю відкриті переживанням, можуть слухати себе, відчувати усю сферу вісцеральних, сенсорних, емоційних та когнітивних переживань у собі, не відчуваючи небезпеки. Вони тонко усвідомлюють свої найглибші думки та почуття; вони не роблять спроби придушити їх; часто діючи відповідно до них; і навіть діють не відповідно до них, вони здатні усвідомити їх. Фактично всі переживання, чи то внутрішні, чи зовнішні, точно символізовані у тому свідомості, не спотворюючись і заперечуючи.

5) Екзистенційний спосіб життя. Ця тенденція полягає у житті повному та насиченому у кожній секунді свого існування, так щоб усі переживання сприймалися як свіжі та унікальні, що будуть відрізнятися від того, що було колись. Згідно з Роджерсом те, чи людина є або якою вона буде в наступний момент, походить з цього моменту, в незалежності від колишніх очікувань. Цей спосіб передбачає, що скоріш за все Я людини та її особистість походять із переживання, а не власне переживання перетворюється задля того, щоб відповідати заздалегідь заданій жорсткій структурі Я. Отже, люди, що живуть хорошим життям є гнучкими, адаптивними, терпимими та безпосередніми, та відкривають структуру досвіду у процесі його переживання.

6) Організмична довіра. Ця якість хорошого життя найкраще можна проілюструвати у тих прийняття рішення. Зокрема, у виборі дій, вживаних у певній ситуації, хтось із людей покладається на соціальні норми, що були закладені якоюсь групою або ж інститутом (як приклад, церква), на судження інших або на те, як вони вже вели себе у подібних ситуаціях до цього. Коротше, на їхню здатність приймати рішення надають сильний, якщо не абсолютний, вплив зовнішніх сил. Зовсім інакше, коли повноцінно функціонуючі люди знаходяться в залежності від організмичних переживань, які для них є достовірним джерелом інформації, що дозволяє вирішити, що слід чи ні робити. Роджерс писав: «Доведено, що внутрішнє відчуття типу «я поступаю правильно» – значуще, і заслуговує на довіру керівництвом для істинно гарної поведінки».

7) Емпірична свобода. Цей аспект полягає в тому, що у людини є

можливість вільно жити так, як вона хоче, без будь-яких обмежень чи заборон. Суб'єктивна свобода – це таке почуття власної влади, коли є можливість робити вибір, керуючи собою. Роджерс аніж не заперечував, що на поведінку людей здатні вплинути спадково зумовлені фактори, соціальні сили, а також минулий досвід, які характеризують зроблений вибір. Справді, Роджерс суворо дотримувався положення, що поняття абсолютної свободи не застосовується до пояснення можливостей людського вибору. Він також був впевнений у тому, що ті люди, які повноцінно функціонують роблять вільний вибір, і що б з ними не трапилося, це залежить тільки від них самих. Емпірична свобода має відношення до власне внутрішнього почуття: «Єдиний, хто відповідає за мої власні дії та їх наслідки тільки я сам». Базуючись на даному почутті свободи та сили, що повноцінно функціонує у людини є безліч можливостей вибору в житті та вона може відчувати себе здатною зробити майже все, що хоче.

8) Креативність. На думку Роджерса, продукти творчості (якісь ідеї, проекти або ж дії) та творчий спосіб життя появляються у тієї людини, що живе дійсно хорошим життям. Люди творчості хочуть жити конструктивно та адаптивно у власній культурі, в той же час задовольняючи свої основні потреби. Вони можуть творчо та гнучко пристосовуватись до умов оточення, що змінюються. Проте такі люди не в обов'язковому порядку є повністю пристосованими до культури і, безперечно, є конформістами. Їх зв'язок із суспільством висловлюється наступним чином: вони точно є членами суспільства та його продуктами, але не його бранцями.

Вважаємо, що в результаті такої психотерапевтичної роботи, рівень тривожності, а разом з нею і рівень міжособистісної залежності, у наших респондентів може знизитися, і це позитивно вплине на якість життя людей та психологічний стан.

