

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Одеська юридична академія»
Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
бакалаврський дослідницький проект
053 «Психологія»
на тему:
«Рівень тривожності та співзалежність
у міжособистісних стосунках»

Виконала: здобувачка 4 курсу, групи 3
галузь знань: 05 «Соціальні та
поведінкові науки»
спеціальність 053 «Психологія»
О. Д. Дудка
Науковий керівник: доцент кафедри,
кандидат юридичних наук, доцент
Афонін Д.С.
Рецензент: д. кафедри, к. психол. н., д.
Ташматов В. А.

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти — бакалаврський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

д.ю.н., проф. О.М. Цільмак

«___» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ

(бакалаврський дослідницький проект)

Дудки Ольги Дмитрівни

1. Тема роботи «Рівень тривожності та співзалежність у міжособистісних стосунках»

Керівник роботи — доцент кафедри, кандидат юридичних наук, доцент Афонін Д.С.

затверджена наказом НУ «ОЮА» від «___» _____ 2025 року № _____

2. Строк подання здобувачем роботи _____

3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	XI 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	XII 2025	
3.	Написання Вступу	XII 2025	
4.	Написання 1 розділу К.Р.	I 2026	
5.	Написання 2 розділу К.Р.	I–II 2026	
6.	Написання Висновків	III 2026	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	IV 2026	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	V 2026	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	V 2026	
10.	Захист К.Р. в ЕК	VI 2026	

Здобувач _____

Керівник роботи _____

АНОТАЦІЯ

Дудка Ольга Дмитрівна. Рівень тривожності та співзалежність у міжособистісних стосунках.

Кваліфікаційна наукова робота на правах рукопису. Бакалаврський дослідницький проект на здобуття бакалаврського рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2026 рік.

Актуальність теми зумовлена зростанням рівня тривожних розладів серед молоді в умовах соціальної нестабільності та поширенням деструктивних моделей міжособистісної взаємодії, що становить серйозну загрозу психологічному здоров'ю особистості в період ранньої дорослості. Досліджено теоретичні аспекти формування емоційної залежності та роль тривожності як чинника порушення особистісних меж. Метою роботи було теоретично та емпірично обґрунтувати особливості психодіагностичного дослідження рівня тривожності та співзалежності у міжособистісних стосунках молоді, проаналізувати їхні прояви та розробити практичні рекомендації для психологічної підтримки.

В емпіричному дослідженні взяли участь 50 респондентів віком від 18 до 24 років. Встановлено, що 64,0% опитаних мають середній та високий рівні співзалежності, наслідками яких найчастіше є нав'язлива потреба у схваленні (26,0%) та страх відторгнення (24,0%). Виявлено, що попри прагнення молоді до незалежності, 56,0% демонструють високий рівень особистісної тривожності, що виступає психологічним бар'єром для побудови рівноправних стосунків. Підтверджено статистично значущий прямий зв'язок ($r_s = 0,524$) між показниками тривожності за Ч. Спілбергером та рівнем співзалежності за Л. Спанн і Д. Фішера. Водночас встановлено негативний зв'язок ($r_s = -0,442$) між рівнем самооцінки за С. Ковальовим та вираженістю тривожних станів.

На основі отриманих даних розроблено методичні рекомендації щодо психологічної підтримки молоді, спрямовані на зниження рівня тривожності,

стабілізацію самооцінки та формування навичок побудови автономних міжособистісних стосунків.

Ключові слова: тривожність, співзалежність, міжособистісні стосунки, самооцінка, молодь, емоційна залежність, психологічні межі, психологічна підтримка.

ABSTRACT

Dudka Olha Dmytrivna. Anxiety level and codependency in interpersonal relationships.

Qualification scientific work in the form of a manuscript. Bachelor's research project for obtaining a bachelor's degree in higher education in the specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy", Odesa, 2026.

The relevance of the topic is conditioned by the growing prevalence of anxiety disorders among young people in conditions of social instability, alongside the spread of destructive models of interpersonal interaction, which poses a serious threat to psychological health in early adulthood. The theoretical aspects of emotional dependence formation and the role of anxiety as a factor in personal boundary violation are studied. The aim of the work was to theoretically and empirically substantiate the characteristics of psychodiagnostic research into anxiety levels and codependency in interpersonal relationships among youth, analyze their manifestations, and develop practical recommendations for psychological support.

The empirical study involved 50 respondents aged 18 to 24. It was found that 64.0% of respondents have medium and high levels of codependency. A statistically significant direct correlation ($r_s = 0.524$) was confirmed between anxiety indicators (Spielberger) and codependency level (Spann & Fischer). A negative correlation ($r_s = -0.442$) was established between self-esteem (Kovalev) and anxiety severity.

Key words: anxiety, codependency, interpersonal relationships, self-esteem, youth, emotional dependence, psychological boundaries, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ I. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СПІВЗАЛЕЖНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ.....	13
1.1. Етапи організації та проведення емпіричного дослідження впливу рівня тривожності на формування співзалежності.....	13
1.2. Методи вивчення психологічних особливостей тривожності та співзалежності молоді у міжособистісних стосунках («Шкала оцінки рівня особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілберг), «Тест-опитувальник для визначення самооцінки» С.В. Ковальов та «Шкала вимірювання рівня співзалежності» (Л. Спанн та Д.Фішер)).....	16
1.3. Характеристика вибірки та процедура формування фокус-групи дослідження.....	19
Висновки до 1 розділу.....	22
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СПІВЗАЛЕЖНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ	24
2.1. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності та проявів співзалежності у стосунках.....	24
2.2. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки та подолання співзалежних паттернів і високої тривожності.....	35
Висновки до 2 розділу.....	39
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Актуальність теми.

Проблема формування деструктивних моделей міжособистісної взаємодії, зокрема співзалежності, у поєднанні з високим рівнем тривожності є однією з найгостріших у сучасній психологічній науці. Співзалежна поведінка молоді, що характеризується розмитістю особистісних меж та надмірною емоційною залученістю в життя партнера, негативно впливає на загальне психологічне здоров'я та здатність до автономного функціонування особистості. Згідно зі звітом Всесвітньої організації охорони здоров'я «Психічне здоров'я: нові розуміння, нова надія» (World Health Report «Mental Health: New Understanding, New Hope»), психічне здоров'я та стратегії допомоги при залежних станах потребують глибокого переосмислення, що підкреслює масштабність проблеми на рівні популяції [31].

Особливу тривогу викликає стан особистісної тривожності у сучасної молоді. Як зазначають С. М. Коц, В. П. Коц та В. О. Луганська, високий рівень тривоги стає базовою характеристикою емоційного фону молодих людей, що безпосередньо впливає на вибір неадаптивних стратегій у стосунках [10]. Психологічна тривожність виступає як складний полідетермінований процес, що стає підґрунтям для формування емоційної підлеглості та втрати самоідентифікації [22].

Важливість дослідження також обумовлена тим, що співзалежність у партнерських відносинах часто веде до емоційного вигорання та психосоматичних розладів. Ускладнює ситуацію нормалізація залежних станів у суспільстві, що заважає вчасному зверненню за допомогою.

Аналіз наукової літератури.

Проблематику тривожності, співзалежності та емоційної залежності досліджували: Л. І. Березовська [1], В. Г. Боженко [2], Т. М. Вакуліч [3], М. Є. Жидко [6], О. С. Кочарян та А. В. Коцар [11; 12], А. І. Лиманкіна [15],

М. О. Мілушина [16; 17], О. О. Чабан [26], І. А. Ясточкіна [28], А. С. Яроцька [27]. Питаннями корекції тривожних станів займалися О. Осадько [19], М. А. Сидорова [21], І. І. Стрілецька [22]. Механізми глибинних залежних станів аналізували З. Фрейд [20] та Е. Фромм [30], а соціальні й популяційно-генетичні аспекти — П. В. Волошин та ін. [4], Г. О. Мусієнко [18], С. В. Little [29].

