

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
ФАКУЛЬТЕТ НАУК ПРО ЗДОРОВ'Я
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра. ЛУЗІК
«__» _____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Психологічні причини страху емоційної близькості у дорослих та шляхи його подолання»

Виконавець: здобувач гр. М-053-23-1-ПП Дута Катерина Юріївна

Керівник: доктор філософії, доцент Варава Ірина Павлівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2025

ДЕРЖАВНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
Факультет наук про здоров'я
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
«__» _____ 2025 р.

ЗАВДАННЯ
на виконання кваліфікаційної роботи

Дути Катерини Юріївни

1. Тема кваліфікаційної роботи : «Психологічні причини страху емоційної близькості у дорослих та шляхи його подолання» затверджена наказ №2151 /ст від 01.10. 2025 р.

2. Термін виконання роботи: з 01 вересня 2025 р. до 04 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 105 сторінок, з них обсяг основного тексту 94 сторінки, список використаних джерел нараховує 84 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні засади вивчення страху емоційної близькості у дорослих; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження страху емоційної близькості у дорослих; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Розробка програми для подолання страху емоційної близькості у дорослих та оцінювання її ефективності; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 5 рисунків та 19 таблиць.

6. Календарний план-графік.

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	01.09.2025	05.09.2025
2	Формулювання мети, завдань дослідження. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	06.09.2025	15.09.2025
3	Написання основної частини кваліфікаційної роботи	30.09.2025	13.10.2025
4	Написання третього розділу роботи. Узагальнення результатів.	14.10.2025	26.10.2025
5	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	04.11.2025	14.11.2025
6	Попередній захист кваліфікаційної роботи	25.11.2025	25.11.2025
7	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	30.11.2025	30.11.2025
8	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	01.12.2025	01.12.2025
9	Подання роботи на рецензування	20.12.2025	20.12.2025
10	Захист роботи		

7. Дата видачі завдання: «01» вересня 2025 р.

8.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Ірина ВАРАВА

Завдання прийняла до виконання _____ Катерина ДУТА

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психологічні причини страху емоційної близькості у дорослих та шляхи його подолання»: 105 сторінок, 5 рисунків, 19 таблиць, 84 використаних джерел та літератури, 5 додатків.

Об'єкт дослідження – емоційна близькість у дорослих.

Предмет дослідження – психологічні причини страху емоційної близькості у дорослих та методи його психокорекції.

Мета дослідження: дослідження психологічних причин страху емоційної близькості у дорослих та розробка шляхів його подолання.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення); емпіричні (тестування за допомогою методик: «Шкала страху емоційної близькості», «Досвід близьких стосунків» (ECR), «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності», «Структура стосунків» (ECR-RS)); формувальні (психокорекційна програма); статистичні (описова статистика, t-критерій Стьюдента).

Наукова новизна полягає у комплексному дослідженні вікової динаміки страху інтимності та обґрунтуванні мультимодальної моделі його корекції.

Практичне значення полягає у розробці діагностичного комплексу та тренінгової програми, які можуть бути використані психологами для роботи з проблемами інтимності та самотності.

ЕМОЦІЙНА БЛИЗЬКІСТЬ, СТРАХ ІНТИМНОСТІ, ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ,
ПСИХОКОРЕКЦІЯ, СХЕМА-ТЕРАПІЯ, КОГНІТИВНІ СХЕМИ,
ДОРΟΣЛІСТЬ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТРАХУ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ.....	12
1.1. Сутність дорослої емоційної близькості у психологічній науці.....	12
1.2. Теоретичні моделі страху емоційної близькості у дорослих.....	21
1.3. Психологічні чинники формування страху дорослої емоційної близькості....	30
Висновки до розділу 1.....	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХУ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ.....	40
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження.....	40
2.2. Результати дослідження причин страху емоційної близькості у дорослих.....	47
Висновки до розділу 2.....	59
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ.....	60
3.1. Основні шляхи подолання страху емоційної близькості у дорослих.....	60
3.2. Розробка програми для подолання страху дорослої емоційної близькості.....	67
3.3. Оцінка ефективності розробленої програми подолання страху емоційної близькості у дорослих	75
Висновки до розділу 3.....	80
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	95

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна епоха характеризується фундаментальним парадоксом: в умовах безпрецедентної технологічної пов'язаності людство переживає глибоку кризу емоційної інтимності. Тема страху емоційної близькості, яка раніше розглядалася переважно у вузькому клінічному контексті індивідуальної психотерапії, у 2024-2025 рр. набула масштабу глобальної проблеми громадського здоров'я. Актуальність дослідження психологічних причин уникнення близькості (філофобії, інтимофобії) і шляхів їх подолання обумовлена тривожною статистикою, яка фіксує стрімку деградацію соціальних зв'язків та зростання почуття ізоляції серед дорослого населення.

Емоційна близькість, що визначається як здатність до встановлення глибокого, довірливого й вразливого контакту з іншою людиною, є базовою потребою, необхідною для психологічного виживання. Однак, аналіз даних за 2024 р. свідчить про те, що ця потреба все частіше наштовхується на внутрішні бар'єри. Згідно з останніми глобальними дослідженнями, 33% людей у всьому світі або фактично кожен четвертий дорослий, повідомляють про стійке почуття самотності [66].

Саме пандемія COVID-19 стала поворотним моментом, який запусив механізми соціальної дисоціації, що продовжують діяти і у 2024-2025 рр. Дослідження, проведене на базі даних понад 2 млн. осіб у 159 країнах, показує, що до 2024 р. глобальний рівень ізоляції перевищив допандемічний рівень на 2,6 відсоткових пункти. Але зростання не є рівномірним. Воно супроводжується поглибленням нерівності. Якщо спочатку ізоляція зростала переважно серед груп з низьким доходом, то згодом ця тенденція розширилася на всі соціально-економічні верстви [64].

Особливу тривогу викликає вікова динаміка. Традиційний стереотип про самотність як проблему літніх людей руйнується. Дані 2024 р. показують, що 27%

молодих людей віком від 19 до 29 р. фіксують у себе почуття самотності. Це покоління, яке перебуває на етапі активного формування інтимних стосунків, демонструє найвищі показники вразливості. Для порівняння, у 2022 р. про подібні переживання повідомляли 59% молодих людей віком 18-24 роки, що вказує на певну волатильність, але стабільно високий рівень проблеми серед молоді.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) та її новостворена Комісія з соціальних зв'язків кваліфікують дану ситуацію як кризу соціальної пов'язаності. За оцінками ВООЗ, соціальна ізоляція та самотність зачіпають приблизно 16% населення планети, що еквівалентно одній з шести осіб [75].

Страх близькості та самотність не існують у вакуумі. Вони тісно переплетені зі станом здоров'я. Статистика виявляє наступну шокуючу кореляцію: 75% людей, які оцінюють своє ментальне здоров'я як погане, повідомляють про почуття самотності. Серед тих, хто має проблеми з фізичним здоров'ям, цей показник становить 53%. Тобто психологічні проблеми (депресія, тривожність) посилюють страх спілкування і призводять до ізоляції. Ізоляція, у свою чергу, погіршує фізичний стан, знижуючи імунітет та підвищуючи ризик серцево-судинних захворювань. ВООЗ наголошує, що соціальна ізоляція пов'язана з несприятливими наслідками для здоров'я як через прямі фізіологічні механізми (хронічне запалення, стрес), так і через поведінкові фактори (відсутність підтримки у веденні здорового способу життя). Страх близькості, як психологічний механізм, який лежить в основі цієї ізоляції, перестає бути особистою проблемою інтровертів і перетворюється на соціальну епідемію, яка забирає життя. Адже статистика свідчить, що самотність асоціюється з приблизно 100 смертями щогодини у світовому масштабі. Сумарно досягаючи понад 871 000 смертей щорічно [74].

Особливого драматизму ця проблематика набуває в Україні. В умовах повномасштабної війни страх близькості трансформується під впливом екзистенційної загрози. Українське суспільство стикається з унікальним набором травмуючих факторів. У ньому поєднуються вимушена сепарація родин, загибель

партнерів, постійний стрес і невизначеність майбутнього. У цьому контексті уникнення емоційної прив'язаності може несвідомо використовуватися психікою як захисний механізм від потенційного болю втрати, створюючи замкнене коло ізоляції та страждання.

У науковій літературі феномен емоційної близькості та страху перед нею розглядався в межах психодинамічного підходу (Г. Салліван, Е. Еріксон), теорії прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, К. Бартоломі), когнітивно-поведінкового напряму та схема-терапії (Дж. Янг).

Необхідність розв'язання суперечності між потребою сучасної людини у побудові гармонійних стосунків та наявністю неусвідомлюваних бар'єрів інтимності, а також потреба у розробці ефективних методів їх подолання зумовили вибір теми дослідження.

Об'єкт дослідження: емоційна близькість у дорослих.

Предмет дослідження: психологічні причини страху емоційної близькості у дорослих та методи його психокорекції.

Мета дослідження полягає у дослідженні психологічних причин страху дорослої емоційної близькості та розробці шляхів його подолання.

Завдання кваліфікаційної роботи:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену дорослої емоційної близькості у психологічній науці, узагальнити існуючі моделі страху інтимності у дорослих та визначити психологічні чинники його формування.
2. Емпірично дослідити рівень і особливості прояву страху емоційної близькості у дорослих та виявити причини його виникнення.
3. Обґрунтувати основні шляхи подолання страху емоційної близькості у дорослих.
4. Розробити програму психологічної допомоги, спрямовану на подолання страху емоційної близькості у дорослих.

5. Впровадити розроблену програму та оцінити її ефективність шляхом порівняльного аналізу.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури для з'ясування стану розробленості проблеми;
- емпіричні: «Шкала страху емоційної близькості» (М. Дескутнер, М. Телен), опитувальник «Досвід близьких стосунків» (ECR), методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (К. Бартоломі, Л. Горовіц), методика «Структура стосунків» (ECR-RS);
- формувальні: авторська психокорекційна програма, побудована на інтеграції КПТ, схема-терапії та емоційно-фокусованого підходу;
- статистичні: методи описової статистики, t-критерій Стьюдента для незалежних та залежних вибірок. Обробка даних здійснювалася за допомогою пакету SPSS.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- вперше комплексно досліджено вікову трансформацію причин і проявів страху емоційної близькості при переході від студентського віку до дорослості. Встановлено зміну патерну від «тривожно-залежного» (характерного для студентів через незавершену сепарацію) до «автономно-дистанційованого» (характерного для дорослих як захист суверенності «Я»);
- уточнено поняття емоційної близькості як динамічного трансакційного процесу, що базується на єдності екзистенційно-безпекового, комунікативного та ціннісного вимірів;
- дістало подальшого розвитку розуміння впливу ранніх адаптивних схем на блокування циклу інтимності;

– доведено ефективність мультимодальної моделі корекції страху дорослої близькості, яка поєднує роботу з мисленням (КПТ), емоційним досвідом (схема-терапія) та поведінковою експозицією.

Практичне значення дослідження визначається тим, що розроблено та емпірично перевірено психокорекційну програму «Подолання бар'єрів близькості». Запропонований діагностичний комплекс дозволяє виявляти специфічні цілі для терапевтичної роботи (тип прив'язаності, рівень тривоги/уникнення щодо конкретних фігур). Матеріали дослідження, зокрема вправи та протоколи корекції (робота з режимами, когнітивна реструктуризація, експозиція), можуть бути використані практичними психологами, психотерапевтами, працівниками соціальних служб та у системі вищої освіти для психологічного супроводу студентства.

Особистий внесок здобувача вищої освіти. Автором самостійно здійснено теоретичний аналіз проблеми, обґрунтовано методологічний апарат, сформовано вибірку та проведено емпіричне дослідження психологічних причин страху дорослої емоційної близькості. Розроблено структуру та змістове наповнення тренінгової програми «Подолання бар'єрів дорослої близькості», проведено її апробацію та здійснено статистичну обробку й інтерпретацію отриманих результатів.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення, висновки та результати емпіричного дослідження доповідалися та обговорювалися на XXVI Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Актуальні дослідження в соціальній сфері» (17 листопада 2025 р., м. Київ).

Публікації. За результатами дослідження опубліковано тези доповідей у збірнику матеріалів конференції: Дута К., Варава І. Проблема страху емоційної близькості у дорослих: психологічні причини виникнення та шляхи його подолання. Актуальні дослідження в соціальній сфері : матеріали XXVI Міжнар.

наук.-практ. інтернет-конф. (м. Київ, 17 листопада 2025 р.). Київ : ДНП «ДУ «Київський авіаційний інститут»», 2025 [14].

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (84 найменування) та 5 додатків. Робота ілюстрована таблицями та рисунками.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТРАХУ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ

1.1. Сутність дорослої емоційної близькості у психологічній науці

У сучасному науковому дискурсі проблематика емоційної близькості набуває статусу метакатегорії. Адже вона пронизує різноманітні галузі психологічного знання – від клінічної психології, психотерапії, соціальної психології до психології розвитку. Актуальність глибокого теоретичного осмислення цього феномену зумовлена парадигмальним зсувом у розумінні причин психологічного благополуччя. В сучасному світі фокус дослідницької уваги змістився з інтрапсихічних процесів на інтерперсональні. У них якість міжособистісного зв'язку розглядається як фундаментальний ресурс резильєнтності особистості.

Емоційна близькість є складним, багатовимірним конструктом, який у науковій літературі часто вживається синонімічно з поняттями «інтимність», «прив'язаність» або «психологічна єдність». Проте досліджуваний термін має власну унікальну природу. Етимологічний аналіз терміну, що походить від латинського *intimus* (найглибший, внутрішній, потаємний), вказує на вектор спрямованості цього процесу. Він спрямований всередину, у сферу приватного досвіду, який стає доступним комусь іншому [40; 45].

Американська психологічна асоціація пропонує дефініцію інтимності як «міжособистісного стану екстремальної емоційної близькості, за якого особистий простір кожної сторони може бути порушений будь-якою з інших сторін без спричинення дискомфорту» [48]. Вважаємо, що це визначення акцентує увагу на двох критичних аспектах: проникності кордонів і відсутності загрози. Водночас, сучасні дослідники наголошують, що емоційна близькість не є статичною

характеристикою або досягнутим результатом. Натомість вона являє собою динамічний процес, який розгортається у часі й просторі взаємодії.

Сутнісний аналіз літературних джерел дозволяє виокремити ключові елементи, які характеризують феномен дорослої емоційної близькості. Ними є [2; 4; 16]:

1. Суб'єктивність переживання, яка пов'язана з тим, що близькість є інтрапсихічним феноменом, який може по-різному сприйматися учасниками.
2. Трансакційна природа – обмін, що включає вербальні і невербальні компоненти, саморозкриття, емпатійне слухання.
3. Валідизація і прийняття, бо фундаментальною потребою, яку задовольняє близькість, є відчуття власної цінності через дзеркало сприйняття партнера.

В українській психологічній науці дослідження дорослої емоційної близькості інтегруються в контекст вивчення психологічної зрілості та емоційної компетентності. Особливо у фахівців соціономічних професій, де здатність до встановлення контакту є професійно значущою якістю.

Класичний психоаналіз і його подальші модифікації заклали фундамент для розуміння глибинних механізмів, які уможливають або блокують близькість. У цьому контексті варто відмітити науковця Г. Саллівана. Саме він здійснив революційний поворот від інтрапсихічного до інтерперсонального. Дослідник стверджував, що особистість є гіпотетичною сутністю, яка не може бути відокремлена від міжособистісних ситуацій. Його концепція розвитку близькості є унікальною тим, що вона зміщує фокус з раннього дитинства на передпідлітковий вік (9-14 років) [1, с. 11].

Центральним концептом теорії Г. Саллівана є феномен «дружба-товаришування». Салліван у своїх дослідженнях визначав, що саме у стосунках з другом тієї ж статі дитина вперше долає егоцентризм, починає піклуватися про благополуччя іншого так само, як про своє власне. Таке «диво передпідліткового

віку» є прообразом зрілої любові. Інтимність у розумінні Саллівана – це ситуація, що дозволяє валідизувати всі компоненти особистої цінності через механізм співпраці, на відміну від простої кооперації [77].

При цьому Салліван виділяв специфічні динамізми – патерни трансформації енергії, які характеризують міжособистісні стосунки. Відобразимо їх на рис. 1.1.

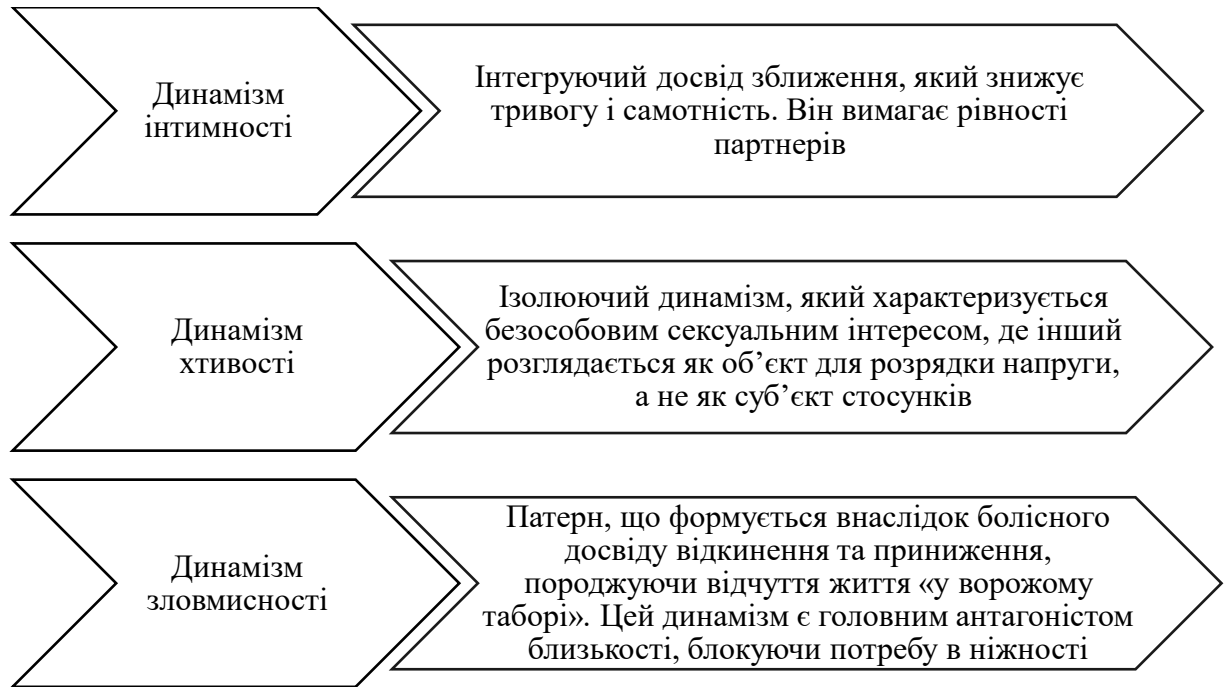


Рис. 1.1 Патерни трансформації енергії за Г.С. Салліваном [77]

Таким чином, за Салліваном, здатність до емоційної близькості є найпотужнішим терапевтичним фактором, здатним коригувати викривлення особистості набуті в ранньому дитинстві.

В епігенетичній концепції Е. Еріксона ідентичність вважається передумовою близькості. Під час розгляду науковцем життєвого циклу особистості, він локалізував кризу інтимності в періоді ранньої дорослості (19-40 років). Е. Еріксон сформулював її як конфлікт «Інтимність проти ізоляції» [56].

На відміну від романтичних уявлень про злиття двох половинок, Еріксон наполягав на суворій послідовності. Він зазначав, що справжня інтимність можлива лише після сформованої ідентичності. Згідно з ним, парадокс інтимності полягає в

тому, що людина має бути готовою «втратити себе» у злитті з іншим, не боячись при цьому реальної втрати власного Его [56].

Але нездатність вирішити завдання попередньої стадії (ідентичності) призводить до страху поглинання. У такому випадку індивід змушений уникати глибоких контактів, обираючи стратегію ізоляції або вступаючи у формальні, стереотипні стосунки, позбавлені емоційного обміну. Успішне ж вирішення конфлікту веде до формування чесноти любові – здатності до взаємної відданості, яка перевершує природний антагонізм розділених функцій.

Сучасні дослідження підтверджують зв'язок між еріксонівською інтимністю та психічним здоров'ям. Виявлено, що дефіцит інтимності корелює з депресією через механізми зниження задоволеності стосунками. Даний факт особливо яскраво проявляється у вразливих групах, наприклад, в одностатевих пар, які стикаються із соціальним тиском.

Порівняємо розглянуті психодинамічні підходи до феномену емоційної близькості у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Характеристика психодинамічних підходів до феномену емоційної близькості [56; 77]

Показник	Теорія	
	Інтерперсональна (Г. Салліван)	Психосоціальна (Е. Еріксон)
Ключовий віковий період	Передпідлітковий вік (9-14 років)	Рання дорослість (19-40 років)
Значущий «Інший»	Друг тієї ж статі	Романтичний партнер, друзі, колеги
Механізм формування	Співпраця і валідація особистої цінності	Злиття ідентичностей при збереженні автономії
Антагоніст близькості	Самотність, ізолюючі динамізми (хтивість, зловмисність)	Ізоляція, самопоглинання, дистанціювання
Функціональне значення	Корекція травм розвитку, зниження тривоги	Реалізація потенціалу любові, соціальна інтеграція

З табл. 1.1 можемо зробити висновок, що психодинамічні підходи розглядають емоційну близькість як критичний етап розвитку особистості. Але акцентують увагу на різних вікових періодах і механізмах. Якщо для Саллівана близькість формується у передпідлітковому віці через дружбу з однолітком тієї ж статі, слугуючи для корекції травм і зниження тривоги, то Еріксон пов'язує її із ранньою дорослістю, романтичними і дружніми стосунками. Ключовим при цьому є злиття ідентичностей для реалізації потенціалу любові й уникнення ізоляції.