### **Висновки до третього розділу**

Проведене емпіричне дослідження та кореляційний аналіз засвідчив, що рівень міжособистісної залежності взаємопов'язаний (має прямий кореляційний

зв'язок з рівнем тривожності у людей зрілого віку. Чим вище рівень тривожності, тим більшою демонстративністю виявляються такі ознаки залежності як: фокус уваги постійно спрямований на партнера, складно висловлювати та усвідомлювати свої власні погляди, переконання, бажання, почуття; респондент озвучує нереальні очікування від партнера; відчуває здебільшого хворобливі переживання з приводу складних взаємовідносин, в тому числі і через те, що не виправдовуються його нереальні очікування; при цьому респондент приймає ситуацію як належну, готовий прощати практично все.

Ми можемо говорити, що міжособистісна залежність безпосередньо пов'язана з емоційною опорою на інших та невпевненістю у собі. Чим вище залежність, тим більше у людини потреба у злитті з іншим, у результаті відбувається втрата внутрішніх орієнтирів, що безпосередньо пов'язані з підвищенням рівня тривожності. Здорове прагнення до автономності, у свою чергу, впливає на зниження рівня залежності та тривожності, є ознакою зрілості особистості та сприяє прагненню до самоактуалізації.

## ВИСНОВКИ

Метою дослідження було виявлення зв'язку між тривожністю та міжособистісною залежністю. На наш погляд, досить актуальним є вивчення співвідношення особливостей міжособистісних відносин з тривожністю, що виявляється в процесі спілкування і багато в чому визначає цей процес.

Для досягнення поставленої мети нами було виконано декілька завдань. в теоретичному розділі розглянуто тривожність, як чинник міжособистісної залежності. Визначено, що під тривожністю треба розглядати психологічне явище, обумовлене безліччю причин. Досліджено феномен міжособистісної залежності в науковій літературі. Визначено, що міжособистісна залежність - складний феномен, має соціально-психологічну природу. Проаналізовані психологічні особливості людей зрілого віку. Виявлено, що зрілість – це певний сенс дорослості, це конкретний фізіологічний стан людини дорослого віку, соціальне, психологічне, особистісне, професійне нове утворення, для кої характерне виражений акмеологічний напрям. Досягнути зрілості у якості інтегративної характеристики особистості – це власне і центральний напрям розвитку дорослої людини, в першу чергу у період ранньої дорослості, коли закладається базис задля досягнення зрілості у наступні періоди розвитку дорослої особистості. Названі основні підходи до дослідження тривожності та міжособистісної залежності.

В емпіричному розділі представлено опис програми дослідження, характеристику вибірки та методик, які були використані для опитування та тестування. В емпіричному дослідженні прийняли участь 39 осіб. Використані наступні методики: анамнестична анкета для визначення соціально-демографічних показників вибірки, Опитувальник міжособистісної залежності (Interpersonal Dependency Inventory) розроблений Р. Гіршфільдом, Опитувальник міжособистісних відносин Шульцта.

Виявлено, що міжособистісна залежність безпосередньо пов'язана з

емоційною опорою на інших та невпевненістю у собі. Чим вище залежність, тим більше у людини потреба у злитті з іншим, у результаті відбувається втрата внутрішніх орієнтирів, що безпосередньо пов'язані з підвищенням рівня тривожності. Здорове прагнення до автономності, у свою чергу, впливає на зниження рівня залежності та тривожності, і є ознакою зрілості особистості та сприяє прагненню до самоактуалізації.

Математична обробка результатів дослідження за опитувальником міжособистісних відносин показала, що кореляція між рівнем тривожності та рівнем включення до міжособистісних відносин, контролю та афекту в міжособистісних відносинах не досягає рівня статистичної значущості, адже у більшій частині випробуваних виявлений середній показник особистісної тривожності. Відповідно, припущення про те, що у нашій вибірці будуть значущі кореляції між рівнем тривожності та показниками міжособистісних відносин, якщо результати покажуть високий показник рівня особистісної тривожності респондентів, підтвердилося.