Мета дослідження: теоретично та емпірично обґрунтувати особливості психодіагностичного дослідження рівня тривожності та співзалежності у міжособистісних стосунках молоді, проаналізувати їхні прояви та розробити практичні рекомендації для психологічної підтримки.

Завдання дослідження:

- вивчити теоретичні аспекти понять тривожності та співзалежності;
- дослідити фактори, що впливають на формування емоційної залежності у молоді;
- провести емпіричне дослідження рівня тривожності та співзалежності у осіб віком 18–24 роки за допомогою трьох методик, а саме: «Шкала оцінки рівня особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілберг), «Тест-опитувальник для визначення самооцінки» С.В. Ковальов та «Шкала вимірювання рівня співзалежності» (Л. Спанн та Д.Фішер);
- визначити психологічні наслідки співзалежної поведінки для загального благополуччя особистості;
- розробити практичні рекомендації для молоді з метою зниження рівня тривожності та формування здорової автономії у стосунках.

Об'єкт дослідження: тривожність особистості.

Предмет дослідження: рівень тривожності та співзалежності у міжособистісних стосунках.

Методи дослідження: вивчення та аналіз наукової літератури з проблеми дослідження; узагальнення і систематизація теоретичного матеріалу; психодіагностичне тестування («Шкала оцінки рівня особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера (STAI), «Тест-опитувальник для визначення самооцінки» С. В. Ковальова, «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера); власна авторська анкета; математико-статистична обробка даних (кореляційний аналіз за Спірменом).

РОЗДІЛ І. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СПІВЗАЛЕЖНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ

1.1. Етапи організації та проведення емпіричного дослідження впливу рівня тривожності на формування співзалежності

Дане дослідження спрямоване на вивчення рівня тривожності та особливостей формування співзалежних паттернів поведінки. У наукових колах поширена думка, що особистісна тривожність є одним із найважливіших чинників детермінації міжособистісної взаємодії, а її висока інтенсивність у поєднанні з дефіцитарністю самоприйняття може мати значні наслідки для емоційного благополуччя.

Поняття «тривожність» (тривога) було запроваджено в психологію З. Фрейдом 1925 року. Під тривожністю розуміється емоційний стан гострого внутрішнього болісного беззмістовного занепокоєння, пов'язаного із прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж з очікуванням чогось важливого, значного для людини в умовах невизначеності. К. Хорні на відміну від Фрейда не вважала тривогу необхідним компонентом особистісної структури. Таким чином, у роботах класиків психології тривога розглядалася як прояв неблагополуччя, причиною якого можуть бути несприятливі умови розвитку особистості або психотравми у дитячому віці.

На мою думку, визначення тривожності носить різноплановий характер і тому не можна дати конкретне визначення даного терміну, однак, з цього витікає висновок, що це стала константа та властивість людського організму, яка характеризує темперамент особистості.

Емоційна стабільність та адекватна самооцінка є ключовими передумовами, без яких неможливе повноцінне становлення автономної особистості. У контексті формування співзалежності ці фактори можуть зазнавати серйозних змін, що впливає на здатність і вибудовувати здорові психологічні межі та приймати

автономні рішення. Формування стійких деструктивних установок щодо власного «Я» та надмірна фіксація на партнері є одним із найпоширеніших проявів, що виявляються при дослідженні даної вибірки.

Для дослідження важливо було врахувати всі аспекти організації та проведення емпіричного дослідження. Неправильна організація такого процесу може призвести до ряду негативних наслідків:

- Недостовірні результати. Якщо дослідження не відповідає науковим стандартам та протоколам, отримані дані можуть бути неточними або недійсними. Це може спотворити розуміння механізмів співзалежності та призвести до помилкових висновків.
- Негативний вплив на респондентів. Якщо під час дослідження учасники отримають негативний емоційний досвід через актуалізацію тривожних переживань, це може сформувати упереджене ставлення до психологічних тестувань.
- Втрата або викривлення даних. Неналежна організація цифрового збору інформації може призвести до втрати даних або їх спотворення, що ускладнить подальший статистичний аналіз.
- Етичні порушення. Недотримання етичних норм може завдати шкоди учасникам, включаючи ризик порушення конфіденційності в таких сензитивних питаннях, як емоційна залежність та особистісні страхи.

Дослідження передбачало три основні етапи: підготовчий, діагностичний та аналітико-інтерпретаційний. Кожен з них має важливе значення для забезпечення точності та надійності отриманих результатів.

На підготовчому етапі було виконано такі завдання:

- Визначення теми дослідження — вона мала чітко й лаконічно відображати суть взаємозв'язку тривожності та співзалежності.
- Аналіз наукових джерел, пов'язаних із заданою тематикою (згідно зі списком використаної літератури).
- Формулювання гіпотези, яка стала основою для подальшого дослідження.

- Розробка методології та обґрунтування вибірки, що включало вибір методів збору даних, визначення вибіркової сукупності (50 осіб) та підбір відповідних інструментів для аналізу інформації.
- Планування часу — забезпечувало своєчасне завершення всіх етапів дослідження.

На діагностичному етапі було здійснено відбір методів та методик, які застосовувалися під час емпіричного дослідження. Вибір психодіагностичного інструментарію відбувався з урахуванням ключових вимог до його якості: надійності, валідності, об'єктивності, стандартизації, етичності та практичності.

Тестування було проведено в онлайн-платформі «Google Forms». У дослідженні взяли участь 50 осіб віком від 18 до 24 років. Середній вік респондентів становив 21 рік. Вибірка була сформована за методом цілеспрямованого відбору, що передбачав участь молодих людей, які мають досвід перебування у тривалих міжособистісних або партнерських стосунках.

Критерії включення у вибірку:

- вік від 18 до 24 років;
- наявність досвіду емоційної прив'язаності у партнерських стосунках;
- добровільна згода на участь та повне заповнення опитувальників.

Критерії виключення:

- вік молодший за 18 або старший за 24 роки;
- наявність клінічно діагностованих психічних розладів;
- відмова від участі або неповне надання відповідей.

Респонденти були поінформовані про цілі дослідження та надали згоду на участь, дотримуючись етичних принципів конфіденційності. Їм були представлені методики, зміст яких наведено у ДОДАТКУ А.

Останній етап проведення емпіричного дослідження — аналітико-інтерпретаційний. На цьому етапі здійснювалися: інтерпретація результатів; спростування/підтвердження гіпотези; формування висновків та рекомендацій; виклад отриманих результатів у кваліфікаційній роботі.

При проведенні психологічного дослідження необхідно враховувати методологічні питання в дослідженні особистісних характеристик [10]:

- Факт надання соціально бажаних відповідей. Молоді люди можуть приховувати рівень своєї тривоги або ступінь залежності від партнера, щоб виглядати більш самодостатніми.
- Проблема самовираження. Поведінка респондента може змінюватися залежно від поточної ситуації в стосунках на момент тестування.
- Суб'єктивне значення параметрів. Відповіді можуть бути неточними через дію механізмів психологічного захисту, що спотворюють сприйняття реальності.

Програма дослідження складалася з трьох основних етапів, відповідно до яких було сформовано вибірку, що включала 50 респондентів.