Дж. Боулбі, британський психіатр і психоаналітик, є основоположником теорії прихильності. Його дослідження революціонізували розуміння того, як формуються емоційні зв'язки між людьми. Хоча Боулбі не завжди використовував термін «емоційна близькість» у тому сенсі, як його вживають сьогодні, але його роботи є фундаментом для розуміння того, звідки береться здатність до близькості і що вона означає для людської психіки [39; 51].

Для Боулбі емоційна близькість – це базова біологічна потреба, критично важлива для виживання і психічного здоров'я. Дослідник відійшов від класичного психоаналізу Фрейда, який вважав, що дитина прив'язується до матері тому, що вона задовольняє її фізіологічні потреби. Натомість він стверджував, що потреба в емоційній і фізичній близькості є первинною та інстинктивною. Він спирався на етологію і доводив, що в ході еволюції люди виробили механізм прихильності для захисту від хижаків. Дитина, яка тримається близько до значущого дорослого, має більше шансів вижити. Тобто, емоційна близькість – це вроджена система поведінки, яка спрямована на пошук і підтримання контакту з іншою людиною для забезпечення безпеки [51].

Дж. Боулбі пояснив, як ранній досвід близькості впливає на все подальше життя. Дитина формує ментальні уявлення (внутрішні робочі моделі) про себе, інших та світ загалом на основі того, як з нею поводитися головні опікуни. Розроблені моделі визначають стиль близькості, що відображені на рис. 1.2.

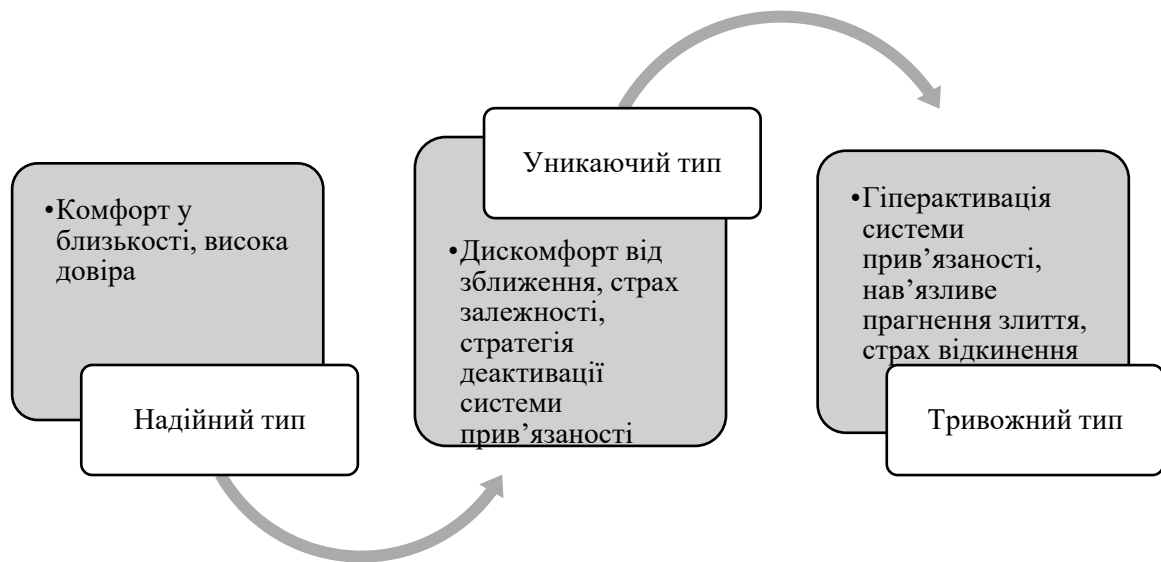


Рис. 1.2 Стили близькості за Дж. Боулбі [51]

У гуманістичній психології емоційна близькість розглядається не як механізм захисту чи виживання, а як умова самоактуалізації і розкриття людського потенціалу. Наприклад, А. Маслоу розмістив потреби у любові та приналежності на третьому щаблі своєї піраміди. Обраний щабель підкреслив, що після задоволення фізіологічних потреб і потреби у безпеці, людина гостро відчуває потребу у ніжності, певному місці у групі. Також, Маслоу робив важливе розрізнення між двома типами любові, що безпосередньо стосується якості емоційної близькості. Науковцем було виділено [1; 32]:

- D-love – егоїстичну любов, яка виникає з дефіциту, потреби заповнити внутрішню порожнечу. Така любов експлуатує партнера;
- B-love – любов до буття іншого, невласницька, яка захоплюється партнером таким, яким він є. Вона являє собою вищу форму близькості, доступну самоактуалізованим особистостям.

Інший науковець К. Роджерс вніс у психологію поняття «безумовного позитивного ставлення». Воно лягло в основу клієнт-центрованої терапії і розуміння здорових стосунків. Емоційна близькість за Роджерсом можлива лише в

атмосфері, вільній від «умов цінності». Тобто, необхідним є прийняття переживань іншого без осуду.

Когнітивно-поведінковий і соціально-психологічний напрямки фокусуються на операціоналізації процесу виникнення близькості. При цьому розкладаючи його на складові елементи. У цьому контексті модель Рейса і Шейвера пояснює динаміку виникнення інтимності. Автори розглядають інтимність як процес, який складається з послідовних кроків. Ними є [1; 11; 23]:

- саморозкриття, що являє собою акт відкриття особистої інформації (думок, почуттів) партнеру. Критично важливим є розрізнення між фактологічним і емоційним саморозкриттям. Лише останнє, пов'язане з ризиком вразливості, веде до зростання інтимності;

- реагування партнера або поведінкова відповідь слухача;

- прийнята реакція, що є інтерпретацією суб'єктом реакції партнера. Вона є основним кроком. Для виникнення близькості суб'єкт має відчутти, що партнер: зрозумів зміст і почуття; валідизував право на ці почуття; проявив турботу про благополуччя суб'єкта.

Експериментальна парадигма А. Арона базується саме на цій моделі. Вона демонструє, як поступова ескалація глибини саморозкриття у парі незнайомих, у поєднанні з валідизуючим слуханням, здатна генерувати високий рівень емоційної близькості за короткий час. На противагу цьому, завдання на «світську бесіду», що обмежує емоційне, не призводить до формування близькості.

Також в контексті дослідження близькості варто дослідити трикутну теорію кохання Р. Стернберга. В ній науковець виділяє інтимність як «теплий» компонент трикутника любові. Він знаходиться поряд з «гарячою» пристрастю і «холодним» рішенням чи зобов'язанням. Інтимність науковцем визначається через почуття близькості, зв'язності, єднання [76, с. 120]. Стернберг наголошує, що на відміну від пристрасті, яка швидко спалахує і згасає, інтимність розвивається повільніше, але є

більш стійкою. Вона вимагає постійного інвестування у вигляді комунікації та підтримки.

Вітчизняна дослідниця О. Магдич зауважує, що феномен емоційної близькості у сучасних психологічних дослідженнях розглядається переважно в руслі двох основних категорій: як відношення і як взаємодія. Довірче спілкування у межах емоційної близькості розгортається як процес, але в той же час воно фіксується у відносинах [27, с. 138].

В українській науці проблематика емоційної близькості дорослих активно розробляється в руслі гуманістичної і сімейної психології. Науковець П. Горностай акцентує увагу на готовності особистості до рольового розвитку в партнерстві [11, с. 92]. Він акцентує увагу на трансформації близькості в умовах війни. Феномен дистантних сімей, розділених вимушеною міграцією або службою в ЗСУ, вимагає нових форм підтримки контакту. Емоційна депривація і травматичний досвід («емоційне оніміння») можуть руйнувати здатність до близькості. Водночас, спільне переживання загрози може поглиблювати зв'язок через механізми взаємопідтримки та переоцінки цінностей.

М. Шерман та М. Телен описують три види емоційної близькості. Глибинна емоційна близькість можлива, якщо кожен із партнерів скине маски самодостатності та досконалості, оголить глибинну сутність свого «Я». Псевдоблиькість характеризується прагненням перетворити стосунки на вічне свято та щастя. У цьому випадку проблеми замовчуються доти, доки якась дрібниця не зруйнує стосунки [73, с. 507]. Третій вид становить трансцендентна близькість, яка передбачає психологічну зрілість і здатність відчувати вищий рівень духовної єдності, не втрачаючи при цьому усвідомлення своєї окремоті. У гармонійних відносинах є два види близькості: глибинний і трансцендентний [73, с. 507].

Узагальнюючи проведений аналіз, можемо констатувати, що сутність емоційної близькості у сучасній психологічній науці виходить за межі простого емоційного переживання. Вона являє собою складний інтегративний феномен.

Базуючись на розглянутих підходах, пропонуємо власне визначення поняття «емоційна близькість дорослих». Під ним в даному дослідженні розумітиметься динамічний, трансакційний процес міжособистісної взаємодії, який характеризується взаємним і безпечним саморозкриттям партнерів. Воно, своєю чергою, супроводжується емпатійним розумінням, валідизацією почуттів і безумовним прийняттям. Все це у підсумку формує спільний простір психологічної єдності при збереженні автономії особистостей.

Виходячи із проаналізованих джерел, сутнісну структуру цього феномену складають чотири фундаментальні виміри:

1. Екзистенційно-безпековий вимір згідно із Дж. Боулбі. У відповідності до нього емоційна близькість є базовою біологічною і психологічною потребою, яка забезпечує відчуття безпеки. Її сутність полягає у можливості допустити іншого у свій внутрішній простір без страху бути вразливим чи відкинутим.

2. Процесуально-комунікативний вимір за Г. Рейсом, Ф. Шейвером та А. Ароном. У межах даного виміру сутність близькості розкривається не як статика, а як цикл «саморозкриття – реагування – сприйняття». Без якісного зворотного зв'язку партнера близькість неможлива, навіть за наявності відвертості.

3. Особистісно-розвивальний вимір згідно із Е. Еріксоном, Г. Салліваном. Даний вимір ґрунтується на тому, що справжня близькість є індикатором психологічної зрілості. Вона можлива лише за умови сформованої ідентичності, виступаючи каталізатором розвитку особистості, дозволяючи долати егоцентризм і коригувати травматичний досвід минулого.

4. Духовно-ціннісний вимір за А. Маслоу, К. Роджерсом. Згідно із ним, вищий рівень сутності близькості передбачає відмову від масок і рольових ігор на користь автентичного буття поруч з іншим, що є ресурсом резильєнтності. Особливо в кризових умовах.

Отже, сутність емоційної близькості полягає у діалектичній єдності потреби у злитті та потреби в автономії, де якість зв'язку визначається здатністю партнерів

створювати безпечний простір для взаємного вдосконалення та психологічного благополуччя.

1.2. Теоретичні моделі страху дорослої емоційної близькості

Страх емоційної близькості у сучасному науковому дискурсі постає як багатовимірне поняття, яке займає центральне місце в розумінні етіології міжособистісних дисфункцій і психопатології стосунків. Досліджуване явище виходить далеко за межі побутового розуміння сором'язливості чи інтроверсії. Воно представляє собою складне об'єднання когнітивних, емоційних і поведінкових патернів. Перелічені патерни систематично сповільнюють здатність індивіда до саморозкриття, незважаючи на наявність базової, часто фрустрованої, потреби у контакті [67].

У науковій літературі відсутнє єдине універсальне визначення страху близькості, яке відображає складність феномену інтимності дорослих. Дослідники по-різному акцентують увагу на компонентах цього процесу, створюючи спектр дефініцій, які, втім, мають спільне ядро.

Згідно з класичним визначенням Дескутнер і Телена, страх близькості – це «сповільнена здатність індивіда ділитися думками і почуттями значущої особистої важливості з іншою людиною, яку він високо цінує» [54]. Тобто страх виникає саме у значущих стосунках, а не з випадковими знайомими.

Згідно з іншою думкою пропонується більш когнітивне визначення, яке акцентує увагу на сприйнятті. Згідно із ним близькість визначається, як сприйняття наближеності до іншого, яке сприяє обміну особистими почуттями, супроводжуване очікуваннями розуміння, ствердження і демонстрації турботи. У цьому контексті страх є результатом порушення очікувань. Індивід боїться не самого контакту, а відсутності валідації (підтвердження значущості) у відповідь на нього [44, с. 89].

Для точної концептуалізації феномену критично важливим є його розмежування із суміжними поняттями, які часто використовуються як синоніми в популярній психології. Проте вони мають відмінні механізми в клінічній практиці. В першу чергу, страх близькості варто відрізнити від страху зобов'язань. Хоча ці явища часто корелюють, вони мають різні мотиваційні вектори. Страх зобов'язань стосується переважно майбутнього часу і втрати потенційних альтернатив. Особи зі страхом зобов'язань можуть бути емоційно відкритими, демонструвати високий рівень саморозкриття і пристрасності [3, с. 9]. Одночасно з цим вони будуть панікувати при спробах інституціоналізації стосунків, якими є шлюб, спільне проживання, або планування спільного майбутнього. Натомість, страх емоційної близькості фокусується на моменті теперішнього – на самому акті обміну емоціями. Адже людина може перебувати у формальному шлюбі десятиліттями, маючи високий рівень зобов'язань. Але при цьому зберігати непроникну емоційну дистанцію, уникаючи обговорення почуттів, страхів чи мрій. Страх зобов'язань часто є наслідком амбівалентності щодо вибору партнера або страху втрати автономії. Тоді як страх близькості є глибинним страхом перед самим процесом злиття і вразливості. Можна розрізнити їх через аналіз патернів проти винятків. У такому випадку, якщо тривога виникає з усіма партнерами, то вона є патерном страху близькості. Коли ж вона виникає лише з конкретним партнером – це може бути інтуїтивна реакція на несумісність або ситуативний страх зобов'язань [9, с. 24].

Іншим суміжним поняттям, що часто використовують із страхом близькості є соціальна тривожність. При цьому емпіричні дані демонструють значущу позитивну кореляцію між соціальною тривожністю і страхом близькості, оскільки обидва стани передбачають страх негативної оцінки. Проте, соціальна тривожність є ширшим поняттям. Вона охоплює страх публічних виступів, взаємодії з незнайомцями, загальної соціальної незграбності [15, с. 50]. Страх емоційної близькості є специфічним. Він може бути відсутнім у поверхневих соціальних контактах, але активуватися виключно у партнерських стосунках з високим рівнем

значущості. Соціальний тривожний індивід боїться осуду за свою поведінку, тоді як особа зі страхом близькості боїться осуду за свою сутність.

В основі страху емоційної близькості лежить складна взаємодія трьох базових складових. Відобразимо їх у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Складові страху емоційної близькості [20; 34]

Складова	Зміст	Прояви
Страх відкидання	Переконання, що розкриття справжнього «Я» неминуче призведе до засудження, знецінення або покинення партнером	Уникнення ініціативи, приховування недоліків, перфекціонізм у стосунках, розрив стосунків «на випередження»
Страх поглинання	Побоювання втратити власну ідентичність, автономію і межі внаслідок емоційного злиття з іншою людиною	Дистанціювання при посиленні близькості, саботаж спільного часу, акцент на незалежності, «втеча» в роботу або хобі
Страх втрати контролю	Тривога щодо неможливості керувати власними емоціями або емоціями партнера в ситуації вразливості	Емоційна стриманість, раціоналізація почуттів, уникнення конфліктів або глибоких розмов, потреба домінувати

З табл. 1.2 бачимо, що кожна з відображених складових активує специфічні захисні механізми – від перфекціонізму, приховування справжнього «Я» до емоційної ізоляції і саботажу стосунків. Вони, маючи різну мотиваційну природу (уникнення болю, збереження автономії чи контроль емоцій), призводять до єдиного деструктивного наслідку. Ним є блокування можливості побудови глибокої і довірливої взаємодії в парі. При цьому відображені компоненти можуть діяти ізольовано або в поєднанні, створюючи індивідуальний профіль страху.

На рис. 1.3 відобразимо основні теоретичні моделі страху емоційної близькості.



Рис. 1.3 Основні теоретичні моделі страху емоційної близькості [36; 37; 47]

Розглянемо кожну із перелічених моделей детальніше.

1. Психодинамічні моделі пропонують найбільш фундаментальне пояснення сутності страху близькості. В їх межах він розглядається не як ситуативна реакція, а як структурний елемент особистості, сформований у ранньому дитинстві. У цьому контексті страх близькості є захисним механізмом, покликаним зберегти цілісність Его в умовах травматичного досвіду об'єктних стосунків. Психодинамічний підхід пояснює це як прояв несвідомих захисних механізмів – витіснення, раціоналізації чи проєкції, які блокують здатність до щирої близькості [4, с. 61].

Серед психодинамічних моделей можна виділити теорію об'єктних стосунків Р. Фейрберна. Вона націлена на розуміння глибинної природи уникнення близькості. Фейрберн радикально переглянув фрейдистську метапсихологію, заявивши, що лібідо шукає об'єкт, а не задоволення. Тобто, основною рушійною силою розвитку є потреба у зв'язку з іншими. Тому коли дитина стикається з материнською фігурою, яка є емоційно недоступною, відкидаючою або

непередбачуваною, вона опиняється в ситуації неможливого вибору. Потреба в любові залишається, але сама любов стає небезпечною. Фейрберн описав це як шизоїдну дилему. У такому випадку потреба в об'єкті поєднується зі страхом, що власна любов є деструктивною. Він сформулював це так: «Велика проблема шизоїдних індивідів полягає в тому, як любити, не руйнуючи любов'ю» [58].

Механізм формування цього страху включає розщеплення Его на три частини [58]:

- центральне Его, яке представляє собою свідому частину, що взаємодіє із зовнішнім світом. Вона часто емоційно збіднена й відсторонена;
- лібідинальне Его – відщеплена, несвідома частина, яка зберігає нестерпну потребу в любові, надії на з'єднання з об'єктом;
- антилібідинальне Его або «внутрішній саботажник». Дана агресивна частина ідентифікована з відкидаючим аспектом батьків. Вона атакує лібідинальне Его за його потреби, називаючи їх слабкістю, принизливою залежністю або небезпекою.

Страх близькості у дорослому віці є проявом активності «внутрішнього саботажника». Як тільки виникає можливість інтимності, антилібідинальне Его атакує, викликаючи сором, провину або страх, щоб запобігти повторній травмі. Фейрберн також описує «моральний захист». У такому випадку дитині легше повірити, що вона сама є поганою (дефективною), а батьки – добрими, ніж визнати, що її батьки не люблять її. У дорослому житті це трансформується у переконання: «Я токсичний, моя любов отруює, тому я повинен триматися подалі від тих, кого люблю, заради їхнього ж блага» [79].

Іншою психодинамічною моделлю є модель К. Горні. Дослідниця розвиваючи соціокультурний психоаналіз, запропонувала модель, яка пояснює страх близькості через стратегії подолання «базальної тривоги». Під даним поняттям розуміється відчуття самотності і безпорадності у ворожому світі. Горні

ідентифікувала три основні вектори міжособистісного руху: «до людей», «проти людей» та «від людей».

Згідно з цими векторами страх емоційної близькості є квінтесенцією стратегії «рух від людей». Індивіди з цією орієнтацією розглядають емоційну залежність як найбільшу загрозу. Їхня невротична потреба у самодостатності і незалежності є не виявом сили, а формою втечі. Близькість для них означає необхідність підкоритися, втратити себе або бути втягнутим у конфлікти. Тому вони будують своє життя за принципом невтручання, емоційної анестезії й інтелектуалізації почуттів [80].

Горні також внесла важливий вклад у розуміння гендерних аспектів цього страху. У працях «Переоцінка кохання» та «Невротична потреба в любові» вона аналізує, як патріархальна культура формує у жінок страх автономії [65]. Підкреслила, що культура змушує жінок шукати реалізацію виключно через стосунки, що парадоксально посилює страх втрати цих стосунків (або страх відкидання). Водночас, чоловіки, виховані в парадигмі домінування, можуть розвивати страх близькості як захист від сприйняття «жіночої» емоційності, яка асоціюється зі слабкістю. Горні зазначає, що чоловіки часто компенсують почуття неадекватності через сексуальні завоювання, уникаючи при цьому емоційних зобов'язань. Адже тривала близькість загрожує викриттям їхньої внутрішньої невпевненості.

Класичний психоаналіз додає ще один вимір. Ним є зв'язок між страхом близькості і нерозв'язаним Едипальним комплексом. Успішне проходження едипальної фази вимагає інтеграції сексуальних почуттів і почуттів ніжності стосовно одного об'єкта. Якщо ж батьківські фігури були надмірно спокусливими або, навпаки, караючими, відбувається розщеплення. У дорослому житті це проявляється як нездатність поєднувати секс і любов. Це класичний синдром «мадонни і блудниці» у чоловіків або аналогічні розщеплення у жінок. Людина може мати інтенсивні сексуальні стосунки без емоційної близькості (де немає загрози інцестуозної провини) або глибокі платонічні дружні стосунки без сексу.

Страх близькості виникає тоді, коли ці дві лінії перетинаються: як тільки сексуальний партнер стає емоційно дорогим, вмикається несвідома заборона та тривога, що призводить до відсторонення [47, с. 180].

2. Теорія прив'язаності, закладена Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, на сьогодні є найбільш емпірично обґрунтованою парадигмою дослідження страху близькості.

Дослідники К. Бартоломі і Л. Горовіц систематизували типи дорослої прив'язаності на основі перетину двох вимірів [18; 24]:

- моделі себе (тривожність чи залежність);
- моделі інших (уникнення).

Дана систематизація дозволяє диференціювати різні види страху близькості. Відобразимо її у табл. 1.3.