Підсумовуючи опис емпіричного дослідження, можемо зробити висновок, що за результатами кореляційного аналізу, проведеного за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена був виявлений статистично значущий прямий кореляційний взаємозв'язок за параметрами «Залежність» і

«Тривожність», «Емоційна опора на інших», «Невпевненість у собі». Чим вищий у випробуваних рівень залежності, тим вищий рівень тривожності, емоційної опори інших і невпевненості у собі. Випробувані з високим рівнем міжособистісної залежності мають високий рівень емоційної опори на інших, тобто мають високу потребу у порадах, захисті, допомозі від інших людей, потребують опіки.

Наявність прямого кореляційного зв'язку за параметрами «Тривожність» і «Емоційна опора на інших» свідчить про те, що з підвищенням тривожності збільшується потреба опіки інших. Таким чином, при незадоволеності власним життям людина схильна розраховувати на те, що зміни на краще будуть залежати або від обставин, або від оточуючих її людей, але не від неї самої, не від власних

зусиль. Чим вище невпевненість у собі, тим вище прагнення спиратися не на власні ресурси. Випробувані прагнуть отримати схвалення інших людей, причому втрачають внутрішні орієнтири, здатність спиратися на власну думку. Це підтверджується наявністю прямого кореляційного зв'язку між параметрами «Особистісна тривожність» та «Емоційна опора на інших».

При підвищенні автономності рівень міжособистісної залежності зменшуватиметься, знижуватиметься емоційна опора інших і невпевненість у собі, і навіть буде знижуватись рівень тривожності. При підвищенні автономності людина буде здатна, вступаючи у взаємодію з навколишніми людьми, зберігати свою самостійність, буде здатна прислухатися до власних відчуттів і спиратися на свої цінності. Отримані результати підтверджують описані в теоретичній частині дослідження дані про прямий взаємозв'язок міжзалежністю та емоційною опорою на інших, невпевненістю в собі.

Узагальнюючи отримані дані, ми можемо говорити, що тривожність в нашій вибірці впливає на формування міжособистісної залежності, яка в свою чергу пов'язана з емоційною опорою на інших та невпевненістю у собі. Чим вище залежність, тим більше у людини потреба у злитті з іншими, у результаті відбувається втрата внутрішніх орієнтирів, що безпосередньо пов'язане з підвищенням рівня тривожності. Здорове прагнення до автономності, у свою чергу, впливає на зниження рівня залежності та тривожності, і є ознакою зрілості особистості та сприяє прагненню до самоактуалізації.

Отже, всі завдання дослідження виконані, відповідно, мета дослідження досягнута.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л., 1969. 142 с.
2. Астапов В.М. Тревога и тревожность. Хрестоматия. М. ПЕР СЭ, 2008. 142 с.
3. Гавриленко Я. А. Особливості комунікації у просторі залежних стосунків. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2013. Вип. 4. С. 73–83.
4. Гавриленко Я. Перспективи якісного дослідження міжособистісної залежності у близьких взаєминах. Психологія особистості. 2013. № 1. С. 238–245.
5. Гавриленко Я. Психологічні конфігурації залежних стосунків у міжособистісній взаємодії. Вісник Київського національного торговельно-економічного університету. 2013. № 5. С. 94–104.
6. Дрёмов С.В., Уразаев А.М., Мамышева Н.Л., Малиновский И.В. Аддиктивные состояния человека: учебн. пособие. Томск: изд-во Томского государственного педагогического университета, 2000. 92 с.
7. Запесоцкая И. В. Состояние зависимости: метапсихологический подход : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. М., 2012. 46 с.
8. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2001. 752 с.
9. Клінічний опитувальник для виявлення та оцінки невротичних станів <http://ibib.ltd.ua/2219-klinicheskiy-oprosnik-dlya-vyiyavleniya-35788.html>
10. Коларькова А.В. Различные взгляды на причины возникновения тревожности в работах современных исследователей. Психология, социология и педагогика. 2014. URL: <http://psychology.snauka.ru/2014/08/3436>
11. Кордуэлл М. Психология А-Я: словарь-справочник. Москва. ФАИР-ПРЕСС, 1999. 448 с.
12. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия. М. Академический проект, Екатеринбург, Деловая книга, 2000. 460 с.
13. Короленко Ц.П., Фролова Г.В. Вселенная внутри тебя. Новосибирск, Наука, 1979 208 с.