1.2. Методи вивчення психологічних особливостей тривожності та співзалежності молоді у міжособистісних стосунках

Основним етапом проведення емпіричного дослідження є правильний вибір методів і методик, орієнтованих на вивчення рівня тривожності та співзалежності у молоді. Важливо враховувати визначену мету, завдання, предмет і гіпотезу дослідження. Для цього були застосовані теоретичні та практичні методи, які сприяли глибшому та більш якісному проведенню дослідження.

Для дослідження було відібрано авторська анкета та три стандартизовані методики: «Шкала оцінки рівня особистісної тривожності» (Ч. Д. Спілбергер, STAI), «Тест-опитувальник для визначення самооцінки» (С. В. Ковальов) та «Шкала вимірювання рівня співзалежності» (Л. Спанн та Д. Фішер).

Власна анкета. Анкета, створена дослідником, є індивідуальним інструментом збору первинної інформації, що дозволяє зібрати відомості про соціально-демографічні характеристики учасників (вік, стать, досвід перебування у стосунках тощо), їх життєвий досвід та суб'єктивне ставлення до емоційних станів у парі. Анкета містить закриті запитання для з'ясування тривалості

актуальних стосунків та наявності суб'єктивного відчуття дискомфорту в міжособистісній взаємодії.

«Шкала оцінки рівня особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера (STAI). Дана методика складається з 20 тверджень і спрямована на виявлення рівня особистісної тривожності як стійкої індивідуальної характеристики. Респонденту пропонується оцінити, як він почувається зазвичай, обравши один із чотирьох варіантів відповіді.

Оцінка здійснюється за шкалою від 1 до 4 балів. Сумарний результат дозволяє класифікувати рівень особистісної тривожності:

- 20–34 бали — низька тривожність; стан емоційного спокою та впевненості;
- 35–45 балів — помірна тривожність; виникає у відповідь на значущі подразники, але залишається в межах адаптивної норми;
- 46–80 балів — висока тривожність; схильність до інтенсивних переживань страху та напруги.

«Тест-опитувальник для визначення самооцінки» С. В. Ковальова. Стандартизований інструмент призначений для оцінки загального рівня самооцінки особистості. Методика включає 32 твердження, де висока частота прояву (3–4 бали) прямо свідчить про знижену самооцінку. Результати інтерпретуються за сумою балів:

- До 25 балів — низька самооцінка; схильність до залежності від думки партнера та страху бути відкинутим.
- 26–45 балів — середня (адекватна) самооцінка; здатність тверезо оцінювати свої переваги та недоліки.
- 46–60 балів — висока самооцінка; прагнення до автономії та самовдосконалення.

«Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера. Психодіагностичний інструмент призначений для ідентифікації рівня співзалежної поведінки. Методика складається з 16 пунктів, кожен з яких відображає симптоми емоційної залежності (потреба в контролі, страх самотності, ігнорування власних

потреб). Респондент оцінює твердження за шестибальною шкалою (від 1 — «повністю не згоден» до 6 — «повністю згоден»).

Загальний бал дозволяє визначити глибину залученості в деструктивні паттерни взаємодії:

- 16–32 бали — нормальний рівень (співзалежність відсутня).
- 33–64 бали — помірна співзалежність; труднощі у встановленні меж.
- 65–96 балів — високий рівень співзалежності; виражена втрата автономії, патологічна потреба в рятуванні або контролі.

Дотримання цих методів та методик забезпечувало високу якість, достовірність та надійність отриманих даних, що є ключовим у проведенні психологічного дослідження.

1.3. Характеристика вибірки та процедура формування фокус-групи дослідження

Важливим етапом реалізації емпіричного складника наукової роботи є чітке визначення критеріїв побудови вибіркової сукупності та опис процедури залучення респондентів. Обґрунтованість вибірки забезпечує репрезентативність отриманих даних, мінімізує статистичні похибки та дозволяє екстраполювати результати дослідження на ширшу популяцію молодих людей із подібними психологічними характеристиками.

Збір первинного матеріалу було реалізовано у цифровому форматі через розповсюдження психодіагностичного комплексу на базі онлайн-платформи «Google Forms». Такий підхід дозволив забезпечити анонімність опитування, що є критично важливим чинником при вивченні таких сензитивних тем, як тривожність та деструктивні паттерни міжособистісної взаємодії.

Загальний обсяг сформованої вибірки склав 50 осіб. Процедура формування фокус-групи дослідження базувалася на методі цілеспрямованого (детермінованого) відбору, що передбачав залучення респондентів за чітко визначеними критеріями включення та виключення.

Критеріями включення респондентів до фокус-групи були визначені:

- Віковий діапазон: особи віком від 18 до 24 років, що відповідає періоду пізньої юності та ранньої дорослості — етапу активної побудови перших тривалих партнерських взаємин.
- Анамнестичний чинник: наявність актуального або минулого досвіду перебування у тривалих (від 6 місяців) міжособистісних чи партнерських стосунках, які суб'єктивно супроводжувалися психоемоційним дискомфортом.
- Етичний чинник: добровільна згода на участь у дослідженні та повне, послідовне заповнення всіх блоків опитувальника.

Критеріями виключення із вибіркової сукупності виступали:

- Вік респондентів молодший за 18 років або старший за 24 роки.
- Наявність офіційно діагностованих клінічних психічних розладів чи ендогенних захворювань (за самозвітом).
- Часткове або неповне надання відповідей на пункти психодіагностичних методик, а також виявлення ознак випадкового (неусвідомленого) заповнення форм під час первинного скринінгу матриці даних.

Соціально-демографічний профіль сформованої фокус-групи демонструє такі характеристики. Середній вік респондентів склав 21 рік. За статевою ознакою вибірка з переважанням осіб жіночої статі, що відображає загальну тенденцію вищої готовності жінок до участі у психологічних опитуваннях та рефлексії власного міжособистісного досвіду. За партнерським статусом вибірка охоплює осіб, які перебувають у тривалих незареєстрованих стосунках, осіб, які перебувають у шлюбі, а також молодих людей, які на момент дослідження знаходяться на етапі розриву деструктивних взаємин.

Первинний аналіз даних за авторською анкетою підтвердив високу релевантність сформованої фокус-групи меті дослідження: 72,0% (36 осіб) від загальної кількості опитаних чітко ідентифікували у себе наявність прямого досвіду перебування у співзалежних стосунках. Таким чином, якісний та кількісний склад вибірки є однорідним за цільовою ознакою, що закладає надійну методологічну основу для подальшого математико-статистичного аналізу

взаємозв'язку між рівнями особистісної тривожності, характером самооцінки та ступенем вираженості співзалежної поведінки у молоді.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі обґрунтовано організаційні, методологічні та діагностичні засади емпіричного дослідження рівня тривожності та співзалежності у міжособистісних стосунках молоді. Доведено, що правильна організація дослідження є критично важливою для забезпечення достовірності результатів, дотримання етичних норм і мінімізації ризиків для респондентів.

У дослідженні виділено три ключові етапи — підготовчий, діагностичний та аналітико-інтерпретаційний. На підготовчому етапі визначено тему, сформульовано гіпотезу про наявність зв'язку між рівнем тривожності та виразністю співзалежності, проведено огляд літератури та обрано методи дослідження.

Діагностичний етап передбачав добір методик, що відповідали вимогам надійності, валідності, стандартизації та етичності. Було використано чотири інструменти: авторську анкету, «Шкалу оцінки рівня особистісної тривожності» (Ч. Д. Спілбергера), «Тест-опитувальник для визначення самооцінки» (С. В. Ковальова) та «Шкалу вимірювання рівня співзалежності» (Л. Спанн та Д. Фішера). Це дозволило отримати комплексні дані щодо рівня особистісної тривожності, характеру самооцінки та ступеня вираженості співзалежних тенденцій.