Таблиця 1.3

Типологія прив'язаності та механізми страху близькості [24; 31]

Тип прив'язаності	Модель себе	Модель інших	Характеристика страху близькості	Механізм регуляції
Надійний	Позитивна (Я гідний любові)	Позитивна (Інші надійні)	Страх відсутній або ситуативний. Здатність до гнучкої залежності	Конструктивна комунікація, пошук підтримки
Тривожно-стурбований	Негативна (Я негідний)	Позитивна (Інші ідеалізовані)	Страх покинутості, але не страх близькості як такої. Нав'язливий пошук злиття	Гіперактивація системи прив'язаності, "прилипливість"
Унікаюче-відкидаючий	Позитивна (Я самодостатній)	Негативна (Інші ненадійні)	Заперечення цінності близькості. Страх залежності маскується під байдужість	Деактивація емоцій, придушення потреби в контакті, наголос на автономії
Унікаюче-лякливий	Негативна (Я дефективний)	Негативна (Інші кривдники)	Ядро патологічного страху близькості. Високий рівень амбівалентності: «Хочу, але боюся»	Дезорганізована стратегія: наближення – паніка – втеча

Сучасні дослідження значно поглибили розуміння механізмів, через які травма трансформується у страх близькості. Зокрема, підтверджено складну медіаційну модель, що відображена на рис. 1.4.

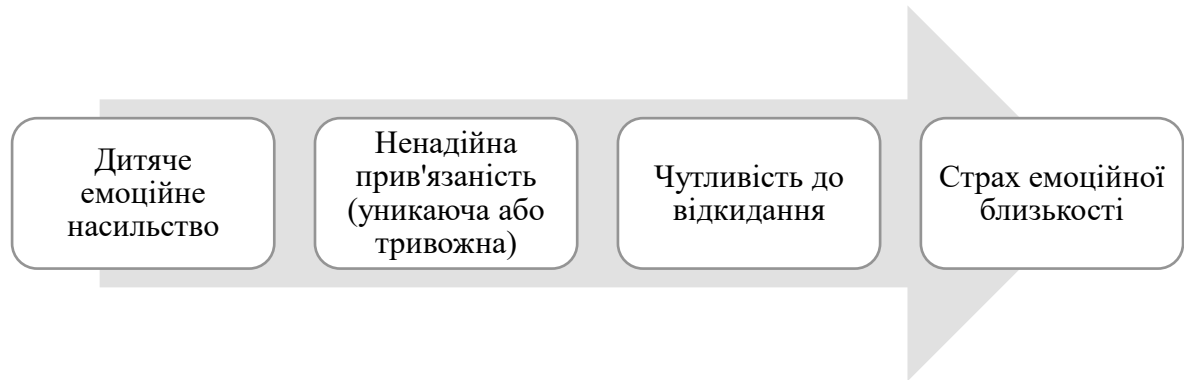


Рис. 1.4 Медіаційна модель страху близькості [61]

Чутливість до відкидання тут виступає ключовою проміжною ланкою. Вона являє собою когнітивно-афективну схильність з тривогою очікувати відкидання, легко сприймати двозначні сигнали як відкидання і реагувати на них надмірно гостро (агресією або відстороненням) [2, с. 968].

Розвиток прив'язаності має гендерні особливості, які впливають на природу страху близькості. Адже виявлено, що процес психологічної сепарації від батьків протікає по-різному. У чоловіків автономія часто досягається через дистанціювання, що може закріплювати патерни уникання близькості як норму «дорослості». У жінок автономія частіше розвивається паралельно із збереженням зв'язку [10, с. 106]. Відповідно, чоловічий страх близькості частіше базується на страху втрати автономії. Тоді як жіночий – на страху втрати зв'язку (відкидання), хоча ці межі є проникними.

3. Екзистенційна психологія піднімає проблему страху близькості на філософський рівень, розглядаючи його не як патологію, а як реакцію на фундаментальні умови людського існування [19, с. 75].

4. Когнітивний підхід зміщує фокус на процеси обробки інформації, переконання і автоматичні думки, які підтримують уникнення. Схемотерапія, як

інтегративний метод, надає найбільш деталізовану карту когнітивних структур страху.

В межах цього підходу дослідник Дж. Янг ідентифікував 18 схем. Ними є стійкі патерни, які формуються в дитинстві. Для страху близькості критичними є схеми домену «Розрив зв'язку та відкидання», а саме [71]:

- емоційна депривація, яка є переконанням, що потреба в емоційній підтримці ніколи не буде задоволена. Дж. Янг виділяє три її форми: депривація піклування (відсутність тепла); депривація емпатії (відсутність розуміння); депривація захисту. Людина з цією схемою не очікує нічого доброго від близькості, тому не ініціює її;

- дефективність (сором), що є відображенням глибинного відчуття власної неповноцінності. Це ключова схема для страху викриття, яка породжує сильний сором, токсичний для інтимності;

- недовіра і очікування, що інші будуть маніпулювати, брехати або кривдити. Близькість тут є рівноцінною небезпеці.

5. Інтерперсональна процесуальна модель інтимності. Дослідники Г. Рейс і Ф. Шейвер розробили динамічну модель, яка описує інтимність не як статичний стан, а як транзакційний процес. Дана модель дозволяє точно локалізувати «збій» у осіб зі страхом близькості. Згідно із нею цикл формування інтимності є динамічним процесом. Він розпочинається з емоційного саморозкриття під час того коли особа ділиться не сухими фактами, а глибинними особистими переживаннями. Процес продовжується реакцією партнера, яка стає ефективною лише за умови її сприйняття ініціатором як такої, що містить три ключові компоненти: розуміння суті сказаного, валідизацію права на ці почуття і прояв турботи, що сукупно забезпечує встановлення емоційного зв'язку [33; 42].

Механізм патогенезу страху емоційної близькості руйнує цей цикл на двох рівнях. Спершу через блокування входу, коли особа уникає ризикованого емоційного саморозкриття, обмежуючись сухими фактами, що унеможливорює

запуск процесу інтимності. Згодом – через викривлення сприйняття, або так званий «бар'єр сприйняття турботи». В цьому випадку навіть ідеальна, емпатійна реакція партнера піддається знеціненню, інтерпретується як нещира ввічливість або наслідок недостатнього знання реальної особистості.

Підсумовуючи аналіз теоретико-методологічних засад, можна стверджувати, що страх емоційної близькості є мультифакторним феноменом. Він виходить за межі ситуативної тривожності, являючи собою стійкий дезадаптивний патерн функціонування особистості. Інтеграція розглянутих підходів дозволяє визначити це явище як глибинний захисний механізм, який виникає внаслідок конфлікту між базовою потребою в контакті і очікуванням психотравмуючого досвіду (відкидання, поглинання або втрати контролю). Незалежно від етіології, механізм дії цього страху полягає у системному блокуванні циклу інтимності через уникнення саморозкриття або когнітивне викривлення позитивних сигналів партнера, що унеможливорює побудову глибоких довірливих стосунків.

1.3. Психологічні чинники формування страху дорослої емоційної близькості

Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що страх дорослої емоційної близькості є складним, багатофакторним феноменом. Він не виникає спонтанно, а формується під впливом сукупності онтогенетичних, особистісних і травматичних факторів. У сучасній психології прийнято виділяти три основні групи чинників [12; 23; 32]:

- 1) порушення прихильності в ранньому дитинстві;
- 2) сімейні сценарії;
- 3) травматичний досвід стосунків.

Перша група чинників формування страху емоційної близькості ґрунтується на фундаментальних положеннях психоаналітичних концепцій та теорії

прив'язаності Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, які розглядалися нами у попередніх пунктах. Згідно з цим підходом, базові патерни міжособистісної взаємодії, які дослідники називають «матрицею» майбутніх стосунків, закладаються в період раннього онтогенезу, переважно у віці до трьох років [51].

Механізм виникнення інтимофобії у цьому контексті розглядається через призму дитячо-батьківських відносин. У випадках, коли значущий дорослий (найчастіше матір або особа, що її замінює) демонструє емоційну недоступність, відстороненість, холодність або непередбачувану поведінку, дитина зазнає систематичної фрустрації базової потреби у безпеці та прийнятті. Внаслідок цього, з метою адаптації та уникнення нестерпного болю від відкидання, психіка дитини виробляє специфічний захисний механізм [5, с. 29]. Він проявляється у несвідомому блокуванні («відключенні») потреби в емоційній близькості, яка починає стійко асоціюватися із загрозою травматизації.

Особливу увагу в контексті дослідження страху емоційної близькості слід приділити аналізу специфічних типів порушеної прив'язаності, які формують стійкі патерни уникнення у дорослому віці.

Формування унікаючого типу прив'язаності відбувається в умовах систематичного емоційного відкидання потреб дитини з боку значущого дорослого. Дитина засвоює деструктивний урок: вираження почуттів, сліз або прохань про підтримку не призводить до заспокоєння. Навпаки – викликає роздратування батьків або ігнорування. У дорослому віці це трансформується у стійку когнітивну установку: «Я можу розраховувати лише на себе» [12, с. 145]. Страх емоційної близькості у таких осіб маскується під гіпертрофовану автономність і незалежність. Механізм інтимофобії тут працює через знецінення значущості стосунків. Будь-яке наближення партнера сприймається як загроза власній цілісності, прояв слабкості або втрата контролю над власним життям. Особи з унікаючим типом схильні до емоційної дистанції, раціоналізації почуттів та уникнення конфліктів шляхом відсторонення.

Тривожно-суперечливий тип прив'язаності – тип, що є найбільш травматичним підґрунтям для формування страху близькості. Він виникає у сімейних системах, де фігура прив'язаності (батьки) є водночас джерелом небезпеки (через фізичне, психологічне насилля або хаотичну поведінку). У психіці дитини виникає нерозв'язний внутрішній конфлікт. Його можна описати як: «Я прагну до тебе, щоб отримати захист, але ти ж і викликаєш у мене жах» [21, с. 23]. Це призводить до колапсу адаптаційних стратегій. У дорослому віці це проявляється у вигляді глибокої інтимофобії, поєднаної з сильною потребою у любові. Людина одночасно прагне злиття і панічно боїться його, що призводить до хаотичних, нестабільних стосунків за сценарієм «ближче – далі». Страх тут базується на очікуванні неминучої катастрофи у разі довіри до партнера.

Фундаментальним теоретичним підґрунтям для розуміння природи страху близькості є також концепція психосоціального розвитку Е. Еріксона. Вчений ввів термін «базова довіра до світу», яка формується на першій стадії розвитку (від народження до 1 року). Якщо цей етап пройдено не успішно (через ненадійність піклування матері), у особистості формується стійка базова недовіра. Вона являє собою глибинне відчуття, що світ є ворожим, непередбачуваним і загрозованим місцем [56]. У контексті міжособистісних стосунків це унеможлиблює феномен саморозкриття, який є необхідною умовою емоційної близькості. Особистість з базовою недовірою сприймає відкритість як небезпечну вразливість, що робить побудову інтимних стосунків неможливою без попередньої психокорекційної роботи.

Згідно з системним підходом у психології, сім'я розглядається не лише як середовище виховання, а як цілісна система. Дана система транслює патерни взаємодії, які дитина засвоює як єдині можливі моделі поведінки. Страх емоційної близькості у дорослому віці часто є прямим наслідком дисфункціональних сімейних механізмів, які діють на несвідомому рівні [35, с. 57].

Серед основних патогенних факторів сімейної системи виділяють емоційну холодність. В умовах емоційної депривації, де батьки не проявляють емпатії, уникають тактильного контакту, у дитини не формується навичка розпізнавання і вербалізації власних почуттів. Відсутність емоційного відгуку з боку матері призводить до того, що внутрішній світ дитини залишається для неї самої неусвідомленим [53; 62].

Наслідком такого виховання стає формування вторинної алекситимії – особистісної риси, що характеризується нездатністю розуміти і описувати власний емоційний стан.

Вплив емоційної депривації на здатність до близькості відображено у табл. 1.4.

Таблиця 1.4

Вплив емоційної депривації на здатність до близькості [53; 62]

Характеристика сімейної системи	Психологічний механізм формування порушення	Прояв у дорослому віці
Табу на емоції (заборона плакати, сміятися, скаржитися)	Витіснення емоцій у підсвідомість. Формування «Хибного Я», яке відповідає очікуванням батьків	Страх, що партнер побачить «справжнє Я» і відкине його. Відчуття «замороженості» почуттів
Відсутність тактильного контакту	Порушення формування тілесних кордонів та образу тіла. Тілесна дисоціація	Уникнення фізичної близькості, яка сприймається як вторгнення. Тривога при обіймах чи дотиках
Функціональне ставлення (любов за досягнення)	Формування умовної самоцінності. Переконавання: «Мене люблять тільки коли я успішний»	Страх бути «неідеальним» перед партнером. Заміна емоційної близькості спільним виконанням функцій або справ

Аналіз впливу емоційної депривації у табл. 1.4 дозволяє стверджувати, що дефіцит емпатії, тактильного контакту і безумовного прийняття у батьківській родині призводить до глибинної деформації емоційно-вольової сфери особистості. Внаслідок формування захисних механізмів витіснення, тілесної дисоціації і створення адаптивного «Хибного Я», у дорослому віці блокується здатність до

автентичного саморозкриття. При цьому будь-яка форма близькості (емоційна чи фізична) сприймається не як ресурс, а як загроза вторгнення в особисті кордони або ризик викриття власної недосконалості.

Окремим патогенним фактором є явище сімейного злиття. У таких сім'ях спостерігається розмитість кордонів між членами родини. Батьки надмірно залучені в життя дітей, вимагаючи повної відкритості і підзвітності. Автономія дитини сприймається як зрада сімейної єдності [49; 63]. У цьому випадку страх емоційної близькості є захисною реакцією проти страху поглинання. Особистість несвідомо ототожнює близькість із втратою власної ідентичності та свободи.

Теоретико-методологічну основу розуміння механізмів несвідомої передачі сімейного досвіду становить транзакційний аналіз. У межах цього підходу виокремлюється поняття сценарного апарату, ключовими елементами якого є батьківські приписи і драйвери. Вони є не просто вербальними вказівками, а імперативними емоційними посланнями. Ці послання передаються від его-стану «Дитини» батька до его-стану «Дитини» сина чи доньки в ранньому віці. Далі вони інтегруються у психіку як життєвий сценарій – неусвідомлюваний план життя, якому особистість слідує примусово. Деструктивні приписи (наприклад, «Не будь близьким», «Не відчувай», «Не довіряй») формують стійкі когнітивні викривлення та ірраціональні переконання [6; 8]. Це призводить до того, що у дорослому віці будь-яка спроба емоційного зближення автоматично активує глибинну тривогу, блокуючи довіру до іншої людини, оскільки сприймається крізь призму дитячого рішення про небезпеку контакту.

Наведемо систематизацію основних сценарних заборон, що провокують страх близькості у табл. 1.5.

Тобто, сімейні сценарії виступають потужним регулятором здатності особистості до близькості. Страх емоційного контакту часто є лояльністю до батьківської системи. Людина несвідомо відтворює модель «самотності удвох» або

уникає стосунків, щоб не повторити травматичний досвід поглинання чи відкидання, пережитий у батьківській родині.

Таблиця 1.5

**Вплив негативних батьківських приписів на формування страху
близькості [6; 8]**

Припис	Приклади	Вплив
«Не довіряй»	«Нікому не можна вірити», «Розраховуй тільки на себе», «Всі чоловіки чи жінки – зрадники»	Формує базову підозрілість. Будь-яке наближення партнера інтерпретується як підготовка до удару або маніпуляції
«Не будь близьким»	Відсторонення батьків при спробі дитини наблизитися. Холодність у відповідь на ніжність	Людина відчуває ірраціональну провину або сором, коли починає емоційно прив'язуватися до когось. Спрацьовує механізм «втечі» на піку зближення
«Не відчувай»	«Як тобі не соромно боятися?», «Чоловіки не плачуть», «Це не боляче, не вигадуй»	Блокування емпатії. Людина боїться сильних почуттів (як своїх, так і партнера), оскільки не вміє з ними справлятися
«Не будь дитиною»	«Ти вже дорослий», покладання на дитину відповідальності за емоційний стан батьків	Близькість асоціюється з тяжкою працею та відповідальністю, а не з радістю та підтримкою. Уникнення стосунків як спосіб зберегти енергію.

Третя група детермінант формування страху близькості охоплює індивідуальний життєвий досвід особистості (постнатальні травми), специфічні риси характеру. На відміну від ранніх дитячих сценаріїв, ці чинники часто виступають каталізаторами або тригерами. Вони актуалізують захисну поведінку у підлітковому або дорослому віці [22; 30].

Науковий аналіз дозволяє виділити такі ключові аспекти впливу травматичного досвіду та особистісних рис:

1. Вплив пережитого насильства та порушення кордонів. Психологічна травма, пов'язана з насильством (сексуальним, фізичним або емоційним), є одним з найпотужніших факторів руйнації здатності до емоційної близькості. Механізм

формування страху в даному випадку базується на посттравматичній реакції уникнення. Психіка жертви формує стійкий асоціативний зв'язок. Згідно із ним близькість – небезпека чи біль [28, с. 206]. Відкритість перед партнером несвідомо сприймається як створення умов для повторної ретравматизації.

Розглянемо детальніше вплив різних видів насильства на формування бар'єрів близькості у табл. 1.6.

Таблиця 1.6

Вплив різних видів насильства на формування бар'єрів близькості [28; 39]

Вид травматичного досвіду	Механізм впливу	Прояв страху емоційної близькості
Сексуальне насильство	Порушення інтимних кордонів, втрата відчуття безпеки власного тіла, дисоціація	Страх фізичної інтимності. Сексуальна близькість відокремлюється від емоційної. Партнер сприймається як загроза, тілесний контакт може викликати панічні атаки або огиду
Фізичне насильство	Формування очікування агресії у відповідь на будь-яку дію. Гіперпильність	Страх вразливості. Людина уникає ситуацій, де вона може бути слабкою (хвороба, сльози, потреба у допомозі)
Емоційне насильство	Руйнація самооцінки, втрата довіри до власного сприйняття реальності	Страх втрати «Я». Глибинна недовіра до слів та почуттів партнера. Очікування, що за проявами любові стоїть маніпуляція або бажання використати

Згідно табл. 1.6 пережите насильство трансформує сприйняття близькості з джерела підтримки на джерело потенційної небезпеки. Руйнація інтимних і психологічних кордонів внаслідок сексуального, фізичного чи емоційного аб'юзу запускає захисні механізми дисоціації і гіперпильності. Результатом є формування глибинної недовіри до світу. У результаті сформовані бар'єри функціонують як запобіжники проти повторної віктимізації, блокуючи будь-які спроби емоційного зближення.

2. Особистісні характеристики виступають фільтрами, крізь які індивід сприймає міжособистісну взаємодію. Ключовими предикторами інтимофобії є деструктивні утворення «Я-концепції». В межах цих характеристик можна виділити [29; 39]:

– феномен токсичного сорому. На відміну від провини (реакції на вчинок), сором є тотальним переживанням власної «дефектності». Особистість із глибинним переконанням у своїй непривабливості або «поганості» боїться близькості через страх викриття. Дане явище у клінічній психології корелює з так званим «синдромом самозванця» у стосунках;

– невротичний перфекціонізм, що виступає формою гіперконтролю тривоги. Справжня близькість за своєю природою є спонтанною, хаотичною і передбачає прийняття недоліків (своїх та партнера). Для перфекціоніста така непередбачуваність є нестерпною. Страх помилитися у стосунках призводить до уникнення стосунків взагалі [36, с. 116].

Деталізуємо характерологічні особливості та стратегії уникнення близькості у табл. 1.7.

Таблиця 1.7

Характерологічні особливості та стратегії уникнення близькості [29; 39]

Риса	Когнітивна установка	Поведінкова стратегія уникнення
Низька самооцінка	«Я не заслуговую на любов», «Зі мною щось не так».	Випереджальне відкидання. Розрив стосунків на етапі їх поглиблення, щоб уникнути очікуваного болю від того, що тебе покинуть
Токсичний сором	«Якщо вони дізнаються, який я насправді, вони відвернуться»	Емоційна ізоляція. Підтримка поверхневих соціальних контактів, але повна закритість внутрішнього світу
Перфекціонізм	«Усе має бути ідеально, або ніяк»	Завищені стандарти. Пошук неіснуючого «ідеального партнера», що дозволяє раціоналізувати самотність

З табл. 1.7 бачимо, що такі інтрапсихічні особливості, як низька самооцінка, токсичний сором і невротичний перфекціонізм, функціонують як внутрішні

фільтри, які блокують можливість автентичного контакту. Через деструктивні когнітивні установки щодо власної меншовартості або вразливості суб'єкт формує специфічні захисні патерни поведінки. Усі ці стратегії спрямовані на уникнення потенційного болю та збереження цілісності «Я» шляхом унеможливлення глибокої емоційної прив'язаності.

Важливо зазначити, що у реальній психологічній практиці страх емоційної близькості рідко є обумовленим однією причиною. Найчастіше спостерігається кумулятивний ефект. Ранні порушення прив'язаності створюють вразливість, деструктивні сімейні сценарії формують поведінкові патерни, а травматичний досвід підліткового віку чи молодості закріплює страх, перетворюючи його на стійку рису особистості [38, с. 225]. Така сукупність факторів формує замкнене коло. Страх призводить до уникнення досвіду, а відсутність позитивного досвіду близькості лише посилює страх.

Підсумовуючи аналіз психологічних чинників, можна стверджувати, що генеза страху емоційної близькості є полідетермінованим процесом. Даний процес інтегрує вплив порушень ранньої прив'язаності, деструктивних сімейних сценаріїв й індивідуального травматичного досвіду. Встановлено, що базові викривлення довіри та відчуття безпеки, закладені в ранньому онтогенезі, згодом підкріплюються інтроєктованими батьківськими заборонами та особистісними дисфункціями. У поєднанні формуючи стійкий захисний патерн поведінки. Таким чином, страх близькості виступає як кумулятивний результат дії системи свідомих і несвідомих механізмів, спрямованих на збереження цілісності «Я» шляхом унеможливлення емоційного контакту, який суб'єктивно сприймається особистістю як неминуча загроза повторної травматизації, поглинання або відкидання.