14. Крот, А. Механизмы психологической защиты : учеб.-метод. Пособие. Минск : БГМУ, 2015. 22 с.
15. ЛОБИ (особистісний опитувальник Бехтерівського інституту): [https://stud.com.ua/29011/psihologiya/lobi\\_osobistisniy\\_opituvalnik\\_behterivskogo\\_instytutu](https://stud.com.ua/29011/psihologiya/lobi_osobistisniy_opituvalnik_behterivskogo_instytutu)
16. Макушина О.П. Методы психологического изучения девиантного поведения: учебно епособие. Воронеж. ВГУ, 2006. 79 с.
17. Макушина О.П. Тест на межличностную зависимость. Методика Р. Гиршфильда, адаптация О.П. Макушиной. URL: <http://psycabi.net/testy/570-test-na-mezhlichnostnuyu-zavisimost-lyubovnuyu-ot-partnera-v-detsko-rodit>
18. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, Г. Лефоржем, Р. Сазеком. URL: <http://testoteka.narod.ru/mlo/1/26.html>
19. Мехтиханова Н.Н. Психология зависимого поведения: учебн. пособие. 2-е изд. М. Флинта. МПСИ, 2008. 160 с.
20. Михеева А.В. Индивидуально-личностные предикторы стрессоустойчивости у мужчин и женщин. URL: [http://dissovet.rudn.ru/web-local/prep/rj/index.php?id=21&mod=dis&dis\\_id=1524](http://dissovet.rudn.ru/web-local/prep/rj/index.php?id=21&mod=dis&dis_id=1524)
21. Мэй Р. Смысл тревоги. М. Независима яфирма «Класс», 2001. 384 с.
22. Нехорошкова А. Н. Проблема тревожности как сложного психофизиологического явления. Экология человека. Институт медико-биологических исследований Северного (Арктического) федерального университета имени М. В. Ломоносова, г. Архангельск. 2014. С. 47-54.
23. Одарій Т. В. Індивідуально-типові прояви суб'єктної залежності. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. 2011. № 3–4. С. 131–140.
24. Опросник межличностных отношений: [https://psylab.info/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_%D0%BC%D0%B5%D0%B6%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D1%85\\_%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9](https://psylab.info/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BC%D0%B5%D0%B6%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9)

25. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. СПб. Питер, 2007. 192 с.
26. Прихожан А. Тревожность. Явления, причины, диагностика/ 2004. URL: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200400807>
27. Психологический словарь. М. Педагогика, 1983. 448 с
28. Рогов Є.І. Настільна книга практичного психолога: Учеб. посібник: У 2 кн. 2-е вид., Перераб. і доп. -М.: Гума-ніт. вид. центр ВЛАДОС. - Кн. 1 Система роботи психолога з дітьми різного віку. 384с, 1999
29. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб. Издательство «Питер», 2000 712 с.
30. Сарычев В. История психологии в 2 ч. Москва. Издательство Юрайт, 2019. 211 с
31. Сінельнікова Т.В. Дослідження тривожності молодих жінок, що переживають кризу самовизначеності. URL: <http://www.dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6179/1/Sinielnikova.pdf>
32. Степанский В. И. Влияние мотивации достижения успеха и избегания неудачи на регуляцию деятельности. Вопр. психологии. 1981. № 6. С. 59–74.
33. Стоссел С. Век тревожности: страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя. ООО «Альпинанон-фикшн», 2016, 464 с.
34. Тест «Самооцінка психічних станів» (по Айзенку) <https://vcf.vn.ua/test-samoocinka-psixichnix-staniv-po-ajzenku/>
35. Тест межличностной зависимости Р. Гиршфильда (адаптация О.П. Макушиной): <http://dip-psi.ru/psikhologicheskkiye-testy/post/oprosnik-mezhlichnostnoy-zavisimosti>
36. Тест профілю відносин, RPT (Борнштейн) <https://cpd-program.ru/methods/tpo.htm>
37. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
38. Уварова М.Ю. Методика преподавания психологии в учреждениях образования. Иркутск. Изд-во ИГУ, 2012. 185 с.