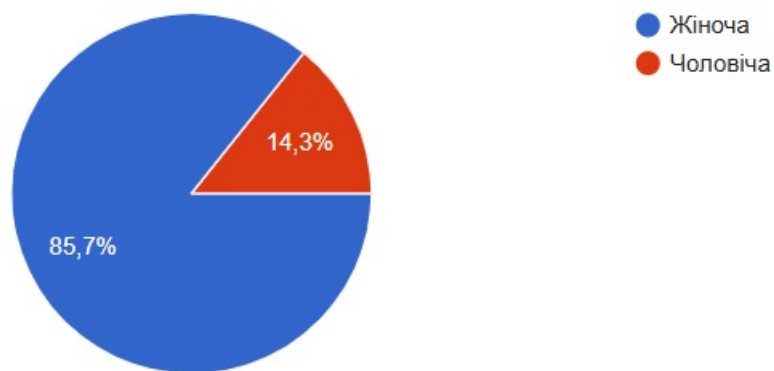
У третьому підрозділі обґрунтовано організаційно-методичні засади формування вибіркової сукупності та процедуру побудови фокус-групи дослідження із застосуванням цілеспрямованого відбору. Визначено чіткі соціально-демографічні критерії включення респондентів (віковий діапазон 18–24 років, наявність тривалого партнерського досвіду) та критерії виключення, що дозволило забезпечити високу релевантність і якісну однорідність емпіричної бази. Такий підхід заклав надійне методологічне підґрунтя для подальшого аналізу

суб'єктивного досвіду емоційної деформації особистісних меж, заниженої самооцінки та вираженості проявів співзалежної поведінки в умовах високої особистісної тривожності. Таким чином, підготовчі та методичні засади дослідження заклали надійну основу для подальшого аналізу рівня тривожності та специфіки співзалежності у вибірці молоді.

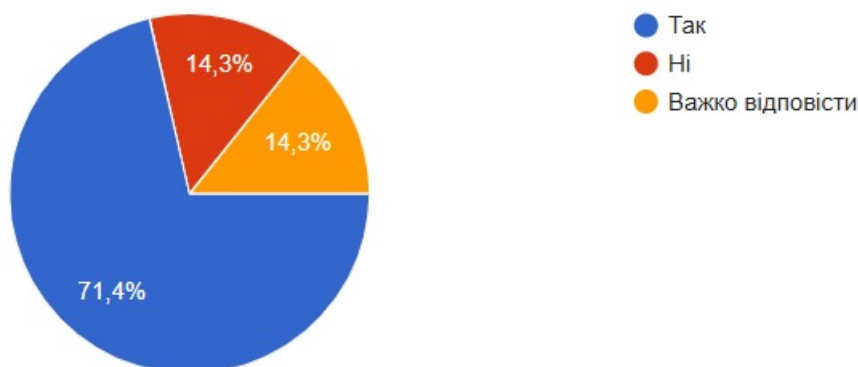
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СПІВЗАЛЕЖНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ

2.1. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності та проявів співзалежності у стосунках

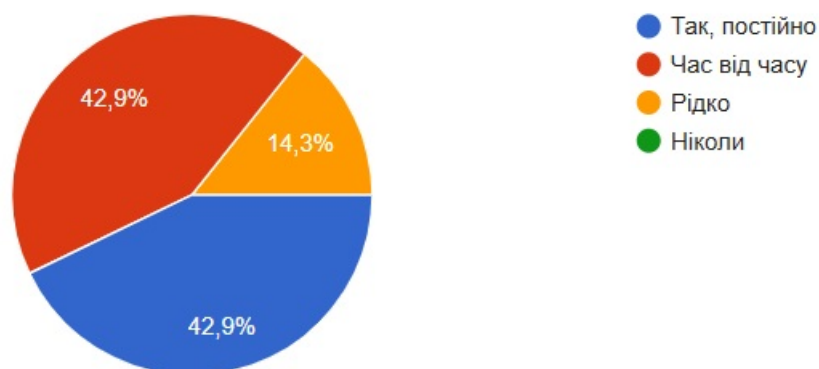
Результати, отримані за власною анкетною, містили дані про статевий склад вибірки, досвід перебування у залежних відносинах, рівень тривожності в парі та суб'єктивне сприйняття наслідків такого досвіду. Згідно з отриманими даними, 72,0% (36 осіб) респондентів мали досвід співзалежних стосунків. Деякі відповіді на питання анкети представлені нижче у діаграмах 2.1–2.5.



Діаграма 2.1. Відповідь на питання 1 «Вкажіть вашу стать»



Діаграма 2.2. Відповідь на питання 3 «Чи стикались ви з проявами співзалежності у стосунках?»



Діаграма 2.3. Відповідь на питання 4 «Чи відчуваєте ви тривогу, коли ваш партнер тривалий час не виходить на зв'язок?»



Діаграма 2.4. Відповідь на питання 5 «Як досвід емоційної залежності вплинув на ваш внутрішній стан?»



Діаграма 2.5. Відповідь на питання 6 «Як ви сприймаєте себе зараз?»

Дані дослідження свідчать про те, що більшість молодих людей стикались із проявами співзалежності та мали широкий спектр психологічних наслідків. Відповіді на п'яте питання анкети показують, що найбільш поширеним наслідком є відчуття безпорадності та втрати контролю — його зазначили 14 респондентів, що становить 28,0% від 50 опитаних. Майже настільки ж поширеним є суттєве зниження самооцінки та віри в себе (14 осіб, 28,0%).

Інші значущі результати:

- Інші зміни (підвищена тривожність, апатія) — 15 осіб (30,0%).
- Незначний вплив — 7 осіб (14,0%), що може свідчити про розвинені копінг-стратегії або вчасну зовнішню підтримку.

Найбільш показовим є те, що значна частина опитаних (42,0%) зазначила, що почуваються сильнішими та впевненішими після пережитого досвіду, що вказує на здатність до особистісного зростання навіть після деструктивних стосунків.

Результати, отримані за методикою «Тест-опитувальник для визначення самооцінки» С. В. Ковальова

Результати за опитувальником самооцінки С. В. Ковальова наведені в Таблиці 2.1 та дозволяють оцінити загальний рівень самооцінки.

Таблиця 2.1

Результати за шкалою самооцінки С. В. Ковальова

№	Показник	0 б.	1 б.	2 б.	3 б.	4 б.	Σ балів
1	Потреба у схваленні (1, 13)	2	8	15	18	7	142
2	Тривога за майбутнє (3, 6)	1	5	12	20	12	167
3	Соціальна невпевненість (9, 24, 30)	3	7	14	16	10	147
4	Впевненість у собі (12, 14, 25)	2	6	11	21	10	157
5	Чутливість до думки інших (26, 29)	4	9	13	14	10	139
	Інші 21 твердження (середнє)	63	168	315	336	168	1505

Σ	ЗАГАЛЬНА СУМА						2257
---	---------------	--	--	--	--	--	------

Розрахунок проводився за такою схемою: 32 судження, відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою (від 0 до 4 балів). Загальний бал вираховується шляхом підсумовування балів за всіма 32 твердженнями. Важливо: у цій методиці відсутні інверсні бали, оскільки всі твердження сформульовані так, що висока частота їх прояву (3–4 бали) прямо свідчить про знижену самооцінку.

Загальний бал по вибірці: 2257. Середній бал на одну людину: $2257 / 50 = 45,1$. Отриманий середній бал (45,1) відповідає межі між середнім рівнем (26–45 балів) та зниженим рівнем (46–128 балів), що означає: рівень самооцінки в цій групі зміщений у бік заниженого. Респонденти часто відчують непевність у собі та схильні недооцінювати свої здібності.