Висновки до розділу 1

Розглянуто сутність емоційної близькості у психологічній науці. Емоційну близькість як інтегративний метапсихологічний феномен, що виходить за межі емоційного переживання і функціонує як динамічний трансакційний процес взаємного саморозкриття, валідизації та безумовного прийняття. Систематизація основних наукових підходів дозволила структурувати сутність досліджуваного концепту через єдність чотирьох фундаментальних вимірів: екзистенційно-безпекового (як базової потреби у захисті), процесуально-комунікативного (як циклу обміну сокровеним), особистісно-розвивального (як індикатора зрілості та ідентичності) та духовно-ціннісного (як ресурсу резильєнтності). Вони сукупно забезпечують формування простору психологічної єдності при збереженні автономії партнерів.

Досліджено теоретичні моделі страху емоційної близькості. Відзначено, що страх емоційної близькості є мультифакторним феноменом. Він виходить за межі ситуативної тривожності, являючи собою стійкий дезадаптивний патерн функціонування особистості. Інтеграція розглянутих підходів дозволяє визначити це явище як глибинний захисний механізм, який виникає внаслідок конфлікту між базовою потребою в контакті і очікуванням психотравмуючого досвіду (відкидання, поглинання або втрати контролю). Незалежно від етіології, механізм дії цього страху полягає у системному блокуванні циклу інтимності через уникнення саморозкриття або когнітивне викривлення позитивних сигналів партнера, що унеможливорює побудову глибоких довірливих стосунків.

Здійснено аналіз психологічних чинників формування страху емоційної близькості. Зроблено висновок, що страх близькості виступає як кумулятивний результат дії системи свідомих і несвідомих механізмів, спрямованих на збереження цілісності «Я» шляхом унеможливлення емоційного контакту, який суб'єктивно сприймається особистістю як неминуча загроза повторної травматизації, поглинання або відкидання.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХУ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей прояву страху емоційної близькості у дорослому віці, а також на виявлення взаємозв'язків між типами прив'язаності і рівнем тривожності у міжособистісних стосунках.

Загальний обсяг вибірки склав $N = 84$ особи. Для забезпечення достовірності результатів і подальшої можливості перевірки ефективності психокорекційної роботи, учасників було розподілено на дві групи:

1. Студентів. В цю групу увійшло 42 особи.
2. Дорослих осіб. Дана група також складалась із 42 осіб.

Поділ вибірки на дві вікові групи обумовлений необхідністю порівняльного аналізу особливостей прояву страху емоційної близькості на різних етапах ранньої дорослості. Група студентів репрезентує період дорослості, що формується. Даний період характеризується пошуком ідентичності і експериментальним характером стосунків. Група дорослих відображає період переходу до стабілізації, професійної реалізації і орієнтації на побудову довготривалих партнерських взаємин. Такий дизайн дослідження дозволить виявити динаміку змін у типах прив'язаності та рівнях тривожності при зміні соціальної ситуації розвитку.

Дослідження включало такі етапи:

1. Організаційний етап під час якого було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури, визначено мету, об'єкт, предмет та гіпотези дослідження. Було сформовано вибірку, здійснено її розподіл на дві вікові групи (студенти і дорослі) для проведення порівняльного аналізу. Також було підібрано психодіагностичний інструментарій, релевантний меті дослідження.

2. Діагностичний етап (констатувальний). Під час даного етапу відбувалося проведення первинного зрізу показників страху близькості і стилів прив'язаності в обох групах.

3. Аналітичний етап в межах якого здійснювалася обробка отриманих даних, кількісний і якісний аналіз результатів.

Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм психолога: принципу конфіденційності, анонімності та добровільності.

Процедура збору емпіричних даних була стандартизованою і уніфікованою для всіх учасників, що забезпечило надійність і відтворюваність результатів. Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів Гельсінської декларації та Етичного кодексу психолога.

Перед початком тестування кожен учасник отримував електронну форму інформованої згоди, в якій роз'яснювалися мета дослідження, процедура, орієнтовна тривалість і гарантії конфіденційності. Особливий наголос робився на добровільності участі і праві відмовитися від дослідження в будь-який момент без негативних наслідків. Також здійснювався контроль соціальної бажаності шляхом інструктування про відсутність «правильних» відповідей і забезпечення анонімності.

Для реалізації мети дослідження було сформовано комплексний пакет методик, який дозволяє оцінити феномен страху емоційної близькості як багатовимірне утворення, пов'язане з глибинними патернами прив'язаності. Розглянемо їх детальніше.

1. Шкала страху емоційної близькості. Методика призначена для визначення рівня тривожності і страху, які виникають у індивіда в ситуаціях, де передбачається відкритий обмін думками і почуттями, а також тісний емоційний контакт із значущою іншою людиною. Інструмент дозволяє оцінити індивідуальну здатність до побудови близьких стосунків, виявити тенденції до уникнення інтимності [17].

Опитувальник методики складається з 35 тверджень, які описують різні аспекти міжособистісної взаємодії (довіра, відкритість, обговорення особистих проблем, вираження почуттів). Важливою особливістю процедури є інструкція, яка пропонує респонденту уявити себе у близьких, довірливих стосунках, навіть якщо на момент опитування у нього немає партнера. Завдяки цьому можна діагностувати не лише актуальний стан у наявних стосунках, а й загальну установку особистості щодо близькості.

Відповіді надаються за 5-бальною шкалою Лайкерта, де ступінь згоди варіюється від повної невідповідності до повної відповідності особистим відчуттям респондента:

- 1 бал – зовсім не характерно для мене;
- 2 бали – трохи характерно;
- 3 бали – середньо;
- 4 бали – досить характерно;
- 5 балів – цілком характерно.

Методика містить два типи питань: «прямі» (шкала страху) і «зворотні» (шкала комфорту). Для 15 пунктів, які відображають позитивне ставлення до близькості та комфорт у стосунках (№ 1, 2, 5, 8, 11, 13, 15, 19, 20, 23, 27, 30, 32, 34, 35), було здійснено інверсію балів (1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1). Для 20 пунктів, які прямо описують тривогу та уникнення (№ 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 33), бали підсумовувалися без змін [17].

Прямі пункти відповіді свідчать про наявність тривоги та уникнення. В низ бали нараховуються без змін. У зворотних пунктах твердження сформульовані позитивно. Для підрахунку загального рівня страху бали за ці питання інвертуються. Загальний показник страху емоційної близькості отримується шляхом сумування балів за всіма 35 пунктами (з урахуванням інверсії). Діапазон можливих балів: від 35 до 175.

Рівнями вираженості страху емоційної близькості є:

– високий рівень (більше 120–130 балів), що свідчить про виражений страх емоційної близькості. Респондент схильний уникати глибоких емоційних контактів, відчуває значну напругу при спробах партнера зблизитися, має труднощі з довірою та саморозкриттям;

– середній рівень (90–119 балів), який характеризується ситуативною тривожністю або наявністю окремих бар'єрів у комунікації, які не блокують стосунки повністю, але знижують їх якість;

– низький рівень (90 балів). Він вказує на готовність до близькості, високий рівень довіри, здатність відкрито виражати почуття та комфорт у тісних міжособистісних стосунках.

2. Опитувальник «Досвід близьких стосунків». Його метою є вимірювання індивідуальних відмінностей у стилях прив'язаності дорослих через оцінку почуттів і поведінки у романтичних або інших значущих близьких стосунках. Інструмент дозволяє диференціювати два фундаментальні виміри ненадійної прив'язаності:

- тривожність (страх відкидання, потреба у схваленні);
- уникнення (страх близькості, емоційна дистанційованість).

Адаптована версія методики містить 28 тверджень. Особливістю даної версії є використання дихотомічної шкали відповідей (згода чи незгода). Вона спрощує процедуру опитування, знижуючи когнітивне навантаження на респондента.

З 28 пунктів опитувальника, 24 пункти формують дві основні шкали (по 12 пунктів у кожній). Решта тверджень (пункти 1, 6, 11, 28) є буферними і не враховуються при підрахунку балів, виконуючи функцію введення в контекст. За кожну відповідь, що збігається з ключем, нараховується 1 бал [17].

Шкала тривожності вимірює ступінь занепокоєння щодо стосунків, страх бути покинутим або недооціненим партнером. Шкала уникнення близькості оцінює ступінь дискомфорту від емоційної близькості, прагнення до психологічної незалежності та схильність приховувати справжні почуття. Шкала містить прямі та

зворотні твердження. Високий бал за цією шкалою безпосередньо корелює з феноменом страху емоційної близькості. Він вказує на стратегію дезактивації системи прив'язаності, небажання відкриватися партнеру і уникнення ситуацій, що вимагають емоційного залучення.

Комбінація балів за шкалами тривожності та уникнення дозволяє віднести респондента до одного з чотирьох типів прив'язаності (надійний, тривожно-залежний, уникаюче-відкидаючий, тривожно-уникаючий).

3. Опитувальник «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності». Він призначений для експрес-діагностики домінуючого стилю прив'язаності дорослої особистості. Інструментарій дозволяє отримати як якісні (категоріальний вибір типу), так і кількісні (ступінь вираженості кожного типу) показники. В основу методики покладено двовимірну модель індивідуальних відмінностей, що базується на комбінації двох фундаментальних параметрів (за М. Ейнсворт) [17]:

- міжособистісна тривога (страх відкидання, переживання щодо цінності власної особистості);
- уникнення (дискомфорт від близькості та залежності);

В інтерпретації К. Бартолом'ю ці параметри розглядаються через призму внутрішніх робочих моделей:

- модель себе, що відображає рівень тривоги. Може бути позитивною (низька тривога, почуття власної гідності) або негативною (висока тривога, сумніви у власній цінності);
- модель іншого, яка відображає рівень уникнення. Може бути позитивною (низьке уникнення, очікування, що інші будуть доступними та підтримуючими) або негативною (високе уникнення, очікування холодності або відкидання).

Шляхом поєднання цих параметрів утворюються чотири прототипи прив'язаності.

Процедура проведення дослідження складається з двох етапів:

– якісний етап під час якого респонденту пропонується ознайомитися з чотирма короткими описами (прототипами) стилів стосунків і обрати один, який найкраще характеризує його звичний спосіб взаємодії з близькими людьми;

– кількісний етап, коли респондент оцінює ступінь відповідності кожного з чотирьох описів своїй поведінці за 7-бальною шкалою Лайкерта (від 1 – «Повністю не згоден» до 7 – «Повністю згоден»).

Методика допомагає визначити такі типи прив'язаності:

– стиль А («Надійний» або «Безпечний»). Даний стиль характеризується позитивною моделлю себе і позитивною моделлю іншого. Людям з цим типом прив'язаності легко зближуватися з іншими, вони комфортно почуваються у взаємозалежних стосунках і не турбуються про те, що їх можуть покинути. Даний стиль свідчить про низький рівень тривоги та уникнення;

– стиль В («Надзалучений» або «Тривожно-суперечливий»). Virізняється негативною моделлю себе і позитивною моделлю іншого. Людина відчуває високу потребу у близькості, що може межувати з нав'язливістю. Вона ідеалізує інших, але сумнівається у власній цінності. Така людина постійно потребує підтвердження почуттів партнера і прагне повного злиття, що часто може відлякувати людей;

– стиль С («Відсторонено-уникаючий»), який характеризується позитивною моделлю себе і негативною моделлю іншого. Людина цінує незалежність і самодостатність вище за близькість. Вона захищає себе від розчарувань, уникаючи емоційної залежності, заперечує потребу у близьких стосунках, вважаючи їх неважливими;

– стиль D («Боязливий» або «Обережний»). Він визначається негативною моделлю себе та негативною моделлю іншого. Людина прагне близькості, але боїться її через страх болю та відкидання. Вона не довіряє ні собі (вважає себе негідною любові), ні партнерам (вважає їх ненадійними). Цей тип найбільше пов'язаний з високим рівнем страху емоційної близькості.

Основним показником є тип, обраний на першому етапі (категоріальна змінна). Додаткові бали (від 1 до 7) по кожному типу дозволяють побудувати індивідуальний профіль прив'язаності.

4. Методика «Структура стосунків». Вона являє собою інструмент самооцінки, розроблений для діагностики патернів прив'язаності у різних типах близьких стосунків. На відміну від традиційних методик, які оцінюють лише «романтичну» або «глобальну» прив'язаність, цей опитувальник дозволяє диференціювати стиль прив'язаності до чотирьох різних значущих фігур.

Опитувальник складається з 9 універсальних тверджень, які респондент має оцінити стосовно чотирьох цільових фігур [17]:

- мати (або фігура, що її замінює);
- батько (або фігура, що його замінює);
- романтичний партнер (шлюбний партнер). При цьому якщо респондент не перебуває у стосунках, оцінюється колишній партнер або абстрактний образ бажаного партнера;
- найкращий друг (подруга).

Таким чином, респондент проходить оцінювання за тими самими 9 пунктами чотири рази (послідовно для кожного об'єкта).

Обрана методика вимірює два виміри прив'язаності: тривожність (страх відкидання) і уникнення (страх близькості). Розрахунок здійснюється шляхом усереднення балів.

1. Шкала уникнення близькості оцінює ступінь дискомфорту від відкритості та залежності. Має прямі і зворотні пункти.

2. Шкала тривожності, що оцінює страх бути покинутим або недолюбленим. Усі пункти прямі.

Унікальність методики полягає у можливості дворіневого аналізу. Адже показники тривожності та уникнення обчислюються окремо для кожного з 4-х

об'єктів (наприклад, «Тривожність у стосунках з матір'ю», «Уникнення у стосунках з партнером»). Така оцінка дозволяє виявити, чи є страх близькості вибіркоvim.

Глобальний (генералізований) рівень, що обчислюється як середнє арифметичне показників за всіма чотирма об'єктами. Цей показник відображає загальний стиль прив'язаності особистості.

Перед початком дослідження нами було здійснено процедуру попереднього аналізу даних для підтвердження їх надійності і валідності в контексті досліджуваної вибірки. Перевірка на нормальність розподілу за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова показала, що ключові метричні змінні мають розподіл, наближений до нормального ($p > 0,05$), що обґрунтовує використання параметричних методів математичної статистики (t-критерій Стюдента, коефіцієнт кореляції Пірсона).

Для аналізу отриманих емпіричних даних буде застосовано методи описової статистики (середнє арифметичне, стандартне відхилення), методи інференційної статистики для порівняння груп (ЕГ і КГ) та встановлення кореляційних зв'язків. Обробка даних здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм (наприклад, SPSS або Excel).

2.2. Результати дослідження причин страху емоційної близькості у дорослих

Першим етапом змістовного аналізу стало вивчення рівня вираженості страху емоційної близькості як базового феномену дослідження. Для цього нами було використано методикy «Шкала страху емоційної близькості» авторів М. Дескутнера і М. Телена. Використання даної методики дозволило отримати інтегральний показник, що відображає ступінь тривоги особистості в ситуаціях, які передбачають обмін значущими почуттями та думками. Результати відображено у табл. 2.1

Таблиця 2.1

Результати за методикою «Шкала страху емоційної близькості»

Статистичний показник	Студенти	Дорослі	Загальна вибірка (N=84)	t-критерій	Статистична значущість
Середнє, M	94,5	86,2	90,4	2,16	p < 0,05
Медіана	92,0	84,5	88,0		
Стандартне відхилення, SD	18,4	16,7	17,9		
Мінімум	55	48	48		
Максимум	138	125	138		

За результатами статистичного аналізу емпіричних даних із використанням t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок було виявлено статистично значущу відмінність ($t = 2,16$; $p < 0,05$) між двома групами респондентів.

Середній показник у групі студентів становить 94,5 бали. Він відповідає середньому рівню страху емоційної близькості (діапазон 90-119 балів). Такий показник свідчить про те, що для респондентів цього віку характерна ситуативна тривожність щодо зближення з партнером. Хоча цей рівень не блокує стосунки повністю, у студентів наявні окремі психологічні бар'єри в комунікації, які можуть знижувати якість міжособистісної взаємодії. Вони можуть відчувати певну настороженість у ситуаціях, які вимагають повної відкритості.

У порівнянні з групою студентів, середній показник у групі дорослих становить 86,2 бали. Він знаходиться в межах низького рівня (менше 90 балів). Такий результат вказує на сформовану готовність до емоційної близькості. Респонденти даної вікової групи характеризуються вищим рівнем довіри до партнера, здатністю відкрито виражати свої почуття, а також відчуттям комфорту в тісних міжособистісних стосунках.

Можемо зробити висновок про наявність позитивної вікової динаміки. Бо при переході від юнацького віку (студентства) до періоду ранньої дорослості спостерігається достовірне зниження рівня страху емоційної близькості. Якщо

студенти ще перебувають на етапі подолання комунікативних бар'єрів та формування базової довіри (середній рівень), то дорослі демонструють більшу емоційну зрілість і відкритість (низький рівень страху). Отримані результати дозволяють стверджувати, що набуття життєвого досвіду і психологічне дорослішання сприяють гармонізації сфери близьких стосунків, зниженню захисних механізмів, пов'язаних із уникненням прив'язаності.

Для глибшого розуміння природи страху було проведено контент-аналіз відповідей на окремі пункти методики «Шкала страху емоційної близькості». Найвищі бали в обох групах отримали пункти, що стосуються вербального вираження вразливості, зокрема пункт 14 («Я б боявся поділитися своїми особистими думками») та пункт 10 («Я боявся б, що людина може не прийняти мене справжнього»). Тобто центральним ядром страху близькості є не так фізична присутність партнера, як страх бути побаченим. Це корелює з концепцією чутливості до відкидання. Вона згідно з літературними даними, є потужним медіатором між дитячим досвідом і дорослою поведінкою [The Effect of Rejection].

Пункти, що стосуються ретроспективної оцінки (наприклад, пункт 35 «Я робив вчинки у минулих стосунках, щоб уникнути близькості»), отримали вищі бали у групі дорослих. Це свідчить про формування рефлексивної позиції: старші респонденти вже усвідомлюють свої унікаючі патерни поведінки. Тоді як студенти часто діють реактивно, не усвідомлюючи, що саме вони саботують близькість.

На наступному етапі аналізу було використано опитувальник «Досвід близьких стосунків». Результати отримані після його проведення відображено у табл. 2.2.

Аналіз табл. 2.2 дозволяє зробити висновки про специфічні особливості прив'язаності у досліджуваних групах. Вони відображають різні стратегії побудови стосунків. Підкреслимо, що нами було встановлено статистично значущі відмінності за обома шкалами. Проте вони мають різну спрямованість.

Таблиця 2.2

Результати за методикою «Досвід близьких стосунків»

Шкала	Студенти M ± SD	Дорослі M ± SD	t-критерій	Статистична значущість
Тривожність	7,8 ± 2,4	5,2 ± 2,1	5,28	< 0,001
Уникнення	4,9 ± 2,6	6,1 ± 2,3	-2,24	< 0,05

Студенти демонструють значно вищий рівень тривожності (M=7,8) порівняно з дорослими (M=5,2). Різниця є високо значущою (t=5,28; p < 0,001). Високий бал у групі студентів свідчить про те, що у стосунках вони схильні до емоційної залежності і невпевненості. Спираючись на зміст шкали, можна стверджувати, що студенти частіше потребують постійного підтвердження любові від партнера, відчують страх залишитися на самоті, сильно переживають через можливість втрати партнера. Їхня модель поведінки характеризується нав'язливим бажанням злиття і розчаруванням, якщо партнер не приділяє достатньо уваги. Група дорослих натомість почувається у стосунках більш впевнено, менше сумнівається у власній значущості для партнера і рідше відчуває тривогу щодо стабільності відносин.

При цьому у групі дорослих спостерігається вищий рівень уникнення (M=6,1) порівняно зі студентами (M=4,9). Відмінність є статистично значущою (t=-2,24; p < 0,05). Зростання показників уникнення у старшій групі вказує на зміщення акцентів у бік автономії й емоційної стриманості. Дорослі респонденти частіше, ніж студенти, схильні встановлювати і оберігати особисті кордони. Їм може бути властиве небажання «завантажувати» партнера своїми проблемами або прагнення приховати свої глибинні почуття. Такий показник не обов'язково свідчить про холодність. Але вказує на більшу обережність у саморозкритті та меншу потребу в симбіотичному зв'язку порівняно зі студентами, які більш відкриті до злиття, але й більш вразливі.

Можемо дійти висновку, що за методикою «Досвід близьких стосунків» було виявлено вікову трансформацію патернів прив'язаності. Для студентів характерний

тривожний тип реагування. В них висока потреба в інтимності поєднується зі страхом бути покинутим. Студенти ідеалізують близькість, але постійно шукають доказів вірності партнера. Для дорослих характерне зростання тенденцій до уникнення. У цій віковій групі знижується гостра тривога щодо стосунків, але зростає дистанціювання. Така динаміка може бути наслідком набутого досвіду або формування самодостатності, коли людина вчиться покладатися на себе, а не лише на партнера.

Третім етапом діагностики стало використання методики «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності». Цей інструмент дозволив оцінити глибинні ментальні моделі («Я» та «Інший»), які респонденти використовують у стосунках.

Аналіз проводився у двох площинах:

- категоріальний аналіз для визначення домінуючого стилю (який варіант респондент вибрав як основний);
- неперервний аналіз, що мав на меті проведення оцінки вираженості кожного з чотирьох стилів за 7-бальною шкалою.

У табл. 2.3 наведено розподіл вибірки за основним типом прив'язаності, який респонденти обрали як найбільш характерний для себе.

Таблиця 2.3

Результати за методикою «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»

Тип прив'язаності	Студенти (n=42)	Дорослі (n=42)
Тип А (Надійний)	19,0% (8 осіб)	38,1% (16 осіб)
Тип В (Тривожний)	38,1% (16 осіб)	14,3% (6 осіб)
Тип С (Відсторонений)	14,3% (6 осіб)	28,6% (12 осіб)
Тип D (Боязливий)	28,6% (12 осіб)	19,0% (8 осіб)
Всього	100%	100%

Результати частотного розподілу типів прив'язаності дозволяють виділити, що домінуючим патерном поведінки у групі студентів є тривожний (38,1%). Отриманий результат підтверджує попередні висновки про те, що значна частина

молоді відчуває невпевненість у собі та прагне надмірного злиття з партнером. На другому місці знаходиться Боязливий тип (28,6%). Даний результат свідчить про наявність внутрішнього конфлікту між бажанням близькості та страхом болю. І лише 19% студентів мають сформований надійний тип прив'язаності.