39. Уварова М.Ю. Исследование личностной тревожности и мотивации достижения у студентов-первокурсников. Иркутского государственного университета. Серия «Психология». 2014. Т. 8. С. 74–86.
40. Фролова Є. В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2008. 21 с
41. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Philosophicalarkiv, Nyköping (Sweden), 2016. 186 с.
42. Хураськина Н. В., Александрова Л. А., Андреева М. Г. Изучение особенностей адаптации школьников с разным уровнем тревожности. Материалы международной конференции «Физиология развития человека», секция 3, Москва, 22–24 июня 2009 г. М. Вердана, 2009. 156 с.
43. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб. Питер Ком, 1998. 608 с
44. Шкала співзалежності Вайнхолд, CSIS URL: <https://psyttests.org/interpersonal/weinhold.html>
45. Шкала тревоги Спілбергера-Ханіна, STAI. URL: [https://grkpremium.ru/shkala-lichnostnoj-trevozhnosti-spielbergera-hanina/#:~:text=%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D1%80%D0%B0%2D%D0%A5%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20\(State,Spielberger\)](https://grkpremium.ru/shkala-lichnostnoj-trevozhnosti-spielbergera-hanina/#:~:text=%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D1%80%D0%B0%2D%D0%A5%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20(State,Spielberger))
46. Эриксон Э. Детство и общество. СПб., 2000 с. 137.
47. Bornstein, R. F. Healthy Dependency: Learning on Others Without Losing Yourself. N. Y., 2003. 269 p.
48. Google-форма для збору матеріалу. URL: <https://forms.gle/9RwAzCfdXn3tjYWb6>
49. Jaspers K. General psychopathology. Chicago: University of Chicago Press, 1963. 922 p.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Зведена таблиця результатів за методиками Спілбергера-Ханіна та Опитувальника міжособистісної залежності (Interpersonal Dependency Inventory) розроблений Р. Гіршфільдом

	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність	емоційна опора на інших	непевненість у собі	прагнення автономії	залежність
1	57	48	20	54	23	54
2	20	42	54	12	58	12
3	30	32	23	23	54	23
4	32	44	45	49	56	49
5	54	60	32	19	59	19
6	30	35	20	20	70	20
7	34	32	56	25	75	25
8	50	44	54	64	42	64
9	46	32	12	23	32	23
10	41	35	23	58	44	58
11	55	56	49	54	60	54
12	45	56	19	54	35	56
13	32	44	20	12	32	59
14	54	60	25	60	44	42
15	30	35	64	35	32	32
16	34	32	23	32	35	44
17	50	44	58	44	56	60
18	46	32	54	32	56	35
19	32	44	56	35	42	32
20	54	60	59	56	70	44

21	30	35	70	56	75	32
22	34	32	75	44	76	35
23	50	44	76	60	52	56
24	46	32	52	35	23	56
25	41	35	23	32	63	42
26	32	44	63	60	12	32
27	30	32	12	35	23	44
28	32	44	23	23	70	60
29	54	60	49	58	32	35
30	30	35	19	54	35	32
31	34	32	20	56	56	44
32	50	44	25	59	56	32
33	46	32	64	70	44	35
34	41	35	23	75	60	56
35	55	56	70	76	35	56
36	30	32	75	52	32	42
37	32	44	76	23	44	32
38	54	60	52	63	32	44
39	30	35	23	12	32	60

**Додаток Б**  
**Зведена таблиця результатів за опитувальником міжособистісних**  
**відносин Шульцця**

	Включення	Контроль	Афект
1	7	4	9
2	8	4	5
3	4	5	8
4	6	4	8
5	7	5	6
6	4	8	9
7	1	4	5
8	2	5	6
9	4	8	5
10	4	6	8
11	5	9	6
12	7	5	8
13	4	5	8
14	6	4	8
15	7	5	6
16	4	8	9
17	1	4	5
18	2	5	6
19	4	8	5
20	4	5	8
21	6	4	8
22	7	4	9
23	8	4	5
24	4	5	8

25	6	4	8
26	7	5	6
27	4	8	9
28	1	4	5
29	2	5	6
30	9	7	5
31	7	8	4
32	6	5	4
33	8	7	5
34	4	9	8
35	6	4	8
36	4	5	7
37	8	3	6
38	9	8	1
39	5	6	4