Аналіз по твердженнях. Найвищі середні бали отримали твердження, що стосуються тривоги за майбутнє (№ 3) та психічний стан (№ 6), а також страху виглядати безглуздо перед іншими (№ 7) — що свідчить про домінування тривожного компонента в структурі Я-концепції респондентів. Соціально-комунікативні твердження (№ 9, № 11, № 24) також мають високі показники, що вказує на труднощі у спілкуванні.

Результати, отримані за методикою «Шкала оцінки рівня особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера

Респондентам було запропоновано оцінити свій психоемоційний стан за допомогою 20 пунктів шкали особистісної тривожності. Загальна тенденція залишається вираженою:

- Емоційний фон: лише 18,0% респондентів зазвичай почуваються спокійними та врівноваженими; переважна більшість (82,0%) виявляють схильність до емоційних коливань.
- Сприйняття труднощів: 74,0% опитаних схильні приймати дрібні негаразди занадто близько до серця — маркер високої особистісної тривожності.

- Впевненість у собі: 66,0% відмітили, що їм бракує впевненості у собі, що створює підґрунтя для пошуку опори в інших людях.
- Тенденція до занепокоєння: 68,0% учасників повідомили, що їх часто охоплює занепокоєння при думках про майбутнє.

Таблиця 2.2

Результати за шкалою особистісної тривожності Ч. Спілбергера (STAI)

№	Ознака/Показник	Без проявів (%)	Із проявами (%)
1	Стан напруги / неспокою	32,0	68,0
2	Тривожні очікування невдач	18,0	82,0
3	Схильність приймати все близько до серця	26,0	74,0
4	Відчуття беззахисності / невдачі	57,1	42,9
5	Брак впевненості у собі	34,0	66,0

Аналіз результатів підтверджує, що особистісна тривожність є стабільною характеристикою для більшості респондентів. Наявність групи осіб (близько 30%), які продемонстрували нижчі показники, свідчить про варіативність вибірки та наявність у частини молоді розвинених адаптивних механізмів.

Результати, отримані за методикою «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера

Таблиця 2.3

Результати за «Шкалою вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера

Категорія	Частота прояву (%)	Основні приклади відповідей
-----------	--------------------	-----------------------------

Труднощі у прийнятті рішень та «ні»	88,0%	«Мені важко сказати «ні»; «Важко приймати рішення»
Емоційна фіксація на іншому	92,0%	«Зосереджуюсь на одній людині до нехтування іншим»
Уникнення конфліктів / Страх	76,0%	«Піду на все, щоб уникнути конфлікту»; «Почуття страху»
Екстернальний локус контролю	64,0%	«Все покращиться, коли інші змінять свою поведінку»
Пріоритет чужих потреб	81,0%	«Часто ставлю потреби інших вище своїх»

Аналіз отриманих результатів виявив такі тенденції в досліджуваній вибірці:

- Тенденція до розмивання особистісних меж та дефіциту автономії. Молоді люди намагаються бути «зручними», щоб заслужити прийняття, що посилює залежну поведінку.
- Самоопис через стан тривоги та внутрішньої напруги — ознака емоційної нестабільності. Респонденти описують свій повсякденний стан як постійне очікування загрози.
- Нестійке самосприйняття та висока особистісна тривожність вказують на амбівалентність: прагнення до стосунків та водночас впевненість у власній беззахисності.
- Потреба у зовнішньому підтвердженні як компенсаторна стратегія.
- Ознаки психосоматичного виснаження та соціальної розгубленості.

Аналіз зв'язку між рівнем особистісної тривожності та виразністю співзалежності

З метою виявлення характеру зв'язку між рівнем особистісної тривожності (за Ч. Спілбергером) та вираженістю співзалежних станів у молоді було проведено кореляційний аналіз за методом Спірмена.

Коефіцієнт кореляції Спірмена $r_s = 0,524$, $p < 0,01$. Це свідчить про статистично значущий середній прямий зв'язок між досліджуваними змінними у цій вибірці. Водночас зазначимо, що наявність статистичного зв'язку не є підставою для висновку про безпосередній причинно-наслідковий вплив одного феномена на інший: тривожність та співзалежність є самостійними психологічними конструктами, які можуть корелювати внаслідок дії спільних чинників — зокрема, дефіцитарного досвіду ранньої прив'язаності, дисфункційних сімейних патернів або психотравматичного досвіду. Отримані дані відображають тенденцію до взаємозустрічання обох феноменів у досліджуваній вибірці, що потребує врахування при розробці заходів психологічної підтримки.

Комплексний аналіз психодіагностичних методик дозволяє сформулювати глибше розуміння не лише наслідків, яких зазнають респонденти, але й внутрішніх ресурсів для відновлення.

1. Емоційні наслідки: анкетування показало, що найпоширенішими є відчуття безпорадності (28,0%) та зниження самооцінки (28,0%). Результати методики Ковальова підтверджують тенденцію до заниженої самооцінки (середній бал 45,1). Результати тесту Спілбергера виявили ознаки високої особистісної тривожності у 82,0% респондентів.

2. Позитивна динаміка: 42,0% молодих людей відчують себе сильнішими та впевненішими після усвідомлення деструктивності стосунків — що вказує на здатність до особистісного зростання.

3. Соматичні та поведінкові прояви тривоги: висока тривожність безпосередньо впливає на фізичний стан: порушення сну (60,0%), підвищена втомлюваність (50,0%), труднощі у прийнятті рішень (88,0%).

4. Індивідуальні відмінності: 14,0% не відчули значних змін, тоді як 16,0% зізналися, що почуваються гірше — що підкреслює необхідність диференційованого підходу до психологічної допомоги.

2.2. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки та подолання співзалежних паттернів і високої тривожності

Люди, які мають ознаки співзалежної поведінки та високого рівня тривожності, часто стикаються з глибокими психологічними деформаціями, що позначаються на їхній самооцінці та здатності приймати власну особистість як автономну одиницю. Завдання психологічної підтримки — допомогти молоді відновити внутрішній баланс та сформувати стійке позитивне самосприйняття.

Процес формування адиктивної поведінки у молоді має складну багатофакторну природу, де біологічна схильність переплітається із соціальними детермінантами. Популяційно-генетичний аналіз свідчить, що певні залежні стани можуть бути зумовлені спадковими механізмами, які визначають специфіку нейрохімічних реакцій на стрес [18]. Водночас дефіцит безпеки та висока тривожність стають каталізаторами пошуку зовнішніх опор у міжособистісних стосунках [4].

Важливо враховувати, що друзі та сім'я можуть стати вирішальним ресурсом у відновленні. Необхідно створити безпечне середовище: не тиснути на особистісні межі та уникати критики щодо вибору партнера [3]. Активне слухання та емоційна валідація допомагають людині знову довіряти власним відчуттям [14]. Психосвіта щодо механізмів емоційної залежності допомагає молоді ідентифікувати проблему та відокремити її від власної ідентичності [15].

Практична допомога спеціалістів ґрунтується на таких цілях:

- підвищення рівня самоцінності та формування позитивного образу «Я»;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- зміцнення особистісних меж та автономії у стосунках;
- відновлення довіри до себе через глибокий самоаналіз;
- трансформація деструктивних сценаріїв міжособистісної взаємодії.

Етапи психологічної роботи:

Перший етап — діагностичний. Психодіагностичне дослідження проблеми та виявлення особистісних чинників її формування. Використання методів оцінки психодіагностичних можливостей різних шкал для виявлення міжособистісної залежності [13].