У групі дорослих домінує надійний тип (38,1%), що вдвічі перевищує показник студентів. Він вказує на суттєве зростання психологічної зрілості і здатності будувати гармонійні стосунки. Варто відмітити й більший відсоток відстороненого типу (28,6%) порівняно зі студентами (14,3%). Така тенденція відображає зростання автономії і незалежності, яка іноді може переростати в емоційну холодність. Кількість осіб із тривожним типом серед дорослих також суттєво знизилася (до 14,3%). Дана динаміка говорить про подолання юнацької невпевненості.

Отже, відсотковий розподіл за методикою «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» наочно демонструє вектор особистісних змін: від тривожних і залежних стратегій (типи В і D), характерних для студентського віку, до надійних або автономних стратегій (типи А і С) у період ранньої дорослості.

У табл. 2.4 відобразимо середні показники вираженості стилів прив'язаності за методикою «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»

Таблиця 2.4

**Середні показники вираженості стилів прив'язаності за методикою
«Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»**

Стиль прив'язаності	Студенти $M \pm SD$	Дорослі $M \pm SD$	t-критерій	Статистична значущість
Стиль А (Надійний)	$3,8 \pm 1,6$	$4,9 \pm 1,5$	-3,25	$p < 0,01$
Стиль В (Тривожний)	$5,1 \pm 1,7$	$3,2 \pm 1,4$	5,59	$p < 0,001$
Стиль С (Відсторонений)	$3,5 \pm 1,5$	$4,7 \pm 1,6$	-3,55	$p < 0,001$
Стиль D (Боязливий)	$4,8 \pm 1,8$	$3,9 \pm 1,7$	2,36	$p < 0,05$

З табл. 2.4 бачимо, що в групі студентів зафіксовано домінування тривожного типу (В). Найвищі показники у цій групі ($M=5,1$; $p < 0,001$) корелюють з результатами попередньої методики (висока шкала тривожності). Це свідчить про те, що студенти мають негативну «Я-модель» (невпевненість у собі) при позитивній «Моделі Іншого». Вони прагнуть максимальної близькості, але постійно бояться, що їх не оцінять належним чином.

Варто відзначити і вираженість боязливого типу. Показники за цим типом також статистично вищі, ніж у дорослих ($t=2,36$; $p < 0,05$). Тобто в групі студентів фіксується наявність внутрішнього конфлікту. Бажання близькості поєднується зі страхом болю та відкинення.

У дорослих респондентів статистично значущо вищий показник надійного стилю прив'язаності ($M=4,9$ проти $3,8$ у студентів; $p < 0,01$). Він свідчить про формування з віком більш гармонійної самооцінки, здатності будувати стосунки на основі довіри і взаємозалежності, без страху втрати автономії. Високий показник за шкалою С ($M=4,7$; $p < 0,001$) в даній групі підтверджує результати попередньої методики щодо зростання уникнення. Дорослі частіше за студентів декларують важливість незалежності і самодостатності. Іноді використовуючи як захисний механізм (позитивна «Я-модель», негативна «Модель Іншого»).

Отже, вікова динаміка характеризується переходом від залежних та тривожних форм прив'язаності (типи В та D) до більш автономних та зрілих форм (типи А та С). Якщо для студентського віку характерний пошук підтвердження власної значущості через партнера, то період ранньої дорослості позначений зростанням емоційної саморегуляції.

Застосування методики «Структура стосунків» дозволило проаналізувати, як страх близькості варіюється залежно від фігури, з якою взаємодіє респондент. Дані, отримані за допомогою цієї методики, розраховувалися окремо для шкал тривожності і уникнення стосовно кожного з чотирьох об'єктів (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Результати тривожності та уникнення залежно від фігури, з якою
взаємодіє респондент**

Об'єкт	Студенти M ± SD	Дорослі M ± SD	t-критерій	Статистична значущість
ТРИВОЖНІСТЬ				
Мати	3,45 ± 1,5	2,60 ± 1,3	2,77	p < 0,01
Батько	3,10 ± 1,6	2,40 ± 1,4	2,13	p < 0,05
Романтичний партнер	5,30 ± 1,4	3,15 ± 1,5	6,78	p < 0,001
Найкращий друг	3,80 ± 1,5	2,50 ± 1,2	4,37	p < 0,001
УНИКНЕННЯ				
Мати	2,80 ± 1,4	3,90 ± 1,6	-3,35	p < 0,01
Батько	3,50 ± 1,7	4,50 ± 1,5	-2,86	p < 0,01
Романтичний партнер	2,20 ± 1,1	3,85 ± 1,4	-5,99	p < 0,001
Найкращий друг	2,10 ± 1,0	3,40 ± 1,3	-5,11	p < 0,001

Тривожність характеризує ступінь страху бути покинутим, потребу у підтвердженні значущості та емоційну залежність. З табл. 2.5 бачимо, що у студентському віці романтичні стосунки є джерелом найсильніших переживань. У дорослому віці показник знижується. Тобто відбувається стабілізація емоційної сфери. Дорослі менше схильні драматизувати конфлікти, вони впевненіші у почуттях партнера і не вбачають у кожній суперечці загрозу розриву. Також студенти демонструють вищу тривожність щодо обох батьків порівняно з дорослими. З цього можна зробити висновок про незавершену емоційну сепарацію. Студенти все ще бояться розчарувати батьків або втратити їхню підтримку. У дорослих ці показники є мінімальними, що свідчить про те, що стосунки з батьками перейшли у фазу «дорослий-дорослий», де страх відкинення вже не є актуальним.

Аналіз об'єкта найкращий друг дозволяє зробити висновки, що тут висока тривожність студентів відображає типову для юнацтва референтну залежність від

групи однолітків. Для дорослих дружба залишається важливою, але втрачає характер емоційної залежності.

Шкала уникнення характеризує ступінь дискомфорту від близькості, прагнення до автономії, встановлення кордонів. У студентів дуже низький рівень уникнення зафіксований з об'єктом «Романтичний партнер». Тобто, вони прагнуть максимальної відкритості і фізичної чи емоційної присутності партнера. Відсутність кордонів сприймається ними як ознака справжнього кохання. У дорослих показник за цим об'єктом зростає до середнього рівня. Він не означає холодність, а свідчить про зрілу автономію. Дорослі вже цінують особистий простір, мають власні інтереси поза стосунками і поважають кордони партнера.

Також бачимо, що у дорослих рівень уникнення стосовно матері і батька значно вищий, ніж у студентів. Він є важливим маркером психологічного відокремлення. Високий показник уникнення щодо батька у дорослих може свідчити про встановлення певної дистанції у спілкуванні. Такий показник є нормативним етапом розвитку для збереження власної ідентичності і побудови власної сім'ї. Студенти ж поки що більш відкриті до впливу батьків.

Отже, студентський патерн характеризується дефіцитом особистісних кордонів. Про це свідчить низьке уникнення. Також групі студентів характерна висока потреба у зовнішньому підтвердженні, що відображає висока тривожність. Основний вектор енергії спрямований на пошук злиття, особливо у романтичній сфері. Батьки та друзі залишаються фігурами, від яких очікується емоційне підживлення.

Дорослий патерн характеризується зниженням емоційної залежності, що відображає низька тривожність. Також для цієї групи респондентів характерне зміцнення особистісних кордонів. Про це свідчить помірне і високе уникнення. У цій віковій групі відбувається перехід від потреби у злитті до потреби у партнерстві двох самодостатніх особистостей. Високе уникнення у стосунках із батьками свідчить про успішне завершення процесу сепарації.

Узагальнений показник за методикою «Структура стосунків» розраховувався як середнє арифметичне показників усіх чотирьох сфер. Результати розрахунку відображено у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Глобальні показники прив'язаності

Шкала	Студенти, M±SD	Дорослі, M±SD	t-критерій	Статистична значущість
Глобальна тривожність	3,91 ± 1,3	2,66 ± 1,1	4,75	p < 0,001
Глобальне уникнення	2,65 ± 1,2	3,91 ± 1,3	-4,61	p < 0,001

Результати відображені у табл. 2.6 дозволяють зробити висновки про фундаментальні відмінності у структурі прив'язаності досліджуваних вікових груп. Адже у студентів домінує висока глобальна тривожність. Тобто вони схильні переносити патерни невпевненості на всі типи стосунків. Але найгостріше це проявляється з романтичним партнером. Низьке глобальне уникнення свідчить про сильну потребу в близькості, підтримці і схваленні з боку оточуючих (батьків, друзів, партнерів). Вони тримаються за стосунки як за джерело безпеки. У групі дорослих спостерігається інверсія показників. Тривожність знижується, натомість зростає глобальне уникнення. Така динаміка свідчить про зміну моделі стосунків. Адже дорослі респонденти стають більш самодостатніми. Вони менше покладаються на інших у вирішенні емоційних проблем. Зростання уникнення у стосунках з батьками підтверджує процес психологічного дорослішання та відокремлення.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна констатувати наявність статистично значущої вікової трансформації причин і проявів страху емоційної близькості. Якщо для студентського віку характерний «тривожно-залежний» патерн, що зумовлений страхом відкинення, незавершеною сепарацією від батьків та прагненням до симбіотичного злиття з партнером. То для періоду

ранньої дорослості властивий перехід до «автономно-дистанційованої» моделі. В ній зниження загального рівня страху досягається завдяки формуванню стійких особистісних кордонів, зростанню емоційної самодостатності і зміні механізму захисту від тривоги на стратегію помірною уникнення.

На основі аналізу отриманих емпіричних даних можна зробити висновок, що страх емоційної близькості формується й трансформується під впливом комплексу вікових, психологічних та міжособистісних чинників. Основними причинами формування цього феномену у досліджуваних групах є:

1) страх вразливості. Результати контент-аналізу і методики М. Дескунера і М. Телена засвідчили, що в основі страху лежить не саме перебування поряд з партнером, а глибинний страх «бути побаченим справжнім». Формування бар'єрів близькості є захисною реакцією на загрозу неприйняття особистості партнера. Це підтверджується високими балами за пунктами, що стосуються вербалізації особистих думок та почуттів;

2) незавершена емоційна сепарація від батьківських фігур. У групі студентів високий рівень страху та тривожності безпосередньо пов'язаний з незавершеним процесом відокремлення від батьківської сім'ї. Висока кореляція тривожності у стосунках із батьками та романтичними партнерами свідчить про перенесення патернів дитячо-батьківських відносин у доросле життя. Страх близькості тут формується як наслідок дефіциту автономії і потреби у зовнішньому підтвердженні власної значущості (негативна «Я-модель»);

3) трансформація потреби у злитті в потребу автономії.

Дослідження виявило зміну вектора страху при переході до ранньої дорослості. Адже у студентів страх формується через конфлікт між сильним бажанням симбіотичного злиття і жахом перед можливою втратою об'єкта прив'язаності (тривожний тип). У дорослому віці причиною дистанціювання стає не страх втрати партнера, а страх втрати власного «Я» та розмивання особистісних кордонів. Зростання показників за шкалою «Уникнення» свідчить про те, що

бар'єри близькості формуються як усвідомлена стратегія захисту власної автономії та самодостатності.

Також встановлено, що страх емоційної близькості еволюціонує від реактивного типу (у студентів: неусвідомлюваний саботаж стосунків, драматизація, емоційна залежність) до рефлексивного типу (у дорослих: усвідомлене регулювання дистанції, стриманість у саморозкритті).

Узагальнюючи, можна стверджувати, що страх емоційної близькості формується як дезадаптивна (у випадку високої тривожності студентів) або адаптивна (у випадку помірною уникнення дорослих) відповідь на необхідність балансувати між потребою в безпеці та потребою в інтимності. Якщо в період студентства домінуючим фактором страху є невпевненість у собі та залежність, то в дорослому віці він трансформується у механізм регуляції особистісних кордонів.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці із 84 респондентів (розподілених на групи студентів та дорослих), дозволило комплексно проаналізувати феномен страху емоційної близькості. Застосування пакету стандартизованих психодіагностичних методик, зокрема шкали М. Дескутнера і М. Телена і опитувальників ECR, забезпечило можливість порівняння рівнів тривожності та уникнення на різних етапах ранньої дорослості. Отримані дані підтвердили валідність обраного інструментарію, дозволивши виявити специфіку трансформації патернів міжособистісної взаємодії при зміні соціальної ситуації.

За результатами порівняльного аналізу встановлено статистично значущі відмінності між групами. Студенти демонструють вищий рівень страху емоційної близькості з домінуванням тривожно-залежного і боязливого типів прив'язаності. Дорослі ж характеризуються низьким рівнем страху і переважанням надійного або відстороненого стилів. Для студентської молоді властива висока міжособистісна тривожність, потреба у симбіотичному злитті, гострий страх відкинення, що поширюється як на романтичних партнерів, так і на батьків. Натомість у групі дорослих зафіксовано зростання показників за шкалою уникнення, що вказує на зміщення акцентів у бік збереження автономії, емоційної стриманості та встановлення чітких особистісних кордонів.

Виявлена вікова динаміка свідчить про еволюцію природи страху близькості. Від реактивної невпевненості і незавершеної сепарації від батьківської сім'ї в юнацтві до рефлексивної регуляції дистанції в зрілому віці. Основними чинниками, що детермінують страх у студентів, є дефіцит внутрішньої опори та побоювання виявити власну вразливість. У дорослих механізми дистанціювання часто виконують адаптивну функцію захисту суверенності власного «Я». Таким чином, психологічне дорослішання супроводжується переходом від залежних моделей поведінки до партнерських стосунків, де баланс між безпекою та інтимністю досягається завдяки сформованій самодостатності.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

3.1. Основні шляхи подолання страху емоційної близькості у дорослих

Подолання страху емоційної близькості є складним і тривалим процесом, оскільки даний феномен часто вбудований у структуру особистості та базується на ранніх дезадаптивних схемах. У сучасній психологічній практиці не існує єдиної техніки для вирішення цієї проблеми. Ефективна корекція вимагає інтегративного підходу. Він поєднує когнітивну перебудову, емоційне проживання і поведінкові експерименти.

Аналіз сучасної літератури дозволив виділити чотири шляхи подолання страху близькості:

- 1) реконструкція прив'язаності у терапевтичних стосунках;
- 2) робота з когнітивними схемами;
- 3) емоційно-фокусована терапія;
- 4) метод поступової експозиції.

Розглянемо їх детальніше.

1. Реконструкція прив'язаності у терапевтичних стосунках базується на принципах сучасної реляційної психоаналітичної теорії і теорії прив'язаності. Згідно з ними психологічні травми, завдані у стосунках, можуть бути зцілені виключно через новий, якісно інший досвід стосунків. У контексті страху емоційної близькості терапевтичний альянс стає не просто фоном для застосування технік, а головним інструментом змін.

В межах даного підходу подолання страху емоційної близькості психолог свідомо бере на себе функцію тимчасової фігури прив'язаності. Створюється специфічне середовище – «простір перехідного об'єкта», де клієнт отримує

можливість розміщувати свої нестерпні переживання (страх поглинання, сором, агресію), які раніше блокували близькість.

Процес змін відбувається через розрив патологічного патерну. Особи зі страхом близькості несвідомо відтворюють у кабінеті психолога сценарії своїх раних стосунків. При цьому клієнт очікує, що на його відкритість терапевт відреагує так само як значимі дорослі в дитинстві: засудженням, ігноруванням, критикою або вторгненням у кордони. Він несвідомо «провокує» терапевта або уважно стежить за ним, шукаючи підтвердження своїм страхам. Але терапевт не піддається на провокацію і не реагує звично. Натомість він дає емпатійну, валідизуючу відповідь, залишаючись стійким і доброзичливим. В результаті клієнт отримує емоційний інсайт («мене бачать справжнім і не відкидають»), що поступово інтегрується в психіку. Формується новий нейронний зв'язок, який згодом переноситься на стосунки з партнером поза терапією (див. рис. 3.1).



Рис. 3.1 Механізм формування корегуючого емоційного досвіду в терапії страху близькості

2. Робота з когнітивними схемами. У сучасній психотерапевтичній практиці схема-терапія розглядається як найбільш ефективна еволюція класичної КПТ для роботи з глибинними особистісними проблемами, до яких належить і страх емоційної близькості. Якщо класична КПТ фокусується на поточних думках і поведінці, то схема-терапія працює з раними дезадаптивними схемами. Під ними

розуміються стійкі емоційні й когнітивні патерни, сформовані в дитинстві, які продовжують керувати життям дорослого.

Стратегія роботи з клієнтом, що має страх близькості, реалізується через три основні фази.

Початковим етапом схема-терапії є фаза діагностики, яка поєднує в собі детальну концептуалізацію випадку і психоедукацію клієнта. Головним завданням на цьому етапі є формування у клієнта навички дистанціювання – здатності відокремлювати власну істинну особистість від набутих дезадаптивних схем. Клієнт має усвідомити, що його небажання близькості є не рисою характеру, а спрацюванням автоматичних захисних механізмів. Кінцевою метою фази ідентифікації є розвиток у клієнта мета-когнітивної обізнаності. Терапевт навчає клієнта помічати момент тригери і перемикання в захисний режим. Клієнт повинен навчитися вести внутрішній діалог.

Після ідентифікації домінуючих схем та режимів терапевтичний процес переходить до фази активних змін – когнітивної реструктуризації. Стратегічною метою цього етапу є розвиток та зміцнення режиму «Здорова доросла людина». Саме ця частина особистості повинна перебрати на себе функції управління поведінкою, навчитися критично оцінювати ірраціональні переконання, що диктуються схемами, та захищати «Вразливу дитину».

Когнітивна робота спрямована на руйнування ригідності негативних очікувань щодо близькості та формування більш гнучкого, реалістичного мислення. Для цього використовуються наступні інструменти:

– оскарження автоматичних думок та емпірична перевірка. Основним методом є робота з автоматичними думками – спонтанними когніціями, які виникають у відповідь на ситуацію близькості. Для цього використовується техніка ведення «Щоденника автоматичних думок», де клієнт фіксує ситуацію, емоцію та думку, що виникла. Терапевт при цьому застосовує метод сократівського діалогу –

серію цілеспрямованих запитань, які допомагають клієнту самостійно знайти протиріччя у своїх переконаннях, оцінити їх реалістичність;

– використання копінг-карток. Особливістю страху близькості є те, що в моменти сильної тривоги (афективного затоплення) здатність до раціонального мислення різко знижується, і клієнт не використовує інсайти, отримані на сесії. Для подолання цієї проблеми розробляються флеш-картки – письмові нагадування, які виступають зовнішнім голосом «Здорового дорослого». Картка зазвичай має структуру, що включає: визнання поточного стану (валідація почуттів); ідентифікацію схеми (називання страху); перевірку реальності (аргументи проти схеми); інструкцію до дії. Регулярне читання таких карток у стресових ситуаціях допомагає інтеріоризувати голос терапевта і з часом сформувати власний внутрішній підтримуючий діалог.

Третім є робота на експеріенційному (емпіричному) рівні. Ключовою технікою тут виступає імагінативна рескрипція або переписування сценарію в уяві. Цей метод базується на нейробіологічній особливості людського мозку: лімбічна система, яка відповідає за емоції, не проводить чіткої межі між реальною подією й яскраво, чуттєво змодельованим образом. Завдяки цьому можна «перезаписати» травматичний досвід, змінивши його емоційне забарвлення. Процедура рескрипції дозволяє клієнту повернутися до витоків свого страху близькості, але вже не в ролі безпорадної жертви, а з ресурсом підтримки. Завдяки імагінативній рескрипції відбувається розхитування старої травматичної пам'яті та її реконсолідація з новим, позитивним емоційним змістом. Клієнт отримує досвід, що його потреби важливі, а він сам – вартий захисту та любові. Це суттєво знижує афективний заряд страху перед інтимністю в теперішньому часі, оскільки несвідоме очікування неминучого болю руйнується новим досвідом порятунку та прийняття.

Варто відмітити і стратегію «Обмеженого замісного батьківства». Вона є фундаментом, на якому будуються всі техніки. Терапевт у межах професійної етики частково задовольняє базові потреби клієнта, які були фрустровані в дитинстві.

Якщо клієнта критикували – терапевт хвалить і підтримує. Якщо ігнорували – терапевт уважний і емпатійний. Так клієнт отримує можливість на досвіді відчутти, що таке здорова прив'язаність, і згодом інтегрувати цей досвід у своє життя.

3. Емоційно-фокусована терапія, розроблена С. Джонсон та Л. Грінбергом, на сьогодні визнана «золотим стандартом» у роботі з проблемами прив'язаності. Оскільки страх емоційної близькості є, по суті, дисфункціональним способом регуляції афекту тривоги. Дана фокусується не на зміні поведінки чи думок, а на трансформації самих емоційних переживань, що лежать в основі уникнення.

Стратегія роботи з клієнтом, що має страх близькості, реалізується через три ключові аспекти: диференціацію емоцій, деескалацію негативного циклу і формування безпечної емоційної залученості. Центральним завданням терапії є допомога клієнту в усвідомленні різниці між вторинними (захисними) і первинними (вразливими) емоціями. Особи зі страхом близькості звикли автоматично пригнічувати вразливість. Бо в їхньому минулому досвіді вона була небезпечною. Вторинні емоції – це реактивні почуття, які клієнт демонструє партнеру або світу. Вони часто мають агресивний або відсторонений характер (гнів, роздратування, холодна байдужість, цинізм). Їхня функція – захистити «Я» та відштовхнути загрозу. Але парадоксальним чином вони руйнують близькість, якої людина насправді потребує. Первинні емоції – це глибинні переживання, які приховані під захисним шаром. Саме тут локалізується страх близькості: страх бути покинутим, відчуття власної неадекватності, сором, самотність. У процесі терапії клієнт вчиться «уповільнюватися» і розпізнавати ці глибинні стани. Їх співвідношення відобразимо у табл. 3.1

Таблиця 3.1

**Співвідношення вторинних захисних реакцій та первинних переживань
у осіб зі страхом близькості**

Вторинна емоція	Прихована первинна емоція	Незадоволена потреба прив'язаності
Гнів, агресія	Страх поглинання, безпорадність, тривога втрати «Я»	Потреба в автономії та повазі до кордонів

Продовження табл. 3.1

Емоційна холодність, мовчання	Страх зробити помилку, страх осуду, відчуття «замороженості»	Потреба в безпеці і зниженні напруги
Цинізм, сарказм	Глибокий сором, відчуття власної дефективності	Потреба у прийнятті таким, яким я є
Раціоналізація, інтелектуалізація	Страх невідомості, страх втрати контролю над ситуацією	Потреба у передбачуваності та стабільності

У контексті стосунків страх близькості одного партнера неминує формує ригідний негативний цикл взаємодії з іншим. Емоційно-фокусована терапія ідентифікує цей патерн, в якому дії одного партнера стають тригером для реакцій іншого. Кульмінацією роботи в методі є етап, коли особа зі страхом близькості наважується на ризик відкритості. Це називається «подією залучення». Так клієнт вчиться перекладати свої первинні страхи на мову потреб прив'язаності. Замість автоматичної реакції втечі в себе, він набуває здатності вербалізувати свій стан партнеру.

4. Метод поступової експозиції. Четвертим важливим вектором роботи є поведінкова терапія. Психологічна практика свідчить, що страх емоційної близькості, подібно до будь-якої фобії, неможливо подолати виключно через когнітивне усвідомлення або інсайти. Для реальних змін необхідна дія, що суперечить уникненню. Основним інструментом тут виступає метод систематичної десенсибілізації або зниження чутливості. Він базується на принципі поступового наближення до об'єкта страху.

Згідно із цим методом робота розпочинається зі складання так званої «ієрархії страхів». Клієнт разом із терапевтом формує список ситуацій міжособистісної взаємодії, ранжуючи їх від найменш тривожних (рівень дискомфорту 10-20%) до панічних (рівень дискомфорту 80-100%). Мета полягає в тому, щоб клієнт проходив ці етапи послідовно, отримуючи новий досвід безпеки. Алгоритм реалізації експозиції відображено у табл. 3.2.

Алгоритм реалізації експозиції [26; 83]

Етап	Завдання	Мета
Рівень низького ризику	Передбачає мінімальне саморозкриття перед людьми, які не є фігурами романтичної прив'язаності (колеги, друзі, знайомі)	Переконатися на практиці, що вираження простих емоцій є безпечним і не призводить до соціального вигнання чи осуду
Рівень середнього ризику	Робота зі страхом поглинання та невмінням відмовляти. Тестування меж у стосунках із партнером	Зрозуміти, що конфлікт інтересів не руйнує стосунки, а партнер здатний прийняти слово «Ні» без агресії чи розриву зв'язку
Рівень високого ризику	Безпосереднє обговорення динаміки стосунків та власних страхів. Максимальна відкритість	Подолання глибинного сорому та отримання корегуючого досвіду прийняття партнером найпотаємніших страхів особистості

Таким чином, реалізація ступінчастої експозиції дозволяє трансформувати катастрофічні очікування клієнта щодо стосунків. Проходження цих рівнів на практиці доводить, що ні вираження простих емоцій, ні відстоювання автономії, ні глибока вразливість не призводять до неминучого відкидання, що руйнує патологічний патерн уникнення та створює фундамент для здорової інтимності.

Механізм дії експозиції базується на двох процесах:

- габітуації (звикання до тривоги, внаслідок чого вона знижується природним шляхом);
- позитивному підкріпленні. Кожен успішний крок, який не завершився катастрофою, закріплює нову нейронну модель поведінки та розширює індивідуальну толерантність до емоційної близькості.

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що ефективна психокорекція страху емоційної близькості є багатовимірним процесом. Він потребує інтегративного поєднання різних терапевтичних модальностей для системної перебудови особистості. Аналіз розглянутих шляхів засвідчує, що спільним механізмом змін у всіх підходах виступає створення безпечного простору для

отримання нового, корегуючого емоційного досвіду. Цей досвід дозволяє клієнту поетапно деконструювати дезадаптивні захисні схеми, трансформувати глибинні переконання про небезпеку контакту та через керовану поведінкову експозицію сформувати толерантність до вразливості, замінюючи патологічні патерни уникнення на стійкі навички довірливої взаємодії.

3.2. Розробка програми подолання страху дорослої емоційної близькості

Для подолання страху емоційної близькості було обрано інтегративну модель, яка синтезує елементи трьох доказових напрямків психотерапії:

- 1) когнітивно-поведінкової терапії (КПТ);
- 2) схема-терапії;
- 3) емоційно-фокусованої терапії.

Під час розробки програми враховувалося, що специфіка роботи з групою, учасники якої мають страх близькості, вимагає особливої уваги до створення безпечного середовища. Будь-який тиск або передчасна вимога відвертості може призвести до ретравматизації, посилення захисних механізмів. Тому програма базується на наступних принципах:

- принцип психологічної безпеки і добровільності, згідно з яким учасники мають абсолютне право регулювати ступінь своєї відвертості. Для цього використовується правило «Стоп», яке дозволяє зупинити участь у вправі без пояснення причин. Його використання даватиме учасникам з історією порушення меж – відчуття контролю. Воно є критично важливим для осіб з тривожною та унікальною прив'язаністю;
- принцип поступовості. Тому структура тренінгу побудована за логікою поступового збільшення емоційного навантаження;
- принцип обмеженого реперентінгу. Згідно із цим принципом ведучий групи виступає не просто як інструктор, а як фігура прихильності, яка моделює

поведінку надійного об'єкта прив'язаності – стабільного, емпатійного, але такого, що утримує межі. Це дозволяє учасникам отримати досвід «доотримання» тих емоційних потреб, які були фрустровані в дитинстві;

– принцип конфіденційності. Враховуючи інтимність обговорюваних тем (стосунки, страхи, дитячі травми), правило конфіденційності є фундаментальним для зниження соціальної тривоги.

Важливою умовою є те, що склад учасників не має змінюватися, що сприятиме глибшій довірі.

Обсяг програми – 36 академічних годин. В їх межах передбачено 12 сесій по 3 години з періодичністю 1-2 рази на тиждень. Такий інтервальний режим є більш ефективним для формування нових нейронних зв'язків і поведінкових патернів, оскільки дозволяє учасникам практикувати навички в реальному житті між сесіями, інтегруючи отриманий досвід. Програма складається з п'яти взаємопов'язаних модулів, кожен з яких вирішує специфічні завдання корекції страху близькості (див. Додаток Д). Розглянемо особливості розробленої програми.

Перший модуль націлений на створення безпечного простору і діагностику. Початковий етап є критичним, оскільки учасники приходять із високим рівнем тривоги очікування. Головне завдання тренера – нормалізувати ці почуття та створити атмосферу, де страх може бути легалізований, а не пригнічений. Для реалізації цього завдання використовується вправа «Угода про співпрацю. Правила безпеки» за розширеним протоколом. Її основна мета полягає у зниженні тривоги невизначеності через структурування простору і встановлення чітких меж. Механізм дії цієї техніки базується на тому, що для осіб з порушеною прив'язаністю передбачуваність є синонімом безпеки, а спільне вироблення правил, замість їх директивного нав'язування тренером, дозволяє повернути учасникам відчуття контролю.

Згідно з інструкцією, учасникам пропонується відповісти на питання: «Що має відбуватися (або не відбуватися) в цій групі, щоб ви могли дозволити собі бути хоча б на 5% відкритішими?».

При формуванні переліку домовленостей, окрім стандартних пунктів про конфіденційність та активність, критично важливо ввести правило «Стоп» (право не відповідати) та «Я-висловлювання». Окрему увагу слід приділити правилу «Без порад». Воно є особливо важливим для учасників з унікальним типом прив'язаності. Оскільки прямі поради вони часто сприймають як вторгнення у власні межі.

Вправа 2 криголам «Дві правди та мрія». Обрана вправа є модифікацією, спрямованою на діагностику цінностей. Її мета полягає у знайомстві, яке сприяє помірному саморозкриттю учасників без створення для них надмірного стресу. Процедура виконання передбачає, що кожен учасник озвучує два факти про себе і одну мрію або бажання, після чого група має вгадати, що саме з переліченого є мрією. Терапевтичний сенс вправи полягає в тому, що на відміну від класичної версії «дві правди і брехня», фокус на мрії дозволяє торкнутися сфери потреб і цінностей [81]. Це стає першим кроком до інтимності у безпечній ігровій формі. Учасники отримують можливість побачити спільність бажань, знижуючи відчуття ізоляції та формуючи думку: «Я не один такий».

Вправа 3 являє собою психоедукацію «Карта прив'язаності». Вона спирається на теоретичну базу концепції чотирьох стилів прив'язаності Дж. Боулбі та К. Бартолом'ю [50; 51]. Під час процедури тренер малює на фліпчарті координатну площину і пояснює зміст кожного квадранта. Учасникам роздаються картки з описами типових думок. Їхнє завдання – розмістити ці картки у відповідні сектори прив'язаності. Метою вправи є депатологізація симптомів. Учасники приходять до розуміння, що їхня поведінка – це не «поганий характер», а сформована стратегія виживання. Таке переосмислення знижує сором, який є однією з головних перешкод для досягнення близькості.

Основною темою другого модуля є когнітивна реструктуризація і робота з циклами. На цьому етапі відбувається перехід від розуміння «що зі мною» до усвідомлення механізмів того, «як це працює». Фокус уваги зміщується на ідентифікацію автоматичних думок і поведінкових патернів. Центральне місце займає вправа «Петля нескінченності», яка базується на методології емоційно-фокусованої терапії С. Джонсон. Вона має на меті візуалізацію негативного циклу взаємодії, який підкріплює самотність і страх. Протокол проведення передбачає індивідуальну роботу. Під час неї учасники розбирають конкретну ситуацію конфлікту чи віддалення, заповнюючи схему: тригер, прихована первинна емоція, видима вторинна емоція, конкретна дія та її вплив на іншого. Під час групового обговорення аналізується, як спроба захистити себе через уникнення парадоксальним чином створює саме ту небезпеку (самотність), якої особа боїться. В результаті учасники отримують можливість побачити цикл як спільного ворога, а не звинувачувати себе чи партнера [55].

Для оскарження катастрофічних очікувань щодо близькості застосовується вправа «Адвокат». Вона спрямована на когнітивну реструктуризацію. Процедура розпочинається з озвучення учасником свого глибинного побоювання. Наприклад: «Якщо я покажу свою слабкість, мене використають». Після цього група ділиться на дві підгрупи:

- «Прокурори», які підтримують страх і наводять аргументи «за»;
- «Адвокати», які шукають контраргументи і приклади безпеки.

Критично важливим нюансом є завершення вправи, коли сам учасник виступає у ролі «Судді» і виносить вердикт. Він має сформулювати збалансовану думку: «Ризик є, але він не стовідсотковий, і я маю ресурси впоратися». Дана вправа дозволяє не лише знизити тривожність, але й ефективно тренує гнучкість мислення.

Модуль №3 націлений роботу з режимами. Цей модуль є найглибшим етапом тренінгу, що спирається на принципи схема-терапії. Він має на меті навчання

керуванню внутрішніми станами, які активуються при наближенні до іншої людини.

Центральною технікою тут виступає вправа «Рада режимів» (техніка стільців). Її теоретичною базою є концепція множинності часток психіки. Для проведення вправи використовуються чотири стільці, підписані як «Вразлива дитина», «Відсторонений захисник», «Караючий критик» та «Здоровий дорослий». Під час виконання учасник послідовно змінює позиції. Спочатку сідає на стілець «Захисника», озвучуючи унікаючі установки («Нікому не вір», «Не відчувай»). Потім переходить до ролі «Критика», транслюючи самозвинувачення («Ти жалюгідний», «Кому ти потрібен»). Після звертається до «Вразливої дитини», намагаючись відчувати прихований емоційний біль. Фіналом стає перехід у позицію «Здорового дорослого», з якої учасник (часто за підтримки тренера) дає відсіч критику («Стоп, я більше не дозволю так говорити з дитиною»). Також учасник дякує захиснику, відправляючи його у «відпустку», та втішає дитину. Такий процес екстерналізації внутрішнього конфлікту дозволяє знизити його інтенсивність і навчити учасника відокремлювати своє істинне «Я» від голосу травми [72].

Для задоволення потреб у прийнятті та безпеці, які були фрустровані в дитинстві, було обрано вправу «Реперентінг. Лист у минуле». Вона відбувається під супровід спокійної музики й інструкцій тренера. У часники уявляють себе в дитячому віці в момент самотності чи страху. Після чого входять у цю сцену в образі себе дорослого, щоб дати дитині необхідне (обійми, слова підтримки, захист). Після візуалізації отриманий досвід закріплюється написанням листа. Важливо враховувати, що для учасників з унікаючим типом це завдання може бути складним через звичне блокування емоцій. Тому тренер має нормалізувати такий стан, наголошуючи: «Якщо ви нічого не відчуваєте, це нормально, просто будьте поруч з образом дитини».

Модуль №4 ґрунтується на експериментальній експозиції й інтимності. Він присвячений поведінковій активації, де отримані в попередніх модулях інсайти

мають бути перетворені на реальний досвід взаємодії. Для цього використовується методологія експозиційної терапії. Для систематизації роботи зі страхом та запобігання затопленню афектом застосовується вправа «Побудова ієрархії вразливості». Процедура передбачає створення учасниками списку з 10 ситуацій, що викликають страх близькості, та їх оцінку за шкалою суб'єктивного дистресу від 0 до 100 балів. Наприклад, ситуація «Посміхнутися незнайомцю» може оцінюватися у 20 балів, «Розповісти другу про свою невдачу» – у 50 балів, «Запитати партнера: «Що ти відчуваєш до мене?»» – у 80 балів, а «Дозволити комусь піклуватися про себе, коли я хворий» – у 100 балів. Завданням для учасника є виконання протягом тижня дії з рівнем 30-40 балів [57].

З метою подолання нейробиологічного рефлексу уникнення прямого контакту та розвитку толерантності до пильного погляду впроваджується вправа «Очі в очі». В цій вправі робота відбувається в парах, де партнери сідають навпроти один одного. Інструкція передбачає, що протягом 2 хвилин учасники просто дивляться в очі партнеру, маючи можливість моргати та дихати. Але м'яко повертаючи погляд назад при бажанні його відвести. На другому етапі вправи пропонується продовжити фразу: «Дивлячись на тебе, я відчуваю... і мені хочеться...». Очікувані реакції, такі як сміх (як розрядка напруги), сльози або бажання втекти, обговорюються як невіддільна частина процесу десенсибілізації.

Завершальним елементом модуля є вправа «Довіра тіла». Вона спрямована на відновлення базової довіри на тілесному рівні. Оскільки класична вправа «Падіння на довіру» часто викликає занадто сильний опір, використовується її модифікація – «Маятник». Учасник стає в центрі щільного кола, заплющує очі й дозволяє собі трохи похитуватися. Група м'яко підтримує його руками, не даючи впасти, але дозволяючи відчути втрату рівноваги. Сенс цієї техніки полягає в тому, що досвід фізичної підтримки без слів часто діє глибше, ніж вербальна терапія, активуючи парасимпатичну нервову систему і формуючи відчуття «надійного тилу».

Центральним елементом завершуючого п'ятого модулю є вправа «Валіза ресурсів». Її метою виступає консолідація отриманих навичок і психологічна підготовка до завершення роботи групи. Процедура передбачає символічний збір «валізи», під час якого учасники пишуть на стікерах відповіді на три ключові питання:

- «Що я беру з собою?» (нові навички, усвідомлення);
- «Що я залишаю тут?» (старі переконання, претензії до батьків);
- «Що мені ще потрібно знайти?» (зони подальшого розвитку).

Окрему увагу приділено профілактиці рецидивів через створення конкретного плану дій на випадок «відкату». Учасники мають усвідомити, що повернення старих схем реагування можливе у стресових ситуаціях, і це не означає провал терапії. Для самопідтримки у таких випадках розробляється «Картка копіngu» з нагадуваннями від позиції «Здорового дорослого». Загалом, успіх реалізації програми значною мірою залежить від компетентності ведучого та його здатності гнучко керувати груповою динамікою, враховуючи специфіку учасників з різними типами ненадійної прив'язаності.

Саме тому ведучий повинен адаптувати інтервенції залежно від переважаючого стилю учасника, балансує між підтримкою та викликом.

Робота з учасниками унікаючого типу вимагає особливої уваги. Оскільки їхні прояви в групі часто включають мовчазність, цинічні коментарі, запізнення, знецінення вправ і раціоналізацію. Стратегія тренера має базуватися на повазі до захистів. Не варто ламати опір, натомість необхідно валідувати потребу в автономії, наприклад, зазначаючи: «Я бачу, що тобі зараз важливо зберегти дистанцію, і це нормально. Ти маєш право не брати участь у цій вправі». Ефективним прийомом є використання інтелектуалізації як мосту, де когнітивний вхід («Що ти думаєш про це?») стає сходинкою до емоційного рівня («А як це відчувається в тілі?»).

Також доцільною є емпатична конфронтація, яка дозволяє м'яко підсвітити захисні механізми: «Мені здається, що твоя іронія зараз допомагає тобі не відчувати болю, про який говорить група. Чи це так?».

При роботі з учасниками тривожного типу тренер стикається з такими проявами, як надмірна говірливість, пошук постійного схвалення, драматизація емоцій та схильністю до «злиття» з іншими. Ключовою стратегією тут є м'яке, але чітке встановлення меж і структурування часу. Наприклад: «Дякую, Маріє, ми почули Ваш біль. Тепер давайте дамо простір іншим». Важливим терапевтичним кроком є повернення відповідальності. Замість надання прямого заспокоєння, якого прагнуть такі учасники, варто ставити запитання: «Як ти сама можеш підтримати себе в цій ситуації?», що стимулює розвиток режиму «Здорового дорослого». Крім того, необхідним є контейнування – демонстрація того, що сильні емоції учасника не руйнують ні групу, ні ведучого.

У групах, присвячених темі близькості, опір є неминучим супутником процесу. Він може проявлятися як масове мовчання, поверхневі розмови замість глибини або агресія щодо ведучого. Ефективною інтервенцією в таких ситуаціях є «освітлення» процесу. В такому випадку ведучий вербалізує групову динаміку, наприклад: «Я помічаю, що група сьогодні дуже тиха. Мені здається, що наближення до теми довіри викликало багато тривоги. Давайте поговоримо про цю тривогу, а не про вправу». Такий підхід дозволяє перевести опір із перешкоди у площину усвідомленого матеріалу для подальшої психологічної роботи.

Концепція обмеженого реперентінгу, що базується на принципах схематерапії, передбачає часткове перейняття терапевтом батьківських функцій. У груповому форматі це реалізується насамперед через теплоту і прийняття – безумовне позитивне ставлення до учасників, навіть коли вони демонструють «негативні» режими, такі як гнів чи відсторонення. Другим важливим аспектом є захист, який передбачає активне втручання ведучого, якщо один учасник атакує іншого. Це надає групі корегуючий емоційний досвід взаємодії з фігурою

«Надійного захисника», якого часто бракувало в дитинстві. Також критично важливим є встановлення реалістичних меж шляхом зупинки деструктивної поведінки, що вчить учасників розумінню того, що слово «ні» може бути сказане з любов'ю, а не бути актом відкинення.

Отже, розроблена програма «Подолання бар'єрів близькості» є психокорекційною технологією, яка базується на інтеграції когнітивно-поведінкового, схема-терапевтичного і емоційно-фокусованого підходів. Такий мультимодальний дизайн дозволяє впливати на всі компоненти страху інтимності: когнітивні викривлення, емоційну дисрегуляцію й поведінкове уникнення. Програма включає 5 модулів і побудована з урахуванням принципів безпеки, поступовості та системності. Це дозволяє мінімізувати ризики ретравматизації, подолати опір, характерний для осіб з ненадійними типами прив'язаності. Змістове наповнення тренінгу сфокусоване на трансформації ранніх маладаптивних схем і формуванні навичок безпечної взаємодії через механізми реперентінгу, корективного емоційного досвіду.

3.3. Оцінка ефективності розробленої програми подолання страху емоційної близькості у дорослих

З метою перевірки ефективності розробленої психокорекційної програми «Подолання бар'єрів близькості» було проведено контрольний зріз діагностичних показників. Повторне дослідження здійснювалося після завершення реалізації 5 модулів програми, яка базувалася на інтеграції когнітивно-поведінкового, схема-терапевтичного і емоційно-фокусованого підходів.

У контрольному етапі взяли участь ті самі респонденти, що й на констатувальному етапі (N=84), які були розподілені на чотири групи:

1. Експериментальна група студентів (ЕГ-С, n=21) – проходили тренінг.

2. Контрольна група студентів (КГ-С, n=21) – не проходили тренінг.
3. Експериментальна група дорослих (ЕГ-Д, n=21) – проходили тренінг.
4. Контрольна група дорослих (КГ-Д, n=21) – не проходили тренінг.

Діагностичний інструментарій був ідентичним до того, що використовувався на початку дослідження. Тому першим кроком стало повторне вимірювання рівня страху емоційної близькості за методикою «Шкала страху емоційної близькості» (М. Дескутнер, М. Телен). Динаміку показників відображено у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Динаміка показників страху емоційної близькості в експериментальних та контрольних групах

Група	Етап дослідження	M	SD	t-критерій (парний)	Рівень значущості
ЕГ Студенти	До	94,8	18,2	4,35	p < 0,001
	Після	76,4	14,1		
КГ Студенти	До	94,2	18,5	0,42	p > 0,05
	Після	93,8	17,9		
ЕГ Дорослі	До	86,5	16,5	3,89	p < 0,001
	Після	71,2	12,3		
КГ Дорослі	До	85,9	16,8	0,35	p > 0,05
	Після	85,5	16,4		

Аналіз даних таблиці 3.3 свідчить про виражену позитивну динаміку в обох експериментальних групах. У групі студентів (ЕГ-С) середній показник знизився з 94,8 до 76,4 балів (p < 0,001). Даний показник відповідає переходу від середнього до низького рівня страху. Респонденти відзначили зниження тривоги в ситуаціях, що вимагають відкритості, зменшення очікування засудження з боку партнера. У групі дорослих (ЕГ-Д) показник знизився з 86,5 до 71,2 балів. Оскільки дорослі й на початку демонстрували нижчий рівень страху, отриманий результат свідчить про закріплення навичок довіри і поглиблення здатності до інтимності. У контрольних групах (КГ-С та КГ-Д) статистично значущих змін не виявлено. Тобто, зміни в

експериментальних групах є наслідком саме впроваджені програми, а не випадкових факторів часу.

Наступним етапом стало оцінювання змін у типах прив'язаності за методикою «Досвід близьких стосунків». Враховуючи, що для студентів проблемою була висока тривожність, а для дорослих – тенденція до уникнення, аналіз проводився за відповідними шкалами (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Динаміка показників тривожності та уникнення

Шкала	Група	До	Після	t-критерій	p
Тривожність	ЕГ Студенти	7,8	4,2	6,12	< 0,001
	КГ Студенти	7,7	7,5	0,55	> 0,05
	ЕГ Дорослі	5,2	3,8	2,98	< 0,01
Уникнення	ЕГ Студенти	4,9	3,6	2,45	< 0,05
	ЕГ Дорослі	6,1	4,1	4,05	< 0,001
	КГ Дорослі	6	5,9	0,3	> 0,05

Результати демонструють цільовий вплив програми на специфічні проблеми вікових груп. Студенти (ЕГ-С) продемонстрували суттєве зниження рівня тривожності (з 7,8 до 4,2). Завдяки технікам схема-терапії (робота з режимами «Вразливої дитини») учасники навчилися самотійно регулювати свої емоційні стани, не вдаючись до надмірного пошуку підтвердження від партнера. Дорослі (ЕГ-Д) показали значуще зниження рівня уникнення (з 6,1 до 4,1). Застосування технік емоційно-фокусованого підходу дозволило їм безпечно знизити захисні бар'єри і переглянути стратегії дистанціювання як спосіб збереження автономії.

Для перевірки змін у глибинних ментальних моделях було повторно застосовано методику «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності». Важливо було простежити перерозподіл респондентів за типами (табл. 3.5).

Як видно з таблиці 3.5, у студентській вибірці частка осіб з надійним типом прив'язаності зросла майже втричі (з 19% до 57,1%). Переважно за рахунок зменшення кількості представників тривожного типу (з 38,1% до 14,3%).

Таблиця 3.5

Розподіл респондентів експериментальних груп за типами прив'язаності до і після програми, %

Тип прив'язаності	ЕГ Студенти		ЕГ Дорослі	
	До	Після	До	Після
Тип А (Надійний)	19,00	57,10	38,10	71,40
Тип В (Тривожний)	38,10	14,30	14,30	4,80
Тип С (Відсторонений)	14,30	9,50	28,60	14,30
Тип D (Боязливий)	28,60	19,00	19,00	9,50

У групі дорослих надійний тип став абсолютно домінуючим (71,4%), при цьому вдвічі скоротилася кількість осіб із відстороненим типом. Це підтверджує, що механізми реперентінгу (обмеженого батьківства), закладені в програму, сприяли формуванню позитивної моделі «Я» та «Іншого».

На завершальному етапі аналізу було розглянуто зміни у структурі стосунків стосовно конкретних фігур (мати, батько, партнер). Особливу увагу було приділено показнику тривожності у студентів та уникнення у дорослих стосовно романтичних партнерів, оскільки саме ці сфери були найбільш проблемними. Результати повторної діагностики наведено у табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Динаміка показників прив'язаності до романтичного партнера в експериментальних групах

Група	Показник (об'єкт «Романтичний партнер»)	Констатувальний етап	Контрольний етап	t-критерій	Рівень значущості
ЕГ Студенти	Тривожність	5,3	3,15	7,12	$p < 0,001$
ЕГ Дорослі	Уникнення	3,85	2,4	4,58	$p < 0,01$

З табл. 3.6 бачимо, що у ЕГ-С тривожність щодо романтичного партнера знизилася з 5,30 до 3,15 ($p < 0,001$). Також зафіксовано зниження тривожності щодо батьків. Така тенденція свідчить про пропрацювання теми сепарації і зменшення

емоційної залежності від батьківських фігур. У ЕГ-Д уникнення щодо романтичного партнера знизилося з 3,85 до 2,40 ($p < 0,01$). Це вказує на те, що дорослі респонденти стали більш відкритими до емоційного обміну та фізичної близькості, зберігаючи при цьому здорові особистісні кордони.

Отже, результати контрольного експерименту переконливо доводять ефективність розробленої психокорекційної програми «Подолання бар'єрів близькості». В обох експериментальних вікових групах зафіксовано статистично значуще зниження інтегрального показника страху емоційної близькості. Тоді як у контрольних групах показники залишилися стабільними. Програма продемонструвала гнучкість впливу. У студентів (ЕГ-С) вдалося нівелювати дезадаптивну тривожність і емоційну залежність. У дорослих (ЕГ-Д) – подолати надмірне уникнення та дистанціювання. Внаслідок інтеграції когнітивних та емоційних інтервенцій відбувся якісний зсув у бік надійного типу прив'язаності, який став домінуючим в обох експериментальних групах після завершення тренінгу. Зниження тривожності у стосунках із батьками серед студентів свідчить про те, що програма сприяла не лише покращенню романтичної взаємодії, а й успішному завершенню процесів психологічної сепарації.

Таким чином, розроблена програма, що поєднує роботу з мисленням, глибинними емоційними патернами і взаємодією в парі, довела свою результативність у корекції страху емоційної близькості у різних вікових групах.

Висновки до третього розділу

Ефективна психокорекція страху емоційної близькості є багатовимірним процесом. Він потребує інтегративного поєднання різних терапевтичних модальностей для системної перебудови особистості. Аналіз розглянутих шляхів засвідчує, що спільним механізмом змін у всіх підходах виступає створення безпечного простору для отримання нового, корегуючого емоційного досвіду. Цей досвід дозволяє клієнту поетапно деконструювати дезадаптивні захисні схеми, трансформувати глибинні переконання про небезпеку контакту та через керовану поведінкову експозицію сформувати толерантність до вразливості, замінюючи патологічні патерни уникнення на стійкі навички довірливої взаємодії.

Було розроблено програму «Подолання бар'єрів близькості», яка є психокорекційною технологією, яка базується на інтеграції когнітивно-поведінкового, схема-терапевтичного і емоційно-фокусованого підходів. Такий мультимодальний дизайн дозволяє впливати на всі компоненти страху інтимності: когнітивні викривлення, емоційну дисрегуляцію й поведінкове уникнення. Програма включає 5 модулів і побудована з урахуванням принципів безпеки, поступовості та системності. Це дозволяє мінімізувати ризики ретравматизації, подолати опір, характерний для осіб з ненадійними типами прив'язаності. Змістове наповнення тренінгу сфокусоване на трансформації ранніх маладаптивних схем і формуванні навичок безпечної взаємодії через механізми реперентінгу, корективного емоційного досвіду.

Результати контрольного експерименту переконливо доводять ефективність розробленої психокорекційної програми «Подолання бар'єрів близькості». В обох експериментальних вікових групах зафіксовано статистично значуще зниження інтегрального показника страху емоційної близькості. Тоді як у контрольних групах показники залишилися стабільними. Програма продемонструвала гнучкість впливу. У студентів (ЕГ-С) вдалося нівелювати дезадаптивну тривожність і емоційну

залежність. У дорослих (ЕГ-Д) – подолати надмірне уникаення та дистанціювання. Внаслідок інтеграції когнітивних та емоційних інтервенцій відбувся якісний зсув у бік надійного типу прив'язаності, який став домінуючим в обох експериментальних групах після завершення тренінгу. Зниження тривожності у стосунках із батьками серед студентів свідчить про те, що програма сприяла не лише покращенню романтичної взаємодії, а й успішному завершенню процесів психологічної сепарації.

Таким чином, розроблена програма, що поєднує роботу з мисленням, глибинними емоційними патернами і взаємодією в парі, довела свою результативність у корекції страху емоційної близькості у різних вікових групах.

ВИСНОВКИ

1. У дослідженні розглянуто сутність емоційної близькості у психологічній науці як інтегративний метапсихологічний феномен, що виходить за межі емоційного переживання і функціонує як динамічний трансакційний процес взаємного саморозкриття, валідизації та безумовного прийняття. Систематизація основних наукових підходів дозволила структурувати сутність досліджуваного концепту через єдність чотирьох фундаментальних вимірів: екзистенційно-безпекового (як базової потреби у захисті), процесуально-комунікативного (як циклу обміну сокровеним), особистісно-розвивального (як індикатора зрілості та ідентичності) та духовно-ціннісного (як ресурсу резильєнтності). Вони сукупно забезпечують формування простору психологічної єдності при збереженні автономії партнерів.

Досліджено теоретичні моделі страху емоційної близькості у дорослих. Відзначено, що страх дорослої емоційної близькості є мультифакторним феноменом. Він виходить за межі ситуативної тривожності, являючи собою стійкий дезадаптивний патерн функціонування особистості. Інтеграція розглянутих підходів дозволяє визначити це явище як глибинний захисний механізм, який виникає внаслідок конфлікту між базовою потребою в контакті і очікуванням психотравмуючого досвіду (відкидання, поглинання або втрати контролю). Незалежно від етіології, механізм дії цього страху полягає у системному блокуванні циклу інтимності через уникнення саморозкриття або когнітивне викривлення позитивних сигналів партнера, що унеможлиблює побудову глибоких довірливих стосунків.

Здійснено аналіз психологічних чинників формування страху емоційної близькості. Зроблено висновок, що страх близькості виступає як кумулятивний результат дії системи свідомих і несвідомих механізмів, спрямованих на збереження цілісності «Я» шляхом унеможливлення емоційного контакту, який

суб'єктивно сприймається особистістю як неминуча загроза повторної травматизації, поглинання або відкидання.

2. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці із 84 респондентів (розподілених на групи студентів та дорослих), дозволило комплексно проаналізувати феномен страху дорослої емоційної близькості. Застосування пакету стандартизованих психодіагностичних методик, зокрема шкали М. Дескутнера і М. Телена і опитувальників ECR, забезпечило можливість порівняння рівнів тривожності та уникнення на різних етапах ранньої дорослості. Отримані дані підтвердили валідність обраного інструментарію, дозволивши виявити специфіку трансформації патернів міжособистісної взаємодії при зміні соціальної ситуації.

За результатами порівняльного аналізу встановлено статистично значущі відмінності між групами. Студенти демонструють вищий рівень страху емоційної близькості з домінуванням тривожно-залежного і боязливого типів прив'язаності. Дорослі ж характеризуються низьким рівнем страху і переважанням надійного або відстороненого стилів. Для студентської молоді властива висока міжособистісна тривожність, потреба у симбіотичному злитті, гострий страх відкинення, що поширюється як на романтичних партнерів, так і на батьків. Натомість у групі дорослих зафіксовано зростання показників за шкалою уникнення, що вказує на зміщення акцентів у бік збереження автономії, емоційної стриманості та встановлення чітких особистісних кордонів.

Виявлена вікова динаміка свідчить про еволюцію природи страху близькості. Від реактивної невпевненості і незавершеної сепарації від батьківської сім'ї в юнацтві до рефлексивної регуляції дистанції в зрілому віці. Основними чинниками, що детермінують страх у студентів, є дефіцит внутрішньої опори та побоювання виявити власну вразливість. У дорослих механізми дистанціювання часто виконують адаптивну функцію захисту суверенності власного «Я». Таким чином, психологічне дорослішання супроводжується переходом від залежних моделей

поведінки до партнерських стосунків, де баланс між безпекою та інтимністю досягається завдяки сформованій самодостатності.

Ефективна психокорекція страху емоційної близькості є багатовимірним процесом. Він потребує інтегративного поєднання різних терапевтичних модальностей для системної перебудови особистості. Аналіз розглянутих шляхів засвідчує, що спільним механізмом змін у всіх підходах виступає створення безпечного простору для отримання нового, корегуючого емоційного досвіду. Цей досвід дозволяє клієнту поетапно деконструювати дезадаптивні захисні схеми, трансформувати глибинні переконання про небезпеку контакту та через керовану поведінкову експозицію сформувати толерантність до вразливості, замінюючи патологічні патерни уникнення на стійкі навички довірливої взаємодії.

3. Було розроблено програму «Подолання бар'єрів близькості у дорослих», яка є психокорекційною технологією, яка базується на інтеграції когнітивно-поведінкового, схема-терапевтичного і емоційно-фокусованого підходів. Такий мультимодальний дизайн дозволяє впливати на всі компоненти страху інтимності: когнітивні викривлення, емоційну дисрегуляцію й поведінкове уникнення. Програма включає 5 модулів і побудована з урахуванням принципів безпеки, поступовості та системності. Це дозволяє мінімізувати ризики ретравматизації, подолати опір, характерний для осіб з ненадійними типами прив'язаності. Змістове наповнення тренінгу сфокусоване на трансформації ранніх маладаптивних схем і формуванні навичок безпечної взаємодії через механізми реперентінгу, корективного емоційного досвіду.

4. Результати контрольного експерименту переконливо доводять ефективність розробленої психокорекційної програми «Подолання бар'єрів близькості». В обох експериментальних вікових групах зафіксовано статистично значуще зниження інтегрального показника страху емоційної близькості. Тоді як у контрольних групах показники залишилися стабільними. Програма продемонструвала гнучкість впливу. У студентів (ЕГ-С) вдалося нівелювати

дезадаптивну тривожність і емоційну залежність. У дорослих (ЕГ-Д) – подолати надмірне уникнення та дистанціювання. Внаслідок інтеграції когнітивних та емоційних інтервенцій відбувся якісний зсув у бік надійного типу прив'язаності, який став домінуючим в обох експериментальних групах після завершення тренінгу. Зниження тривожності у стосунках із батьками серед студентів свідчить про те, що програма сприяла не лише покращенню романтичної взаємодії, а й успішному завершенню процесів психологічної сепарації.

Таким чином, розроблена програма, що поєднує роботу з мисленням, глибинними емоційними патернами і взаємодією в парі, довела свою результативність у корекції страху дорослої емоційної близькості у різних вікових групах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусів Л. З. Вивчення емоційної палітри стосунків у різних психологічних теоріях: історико-філософський аналіз. *Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії*. №54. 2024. С. 9-16.
2. Андрусів Л.З., Федоришин Г.М. Особливості емоційної близькості у стосунках в умовах війни як ненормативної кризи. *Modern problems of science, education and society: the 10th International scientific and practical conference (December 4-6, 2023) SPC «Sciconf.com.ua»*, Kyiv, Ukraine. 2023. P. 965-971.
3. Анпілова Д. В. Особливості переживання психологічної близькості у період ранньої дорослості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Д. В. Анпілова ; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків, 2014. – 20 с.
4. Арканова О. Ю. Психологія взаємин : наук. моногр. Київ : КММ, 2012. 120 с.
5. Байєр, О. О. Актуальні питання психології сім'ї. Дніпро: РВВ ДНУ, 2020. 44 с.
6. Березовська, Л.В. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 56(3), С. 5–13.
7. Власнова А. А. Психологічні особливості подружніх стосунків із різними типом прив'язаності у різні вікові періоди. *Матеріали наук. практич. конф., м. Чернівці, 20–30 жовт. 2021р.* Чернівці, 2021. С. 80–83.
8. Галушко С. М. «Прив'язаність» як науковий психологічний термін та особистісна характеристика. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 2. С. 21–28.
9. Гончарова В.В. Страхі особистості та способи їх подолання. *Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція : теорія та практика психокорекції особистості*. Умань, 27 жовтня 2022. С.22–26.
10. Гончарова В.В., Шулдик Г.О. Вплив прив'язаності особистості на виникнення та прояв у неї страхів. *Актуальні питання психології: теорія,*

методика, практика : матеріали XI-тої Всеукраїнської наукової Інтернетконференції. Умань, 10-11 жовтня 2022. С.104–107.

11. Горноста́й П. П., Слюсаревський М. М., Татенко В. О. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти. Київ : Талком, 2018. 580 с.

12. Дем'яненко Б. Т. Порушення прихильності і механізми формування емоційних і поведінкових проблем в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. Київ, 2017. Вип. 33. С. 141–148.

13. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород, Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

14. Дута К., Варава І. Проблема страху емоційної близькості у дорослих: психологічні причини виникнення та шляхи його подолання. *Актуальні дослідження в соціальній сфері* : матеріали XXVI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Київ, 17 листопада 2025 р.). Київ : ДНП «ДУ «Київський авіаційний інститут»», 2025.

15. Єщенко Г. Р. Дослідження емоційної близькості у подружній діаді. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2018. № 1. С. 47-51.

16. Іванова Є. (2019). Суб'єктивне відчуття емоційної близькості як предиктор формування емоційного інтелекту підлітка. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, Вип. 29. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-29.%p>

17. Казанжи М. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Наука і освіта* : наук.-практ. журнал. 2022. № 4. С. 41-48.

18. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с.
19. Козлова О.А. Соціальна психологія особистості та спілкування : практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Харків : НТУ «ХП», 2017. 172 с.
20. Кларк Д., Бек А.Т. Тривога і занепокоєння: когнітивно-поведінковий підхід : пер. с англ.. Київ : Діалектика, 2020. 448 с.
21. Крижановська З. Ю., Філюк Б. Експериментальне вивчення ролі стилю прив'язаності для романтичних взаємин. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. Ужгород, 2022. Вип. 3. С. 20– 25. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.5>
22. Кулешова О., Щедрина В. Результати дослідження психологічних наслідків самотності особистості в сучасному світі. *Психологічні травелоги*. 2023. № 4. С. 230–240. DOI: 10.31891/PT-2023-4-24.
23. Кучманіч І. М. Психологія сім'ї: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон, 2018. 208 с.
24. Левус Н., Смолинська О. Прив'язаність як психологічний чинник стосунків у парі. *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 89–94.
25. Лисенко О. О. Зв'язок стилів прив'язаності і переживання самотності у дорослому віці. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Психологія*. 2025. Т. 36(75), № 4. С. 18-27.
26. Магдисюк Л.І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування : навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 360 с.
27. Магдич О. І. Феномен емоційна близькість як предмет психологічного дослідження. *Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю "Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти"* 9-10 грудня 2022 р. 2022. С.137-139

28. Максименка С.Д. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.
29. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Ф. Психологія молодого сім'ї: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
30. Петяк О. Міжособистісна комунікація та емоційна близькість як ресурс подолання сімейних конфліктів. *Psychology Travelogs*. 2025. № 3. Р. 71-78.
31. Писарик О. Прив'язаність – життєво-важливий зв'язок. Збірка статей, що написані на основі курсу Гордона Ньюфелда «Життєвий зв'язок» (GordonNeufeld. The Vital Connection). Львів, 2011. 70 с.
32. Поліщук В. М. Психологія сім'ї: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2023. 281 с.
33. Проскурняк О. П., Папушак Н. Л. Психологічні чинники, що впливають на успішність шлюбу. *Психологічний часопис*. 2017. № 1. С. 112-123.
34. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
35. Такмакова М. Ю. Особливості стосунків психологічної інтимності у дівчат з різними типами прихильності : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2016. 197 с.
36. Татенко В.О. Психологія інтимного життя Національна академія педагогічних наук України, інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : І мекс-ЛТД, 2013. 300 с.
37. Татенко В. О. Сучасна психологія : теоретико-методологічні проблеми : навч. посіб. Київ: Вид-во Нац. авіаційного ун-ту «НАУ-друк», 2019. 288 с.
38. Такмакова М.Ю. Вплив стилю прихильності на особливості міжособистісних стосунків у дівчат. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2014. №5. С. 217 - 231.

39. Федоренко Р. Психологія сім'ї : навчальний посібник. 2-ге вид., змін. та доповн. Луцьк : ВежаДрук, 2021. 480 с.
40. Хіль О. І. Вплив особистісних характеристик на готовність до переживання близькості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2015. Вип. 7. С. 312-327.
41. Цільмак О. М., Лефтеров В. О. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020, 266 с.
42. Чайка Г. В. Прив'язаність особистості до інших людей фактори, які впливають на неї. *Психологічний часопис*. Київ, 2021. –Т. 7, вип. 4. С. 9–17. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.4.1>
43. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика : навчальний посібник. Харків : НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.
44. Чудаєва Н.В., Шулдик Г. О. Емоційний світ людини : навчальнометодичний посібник. Умань : ФОП Жовтий, 2017. 156 с.
45. Чудаєва Н.В., Шулдик Г. О. Психодрама. Курс лекцій : навчальний посібник. Умань : Візаві, 2020. 158 с.
46. Шевченко О. В. Нарцисичні риси особистості як чинник страху емоційної близькості. *Габітус*. 2025. Вип. 75, ч. 2. С. 28–34.
47. Шишман А. Психологія близьких відносин. *Сучасна психологія: проблеми і перспективи*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 12 листопада 2020 р. Збірник наукових праць. Ізмаїл, 2020. 184 с. С. 178-183.
48. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical Manual of Mental disorders. Text revision (DSM-5-TR). 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2022.
49. Associations between adult attachment ratings and health conditions: evidence from the national comorbidity survey replication, URL:

<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/hea-29-4-446.pdf> (дата звернення: 17.10.2025).

50. Bartholomew, K., Horowitz, L. M. Attachment styles among young adults: A test of a fourcategory model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 61. P. 226–244.

51. Bowlby J. Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. 2nd ed. New York: Basic Books, 1982.

52. Brennan, K.; Clark, C.; Shaver, P. Self-report measures of adult romantic attachment. In J. Simpson and W. Rholes. Attachment Theory and Close Relationships. New York : Guilford Press, 1998.

53. De Panfilis, C., Unoka, Z. & Lis, S. Feeling close to others? Social cognitive mechanisms of intimacy in personality disorders. *border personal disord emot dysregul* 11, 27 (2024). <https://doi.org/10.1186/s40479-024-00270-3>

54. Descutner C., Thelen M. (1991). Development and Validation of a Fear-of-Intimacy Scale. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 3. 218-225. 10.1037/1040-3590.3.2.218.

55. EFT Tango-5 basic moves of emotionally focused therapy. URL: <https://www.wellrootscounseling.com/blog/eft-tango-5-basic-moves-of-emotionally-focused-therapy> (дата звернення: 20.11.2025)

56. Erikson E. H. Identity Youth and Crisis 1968, W. W. Norton & Company 336 p.

57. Exposure and desensitization. URL: <https://medicine.umich.edu/sites/default/files/content/downloads/Exposure-and-Desensitization.pdf> (дата звернення: 01.11.2025)

58. Fairbairn's view on the main problem of schizoid individuals vs depressive individuals. URL: https://www.reddit.com/r/psychoanalysis/comments/15gz8en/fairbairns_view_on_the_main_problem_of_schizoid/ (дата звернення: 17.10.2025)

59. Firestone R. W., Catlett J. Fear of Intimacy. Washington, DC : American Psychological Association, 1999. 358 p.
60. Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., Brumbaugh, C. C. The Experiences in Close Relationships-Relationship Structures questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*. 2011. Vol. 23. P. 615–625.
61. From emotional abuse to a fear of intimacy: a preliminary study of the mediating role of attachment styles and rejection Sensitivity,. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11675676/> (дата звернення: 26.10.2025)
62. Gaia AC. Understanding emotional intimacy: a review of conceptualization, assessment and the role of gender. *Int Soc Sci Rev*. 2002;77(3/4):151–70.
63. Giraldi, A., Jannini, E. A., Vignesh, S. O., Aguilera, A., & Hassan, T. (2024). Double Pause: Understanding Couple Intimacy Through Health Care Provider Lens – A Qualitative Survey. *Journal of Sexual Medicine*, 21(Supplement_2). <https://doi.org/10.1093/jsxmed/qdae002.129> (дата звернення: 20.10.2025)
64. Global trends and disparities in social isolation. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12439063/> (дата звернення: 15.10.2025)
65. Horney's Theory of Neurotic Needs. *Verywell Mind*. URL: <https://www.verywellmind.com/horneys-list-of-neurotic-needs-2795949>
66. Loneliness Statistics. URL: <https://www.yellowbusaba.com/post/loneliness-statistics> (дата звернення: 15.10.2025)
67. Maitland DWM, Neilson EC. A Proposed Model for the Role of Fear of Intimacy and Social Support in Behavioral Activation: A Cross-Sectional Analysis. *Curr Psychol*. 2023 Feb;42(5):4243-4253. doi: 10.1007/s12144-021-01766-9. Epub 2021 Apr 29. PMID: 37313352; PMCID: PMC10259829.
68. Nanda S. K. Self Esteem and Fear of Intimacy in Emerging Adult with Divorced Parents. *Proceedings of International Conference on Psychological Studies (ICPsyche)*. 2023. Vol. 4. P. 215–224. DOI: 10.58959/icpsyche.v4i1.38.

69. Radu E. & Morales L. Shame Proneness and Fear of Intimacy Predicting Sexual Avoidance in Couples. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*. 7. 2025. P. 208-216. 10.61838/kman.jarac.7.2.24.
70. Rogers C.R. *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable, 1970.
71. Sample chapter: schema therapy: a practitioner's guide. URL: <https://www.guilford.com/excerpts/young.pdf> (дата звернення: 23.11.2025)
72. Schema therapy central concepts. URL: <https://schematherapysociety.org/Schema-Therapy> (дата звернення: 17.10.2025)
73. Sherman M., Thelen M. Fear of Intimacy Scale: Validation and Extension with Adolescents. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1996. Vol. 13. P. 507-521. <https://doi.org/10.1177/0265407596134002> (дата звернення: 14.10.2025)
74. Social connection linked to improved health and reduced risk of early death. URL: <https://www.who.int/news/item/30-06-2025-social-connection-linked-to-improved-health-and-reduced-risk-of-early-death> (дата звернення: 09.10.2025)
75. Social isolation and loneliness. World Health Organization (WHO). URL: <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness> (дата звернення: 09.10.2025)
76. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119> (дата звернення 20.10.2025)
77. Sullivan H. S. *The interpersonal theory of psychiatry*. W. W. Norton & Co. 1953. 394 p.
78. The effect of rejection sensitivity on fear of intimacy in emerging adulthood. URL : <https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1024/2673-8627/a000019>
79. The object relations theory of ronald fairbairn: taproot therapy collective. URL: <https://gettherapybirmingham.com/post-freudian-psychoanalysis-ronald-fairbairn/> (дата звернення: 03.11.2025).

80. The 3 Neurotic Personality Styles: Insights from Psychoanalyst Karen Horney. URL: <https://gettherapybirmingham.com/the-3-neurotic-personality-styles-insights-from-psychoanalyst-karen-horney/> (дата звернення: 02.11.2025).
81. Top 10 Group Therapy Activities for Connection. URL: <https://atx-counseling.com/notes-from-a-therapist/top-10-group-therapy-activities-for-connection/> (дата звернення: 16.11.2025)
82. Vangelisti A. Beck G. Intimacy and Fear of Intimacy. 2007. 10.1007/0-387-36899-X_20.
83. Velotti P., et al. Anxiety and Avoidance in Attachment: A Systematic Review of the Role of Emotion Regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024. Vol. 21. Article 1443.
84. What are the estimated percentages of different attachment styles in adults? URL: <https://www.droracle.ai/articles/318317/what-are-the-percentages-of-attachment-styles-in-adults> (дата звернення: 22.10.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала страху емоційної близькості

Інструкція: «Уявіть, що ви перебуваєте у близьких, довірливих стосунках з людиною (партнером). Ми просимо вас відповісти на наведені нижче твердження, уявляючи цю людину, навіть якщо зараз у вас немає партнера. Оцініть, наскільки кожне твердження було б характерним для вас у таких стосунках».

Варіанти відповідей (Шкала):

- 1 бал – Зовсім не характерно для мене
- 2 бали – Трохи характерно
- 3 бали – Середньо
- 4 бали – Досить характерно
- 5 балів – Цілком характерно

Текст опитувальника

1. Я б відчував(ла) себе комфортно, розповідаючи цій людині про те, чого я соромлюся.
2. Я б відчував(ла) себе спокійно, розповідаючи цій людині про своє минуле.
3. Я б боявся (боялася) поділитися з цією людиною своїми найпотаємнішими почуттями.
4. Я б почувався(лася) дуже тривожно, якби ця людина захотіла дізнатися про мене все.
5. Я б почувався(лася) комфортно, обговорюючи з цією людиною мої значні особисті проблеми.
6. Я б боявся (боялася) показати цій людині своє справжнє «Я».
7. Мені було б важко бути відкритим(ою) і довірливим(ою) з цією людиною.
8. Я б відчував(ла) спокій, розповідаючи цій людині про свої глибокі почуття до неї/нього.
9. Я б боявся (боялася) розповісти цій людині про те, що мені в собі не подобається.
10. Я боявся (боялася) б емоційної близькості з цією людиною.
11. Мені було б комфортно розповісти цій людині про свої плани на майбутнє.

12. Я б відчував(ла) себе вразливим(ою), якби розповів(ла) цій людині про свої страхи.
13. Я б відчував(ла) себе комфортно, розповідаючи цій людині про свої слабкості.
14. Я б намагався (намагалася) уникати розмов на дуже особисті теми з цією людиною.
15. Я б відчував(ла) себе комфортно, виражаючи цій людині свої емоційні потреби.
16. Я б хвилювався (хвилювалася), що ця людина може використати мою відвертість проти мене.
17. Я б відчував(ла) напругу, знаходячись у тісному емоційному контакті з цією людиною.
18. Мені було б складно повністю довіритися цій людині.
19. Я б відчував(ла) себе комфортно, обговорюючи з цією людиною свої стосунки з батьками.
20. Я б відчував(ла) себе комфортно, плачучи або виявляючи слабкість у присутності цієї людини.
21. Я б боявся (боялася) стати занадто залежним(ою) від цієї людини емоційно.
22. Я б відчував(ла) потребу тримати певну дистанцію у стосунках з цією людиною.
23. Я б відчував(ла) себе комфортно, ділячись із цією людиною своїми мріями.
24. Я б відчував(ла) себе незручно, виявляючи ніжність до цієї людини на людях.
25. Я б хвилювався (хвилювалася), що якщо я буду занадто відкритим(ою), ця людина мене покине.
26. Мені було б важко говорити цій людині "Я тебе люблю".
27. Я б відчував(ла) себе комфортно, обговорюючи з цією людиною наші спільні проблеми.
28. Я б відчував(ла) тривогу, якби наші стосунки ставали надто серйозними.
29. Я б намагався (намагалася) приховати від цієї людини свої справжні почуття, якщо вони негативні.
30. Я б відчував(ла) себе комфортно, розповідаючи цій людині про свої успіхи.

31. Я б відчував(ла) страх бути відкинутим(ою), якщо я відкриюся цій людині.
32. Мені було б легко бути чесним(ою) з цією людиною.
33. Я б відчував(ла) бажання втекти, якщо б ця людина наблизилася до мене занадто емоційно.
34. Я б відчував(ла) себе комфортно, обговорюючи з цією людиною свої релігійні або філософські погляди.
35. Я б відчував(ла) себе спокійно, знаючи, що ця людина знає про мене все.

Ключ

Методика містить прямі та зворотні питання.

Номери зворотних питань: 1, 2, 5, 8, 11, 13, 15, 19, 20, 23, 27, 30, 32, 34, 35.

Номери прямих питань: 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 33.

Підрахунок

Сумуйте бали за всіма 35 пунктами (після перекодування зворотних).

Діапазон балів: від 35 до 175.

Високий бал (більше 120-130) – вказує на виражений страх близькості, уникнення інтимності та тривогу у стосунках.

Середній рівень (90–119 балів) – характеризується ситуативною тривожністю або наявністю окремих бар'єрів у комунікації, які не блокують стосунки повністю, але знижують їх якість;

Низький бал (менше 90) – вказує на готовність до близькості та відкритості.

Опитувальник «Досвід близьких стосунків»

Згадайте, будь ласка, когось зі своїх близьких, кохану людину, родича чи друга і те, як складаються Ваші стосунки. Оцініть, чи відповідає кожне із наведених тверджень Вашим почуттям у цих відносинах.

Напроти кожного твердження позначте, чи згодні Ви з тим, що воно є правильним для Вас, поставивши знаки (+) або (-) відповідно.

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу партнеру.
2. Я говорю своєму партнеру практично про все.
3. Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я стаю тривожним та неспокійним.
4. Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоротити дистанцію між нами надто сильно.
5. Я боюся, що можу залишитись один.
6. Ми з моїм партнером дійсно розуміємо одне одного.
7. Я хочу бути ближчим зі своїм партнером, але щось у мені змушує триматися на відстані.
8. Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не проводить зі мною багато часу.
9. Звернення до партнера не завжди допомагає мені, коли я відчуваю труднощі.
10. Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього.
11. Коли мій партнер незадоволений мною, я втрачаю повагу до себе.
12. Мене засмучує, якщо партнера немає поруч у потрібний момент.
13. Я намагаюся не показувати партнерові, що відчуваю в глибині душі.
14. Якщо я не можу добитися уваги з боку партнера, я засмучуюсь або злюся.
15. Як тільки стосунки починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.
16. Я часто переживаю через те, що можу втратити свого партнера.
17. Я намагаюся уникати зайвої близькості до партнера.
18. Мені часто хочеться стати з партнером єдиним цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.
19. Мені легко відчувати свою залежність від партнера.
20. Я намагаюся не завантажувати партнера своїми проблемами.
21. Я волію зберігати кордони у відносинах із партнером.

22. Іноді я відчуваю, що змушую партнера показувати сильніші почуття та більше відданості.
23. Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися у собі.
24. Мені важко бути відвертим зі своїм партнером.
25. Я багато хвилююся через свої стосунки.
26. Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене.
27. Я іноді боюся, що, познайомившись зі мною ближче, партнер може розчаруватись і відвернутися від мене.
28. Я можу вільно попросити у партнера допомоги, підтримки чи поради.

Остаточний варіант адаптованої методики містить 28 тверджень, 24 з яких складають дві рівноважні за кількістю пунктів шкали.

Шкала тривожності включає твердження 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26. Загальна оцінка складається з суми позитивних відповідей, за кожен позитивну відповідь нараховується 1 бал, максимально можлива кількість балів – 12. Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження – 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27 (підсумовуються позитивні відповіді), так і зворотні (підсумовуються негативні відповіді) – 2, 19.

Додаток В

Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»

1. Нижче наводиться характеристика чотирьох стилів взаємовідносин, які найчастіше описуються людьми. Поставте помітку навпроти літери, що означає той стиль, який підходить Вам найбільше або описує Вас якнайкраще.

_____ А. Мені приємно відчувати близькість та/ або взаємозалежність: легко зближуватися з іншими людьми, відчувати свою залежність від них та їхню залежність від мене. Я рідко турбуюся про те, що мене можуть покинути або про те, що хтось може надто зблизитися зі мною.

_____ В. Я дуже потребую близькості: мені здається, що люди не хочуть зближуватися зі мною так, як того хотілося б мені. Я часто турбуюся про те, чи справді мій партнер любить мене і чи хоче залишатися зі мною. Я хочу повністю злитися з іншою людиною, і це бажання часом відлякує людей.

_____ С. Я можу обходитися без близьких емоційних стосунків; мені важливо відчувати свою свободу і самодостатність, тому я волію ні від кого не залежати сам і не викликати залежність від мене в інших.

_____ D. Мені нелегко зближуватись з іншими людьми. Я хочу цього, але мені важко повністю покладатися на людей і залежати від когось. Я боюся, що якщо дозволю собі довіритися іншій людині, вона може мене поранити чи вразити.

2. Оцініть, будь ласка, наскільки кожен із описаних вище стилів взаємовідносин відповідає Вашому (за 7-бальною шкалою).

Стиль А

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

Стиль В

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

Стиль С

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

Стиль D

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

Вивчення генералізованого типу прив'язаності проводилося з використанням методики К. Бартолом'ю. Випробуваним пропонується співвіднести свій звичний тип відносин із чотирма прототипами (вибрати один, найбільш повно відповідний, а потім оцінити за 7-бальною шкалою ступінь виразності у себе кожного з них).

Дослідник у результаті отримує якісні та кількісні показники типу прив'язаності.

В основу прототипів покладено два параметри, зазначених ще М. Ейнсворт – міжособистісна тривога (з приводу розлучення, заперечення або недостатнього кохання) та уникнення (близькість, залежність, емоційність). В інтерпретації Кім Бартолом'ю ці параметри є внутрішніми робочими моделями себе та Іншого. Вона запропонувала розглядати вимір тривоги як модель себе (негативну чи позитивну), а вимір уникнення – як модель Іншого (так само, негативну чи позитивну). Таким чином, чотири типи утворено шляхом поєднання цих двох параметрів. При цьому:

– тип А – «надійний», або «безпечний» – характеризується позитивним поглядом на себе та інших (вважає себе гідним кохання, а партнерів – чуйними та надійними);

– тип В – «надзалучений», або «тривожносуперечливий» – має негативне уявлення про себе та позитивне – про інших;

– тип С – «відсторонено-уникаючий» – має позитивну модель себе та негативну модель Іншого;

– тип D – «боязливий», або «обережний» – негативно ставиться і до себе, і до інших. К. Бартолом'ю передбачала, що, оскільки люди схильні до узгодженого уявлення про себе та інших, тип А і тип D мають бути переважаючими.

Методика «Структура стосунків»

Інструкція щодо проходження методики.

A. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання стосовно вашої матері.

B. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання стосовно вашого батька.

C. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання стосовно вашого романтичного чи шлюбного партнера.

Примітка: якщо ви зараз не перебуваєте у стосунках, дайте відповіді на ці запитання стосовно колишнього партнера або стосунків, до яких ви прагнете.

D. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання стосовно вашого найкращого друга.

Твердження.

1. Мені допомагає звернутися до цієї людини у скрутний час.
2. Я зазвичай обговорюю свої проблеми та хвилювання з цією людиною.
3. Я можу поговорити з цією людиною про що завгодно.
4. Мені легко залежати від цієї людини.
5. Мені незручно відкриватися цій людині.
6. Я вважаю за краще не показувати цій людині, що я відчуваю в глибині душі.
7. Я часто хвилююся, що ця людина насправді байдужа до мене.
8. Я боюся, що ця людина може залишити мене.
9. Я переживаю, що ця людина не любитиме мене так сильно, як я його/її.

Це інструмент самооцінки, призначений для оцінки певних паттернів прив'язаності у різних близьких стосунках. Дев'ять тверджень методики використовуються для оцінки стилів прив'язаності щодо 4 об'єктів прив'язаності (до матері, батька, романтичного партнера та найкращого друга). Твердження розроблено таким чином, щоб їх можна було використовувати для різних об'єктів міжособистісних взаємин (не лише для романтичних стосунків), а також для різних вікових груп. У разі необхідності, наведені 9 тверджень можна використовувати для вимірювання лише одного типу стосунків, і, отже, цей інструмент може бути застосований як версія методики ECR-R («Досвід близьких стосунків»), але з 9 пунктів.

Перша стаття, що репрезентувала дану методику, базувалася на глобальній сукупності індивідуальних балів реляційної області (Fraley, 2011). Повний звіт про методику був опублікований у науковому журналі *Psychological Assessment*. У цьому звіті обговорено розробку тверджень та визначено зв'язки між прив'язаністю до різних об'єктів міжособистісних взаємин (Fraley, 2011).

Методика містить дві шкали – шкалу уникнення близькості у стосунках прив'язаності та шкалу тривожності у стосунках прив'язаності, що обчислюються окремо для кожного з 4-х об'єктів прив'язаності – мати, батько, романтичний партнер, друг. Значення шкали уникнення близькості може бути обчислено шляхом усереднення відповідей на твердження 1-6, що включають зворотні твердження – 1, 2, 3 і 4. Значення шкали тривожності обчислюється шляхом усереднення відповідей на твердження 7–9.

Ці дві шкали слід обчислювати окремо для кожного з 4-х об'єктів прив'язаності.

Щоб отримати загальну чи глобальну шкалу прив'язаності, слід обчислити середнє значення одержаних вище показників окремо для кожного з об'єктів прив'язаності. Так, генералізована шкала уникнення буде усередненим показником уникнення у відносинах з матір'ю, з батьком, з партнером і з другом. Подібним чином генералізована шкала тривожності буде усередненим показником тривожності у відносинах з матір'ю, з батьком, з партнером і з другом.

Структурно-тематичний план тренінгової програми «Подолання бар'єрів близькості»

№	Тематика занять	К-сть годин	Методи та форми	Очікувані результати
<i>МОДУЛЬ 1. СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ ТА ДІАГНОСТИКА (6 год)</i>				
1.1	Знайомство. Правила групи. Феноменологія страху	3	Міні-лекція, "Криголами", вправа "Коло безпеки", дискусія	Зниження ситуативної тривоги, формування робочого альянсу, прийняття правил безпеки
1.2	Психоедукація на тему «Природа страху та типи прив'язаності»	3	Презентація, робота з метафоричними картами, самодіагностика	Усвідомлення учасниками зв'язку між минулим досвідом та поточними труднощами
<i>МОДУЛЬ 2. КОГНІТИВНА РЕСТРУКТУРИЗАЦІЯ ТА РОБОТА З ЦИКЛАМИ (9 год)</i>				
2.1	Ідентифікація маладаптивних схем і тригерів	3	Опитувальник схем, аналіз щоденників думок (КПТ), груповий шеринг	Виявлення "мішеней" роботи: схем недовіри, емоційної депривації
2.2	Аналіз негативних циклів взаємодії	3	Вправа "Знак нескінченності" (ЕФТ), аналіз відео-кейсів	Розуміння механізму "переслідування-відсторонення", відділення наміру від дії
2.3	Деконструкція катастрофічних очікувань	3	Сократівський діалог, техніка "Падаюча стріла", рефреймінг	Зниження віри в автоматичні думки про неминучість відкинення
<i>МОДУЛЬ 3. РОБОТА З РЕЖИМАМИ (9 год)</i>				
3.1	Знайомство з внутрішніми частинами	3	Техніка "Двох стільців", екстерналізація голосів, малювання режимів.	Дисоціація від захисних механізмів, розвиток спостерігаючого Его
3.2	Робота з «Вразливою дитиною» (реперентінг)	3	Керована уява, написання листів собі в дитинство	Досвід співчуття до себе, задоволення базових емоційних потреб
3.3	Зміцнення «Здорового дорослого».	3	Рольові ігри, тренування асертивної поведінки, встановлення меж	Формування навичок дорослої комунікації та саморегуляції
<i>МОДУЛЬ 4. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ЕКСПОЗИЦІЯ ТА ІНТИМНІСТЬ (9 год)</i>				
4.1	Побудова ієрархії експозицій	3	Ранжування ситуацій за шкалою дистресу, планування кроків	Підготовка до поведінкових експериментів, подолання уникнення

4.2	Тренінг вразливості та довіри	3	Вправа "Очі в очі", тілесно-орієнтовані вправи	Корективний емоційний досвід безпечної близькості «тут-і-тепер»
4.3	Емоційна комунікація та емпатія	3	Техніка "Я-повідомлень", тренування активного слухання	Розвиток навичок вербалізації почуттів без звинувачень
<i>МОДУЛЬ 5. ІНТЕГРАЦІЯ ДОСВІДУ ТА ЗАВЕРШЕННЯ (3 год)</i>				
5.1	Підведення підсумків та профілактика рецидивів	3	Вправа "Валіза", зворотний зв'язок, пост-діагностика, ритуал прощання	Асиміляція отриманого досвіду, план підтримки змін, екологічне завершення
РАЗОМ (36 год)				