Другий етап — стабілізаційний. Створення безпечного простору. Використовуються техніки заземлення, дихальні вправи та тілесно-орієнтовані практики для роботи з фізіологічними проявами стресу [21].

Третій етап — реконструктивний. Робота з деструктивними переконаннями та «синдромами невротичної любові» [12]. Переосмислення досвіду відбувається через технологію самоаналізу та наративну терапію [24].

Четвертий етап — закріплення результатів. Розвиток асертивної поведінки та здатності витримувати конфлікти без втрати автономії. Побудова планів на майбутнє з використанням наочних схем та коментарів [13].

Ефективні методи та техніки:

- Арт-терапія: малювання образу «сильної себе», техніка «Маска», створення колажів «Мої кордони».
- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): ведення щоденника думок, техніка «Стоп-тривога», виявлення та заміна негативних автоматичних думок.
- Наративна терапія: техніка «Переписування життєвого сценарію», екстерналізація проблеми.
- Метод «листів»: написання невідправлених листів партнеру для завершення емоційних гештальтів [14].
- Тілесно-орієнтовані практики: зняття м'язових затисків (техніка Джекобсона), вправи на центрування та відчуття фізичної опори.
- Гештальт-терапія: техніка «Порожній стілець» для діалогу з партнером або частинами власного «Я» [5].
- Групова терапія: нормалізація переживань через обмін досвідом, рольові ігри для відпрацювання асертивності.

Рекомендації для фахівців:

- Утримувати безоцінне ставлення та дотримуватись конфіденційності.

- Уникати ретравматизації та враховувати популяційно-генетичні чинники залежності.
- Аналізувати соціально-психологічні чинники схильності до утворення деструктивних зв'язків [1].
- Вивчати специфіку динамічних проявів залежності для ефективної диференційованої корекції [16].

Висновки до 2 розділу

Проведене емпіричне дослідження виявило, що тривожність та співзалежність є взаємопов'язаними, але самостійними психологічними феноменами, які потребують диференційованої діагностики та корекції. Результати застосування «Шкали оцінки рівня особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера (STAI), «Тесту-опитувальника для визначення самооцінки» С. В. Ковальова та «Шкали вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера засвідчили високу інтенсивність переживань страху і напруги, зниження рівня самоповаги та виражені симптоми емоційної залежності у більшості опитаних.

На основі отриманих даних були розроблені методичні рекомендації щодо психологічної підтримки молоді. Ключовими напрямками є створення безпечного простору, стабілізація емоційного стану, реконструкція образу «Я» та закріплення навичок асертивної поведінки. Ефективними виявились когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, наративний підхід, тілесно-орієнтовані практики та групова робота.

Комплексний, етапний і орієнтований на розвиток автономії підхід до психологічної допомоги дозволяє не лише зменшити прояви особистісної тривожності, а й сприяє зміцненню психологічних меж та особистісному зростанню молоді.

ВИСНОВКИ

Проведене бакалаврське дослідження присвячене вивченню рівня тривожності та співзалежності у міжособистісних стосунках молоді. Усі поставлені завдання виконано у повному обсязі.

1. У межах першого завдання — вивчення теоретичних аспектів тривожності та співзалежності — встановлено, що поняття тривожності наразі залишається недостатньо вивченим у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці, попри значний масив присвячених йому досліджень. Раніше цей феномен розглядали І. І. Стрілецька, І. А. Ясточкіна, О. Осадько, а також зарубіжні вчені (Ч. Спілбергер). Проте, на нашу думку, особливої уваги потребує вивчення тривожності не як ізольованої психологічної властивості, а як системного емоційного фону, що визначає характер міжособистісної взаємодії в юнацькому віці та може виступати одним із чинників формування залежних патернів поведінки. Співзалежність визначено як специфічний патерн відносин, що характеризується розмитістю особистісних меж, патологічною потребою в контролі та ігноруванням власних потреб. Значний внесок у вивчення цього феномену зробили Л. І. Березовська [1], В. Г. Боженко [2], А. І. Лиманкіна [15], М. О. Мілушина [16; 17], А. С. Яроцька [27].

2. У межах другого завдання — дослідження факторів формування емоційної залежності — визначено ключові чинники: дисфункційні сімейні сценарії, дефіцит психологічної безпеки у ранньому досвіді прив'язаності, висока особистісна тривожність як стійка індивідуальна характеристика та знижений рівень самооцінки. Згідно зі звітом Всесвітньої організації охорони здоров'я, залежні стани та стратегії допомоги потребують переосмислення на популяційному рівні [31].

3. У межах третього завдання — проведення емпіричного дослідження — у вибірці з 50 осіб віком 18–24 роки встановлено за допомогою «Шкали оцінки рівня особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера (STAI), «Тесту-опитувальника для визначення самооцінки» С. В. Ковальова та «Шкали вимірювання рівня

співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера: 82,0% учасників демонструють ознаки високої особистісної тривожності; середній показник самооцінки (45,1 балів) знаходиться на межі між середнім та зниженим рівнями; 88,0% мають труднощі з прийняттям рішень та відмовою, 92,0% демонструють ознаки емоційної фіксації на партнері.

4. У межах четвертого завдання — визначення психологічних наслідків співзалежної поведінки — зафіксовано, що 28,0% учасників відчують безпорадність та втрату контролю, 28,0% — суттєве зниження самооцінки, 60,0% — порушення сну, 50,0% — хронічну втомлюваність. Кореляційний аналіз ($r_s = 0,524$, $p < 0,01$) підтвердив статистично значущий зв'язок між рівнем тривожності та виразністю співзалежної симптоматики у вибірці. Водночас тривожність та співзалежність розглядаються як самостійні психологічні феномени, що підлягають роздільній діагностиці та диференційованій психологічній корекції.

5. У межах п'ятого завдання — розробки практичних рекомендацій — запропоновано чотириетапну модель психологічної підтримки (діагностичний, стабілізаційний, реконструктивний та закріплювальний етапи) з використанням технік когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, наративного підходу та тілесно-орієнтованих практик. Рекомендації спрямовані на підвищення рівня самооцінки, розвиток асертивності та зміцнення психологічних меж особистості.

Практична значущість отриманих результатів полягає в тому, що запропоновані рекомендації можуть бути використані в роботі психологів освітніх установ, молодіжних центрів та психологічних служб.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про психологічні чинники, що супроводжують феномен співзалежності в міжособистісних стосунках молоді.

Обмеження дослідження: вибірка (50 осіб) є достатньою для пілотажного аналізу, проте обмежує можливість поширення висновків на всю вікову популяцію

молоді України. На результати могли впливати ефект соціальної бажаності та поточний статус стосунків респондентів.

Перспективи подальших досліджень передбачають збільшення обсягу вибірки, порівняльний аналіз між групами чоловіків та жінок, вивчення ролі дитячо-батьківських відносин, розробку та апробацію тренінгових програм з розвитку асертивності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. І. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. *«Вісник Національного університету оборони України»*. 2021. № 1 (59). С. 28–35.
2. Боженко В. Г. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі, подружніх (партнерських) відносинах. *«Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я»*. 2021. № 1 (2). С. 103–131.
3. Вакуліч Т. М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. *«Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ»*. 2012. № 2. С. 3–11.
4. Волошин П. В., Лінський І. В., Мінко О. І., Самойлова О. С., Лінська К. І. Популяційно-генетичний аналіз формування станів залежності та оцінка можливостей протидії їхньому поширенню. *«Український вісник психоневрології»*. 2013. Т. 21, № 4 (77). С. 5–11.
5. Гаврилів Т. І. Гештальт-підхід у терапії залежних стосунків: теоретичний аналіз та практичне застосування. *«Психологічне консультування і психотерапія»*. 2020. Вип. 13. С. 28–37.
6. Жемчужна Г. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в молодіжному середовищі. *«Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України»*. Київ, 2008. Вип. 36. С. 178–185.
7. Жидко М. Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків. *«Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка»*. К., 2005. Т. 2, Вип. 26. 375 с.
8. Кляпець О. Шлюбна залежність як чинник емоційного вигорання в сім'ї. *«Соціальна психологія»*. 2006. № 6. С. 164–174.
9. Коляда Н., Гуйван К. Особливості феномену співзалежності у сучасній психології. *«Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства»*: матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції, 15–16 квітня 2021 р. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 369–374.

10. Коц С. М., Коц В. П., Луганська В. О. Дослідження рівня особистісної тривожності у сучасної молоді. *«The 18th International scientific and practical conference»* (19–20 April, 2021). Canada, Ottawa : Pegas Publishing, 2021. Р. 63–67.
11. Коцар А. В. Особливості психосексуального розвитку хворих на невроз жінок, що знаходяться у відносинах подружньої залежності. *Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук 19.00.04 / Київський національний університет імені Т. Шевченка*. К., 2002. 19 с.
12. Кочарян А. С., Коцарь А. В. Синдроми невротичної любові. *«Вісник Харківського університету. Серія: Психологія»*. 2000. № 498. С. 68–72.
13. Кочарян О. С., Фролова Є. В., Бару І. О. Оцінка психодіагностичних можливостей методик діагностики міжособової залежності. *«Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна»*. 2012. № 1. С. 1–14.
14. Лефтеров В. О., Цільмак О. М. *«Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі»*. К. : Ліра, 2020. 266 с.
15. Лиманкіна А. І. Сучасні підходи до розуміння дефініції феномена «співзалежність». *«Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія»*. 2022. № 3. С. 62–65.
16. Мілушина М. О. Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності. *«Актуальні проблеми психології»*. 2014. Т. 7, Вип. 37. С. 135–143.
17. Мілушина М. О. Феномен співзалежності в теорії сімейних систем М. Боуена. *«Психологія і особистість»* : наук. журнал ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2020. Вип. 1 (17). С. 145–157.
18. Мусієнко Г. О. Залежні стани: причини розвитку та особливості протікання. *«Український вісник психоневрології»*. 2013. Т. 18, № 2 (79). С. 59–65.
19. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. *«Психолог»*. 2004. № 13. С. 9–12.
20. Психологія особистості: словник-довідник / за редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К. : Рута, 2001. 320 с.
21. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *«Інсайт»* : зб. наук. праць студентів,

аспірантів та молодих вчених. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. Вип. 13. С. 299–301.

22. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. *«Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки»*. 2019. Вип. 8. С. 107–122.

23. Терлецька Л. Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу. Київ, 2003. 150 с. URL <https://samorozvytok.info/content/lg-terlecka-psyhichne-zdorovya-osobystosti-tehnologiya-samoanalizu> (дата звернення: 11.03.2026).

24. Хабайлюк В. В. Психологічні особливості прояву надмірної залежності в сімейних стосунках. *«Практична психологія та соціальна робота»*. 2013. № 4. С. 24–27.

25. Чабан О. О., Хаустова О. О. Практична психосоматика: тривога : навчальний посібник. Київ : Медкнига, 2022. 144 с.

26. Яроцька А. С. Особливості психологічних меж особистості у співзалежних стосунках в парі. *«Наука і освіта»* : наук.-практ. журнал. 2013. № 1–2. С. 112–116.

27. Ясточкіна І. А. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *«Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки»*. 2020. Вип. 6. С. 165–170.

28. Little C. B. Deviance and Control: Theory, Research in Social Policy. London, 1996. P. 233–243.

29. Fromm E. Escape from Freedom. New York : Farrar & Rinehart, 1941. 305 p. [Укр. вид.: Фромм Е. Втеча від свободи / Пер. з англ. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 288 с.]

30. World Health Organization. *Mental Health: New Understanding, New Hope (World Health Report)*. Geneva : WHO, 2001. 178 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

1) Власна анкета

1. Ваш вік:

– 18–19 років

– 20–21 рік

– 22–24 роки

2. Ваша стать:

– Жіноча

– Чоловіча

3. Ваш сімейний / партнерський стан:

– Не перебуваю у стосунках

– Перебуваю у тривалих стосунках (більше 6 місяців)

– Перебуваю у шлюбі

– У процесі розриву стосунків

4. Чи стикались ви з проявами співзалежності у стосунках (минулих чи актуальних)?

– Так

– Ні

– Важко відповісти

5. Чи відчуваєте ви тривогу, коли ваш партнер тривалий час не виходить на зв'язок?

– Так, постійно

– Час від часу

– Рідко

– Ніколи

6. Як досвід емоційної залежності (співзалежності) вплинув на ваш внутрішній стан?

- Відчуття безпорадності та втрати контролю
- Суттєве зниження самооцінки та віри в себе
- Інші зміни (підвищена тривожність, замкнутість, апатія)
- Незначний вплив (швидко відновився/відновилася)

7. Як ви сприймаєте себе зараз?

- Почуваюся сильнішим/сильнішою та впевненішим/впевненішою
- Відчуваю певні зміни в особистості, але важко їх оцінити
- Не відчуваю значних змін
- Почуваюся гірше, ніж раніше (пригніченість, розгубленість)

8. Чи схильні ви ігнорувати власні потреби або бажання заради інтересів партнера?

- Так, часто ставлю його/її потреби вище за свої
- Інколи, якщо це необхідно для миру в парі
- Ні, я завжди враховую власні інтереси

9. Чи відчуваєте ви провину, коли намагаєтеся виділити час на власні хобі або друзів окремо від партнера?

- Так
- Ні
- Інколи

10. Чи важко вам приймати самостійні рішення без схвалення партнера?

- Так, я завжди раджуся та боюсь помилитися
- Важко, але намагаюся бути автономним(ою)
- Ні, я легко приймаю рішення самостійно

11. Чи відчували ви страх бути покинутим(ою) партнером?

- Так, цей страх постійно зі мною
- Інколи, під час конфліктів
- Ні, я впевнений(а) у собі та стосунках

12. Чи обмежуєте ви своє спілкування з іншими людьми (друзями, колегами), щоб не викликати невдоволення партнера?

- Так
- Ні
- Частково

13. Чи вважаєте ви, що несете повну відповідальність за емоційний стан та настрій вашого партнера?

- Так, я маю робити все, щоб йому/її було добре
- Частково, ми ділимо відповідальність
- Ні, кожен відповідає за свої емоції сам

14. Чи зверталися ви за професійною допомогою через труднощі у стосунках?

- Так, працюю з психологом
- Ні, не бачу потреби
- Думаю над цим

15. Як впливає ваша тривожність на фізичний стан (сон, апетит) під час розбіжностей у парі?

- Стан значно погіршується (безсоння, тривога)
- Не відчуваю значних змін
- Важко сказати

16. Чи відчуваєте ви втрату власної ідентичності (відчуття «Я»), перебуваючи у стосунках?

- Так, я повністю розчиняюся в партнері
- Інколи втрачаю орієнтири
- Ні, я чітко усвідомлюю свої кордони

17. Чи намагаєтеся ви контролювати дії, дзвінки або пересування вашого партнера через страх його втратити?

- Так, це дає мені тимчасове заспокоєння
- Робив(ла) так раніше, зараз намагаюсь припинити
- Ні, це суперечить моїм принципам

18. Як ви оцінюєте своє почуття контролю над власним життям?

- Повністю залежу від настрою та дій партнера
- Відчуваю частковий контроль
- Я самостійно керую своїм життям

19. Чи є у вас люди, до яких ви можете звернутися за підтримкою (окрім вашого партнера)?

- Так, маю надійне коло підтримки
- Маю лише 1–2 людини
- Ні, відчуваюся ізольованим(ою)

20. Які методи допомагають вам знижувати рівень тривоги у повсякден-ному житті?

- Спілкування з фахівцем (терапія)
- Творчість та хобі
- Фізичні вправи та дихальні практики
- Інше (уточніть)

21. Як досвід емоційної залежності (співзалежності) вплинув на ваш внутрішній стан?

- Відчуття безпорадності та втрати контролю
- Суттєве зниження самооцінки та віри в себе
- Інші зміни (підвищена тривожність, замкнутість, апатія)
- Незначний вплив (швидко відновився/відновилася)

2) Перелік питань з методики шкала особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера.

Методика:

1 У мене буває піднесений настрій

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

2 Я буваю дратівливим

- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
- 3 Я легко засмучуюся
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
- 4 Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
- 5 Я дуже переживаю неприємності і довго не можу про них забути
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
- 6 Я відчуваю приплив сил і бажання працювати
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
- 7 Я спокійний, холонокровний і зібраний
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
- 8 Мене турбують можливі труднощі

- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
- 9 Я дуже переживаю через дрібниці
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
- 10 Я буваю цілком щасливий
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
- 11 Я все приймаю близько до серця
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
- 12 Мені не вистачає впевненості у собі
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
- 13 Я відчуваюся беззахисним
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
- 14 Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди
- 15 У мене буває нудьга
- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди
- 16 Я буваю задоволений
- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди
- 17 Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене
- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди
- 18 Буває, що я почуваюся невдахою
- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди
- 19 Я врівноважена людина
- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди
- 20 Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

3) «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера

1. Мені важко приймати рішення.

- Абсолютно не погоджуюсь
- Не погоджуюсь
- Частково не погоджуюсь
- Частково погоджуюсь
- Погоджуюсь
- Абсолютно погоджуюсь.

2. Мені важко сказати «ні».

- Абсолютно не погоджуюсь
- Не погоджуюсь
- Частково не погоджуюсь
- Частково погоджуюсь
- Погоджуюсь
- Абсолютно погоджуюсь.

3. Мені важко приймати компліменти.

- Абсолютно не погоджуюсь
- Не погоджуюсь
- Частково не погоджуюсь
- Частково погоджуюсь
- Погоджуюсь
- Абсолютно погоджуюсь.

4. Іноді мені нудно або порожньо, якщо у мене немає проблем, на яких можна зосередитися.

- Абсолютно не погоджуюсь
- Не погоджуюсь

- Частково не погоджуюсь
- Частково погоджуюсь
- Погоджуюсь
- Абсолютно погоджуюсь.

5. Я зазвичай не роблю для інших людей того, для чого вони здатні зообити для себе самі.

- Абсолютно не погоджуюсь
- Не погоджуюсь
- Частково не погоджуюсь
- Частково погоджуюсь
- Погоджуюсь
- Абсолютно погоджуюсь.

6. Коли я роблю щось приємне для себе, я зазвичай відчуваю провину.

- Абсолютно не погоджуюсь
- Не погоджуюсь
- Частково не погоджуюсь
- Частково погоджуюсь
- Погоджуюсь
- Абсолютно погоджуюсь.

7. Я не хвилююся зазвичай.

- Абсолютно не погоджуюсь
- Не погоджуюсь
- Частково не погоджуюсь
- Частково погоджуюсь
- Погоджуюсь
- Абсолютно погоджуюсь.

8. Я кажу собі, що все покращиться, коли люди в моєму житті змінять свою поведінку.

- Абсолютно не погоджуюсь
- Не погоджуюсь

- Частково не погоджуюсь
- Частково погоджуюсь
- Погоджуюсь
- Абсолютно погоджуюсь.

9. Схоже, що я роблю все для стосунків, а ось наші в стосунках для мене рідко що-небудь роблять.

- Абсолютно не погоджуюсь
- Не погоджуюсь
- Частково не погоджуюсь
- Частково погоджуюсь
- Погоджуюсь
- Абсолютно погоджуюсь.

10. Іноді я зосереджуюсь на одній людині до такої міри, що нехтую іншими стосунками та обов'язки.

- Абсолютно не погоджуюсь
- Не погоджуюсь
- Частково не погоджуюсь
- Частково погоджуюсь
- Погоджуюсь
- Абсолютно погоджуюсь.

11. Здається, я вступаю в болісні для мене стосунки.

- Абсолютно не погоджуюсь
- Не погоджуюсь
- Частково не погоджуюсь
- Частково погоджуюсь
- Погоджуюсь
- Абсолютно погоджуюсь.

12. Зазвичай я не дозволяю іншим бачити себе «справжнього».

- Абсолютно не погоджуюсь
- Не погоджуюсь

- Частково не погоджуюсь
- Частково погоджуюсь
- Погоджуюсь
- Абсолютно погоджуюсь.

13. Коли хтось мене засмучує, я довго тримаю це, але час від часу можу вибухати.

- Абсолютно не погоджуюсь
- Не погоджуюсь
- Частково не погоджуюсь
- Частково погоджуюсь
- Погоджуюсь
- Абсолютно погоджуюсь.

14. Зазвичай я піду на все, щоб уникнути відкритого конфлікту.

- Абсолютно не погоджуюсь
- Не погоджуюсь
- Частково не погоджуюсь
- Частково погоджуюсь
- Погоджуюсь
- Абсолютно погоджуюсь.

15. У мене часто виникає відчуття страху чи загрози.

- Абсолютно не погоджуюсь
- Не погоджуюсь
- Частково не погоджуюсь
- Частково погоджуюсь
- Погоджуюсь
- Абсолютно погоджуюсь.

16. Я часто ставлю потреби інших вище своїх.

- Абсолютно не погоджуюсь
- Не погоджуюсь
- Частково не погоджуюсь

- Частково погоджуюсь
- Погоджуюсь
- Абсолютно погоджуюсь.

4) Тест-опитувальник для визначення самооцінки» С. В. Ковальова

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.

- Дуже часто
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

2. Я постійно відчуваю свою відповідальність за роботу (навчання).

- Дуже часто
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

3. Я турбуюся про своє майбутнє.

- Дуже часто
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

4. Багато хто мене ненавидить.

- Дуже часто
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

5. Я менш ініціативна людина, ніж інші.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

6. Я турбуюсь за свій психічний стан.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

7. Я боюся виглядати дурнем.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

10. Я часто припускаюся помилок.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

11. Як шкода, що я не вмію спілкуватись з людьми як слід.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

12. Як шкода, що мені бракує впевненості у собі.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

13. Мені хотілося б, щоб мої дії підбадьорювалися іншими частіше.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

14. Я надто скромний.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

15. Моє життя марне.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

16. Багато людей мають неправильну думку про мене.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

17. Мені нема з ким поділитися своїми думками.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

18. Люди чекають від мене багато чого.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

20. Я трохи бентежуся.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

22. Я не почуваюся в безпеці.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

23. Я часто марно хвилююся.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

24. Я почуваюся незручно, коли входжу до кімнати, де вже сидять лю-ди.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

25. Я почуваюся скованим.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

28. Мені здається, що зі мною має статися якась неприємність.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

30. Як шкода, що я не такий товариський.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

32. Я думаю про те, на що чекають від мене люди.

- Дуже часто

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи