

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

СХИЛЬНІСТЬ МОЛОДІ ДО СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ

Виконала: здобувачка 4 курсу, 4 групи
галузь знань: 05 «Соціальні та
поведінкові науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Стратієнко Ілона Сергіївна

Керівник: к.психол.н., доцент

А.О. Татяничков

Рецензент: к.мед.н., доцент

Т.Ю. Кравченко

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет **психології, політології та соціології**

Кафедра **психології**

Рівень вищої освіти **перший (бакалаврський)**

Галузь знань **05 «Соціальні, журналістика та інформація»**

Спеціальність **053 «Психологія»**

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідуюча кафедрою
психології
 д.ю.н., канд. психол.н., проф.
 О.М.Цільмак

«___» _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ
(бакалаврський дослідницький проект)

Стратієнко Ілони Сергіївни

- Тема роботи «Схильність молоді до співзалежних стосунків»,
 Керівник роботи Татьянчиков Андрій Олександрович, кандидат психологічних наук,
 доцент,
 затверджені наказом НУ «ОЮА» від «_» _ 2026 року № _
- Строк подання здобувачем роботи ____ 2026 року _____
- Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Здобувач

_____ (підпис)

І.СТРАТІЄНКО

_____ (ініціал та прізвище)

Керівник роботи

_____ (підпис)

А.ТАТЬЯНЧИКОВ

_____ (ініціал та прізвище)

АНОТАЦІЯ

Стратієнко І.С. Схильність молоді до співзалежних стосунків. Бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2026 рік.

Робота присвячена дослідженню психологічних особливостей схильності молоді до співзалежних стосунків та аналізу взаємозв'язку співзалежності з типами емоційної прив'язаності й рівнем самооцінки особистості.

У теоретичній частині роботи проаналізовано сучасні наукові підходи до вивчення феномену співзалежності, розкрито психологічні особливості співзалежної поведінки, чинники її формування та роль емоційної прив'язаності й самооцінки у розвитку емоційної залежності.

В емпіричній частині проведено дослідження схильності молоді до співзалежних стосунків із використанням комплексу психодіагностичних методик. Результати дослідження показали, що у більшості респондентів спостерігається високий рівень співзалежності, підвищена тривожність у прив'язаності та переважання тривожного й уникаючого стилів емоційної прив'язаності.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та подолання схильності молоді до співзалежних стосунків, спрямовані на розвиток емоційної автономності, формування адекватної самооцінки, навичок саморегуляції та конструктивної міжособистісної взаємодії.

Ключові слова: співзалежність, емоційна залежність, молодь, прив'язаність, стилі прив'язаності, самооцінка, міжособистісні стосунки, емоційна автономність.

ABSTRACT

Stratienko I.S. The tendency of young people to codependent relationships. Bachelor's research project for obtaining the degree of Bachelor in specialty 053 «Psychology». National University «Odesa Law Academy». Odesa, 2026.

The work is devoted to the study of the psychological characteristics of the tendency of young people to codependent relationships and the analysis of the relationship between codependency and types of emotional attachment and the level of self-esteem of the individual.

The theoretical part of the work analyzes modern scientific approaches to the study of the phenomenon of codependency, reveals the psychological characteristics of codependent behavior, factors of its formation and the role of emotional attachment and self-esteem in the development of emotional dependence.

In the empirical part, a study of the tendency of young people to codependent relationships using a complex of psychodiagnostic methods was conducted. The results of the study showed that most respondents have a high level of codependency, increased attachment anxiety, and a predominance of anxious and avoidant emotional attachment styles.

Based on the results obtained, practical recommendations were developed for the prevention and overcoming of the tendency of young people to codependent relationships, aimed at developing emotional autonomy, forming adequate self-esteem, self-regulation skills, and constructive interpersonal interaction.

Keywords: codependency, emotional dependence, youth, attachment, attachment styles, self-esteem, interpersonal relationships, emotional autonomy.

ЗМІСТ

ЗМІСТ	5
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ	16
1.1. Теоретичне обґрунтування та вибір методів дослідження	16
1.2. Характеристика методів емпіричного дослідження	19
Висновки до 1-го розділу.....	22
РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ МОЛОДІ ДО СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ.....	24
2.1. Результати емпіричного дослідження.....	24
2.2. Практичні рекомендації щодо профілактики та подолання схильності молоді до співзалежних стосунків.....	41
Висновки до 2-го розділу.....	44
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ.....	54

ВСТУП

Актуальність теми. Молодь як особлива соціально-демографічна група займає важливе місце у розвитку сучасного суспільства, оскільки саме вона найбільш активно реагує на соціальні зміни, нові моделі взаємодії та трансформації міжособистісних стосунків. Для молодого віку характерними є енергійність, висока соціальна активність, прагнення до самореалізації та емоційної близькості, однак водночас молоді люди нерідко відзначаються недостатнім життєвим досвідом, емоційною нестійкістю, підвищеною чутливістю до зовнішнього впливу та труднощами у формуванні стійких особистісних меж. Саме тому молодь є особливо вразливою як до позитивних, так і до деструктивних моделей міжособистісної взаємодії.

У сучасних умовах проблема співзалежних стосунків набуває все більшої актуальності, оскільки емоційна залежність від партнера, страх втрати близьких взаємин, потреба у постійному схваленні та схильність жертвувати власними потребами заради іншої людини дедалі частіше проявляються саме у молодіжному середовищі. Першочергово поняття співзалежності використовувалося для опису психологічного стану осіб, життя яких зазнавало негативних змін унаслідок взаємодії з людиною, що мала хімічну залежність. Насамперед йшлося про членів родини або близьке оточення залежної особи, у яких поступово формувалася дезадаптивна модель поведінки як реакція на алкоголізм чи наркотичну залежність іншої людини. Проте згодом науковці почали розглядати співзалежність значно ширше - як специфічний тип міжособистісних взаємин, у яких одна людина психологічно підпорядковує власне життя емоційному стану, поведінці та потребам іншої.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Термін «співзалежність» є відносно новим у психологічній науці. Так, Мелоді Бітті зауважує, що у 1986 році комп'ютер навіть не розпізнавав слово «співзалежність» під час написання її книги «Долаємо співзалежність», автоматично визначаючи його як помилку [2].

На думку Ш. Вегшнайдер-Круз, співзалежність являє собою специфічний психологічний стан, для якого характерні надмірна стурбованість іншою людиною, сильна емоційна, соціальна, а іноді навіть фізична залежність від неї та її поведінки. З часом така залежність набуває патологічного характеру та починає впливати на всі сфери життя співзалежної особистості, ускладнюючи її взаємодію з оточенням і формування гармонійних стосунків [9].

Співзалежність у міжособистісних стосунках проявляється через надмірну емоційну зосередженість на близькій людині та сильну психологічну прив'язаність до неї. У таких взаєминах емоційний стан, самопочуття, працездатність і навіть характер соціальної взаємодії особистості значною мірою залежать від поведінки партнера. Фактично внутрішній стан людини починає визначатися не її власними потребами чи переконаннями, а деструктивними стосунками, які поступово негативно впливають на різні сфери життя [4].

Формування співзалежних взаємин часто відбувається між людьми, які самі мають ознаки психологічної залежності. У таких парах кожен із партнерів намагається компенсувати внутрішню невпевненість або емоційну нестачу за рахунок іншого. Оскільки обидва партнери не здатні повною мірою діяти автономно та незалежно, між ними поступово виникає надмірна емоційна прив'язаність і постійна потреба триматися один за одного. У результаті увага людини концентрується переважно на партнерові, його переживаннях, поведінці та потребах, тоді як власні інтереси, емоції та бажання відходять на другий план [1]. Подібна модель взаємодії особливо небезпечна для молоді, адже саме в юнацькому віці активно формується особистісна ідентичність, система цінностей і навички побудови здорових стосунків.

Емоційна залежність у науковій літературі визначається як форма зв'язку між партнерами, яка поступово руйнує особистісну автономію людини та формує своєрідний психологічний симбіоз, у межах якого партнери втрачають відчуття власної окремості [16].

Науковці також описують низку характерних рис, притаманних співзалежним особистостям. Такі люди часто бачать головний сенс свого життя у взаєминах із партнером, надмірно концентруються на його поведінці та емоційному стані, нехтуючи власними потребами. Взаємини для них набувають форми психологічної залежності, подібної до адиктивної поведінки, коли людина переконана, що не здатна повноцінно існувати без іншого. Співзалежні особистості зазвичай мають труднощі з визначенням особистісних меж, схильні сприймати проблеми інших як власні та відчують постійну потребу бути необхідними для когось. Окрім цього, для них характерні прагнення справляти позитивне враження на оточення, залежність від чужої думки, невпевненість у власних переконаннях і постійне бажання догоджати іншим людям. Важливою особливістю співзалежної поведінки є й те, що такі люди нерідко намагаються контролювати партнера та його життя, хоча фактично цей контроль виявляється ілюзорним і не приносить бажаного результату. Водночас вони часто пригнічують власні емоції, втрачають здатність відкрито виражати почуття та поступово віддаляються від власних справжніх переживань і потреб [5].

Люди зі співзалежною моделлю поведінки часто вступають у взаємини з особами, які демонструють контрзалежність, тобто прагнуть уникати надмірної близькості та емоційної відкритості. Унаслідок цього у стосунках виникають постійні конфлікти, непорозуміння та емоційна дистанція. Особи з контрзалежною поведінкою зазвичай мають труднощі у підтриманні стабільних і глибоких взаємин, схильні уникати справжньої близькості та нерідко будують поверхневі контакти, у яких зберігається певна психологічна віддаленість між партнерами [17]. У поєднанні зі співзалежною поведінкою це створює деструктивну модель взаємодії, у якій один партнер постійно потребує емоційного злиття, а інший - намагається дистанціюватися, що лише посилює емоційне напруження у парі.

Порівнюючи особливості співзалежної та контрзалежної поведінки, дослідники звертають увагу на те, що в основі обох моделей можуть лежати

схожі незадоволені емоційні потреби. Особи з контрзалежною поведінкою, як і співзалежні люди, часто мають потребу в емоційній близькості, підтримці та прийнятті, однак ці потреби здебільшого залишаються неусвідомленими навіть для них самих. Пояснюється це дією психологічних захисних механізмів, насамперед витіснення, через які людина починає уникати близькості, приховуючи власну вразливість за зовнішньою незалежністю та емоційною дистанційованістю [19].

Для глибшого розуміння феномену співзалежності важливого значення набувають сучасні психофізіологічні підходи, зокрема полівагальна теорія С. Порджеса, яку детально описує Бессел ван дер Колк у праці «Тіло веде лік». У межах цієї теорії пояснюється, яким чином нервова система людини реагує на відчуття безпеки або загрози. Коли особистість стикається зі стресом чи небезпекою, насамперед активізується система соціального залучення: людина прагне підтримки, шукає допомоги та емоційного контакту з іншими. Якщо ж підтримка виявляється недоступною або загроза є надто інтенсивною, організм переходить до більш примітивних захисних реакцій - «бий або тікай». У такому стані людина або намагається активно протистояти небезпеці, або дистанціюватися від неї. Коли ж і ці механізми не забезпечують відчуття безпеки, виникає стан емоційного завмирання чи внутрішнього колапсу, за якого організм ніби «вимикає» частину емоційних і фізіологічних реакцій, намагаючись зберегти ресурси та мінімізувати страждання [3].

Подібні механізми мають важливе значення для пояснення формування співзалежної поведінки. Багато людей, схильних до співзалежності, у дитинстві переживали емоційно травматичний досвід взаємодії з референтними особами - емоційно холодними, тривожними, психологічно незрілими або залежними батьками чи близькими людьми. При цьому йдеться не лише про сім'ї з хімічною залежністю, адже травматизація може виникати й у ситуаціях хронічного емоційного нехтування, нестачі підтримки або нестабільної прихильності. У випадках, коли дитина не має можливості безпечно проживати власні емоції, її психіка поступово формує механізми

емоційного відключення як спосіб самозбереження. Проте разом із блокуванням болісних переживань людина втрачає здатність повноцінно переживати також позитивні емоції, почуття радості, близькості та внутрішньої безпеки. Саме тому особи, які пережили психологічну травму, нерідко відчують себе «живими» лише в умовах сильного емоційного напруження, ризику або небезпеки.

Подібний феномен описував Ірвін Ялом у книзі «Брехуни на кушетці: психотерапевтичні оповіді», де через історію однієї з клієнток демонструється внутрішнє переживання емоційної порожнечі та спроба компенсувати її через саморуйнівну поведінку, ризиковані дії чи різні форми залежності [15]. Стан часто супроводжується внутрішнім відчуттям спустошеності, труднощами в усвідомленні власних почуттів і постійною потребою заповнити емоційний дефіцит через інших людей або деструктивні форми поведінки. У контексті співзалежності це може проявлятися через патологічну потребу у взаєминах, страх самотності, надмірну прив'язаність до партнера та готовність жертвувати власними потребами заради збереження емоційного контакту.

У сучасній психологічній літературі співзалежність не має однозначного трактування. Частина фахівців розглядає її як окрему форму психологічного порушення або навіть хворобливий стан, однак значна кількість дослідників схиляється до розуміння співзалежності як специфічного психологічного феномену чи деструктивного патерну особистісного розвитку. Вона проявляється у різних сферах життя людини, впливає на емоційну, поведінкову та соціальну сфери, а також може набувати різних форм залежно від життєвого досвіду особистості та умов її взаємодії з оточенням [13, с. 45]. Саме тому дослідження схильності молоді до співзалежних стосунків є особливо актуальним, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми формування емоційної залежності та визначити шляхи профілактики деструктивних моделей міжособистісної взаємодії у молодому віці.

У сучасних українських психологічних дослідженнях феномен співзалежності дедалі частіше аналізується крізь призму індивідуально-

психологічних характеристик особистості та особливостей її міжособистісної взаємодії. Для співзалежних осіб характерною є виражена потреба бути необхідними та значущими для інших людей, насамперед для партнера. Такі люди схильні брати на себе надмірну відповідальність за емоційний стан близької людини, орієнтувати власну поведінку на її потреби та очікування, а також постійно підлаштовуватися під настрій чи реакції партнера [6, с. 128]. Зовні подібна поведінка нерідко сприймається як прояв турботи, підтримки або емоційної відданості, однак у психологічному аспекті вона часто супроводжується поступовою втратою особистісної автономії, емоційним виснаженням та труднощами у формуванні й підтриманні здорових психологічних меж.

Останні дослідження, проведені на молодіжних вибірках, акцентують увагу на зв'язку співзалежності з ревнощами, внутрішньою невпевненістю та страхом втрати партнера. Зокрема, А. Е. Мелоян і Ю. О. Трубникова розглядають співзалежність у романтичних взаєминах як психологічний феномен, для якого характерні надмірне емоційне злиття з партнером, прагнення контролювати його поведінку та емоційний стан, а також схильність ігнорувати власні потреби заради збереження стосунків. У результаті дослідження встановили статистично значущий зв'язок між рівнем ревнощів і проявами співзалежної поведінки серед молоді, що дозволяє розглядати ревнощі як один із психологічних чинників, які підтримують формування залежних моделей міжособистісної взаємодії [7].

Зарубіжні науковці також наголошують на тому, що співзалежність не можна трактувати лише як надмірну турботливість або емоційну прив'язаність до партнера. У дослідженні Хап З. співзалежність описується як дисфункційний спосіб побудови близьких взаємин, який пов'язаний із негативними формами діадичного копіngu, проблемним сприйняттям партнерських стосунків і нижчим рівнем задоволеності життям. Автори дійшли висновку, що особи з вираженими проявами співзалежності значно

частіше сприймають реакції партнера в умовах стресу як негативні або загрозливі, а самі взаємини оцінюють як нестабільні та емоційно складні [20].

Окремий напрям сучасних наукових досліджень стосується психодіагностики співзалежності саме у сфері романтичних взаємин. Хесус Х. зазначається, що співзалежність у парі проявляється через постійну потребу контролювати партнера, надмірно піклуватися про нього, прагнути схвалення та будувати власне емоційне благополуччя виключно навколо взаємин. Дослідники підкреслюють, що високі показники співзалежності тісно пов'язані з ненадійними типами прив'язаності, труднощами у вибудовуванні особистісних меж і зниженим рівнем самооцінки [22].

У дослідженні Soares A. S., проведеному серед молодих людей віком 21-24 роки, співзалежні романтичні взаємини характеризувалися надмірним емоційним злиттям партнерів, поступовою втратою власної ідентичності, порушенням особистісних меж та пригніченням власних почуттів і потреб [28]. Завершення таких стосунків часто супроводжується складним емоційним відновленням, оскільки людина втрачає не лише партнера, а й звичний спосіб емоційного існування.

Одним із найбільш актуальних напрямів сучасних психологічних досліджень є вивчення впливу дитячого досвіду та сімейного середовища на формування співзалежної поведінки. Н. Сінельніченко та А. Проскурня наголошують, що розвиток співзалежної моделі взаємодії нерідко пов'язаний із раннім досвідом сімейних стосунків, особливостями виховання та порушенням відчуття емоційної безпеки у дитинстві. На думку дослідниць, важливу роль у цьому процесі відіграє засвоєння дитиною дисфункційних моделей поведінки, зокрема ролей «жертви», «рятівника» або «переслідувача», які в подальшому можуть переноситися у романтичні взаємини [11].

Близьким до феномену співзалежності є поняття емоційної залежності в романтичних взаєминах. А. Широка та І. Брух визначають емоційну залежність як стійку потребу людини задовольняти власні емоційні потреби

переважно через близькі стосунки з партнером. Результати їхнього дослідження свідчать про те, що важливими предикторами емоційної залежності виступають ранні дисфункційні схеми, зокрема страх покинення, недовіра до інших та відчуття власної неспроможності, причому запропонована модель пояснювала 44% варіативності проявів емоційної залежності [14].

Зарубіжні наукові дослідження також підтверджують взаємозв'язок співзалежності з труднощами емоційної саморегуляції, недостатньо сформованою автономією та підвищеною психологічною вразливістю. Так, Кайа З. зазначає, що пережите в дитинстві емоційне насильство та емоційне занедбання мають позитивний зв'язок із проявами співзалежності у молодому дорослому віці, тоді як резильєнтність частково послаблює цей негативний вплив [23].

У дослідженні Tavakoli Nia V., Taheri A., Sharifi N. співзалежність розглядалася як один із психологічних чинників ризику формування адиктивної поведінки у підлітковому віці. Автори виявили позитивний зв'язок між рівнем співзалежності та готовністю до адиктивних форм поведінки, тоді як резильєнтність, навпаки, виконувала захисну функцію. Науковці наголошують, що співзалежність може впливати не лише на сферу романтичних взаємин, а й на загальну поведінкову регуляцію особистості, особливості соціального оточення та схильність до ризикованої поведінки [29].

Таким чином, аналіз наукових джерел засвідчив, що проблема співзалежних стосунків є актуальною та багатоаспектною, а її формування пов'язане з особливостями емоційної прив'язаності, самооцінки, дитячого досвіду та міжособистісної взаємодії особистості. Попри значну кількість досліджень, у сучасній психологічній науці недостатньо уваги приділено комплексному вивченню схильності молоді до співзалежних стосунків саме у взаємозв'язку з типами прив'язаності та рівнем самооцінки. Це зумовило необхідність проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення

взаємозв'язку співзалежності, емоційної прив'язаності та самооцінки у молоді.

Метою дослідження є виявлення схильності молоді до співзалежних стосунків, визначення психологічних чинників, пов'язаних із формуванням співзалежної поведінки.

Відповідно до мети були сформульовані наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми схильності молоді до співзалежних стосунків;
2. Сформувати комплекс методів емпіричного дослідження психологічних особливостей співзалежної поведінки в молоді;
3. Дослідити рівень співзалежності, особливості емоційної прив'язаності та самооцінки в молодих людей, встановити характер взаємозв'язку між цими показниками;
4. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики та подолання схильності молоді до співзалежних стосунків.

Об'єкт дослідження – міжособистісні стосунки молоді.

Предмет дослідження – психологічні особливості схильності молоді до співзалежних стосунків.

Методи дослідження. Для реалізації дослідження використовувалось три групи методів: теоретичні (аналіз, узагальнення наукових підходів до проблеми дослідження, індуктивні, дедуктивні умовиводи); емпіричні (анкетування, тестування); методи математико-статистичної обробки емпіричних даних (описова статистика, коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона).

Метод анкетування передбачав використання стандартизованих психодіагностичних методик: The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) – для діагностики особливостей емоційної прив'язаності, рівня тривожності та уникнення у близьких стосунках; Шкала співзалежності Уайнхольда (скорочена версія) – для визначення рівня вираженості

співзалежної поведінки; Опитувальник стилів прив'язаності ОСП-22 (Attachment Style Questionnaire (ASQ) Van Oudenhoven, Hofstra, Bakker) в адаптації Кучиної В. В – для визначення домінуючих стилів прив'язаності особистості; Rosenberg Self-Esteem Scale – для визначення рівня самооцінки особистості.

Практична значимість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності психологів, психотерапевтів, соціальних педагогів та фахівців, які працюють із молоддю. Результати дослідження можуть бути використані для розроблення психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на розвиток емоційної автономності, формування здорових міжособистісних стосунків, підвищення самооцінки та попередження співзалежної поведінки у молодому віці.

Публікації автора за темою дослідження.

Стратієнко І.С. Схильність молоді до співзалежної поведінки у стосунках. Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнних та поствоєнних трансформацій: клініко-психологічний вимір : матеріали Другої міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 30 квітня 2026 року) / за заг. ред. доц. Самари О.Є. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2026.

Структура роботи: Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 31 найменування, та 5 додатків. Робота проілюстрована 2 таблицями та 16 рисунками. Загальний обсяг роботи становить 61 сторінок.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ

1.1. Теоретичне обґрунтування та вибір методів дослідження

В межах проведення емпіричної частини дослідження було організовано та проведено комплексне психологічне дослідження, спрямоване на вивчення схильності молоді до співзалежних стосунків, а також виявлення психологічних чинників, які можуть впливати на формування співзалежної поведінки у міжособистісній взаємодії.

Емпіричне дослідження проводилося у дистанційному форматі із застосуванням онлайн-платформи Google Forms. Використання цифрового формату забезпечило можливість залучення респондентів незалежно від місця їхнього проживання та створило комфортні умови для участі в дослідженні. Крім того, онлайн-формат дозволив гарантувати анонімність і конфіденційність отриманих відповідей, що має важливе значення під час вивчення особистісних переживань, емоційної близькості та особливостей міжособистісних стосунків. Застосування Google Forms також дало змогу автоматизувати процес збору первинних даних, мінімізувати ймовірність технічних помилок і значно спростити подальшу систематизацію результатів.

Основою дослідження стали сучасні психологічні підходи до вивчення співзалежності, теорія прив'язаності, концепції міжособистісної взаємодії, а також наукові уявлення про емоційну залежність і самооцінку особистості. Дослідження ґрунтувалося на комплексному підході, який передбачав поєднання психодіагностичних, кількісних та статистичних методів аналізу отриманих результатів.

Емпіричне дослідження проводилося протягом 2026 навчального року. Збір емпіричних даних здійснювався у період із 27 січня по 11 травня 2026 року. Упродовж зазначеного часу проводилося дистанційне анкетування респондентів, систематизація отриманих результатів та підготовка даних до подальшого статистичного аналізу.

Дослідження відповідало вимогам констатувального експерименту, основною метою якого було визначення рівня схильності молоді до співзалежних стосунків, а також виявлення взаємозв'язку між співзалежністю, типами прив'язаності, рівнем самооцінки та особливостями емоційної близькості у міжособистісних взаєминах.

Вибірка дослідження складалася з 45 респондентів віком від 18 до 30 років. Середній вік учасників дослідження становив 25 років. У дослідженні взяли участь особи чоловічої та жіночої статі, які добровільно погодилися на участь в анкетуванні. Формування вибірки здійснювалося відповідно до мети дослідження та передбачало залучення молоді, яка має досвід міжособистісних або романтичних стосунків.

Застосування платформи Google Forms не лише оптимізувало процес збору емпіричних даних, а й забезпечило автоматизоване збереження результатів, що значно полегшило процедуру первинної обробки відповідей. Окрім цього, дистанційний формат дослідження сприяв підвищенню психологічного комфорту респондентів під час відповідей на питання, пов'язані з особистими переживаннями, емоційною залежністю та міжособистісними стосунками.

Етапи емпіричного дослідження:

1. Підбір валідних і надійних психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно дослідити рівень співзалежності, особливості прив'язаності та самооцінки особистості;
2. Розробка структури онлайн-анкети відповідно до змісту та вимог обраних психодіагностичних інструментів;
3. Проведення дистанційного анкетування респондентів із дотриманням принципів добровільності, анонімності та етичних норм психологічного дослідження;
4. Систематизація, кодування та підготовку отриманих результатів до подальшого кількісного й якісного аналізу;

5. Проведення статистичної обробки даних та інтерпретацію отриманих результатів відповідно до мети дослідження.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань дослідження було обрано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня співзалежності, типів емоційної прив'язаності, самооцінки та особливостей міжособистісної взаємодії.

Використано такі **психодіагностичні інструменти**:

1. авторська анкета, спрямована на отримання соціально-демографічної інформації та загальних відомостей про особливості міжособистісних стосунків респондентів;
2. методика The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R), яка дозволяє визначити рівень тривожності та уникнення у близьких стосунках;
3. шкала співзалежності Уайнхольда (скорочена версія), призначена для оцінювання вираженості співзалежної поведінки;
4. опитувальник стилів прив'язаності ОСП-22 (Attachment Style Questionnaire (ASQ) Van Oudenhoven, Hofstra, Bakker) в адаптації Кучиної В. В., спрямований на дослідження особливостей емоційної прив'язаності;
5. Rosenberg Self-Esteem Scale, що використовується для визначення рівня самооцінки особистості;
6. коефіцієнт кореляції Пірсона, який застосовувався для встановлення статистично значущих взаємозв'язків між показниками дослідження.

Вибір зазначених методик зумовлений їхньою високою психометричною надійністю, валідністю та широким використанням у сучасних психологічних дослідженнях. Крім того, обрані інструменти є адаптованими до дистанційного формату проведення дослідження та дозволяють комплексно оцінити психологічні особливості, пов'язані зі схильністю молоді до співзалежних стосунків.

1.2. Характеристика методів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося у декілька взаємопов'язаних етапів, кожен із яких мав власне методичне та змістове навантаження і був спрямований на забезпечення комплексного вивчення досліджуваної проблеми.

На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми співзалежності, особливостей міжособистісних стосунків, стилів прив'язаності та психологічних чинників формування емоційної залежності у молодому віці. У процесі аналізу наукових джерел було уточнено зміст основних понять дослідження, визначено теоретичні підходи до розуміння співзалежної поведінки та окреслено основні психологічні характеристики осіб, схильних до співзалежних стосунків. Також на цьому етапі здійснювався підбір психодіагностичних методик, які найбільш повно відповідали меті дослідження та дозволяли комплексно дослідити рівень співзалежності, особливості емоційної прив'язаності, самооцінки та міжособистісної взаємодії молоді.

На другому етапі було проведено безпосереднє емпіричне дослідження із використанням комплексу взаємодоповнюваних психодіагностичних методик.

1. Авторська анкета (Додаток А), яка застосовувалася з метою збору загальної соціально-психологічної інформації про респондентів. Зокрема, анкета містила питання щодо віку, статі, сімейного статусу, а також наявності досвіду тривалих романтичних стосунків тривалістю від шести місяців і більше.

Авторська анкета дозволила:

- ~ отримати загальні соціально-демографічні характеристики вибірки;
- ~ визначити наявність досвіду близьких міжособистісних стосунків;
- ~ сформувати первинне уявлення про особливості емоційної взаємодії респондентів;

~ забезпечити подальший порівняльний аналіз результатів психодіагностичних методик.

2. The experiences in close relationships-revised (ECR-R) (Додаток Б).

У дослідженні було використано адаптовану українськомовну версію методики, яка застосовується для вимірювання рівнів тривожності та уникання у романтичних стосунках. Зазначені параметри дозволяють визначити особливості стилю прив'язаності особистості та оцінити характер її емоційної взаємодії з партнером. Методика широко використовується у сучасних психологічних дослідженнях міжособистісних стосунків та емоційної залежності. У процесі адаптації методики українською мовою було встановлено, що класична двофакторна модель, яка включає лише показники тривожності та уникання, не повністю відображає специфіку української вибірки [18; 10].

Використання ECR-R у межах нашого дослідження дозволило виявити особливості емоційної прив'язаності респондентів, рівень тривожності у стосунках та схильність до емоційного дистанціювання.

3. Шкала співзалежності Уайнхольда, скорочена версія (Додаток В).

Для оцінювання рівня вираженості співзалежної поведінки використовувалася шкала співзалежності, розроблена психологами Беррі та Дж. Уайнхолд у 1989 році. Дана методика дозволяє визначити ступінь емоційної залежності особистості у міжособистісних стосунках, схильність до надмірної емоційної включеності у проблеми партнера, потребу у постійному схваленні та труднощі у збереженні особистісних меж [30].

Методика дає можливість комплексно оцінити рівень співзалежності та виявити поведінкові прояви, характерні для емоційно залежних стосунків.

4. Опитувальник стилів прив'язаності ОСП-22 (Attachment Style Questionnaire (ASQ) Van Oudenhoven, Hofstra, Bakker) в адаптації Кучиної В.В. (Додаток Г).

Опитувальник є адаптованою українськомовною версією методики Attachment Style Questionnaire (ASQ), створеної Van Oudenhoven, Hofstra та

Bakker у 2003 році [26]. Інструмент дозволяє визначити домінуючий стиль прив'язаності особистості серед чотирьох основних типів: надійного, тривожного, уникаючого та дезорганізованого.

Процедура адаптації методики передбачала всі необхідні психометричні етапи, зокрема описовий аналіз, перевірку надійності шкал, дослідження факторної структури, аналіз кореляційних взаємозв'язків та конфірмаційний аналіз моделі [21; 24]. Використання опитувальника дозволило виявити особливості емоційної прив'язаності молоді та встановити їх зв'язок із проявами співзалежної поведінки.

5. Rosenberg self-esteem scale (Додаток Д). Для дослідження рівня самооцінки респондентів було використано шкалу самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale), яка є одним із найбільш поширених інструментів для оцінки загального ставлення людини до самої себе [27].

Методика дозволяє визначити рівень самоповаги, впевненості у власних можливостях та ступінь позитивного або негативного ставлення особистості до себе. Застосування цієї шкали у межах дослідження було важливим для аналізу взаємозв'язку між самооцінкою та схильністю до співзалежних стосунків.

На наступному етапі здійснювалася статистична обробка отриманих результатів та їх інтерпретація.

Для встановлення статистично значущих взаємозв'язків між рівнем співзалежності, типами прив'язаності, самооцінкою та особливостями емоційної взаємодії використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона [25]. Метод дозволив визначити силу та напрямок взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками, а також виявити закономірності, що характеризують схильність молоді до співзалежних стосунків.

Отже, використання комплексу взаємодоповнюваних психодіагностичних методик та статистичних методів аналізу забезпечило можливість комплексного дослідження схильності молоді до співзалежних

стосунків, а також дозволило виявити психологічні чинники, пов'язані з формуванням емоційної залежності у міжособистісній взаємодії.

Висновки до 1-го розділу

Теоретико-методологічний аналіз проблеми схильності молоді до співзалежних стосунків дозволив визначити основні психологічні підходи до розуміння феномену співзалежності та особливостей її прояву у міжособистісній взаємодії.

Співзалежність є складним психологічним явищем, яке характеризується надмірною емоційною залежністю від партнера, порушенням особистісних меж, підвищеною потребою у схваленні та труднощами у формуванні автономних і гармонійних взаємин. З'ясовано, що розвиток співзалежної поведінки пов'язаний із особливостями емоційної прив'язаності, рівнем самооцінки, попереднім досвідом міжособистісних стосунків та індивідуально-психологічними характеристиками особистості.

Вибір психодіагностичного інструментарію здійснювався відповідно до мети та завдань дослідження. Використання комплексу взаємодоповнюваних методик дозволило комплексно оцінити рівень співзалежності, особливості стилів прив'язаності, рівень самооцінки та специфіку емоційної взаємодії молоді. Для реалізації дослідження було використано авторську анкету, методику The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R), шкалу співзалежності Уайнхольда, опитувальник стилів прив'язаності ОСП-22 та шкалу самооцінки Розенберга.

Організація емпіричного дослідження передбачала визначення основних етапів його проведення, формування вибірки респондентів та використання дистанційного формату збору даних за допомогою платформи Google Forms. Онлайн-формат забезпечив доступність участі респондентів, конфіденційність отриманих відповідей та автоматизацію первинної обробки результатів. Вибірка складалася з 45 респондентів молодого віку, що забезпечило можливість подальшого статистичного аналізу досліджуваних показників.

Для встановлення взаємозв'язків між психологічними показниками було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, який дозволив визначити силу та напрямок статистично значущих взаємозв'язків між рівнем співзалежності, особливостями прив'язаності та самооцінкою особистості.

Отже, проведений теоретичний аналіз і обраний комплекс психодіагностичних методик створили необхідне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження схильності молоді до співзалежних стосунків та інтерпретації отриманих результатів.

РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ МОЛОДІ ДО СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ

2.1. Результати емпіричного дослідження

Представлено результати емпіричного дослідження схильності молоді до співзалежних стосунків, а також здійснено аналіз психологічних чинників, пов'язаних із формуванням співзалежної поведінки у міжособистісній взаємодії. Дослідження було спрямоване на виявлення особливостей емоційної прив'язаності, домінуючих стилів прив'язаності та рівня самооцінки респондентів, а також встановлення взаємозв'язків між зазначеними показниками.

За результатами проведення авторської анкети було отримано соціально-демографічні дані, необхідні для загальної характеристики вибірки та подальшого аналізу особливостей схильності молоді до співзалежних стосунків:

Аналіз вікового складу респондентів показав, що переважна частина учасників дослідження належить до молодого віку. Зокрема, 75,6% опитаних становили респонденти віком від 18 до 25 років, 15,6% - особи віком до 18 років, а 8,9% - респонденти старше 25 років. Отримані результати свідчать про те, що основна частина вибірки представлена молоддю, яка перебуває на етапі активного формування міжособистісних стосунків, емоційної прив'язаності та моделей романтичної взаємодії. Саме у цьому віковому періоді особливо інтенсивно розвиваються уявлення про близькі стосунки, емоційну підтримку, довіру та потребу в партнерських взаєминах, що робить проблему співзалежності особливо актуальною для дослідження (див. рис. 2.1).

Вік

45 ответов

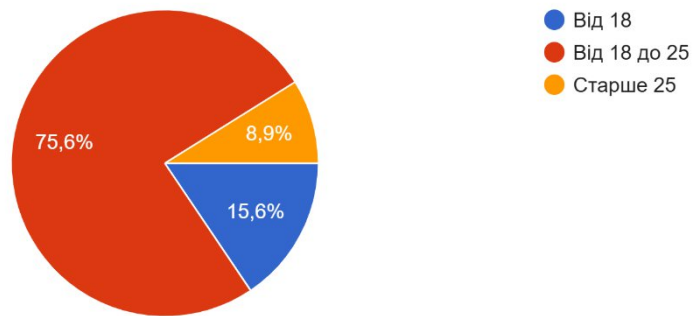


Рис. 2.1. Дані щодо вікового складу вибірки

Як показують дані діаграми, 86,7% учасників дослідження становили жінки, тоді як чоловіки - 13,3%. Подібний розподіл може свідчити про вищу зацікавленість жінок у тематиці міжособистісних стосунків, емоційної близькості та психологічних аспектів романтичної взаємодії. Крім того, у психологічних дослідженнях саме жінки частіше демонструють готовність до самоаналізу емоційних переживань та відкритого обговорення проблем у стосунках. Отримані результати також можуть вказувати на те, що проблема співзалежних стосунків більшою мірою усвідомлюється та переживається жіночою аудиторією, що обумовлює її активнішу участь у подібних дослідженнях (див. рис. 2.2).

Стать

45 ответов

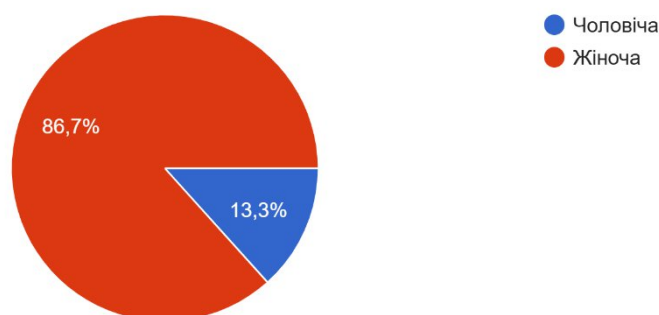


Рис. 2.2. Дані щодо гендерного складу вибірки

Результати дослідження сімейного стану респондентів показали, що переважна більшість учасників - 88,9% - не перебувають у шлюбі. Частка респондентів, які перебувають у цивільному шлюбі, становила 6,7%, тоді як одружені та розлучені респонденти були представлені у значно меншій кількості - по 2,2%. Отримані результати є закономірними з огляду на вікові особливості вибірки, адже більшість респондентів належать до молодого віку, коли процес формування стабільних партнерських взаємин ще триває. Водночас саме період ранньої дорослості часто супроводжується інтенсивним емоційним залученням у романтичні стосунки, пошуком емоційної підтримки та формуванням моделей прив'язаності, що може впливати на розвиток співзалежної поведінки (див. рис. 2.3).

Сімейний стан
45 ответов

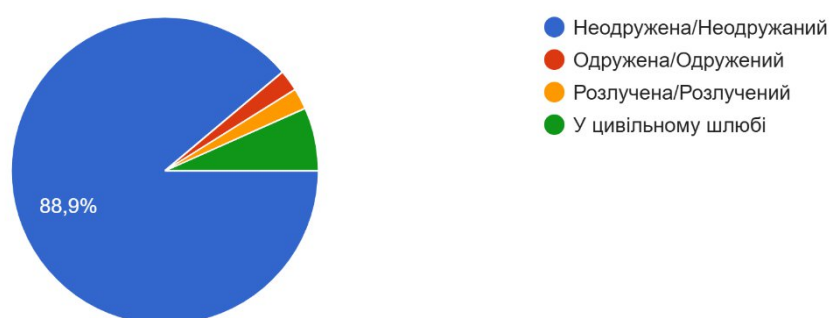


Рис. 2.3. Дані щодо сімейного стану представників вибірки

Аналіз відповідей на питання щодо наявності досвіду тривалих стосунків показав, що 80% респондентів мають досвід романтичних стосунків тривалістю від шести місяців і більше, тоді як 20% учасників такого досвіду не мали. Більшість учасників дослідження вже мали досвід емоційно значущої міжособистісної взаємодії, що є важливим для дослідження схильності до співзалежних стосунків. Наявність досвіду тривалих романтичних взаємин дозволяє респондентам більш усвідомлено оцінювати власні емоційні реакції, рівень прив'язаності, потребу в партнері та особливості поведінки у близьких

стосунках. Крім того, саме тривалі стосунки створюють умови для формування емоційної залежності, порушення особистісних меж або виникнення співзалежних моделей взаємодії, що має важливе значення для подальшого аналізу результатів дослідження (див. рис. 2.4).

Чи маєте ви досвід тривалих стосунків (від 6 місяців і більше)?
45 ответов

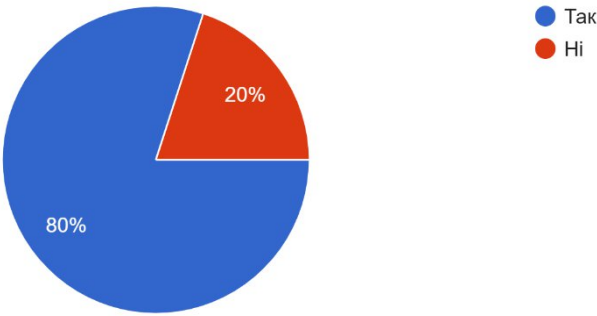


Рис. 2.4. Дані щодо досвіду тривалих стосунків у представників вибірки

Результати за методикою «The experiences in close relationships-revised (ECR-R)» показали наявність у частини молоді емоційної нестабільності у романтичній взаємодії, що може виступати одним із чинників формування співзалежної поведінки.

Таблиця 2.1

Дані щодо тривожності та уникнення (за методикою ECR-R)

Шкала	Середнє значення (М)	Рівень прояву
Тривожність, пов’язана з прив’язаністю	4,54	Помірно підвищений
Уникнення, пов’язане з прив’язаністю	4,00	Середній

Середній показник за шкалою тривожності, пов’язаної з прив’язаністю, становить 4,54, що відповідає помірно підвищеному рівню прояву. Значна частина респондентів демонструє схильність до переживання емоційної

невпевненості у стосунках, страху втрати партнера, потреби у постійному підтвердженні власної значущості та підвищеної чутливості до поведінки близької людини. Для осіб із підвищеним рівнем тривожності характерними можуть бути переживання щодо недостатньої уваги, страх емоційного віддалення партнера, надмірна залежність від схвалення та труднощі у збереженні емоційної стабільності у взаєминах.

Подібні особливості прив'язаності можуть проявлятися у надмірному прагненні до близькості, сильній емоційній залученості у стосунки та залежності від емоційного стану партнера. Такі респонденти можуть болісно реагувати на конфлікти, дистанціювання чи недостатню емоційну підтримку, що підвищує ризик формування співзалежних моделей поведінки. Крім того, високий рівень тривожності у прив'язаності часто супроводжується низькою впевненістю у собі, страхом самотності та труднощами у формуванні внутрішнього відчуття безпеки у стосунках.

Середній показник за шкалою уникнення, пов'язаного з прив'язаністю, становить 4,00, що відповідає середньому рівню прояву. Отримані результати свідчать про те, що респонденти загалом не демонструють вираженого уникнення емоційної близькості, однак у частини учасників можуть спостерігатися труднощі у відкритому вираженні почуттів, прагнення до емоційної автономності або схильність до внутрішнього дистанціювання у близьких взаєминах.

Особи із середнім рівнем уникнення можуть одночасно потребувати емоційної підтримки та відчувати дискомфорт у ситуаціях надмірної близькості. Для них характерними можуть бути обережність у прояві почуттів, складність у формуванні глибокої емоційної довіри та прагнення зберігати певну психологічну дистанцію навіть у значущих стосунках. У деяких випадках це може виступати захисним механізмом, спрямованим на уникнення емоційного болю або страху бути відкинутими. Співвідношення отриманих показників свідчить про те, що для більшості респондентів

характерним є поєднання потреби у близьких емоційних стосунках із внутрішньою невпевненістю у стабільності цих взаємин.

Результати співзалежності Уайнхольда показали що у вибірці переважає високий рівень співзалежності. Його виявлено у 32 респондентів, що становить 71,1% від загальної кількості опитаних. Більшість учасників дослідження мають виражену схильність до емоційної залежності у стосунках, орієнтації на потреби іншої людини, труднощів із відстоюванням власних меж та залежності самооцінки від ставлення партнера або значущих інших. Дуже високий рівень співзалежності було виявлено у 8 респондентів, тобто у 17,8% вибірки. Для цієї групи можуть бути характерними більш виражені прояви співзалежної поведінки: страх відкидання, надмірна потреба у схваленні, прагнення контролювати стосунки або, навпаки, підлаштовуватися під партнера, складність у прийнятті самостійних рішень та схильність зберігати емоційно напружені взаємини навіть тоді, коли вони не є психологічно комфортними.

Середній рівень співзалежності та/або контрзалежних відносин було зафіксовано у 5 респондентів, що становить 11,1%. Це свідчить про наявність окремих проявів емоційної залежності, які не є різко вираженими, однак можуть проявлятися у певних ситуаціях, наприклад у конфліктах, страху втрати партнера або потребі в емоційному підтвердженні. Низький рівень співзалежності у вибірці не було виявлено, що вказує на актуальність проблеми співзалежних стосунків серед опитаної молоді.

Середній загальний бал за методикою становив 50,91, що відповідає високому рівню співзалежності. Мінімальний показник у вибірці склав 33 бали, максимальний - 74 бали.

Найбільш вираженими проявами у відповідях респондентів стали схильність покладатися на думку інших, труднощі у встановленні або підтриманні тісних взаємин, складність в ідентифікації власних почуттів, заперечення або мінімізація проблем у стосунках, а також залежність почуття власної гідності від думки чи поведінки інших людей. Такі результати свідчать

про те, що співзалежність у досліджуваній вибірці проявляється не лише як потреба у близькості, а й як труднощі з автономністю, саморозумінням і самостійним прийняттям рішень.

Таблиця 2.2

Дані щодо рівня співзалежності Уайнхольда

Рівень співзалежності	Діапазон балів	Кількість респондентів	%
Низький рівень	20-29	0	0%
Середній рівень співзалежності та/або контрзалежних відносин	30-39	5	11,1%
Високий рівень	40-59	32	71,1%
Дуже високий рівень	60-80	8	17,8%
Разом		45	100%

Результати дослідження за опитувальником стилів прив'язаності ОСП-22 показали, що найвищий середній показник було виявлено за шкалою уникаючого стилю прив'язаності - 72,2%, що свідчить про високий рівень прояву цього типу прив'язаності у досліджуваній вибірці. Результати можуть вказувати на схильність значної частини респондентів до емоційного дистанціювання, труднощів у відкритому вираженні почуттів та прагнення зберігати психологічну автономність у стосунках. Особи з вираженим уникаючим стилем прив'язаності можуть відчувати дискомфорт у ситуаціях надмірної емоційної близькості, уникати глибокої залежності від партнера або обмежувати прояви власної вразливості. Подібна модель поведінки часто формується як психологічний механізм самозахисту та пов'язана зі страхом втрати особистої незалежності чи можливого емоційного болю.

Показник тривожного стилю прив'язаності становив 62,8%, що відповідає помірно підвищеному рівню прояву. Наявність у частини респондентів емоційної невпевненості у стосунках, страху відторгнення, підвищеної потреби у підтримці та підтвердженні власної значущості з боку партнера. Для осіб із тривожним стилем прив'язаності характерними можуть бути переживання щодо стабільності взаємин, залежність емоційного стану

від поведінки партнера, підвищена чутливість до конфліктів та страх самотності. Подібні особливості можуть створювати підґрунтя для формування співзалежної поведінки, оскільки емоційна близькість сприймається як необхідна умова психологічної безпеки.

Середній показник безпечного стилю прив'язаності склав 61,7%, що свідчить про помірну вираженість здатності респондентів до побудови стабільних, емоційно комфортних та довірливих стосунків. Особи з безпечним стилем прив'язаності зазвичай здатні підтримувати баланс між емоційною близькістю та особистісною автономністю, відкрито проявляти почуття, довіряти партнеру та конструктивно вирішувати конфлікти. Безпечний стиль прив'язаності не є домінуючим у досліджуваній вибірці, що може пояснюватися віковими особливостями респондентів, нестабільністю романтичних взаємин або недостатньо сформованими навичками емоційної саморегуляції.

Показник дезорганізованого стилю прив'язаності становив 55,3%, що відповідає середньому рівню прояву. Такий стиль прив'язаності характеризується суперечливим ставленням до близьких стосунків, поєднанням потреби у близькості зі страхом емоційної залежності та нестабільністю міжособистісної взаємодії. Особи з дезорганізованим стилем можуть одночасно прагнути підтримки та уникати емоційної відкритості, демонструючи непослідовність у поведінці та труднощі у формуванні стабільних взаємин.

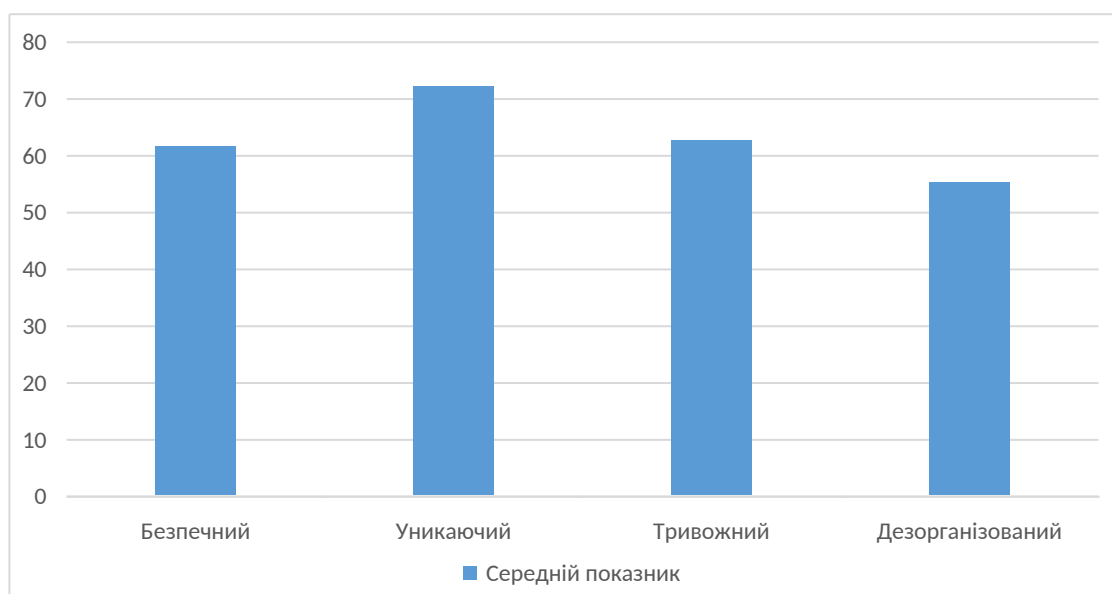


Рис.2.5. Середні показники стилів прив'язаності

Загалом результати дослідження свідчать про переважання у вибірці уникаючого та тривожного стилів прив'язаності, що вказує на наявність труднощів у побудові емоційно стабільних і гармонійних міжособистісних стосунків.

Результати за шкалою самооцінки Розенберга дозволив дослідити особливості ставлення респондентів до себе, рівень самоповаги, впевненості у власних можливостях та емоційного прийняття себе. Отримані результати свідчать про неоднорідність самооцінки у досліджуваній вибірці та наявність як позитивних, так і невпевнених уявлень про себе.

Так, 62,2% учасників повністю погодилися з цим твердженням, а 24,4% - скоріше погодилися. Отримані результати свідчать про достатньо високий рівень базової самоповаги та усвідомлення власної цінності як особистості. Водночас невелика частина респондентів продемонструвала невпевненість щодо власної значущості, що може бути пов'язано з емоційною залежністю від оцінки інших людей (див. рис. 2.6).

Я відчуваю, що я гідний поваги як особистість.
45 ответов

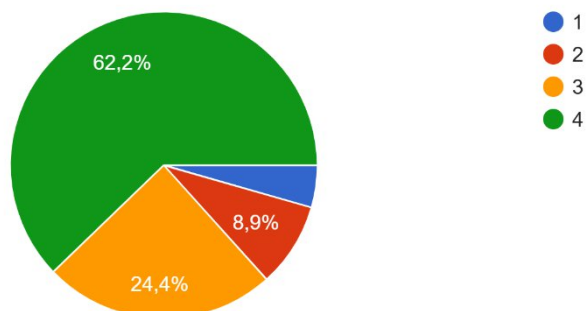


Рис. 2.6. Результати відповідей на твердження «Я відчуваю, що я гідний(а) поваги як особистість»

Так, 60% респондентів скоріше погодилися з висловлюванням, а 22,2% повністю погодилися. Це свідчить про переважно позитивне ставлення молоді до себе, однак значна частина відповідей саме на рівні часткової згоди може вказувати на нестійкість самооцінки та залежність самосприйняття від зовнішніх обставин або міжособистісних взаємин (див. рис. 2.7).

У цілому я задоволений собою.
45 ответов

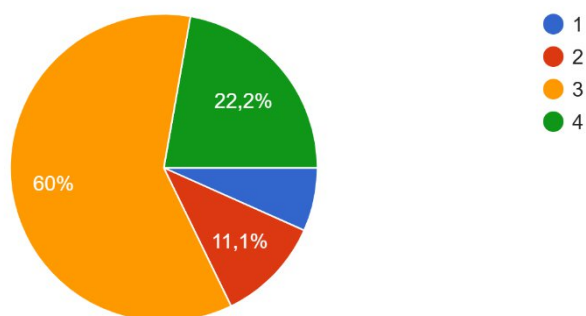


Рис. 2.7. Розподіл відповідей респондентів на твердження «У цілому я задоволений(а) собою»

Аналіз твердження показав, що 35,6% респондентів не погодилися з цим висловлюванням, ще 35,6% повністю не погодилися, тоді як 28,9% продемонстрували різний рівень згоди. Отримані результати свідчать про те, що хоча у більшості респондентів відсутнє стійке почуття меншовартості,

частина молоді все ж схильна переживати сумніви щодо власної цінності, що може бути пов'язано з внутрішньою невпевненістю та емоційною залежністю від думки значущих людей (див. рис. 2.8).

Іноді я думаю, що я нічого не вартий.
45 ответов

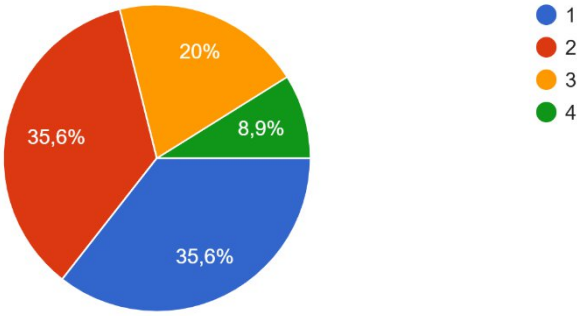


Рис. 2.8. Розподіл відповідей респондентів на твердження «Іноді я думаю, що я нічого не вартий(а)»

Так, 55,6% респондентів скоріше погодилися з висловлюванням, а 33,3% повністю погодилися. Це свідчить про достатньо високий рівень впевненості у власних здібностях та соціальній компетентності. Водночас незначна частина учасників продемонструвала сумніви у власній ефективності, що може вказувати на недостатню впевненість у собі (див. рис. 2.9).

Я здатний робити справи так само добре, як більшість інших.
45 ответов

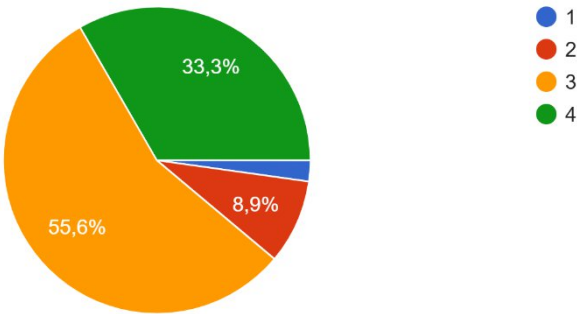


Рис. 2.9. Розподіл відповідей респондентів на твердження «Я здатний(а) робити справи так само добре, як більшість інших»

48,9% респондентів скоріше погодилися із висловлюванням, а 28,9% - повністю погодилися. Отримані результати свідчать про наявність у більшості молоді позитивного ставлення до власних досягнень та особистісних якостей. Разом із тим 20% учасників демонструють певну невпевненість щодо власних успіхів і можливостей, що може бути пов'язано з недостатньо сформованим почуттям самоприйняття (див. рис. 2.10).

Я відчуваю, що маю багато чим пишатися.
45 ответов

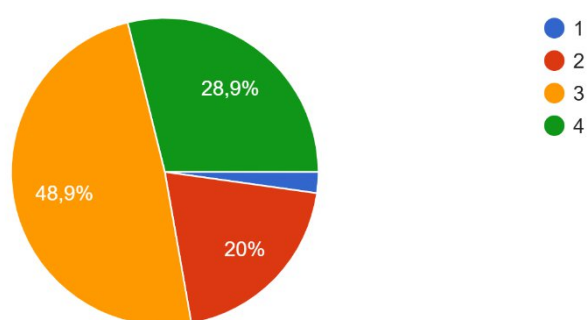


Рис. 2.10. Розподіл відповідей респондентів на твердження «Я відчуваю, що маю багато чим пишатися»

37,8% респондентів скоріше погодилися, а 31,1% повністю погодилися з висловлюванням. Це вказує на переважання позитивного емоційного ставлення до себе у більшості опитаних. Водночас частина респондентів демонструє помірний рівень внутрішньої невпевненості, що може проявлятися у залежності самооцінки від емоційної підтримки та схвалення з боку інших людей (див. рис. 2.11).

У мене позитивне ставлення до себе.
45 ответов

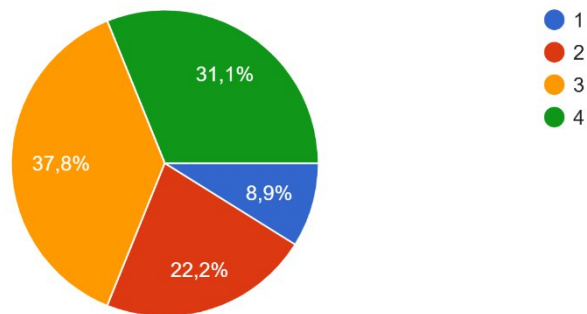


Рис. 2.11. Розподіл відповідей респондентів на твердження «У мене позитивне ставлення до себе»

40% респондентів повністю не погодилися із цим твердженням, а 31,1% - скоріше не погодилися. Це свідчить про відсутність у більшості учасників стійкого негативного самосприйняття. Однак частина респондентів усе ж демонструє тенденцію до самокритики та внутрішніх переживань щодо власної неуспішності, що може бути пов'язано з підвищеною тривожністю та емоційною нестабільністю. (див. рис. 2.12).

Загалом я схильний відчувати себе невдахою.
45 ответов

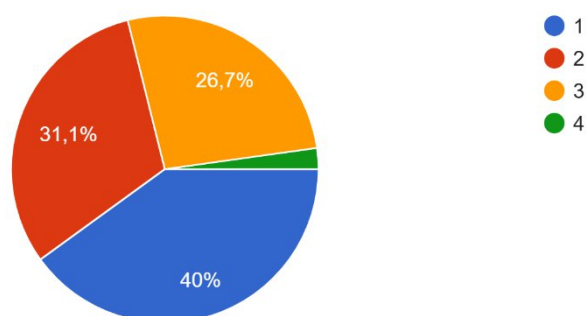


Рис. 2.12. Розподіл відповідей респондентів на твердження «Загалом я схильний(а) відчувати себе невдахою»

42,2% респондентів скоріше погодилися, а 37,8% - повністю погодилися з висловлюванням. Отримані результати свідчать про переважно позитивне самосприйняття та усвідомлення власної значущості у міжособистісній

взаємодії. Разом із тим окремі респонденти можуть демонструвати залежність від зовнішнього схвалення та оцінки з боку оточення (див. рис. 2.13).

Я відчуваю, що я людина, яка заслуговує на добру думку.

45 ответов

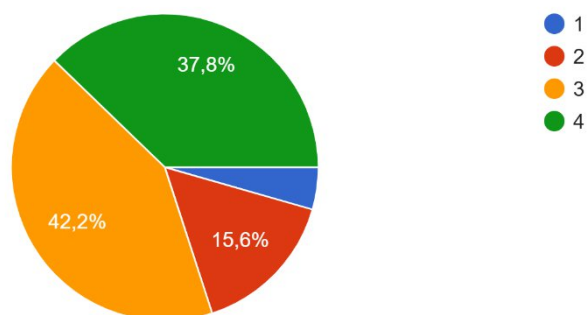


Рис. 2.13. Розподіл відповідей респондентів на твердження «Я відчуваю, що я людина, яка заслуговує на добру думку про себе»

51,1% респондентів скоріше погодилися з цим твердженням, а 28,9% - повністю погодилися. Такий результат може свідчити про наявність у значної частини молоді внутрішньої потреби у підвищенні самооцінки, більшому самоприйнятті та емоційній впевненості у собі. Це також може вказувати на певну залежність від думки інших людей та недостатню стійкість внутрішнього відчуття власної цінності (див. рис. 2.14).

Я хотів би мати більше поваги до себе.

45 ответов

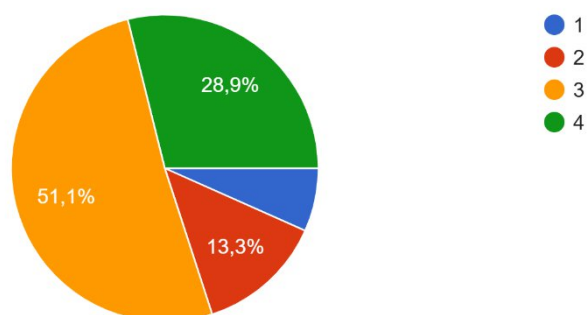


Рис. 2.14. Розподіл відповідей респондентів на твердження «Я хотів(ла) б мати більше поваги до себе»

44,4% респондентів повністю не погодилися із висловлюванням, а 24,4% - скоріше не погодилися. Водночас близько третини учасників продемонстрували різний рівень згоди із цим твердженням. Це свідчить про те, що частина молоді може переживати епізодичні сумніви у власній компетентності, емоційну невпевненість та схильність до самокритики (див. рис. 2.15).

Я іноді відчуваю, що я абсолютно непридатний.
45 ответов

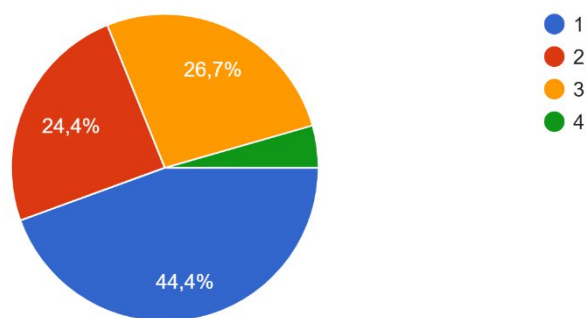


Рис. 2.15. Розподіл відповідей респондентів на твердження «Я іноді відчуваю, що я абсолютно непридатний(а)»

Для визначення взаємозв'язків між показниками співзалежності, стилями прив'язаності та рівнем самооцінки було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона.

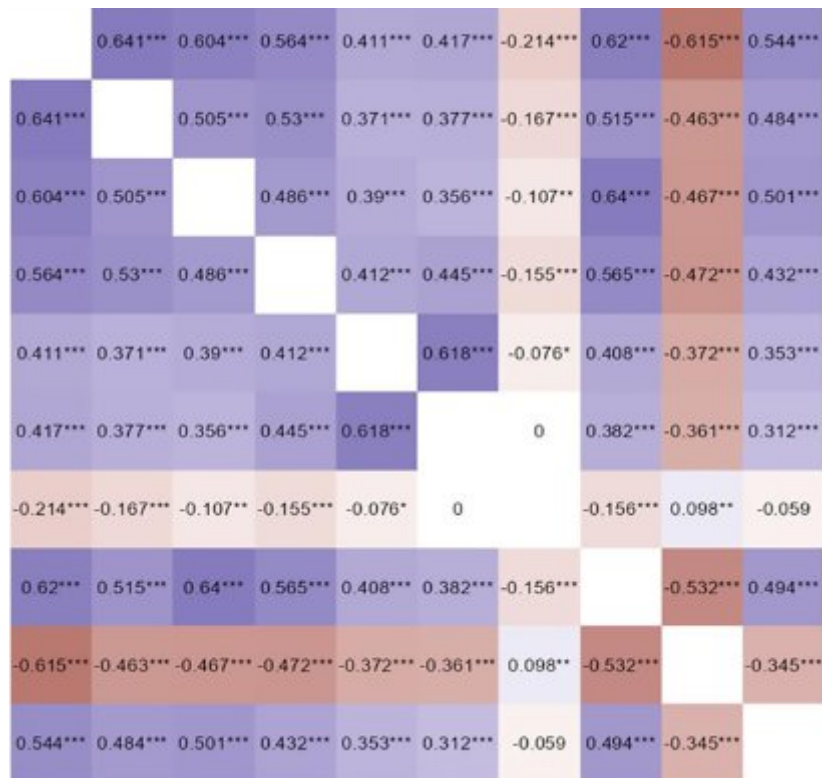


Рис. 2.16. Теплова карта кореляційних зв'язків між показниками співзалежності, стилями прив'язаності та самооцінкою

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем співзалежності, особливостями емоційної прив'язаності та самооцінкою особистості. Найбільш виражений позитивний зв'язок було виявлено між рівнем співзалежності та тривожністю, пов'язаною з прив'язаністю ($r = 0,71$; $p \leq 0,01$). Отриманий результат свідчить про те, що зі зростанням емоційної тривожності у романтичних стосунках підвищується і рівень співзалежної поведінки. Особи, які переживають страх втрати партнера, потребують постійного емоційного підтвердження та демонструють невпевненість у стабільності взаємин, частіше виявляють ознаки емоційної залежності у стосунках.

Також виявлено значущий позитивний зв'язок між рівнем співзалежності та тривожним стилем прив'язаності ($r = 0,67$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що тривожна модель прив'язаності виступає одним із важливих психологічних чинників формування співзалежних стосунків.

Респонденти із вираженим тривожним стилем прив'язаності схильні до страху самотності, емоційної невпевненості та підвищеної залежності від ставлення партнера.

Помірний позитивний зв'язок було встановлено між рівнем співзалежності та уникненням прив'язаності ($r = 0,48$; $p \leq 0,05$), а також між співзалежністю та уникаючим стилем прив'язаності ($r = 0,45$; $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що навіть за наявності прагнення до емоційної дистанції у частини респондентів зберігається внутрішня потреба у значущих стосунках, що створює суперечливу модель міжособистісної взаємодії. Такі особи можуть одночасно прагнути близькості та уникати надмірної емоційної відкритості, що нерідко супроводжується труднощами у підтриманні стабільних взаємин.

Між самооцінкою та рівнем співзалежності було виявлено негативний кореляційний зв'язок ($r = -0,59$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що зі зниженням рівня самооцінки підвищується схильність до співзалежної поведінки. Особи з нижчим рівнем самоповаги частіше потребують зовнішнього схвалення, емоційного підтвердження власної значущості та можуть залежати від ставлення партнера до себе.

Негативний зв'язок також простежується між самооцінкою та тривожністю прив'язаності ($r = -0,63$; $p \leq 0,01$), а також між самооцінкою і тривожним стилем прив'язаності ($r = -0,56$; $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що респонденти з нижчим рівнем самооцінки більш схильні до переживання емоційної невпевненості, страху відторгнення та психологічної залежності від партнера.

Помірний негативний зв'язок було виявлено між самооцінкою та уникненням прив'язаності ($r = -0,41$; $p \leq 0,05$), а також між самооцінкою та уникаючим стилем прив'язаності ($r = -0,38$; $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що труднощі у прийнятті себе та внутрішня невпевненість можуть супроводжуватися схильністю до емоційного дистанціювання й уникнення глибокої емоційної близькості.

Отже, результати кореляційного аналізу підтвердили наявність тісного взаємозв'язку між співзалежністю, особливостями емоційної прив'язаності та самооцінкою особистості. Найбільш значущими чинниками схильності молоді до співзалежних стосунків виявилися підвищена тривожність у прив'язаності, тривожний стиль міжособистісної взаємодії та недостатньо стійка самооцінка.

2.2. Практичні рекомендації щодо профілактики та подолання схильності молоді до співзалежних стосунків

Результати проведеного емпіричного дослідження встановили, що значна частина респондентів демонструє високий рівень співзалежності, підвищену тривожність у близьких стосунках, труднощі у формуванні стабільної емоційної прив'язаності та недостатньо стійку самооцінку. Отримані результати свідчать про необхідність розроблення психологічних рекомендацій, спрямованих на профілактику та подолання схильності молоді до співзалежних стосунків.

Основною метою рекомендацій є розвиток емоційної автономності молоді, формування здорових моделей міжособистісної взаємодії, підвищення рівня самоцінності особистості та зниження емоційної залежності від партнера.

Відповідно до результатів дослідження було визначено такі завдання профілактичної роботи:

1. формування навичок усвідомлення власних емоцій і потреб;
2. розвиток адекватної та стабільної самооцінки;
3. зниження рівня тривожності у міжособистісних стосунках;
4. формування особистісних меж і навичок емоційної саморегуляції;
5. розвиток навичок конструктивної комунікації та емоційної автономності;
6. формування безпечних моделей емоційної прив'язаності.

Психологічна профілактика співзалежних стосунків повинна мати комплексний характер та включати психоосвітню, корекційну й розвивальну

роботу. Важливим напрямом є підвищення психологічної обізнаності молоді щодо ознак співзалежної поведінки, механізмів емоційної залежності та особливостей здорових міжособистісних взаємин. Значна частина молоді не усвідомлює, що надмірна емоційна прив'язаність, страх втрати партнера, постійна потреба у схваленні або відмова від власних потреб можуть бути проявами співзалежності.

Одним із ключових напрямів профілактики є розвиток адекватної самооцінки та внутрішнього відчуття власної цінності. Результати дослідження показали, що у частини респондентів спостерігається залежність самосприйняття від оцінки інших людей, потреба у зовнішньому підтвердженні власної значущості та внутрішня невпевненість. У зв'язку з цим доцільним є використання вправ, спрямованих на розвиток самоприйняття та усвідомлення власних ресурсів.

1. Вправа «Мої сильні сторони»

Мета: формування позитивного ставлення до себе та підвищення самооцінки.

Учасникам пропонується записати не менше 10 власних позитивних якостей, досягнень або особистісних ресурсів. Після цього необхідно проаналізувати, як ці якості допомагають у міжособистісних стосунках та особистісному розвитку. Вправа сприяє формуванню більш стійкого позитивного образу себе та зменшенню залежності від зовнішнього схвалення. Для зниження рівня емоційної залежності та розвитку особистісних меж доцільно використовувати вправи, спрямовані на усвідомлення власних потреб і вміння відстоювати власну позицію у стосунках.

2. Вправа «Особистісні межі»

Мета: розвиток навичок психологічної автономності та формування здорових меж у взаєминах.

Учасникам пропонується визначити ситуації, у яких вони відчують дискомфорт через надмірний контроль, емоційний тиск або потребу постійно підлаштовуватися під інших людей. Після цього необхідно сформулювати

способи конструктивного захисту власних меж і навички екологічного висловлення власних потреб та почуттів.

З огляду на виявлений у дослідженні підвищений рівень тривожності у прив'язаності важливим напрямом психологічної роботи є зниження страху відторгнення та формування емоційної стабільності у близьких взаєминах.

3. Вправа «Емоційна стабільність»

Мета: розвиток навичок емоційної саморегуляції та зниження рівня тривожності у стосунках.

Учасникам пропонується вести щоденник емоцій, у якому необхідно фіксувати ситуації, що викликають сильну тривогу, страх втрати партнера або емоційне напруження. Після опису ситуації респондент аналізує власні думки, емоції та можливі альтернативні способи реагування. Виконання вправи сприяє усвідомленню власних емоційних реакцій і формуванню більш конструктивних моделей поведінки.

Важливим напрямом профілактичної роботи є розвиток навичок конструктивної комунікації. Молодь, схильна до співзалежних стосунків, часто демонструє труднощі у відкритому вираженні власних потреб, страх конфліктів або, навпаки, надмірну емоційну реактивність у взаєминах.

4. Вправа «Я-повідомлення»

Мета: формування навичок конструктивного вираження емоцій та потреб.

Учасникам пропонується замінити звинувачувальні висловлювання на конструктивні фрази, що описують власні почуття. Наприклад: замість «Ти мене ігноруєш» використовувати «Я почуваюся засмученим, коли мені не вистачає уваги». Вправа допомагає знизити емоційну напруженість у взаєминах та формує навички екологічної комунікації.

Для розвитку емоційної автономності доцільним є також формування навичок самостійного прийняття рішень та зниження залежності від думки інших людей.

5. Вправа «Мої рішення»

Мета: розвиток відповідальності за власний вибір та формування внутрішньої автономності.

Учасникам пропонується проаналізувати ситуації, у яких вони орієнтуються виключно на думку інших людей, та визначити власні бажання, потреби й особисті цілі. Після цього необхідно сформулювати кілька самостійних рішень, прийнятих без зовнішнього тиску чи схвалення.

Отже, що формування співзалежних моделей поведінки пов'язане з особливостями емоційної прив'язаності, недостатньо стійкою самооцінкою та високою потребою у схваленні. У зв'язку з цим профілактична та психокорекційна робота повинна бути спрямована на розвиток емоційної зрілості особистості, навичок саморегуляції, внутрішньої впевненості та побудови здорових міжособистісних взаємин.

Висновки до 2-го розділу

Емпіричне дослідження виявило особливості емоційної прив'язаності, рівень співзалежності та специфіку самооцінки респондентів. Аналіз результатів авторської анкети показав, що переважна частина вибірки представлена молодими людьми віком від 18 до 25 років, більшість із яких мають досвід тривалих романтичних стосунків. Це свідчить про актуальність дослідження саме для молодіжного середовища, оскільки у цьому віковому періоді активно формуються моделі міжособистісної взаємодії, емоційної прив'язаності та партнерських стосунків.

Результати за методикою The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) показали наявність у частини респондентів підвищеної тривожності у прив'язаності та помірного рівня уникнення емоційної близькості. Отримані дані свідчать про те, що значна частина молоді переживає емоційну невпевненість у стосунках, страх втрати партнера, потребу у постійному емоційному підтвердженні та труднощі у підтриманні стабільного емоційного контакту. Водночас окремі респонденти демонструють схильність до емоційного дистанціювання та обережності у прояві почуттів.

Аналіз результатів за шкалою співзалежності Уайнхольда дозволив встановити, що у вибірці переважає високий рівень співзалежності. Більшість респондентів продемонстрували виражену емоційну залежність у міжособистісних стосунках, труднощі у відстоюванні особистісних меж, залежність самооцінки від ставлення інших людей та потребу у зовнішньому схваленні. Крім того, у частини учасників було виявлено дуже високий рівень співзалежності, що може проявлятися у страху відторгнення, надмірній емоційній прив'язаності та схильності до психологічної залежності від партнера.

Результати за опитувальником стилів прив'язаності ОСП-22 засвідчили переважання унікаючого та тривожного стилів прив'язаності. Це вказує на наявність труднощів у побудові емоційно стабільних та гармонійних взаємин. Високі показники унікаючого стилю прив'язаності свідчать про схильність частини респондентів до емоційного дистанціювання та уникнення надмірної близькості, тоді як виражені показники тривожного стилю відображають страх самотності, підвищену емоційну чутливість та залежність від ставлення партнера. Безпечний стиль прив'язаності виявився менш вираженим, що свідчить про недостатню сформованість стабільних моделей емоційної взаємодії у частини молоді.

Аналіз результатів за шкалою самооцінки Розенберга показав, що загалом респонденти демонструють помірно позитивне ставлення до себе та достатній рівень самоповаги. Водночас у частини молоді простежуються ознаки внутрішньої невпевненості, потреби у зовнішньому схваленні, сумніви у власній значущості та емоційна залежність від оцінки інших людей. Отримані результати свідчать про недостатню стійкість самооцінки, що може виступати одним із психологічних чинників формування співзалежної поведінки.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем співзалежності, особливостями емоційної прив'язаності та самооцінкою особистості. Встановлено, що підвищення рівня

тривожності у прив'язаності та вираженість тривожного стилю прив'язаності супроводжуються зростанням співзалежної поведінки. Водночас зниження рівня самооцінки пов'язане зі збільшенням емоційної залежності та психологічної невпевненості у міжособистісних взаєминах.

На основі отриманих результатів було розроблено рекомендації щодо профілактики та подолання схильності молоді до співзалежних стосунків. Запропоновані вправи та психопрофілактичні заходи спрямовані на розвиток емоційної автономності, формування здорових особистісних меж, підвищення самооцінки, розвиток навичок саморегуляції та конструктивної комунікації.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження схильності молоді до співзалежних стосунків та проаналізовано психологічні чинники, які впливають на формування співзалежної поведінки у міжособистісній взаємодії.

У теоретичній частині роботи узагальнено наукові підходи до розуміння феномену співзалежності як складного психологічного утворення, що проявляється у надмірній емоційній залежності від партнера, порушенні особистісних меж, труднощах у самореалізації та підвищеній потребі у зовнішньому схваленні. Встановлено, що співзалежність формується під впливом сукупності психологічних, соціальних та емоційних чинників і пов'язана з особливостями прив'язаності, самооцінки та міжособистісної взаємодії особистості. Особливу увагу приділено аналізу стилів прив'язаності як важливого механізму формування емоційної залежності у романтичних стосунках.

На основі аналізу наукових джерел доведено, що молодий вік є одним із найбільш чутливих періодів щодо формування співзалежних моделей поведінки, оскільки саме у цей період активно розвиваються навички емоційної взаємодії, близькості, довіри та самостійності у міжособистісних стосунках. Визначено, що недостатньо сформована самооцінка, страх самотності, емоційна невпевненість, тривожність у прив'язаності та залежність від оцінки інших людей можуть виступати психологічним підґрунтям розвитку співзалежних взаємин.

Для досягнення мети дослідження було сформовано комплекс методів, який включав теоретичні, емпіричні та статистичні методи дослідження. Метод анкетування передбачав використання стандартизованих психодіагностичних методик: The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R), шкали співзалежності Уайнхольда (скорочена версія), ОСП-22 (Attachment Style Questionnaire (ASQ) Van Oudenhoven, Hofstra, Bakker) в

адаптації Кучиної В. В., Rosenberg Self-Esteem Scale – для визначення рівня самооцінки особистості. Для статистичної обробки результатів було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, що дозволило встановити взаємозв'язки між показниками співзалежності, особливостями прив'язаності та самооцінкою респондентів.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що у значної частини респондентів спостерігається високий рівень співзалежності. Зокрема, у 71,1% опитаних було виявлено високий рівень співзалежної поведінки, а у 17,8% - дуже високий рівень. Отримані результати свідчать про наявність у більшості молоді труднощів із формуванням емоційної автономності, схильності до надмірної емоційної залученості у стосунки, потреби у схваленні та залежності самооцінки від ставлення партнера або значущих інших.

Аналіз результатів за методикою The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) показав, що для респондентів характерний помірно підвищений рівень тривожності у прив'язаності та середній рівень уникнення емоційної близькості.

Дослідження стилів прив'язаності за опитувальником ОСП-22 показало переважання унікаючого та тривожного стилів прив'язаності. Встановлено, що значна частина респондентів демонструє труднощі у формуванні стабільних емоційно безпечних взаємин, схильність до емоційного дистанціювання, страх відторгнення та внутрішню невпевненість у стосунках. Безпечний стиль прив'язаності виявився менш вираженим, що свідчить про недостатню сформованість навичок стабільної та конструктивної міжособистісної взаємодії у частини молоді.

Аналіз результатів за шкалою самооцінки Розенберга показав, що хоча більшість респондентів демонструють загалом позитивне ставлення до себе, у значної частини молоді простежуються ознаки нестійкої самооцінки, внутрішньої невпевненості та залежності самосприйняття від думки оточення. Респонденти виявляли потребу у більшому самоприйнятті, емоційній

підтримці та підтвердженні власної значущості, що може виступати одним із чинників формування співзалежної поведінки.

Кореляційний аналіз результатів, проведений із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона, дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між рівнем співзалежності, особливостями прив'язаності та самооцінкою особистості. Виявлено, що підвищення рівня тривожності у прив'язаності та вираженість тривожного стилю прив'язаності супроводжуються зростанням рівня співзалежної поведінки ($p < 0,01$). Водночас зниження самооцінки пов'язане зі збільшенням емоційної залежності, страхом відторгнення та труднощами у формуванні психологічної автономності.

Отримані результати емпірично підтверджують основну гіпотезу дослідження про те, що схильність молоді до співзалежних стосунків тісно пов'язана з особливостями емоційної прив'язаності та рівнем самооцінки особистості. Підвищена тривожність у стосунках, недостатньо сформоване почуття власної цінності та труднощі у побудові безпечної емоційної взаємодії виступають важливими психологічними чинниками формування співзалежної поведінки.

На основі результатів дослідження було сформовано практичні рекомендації, спрямовані на профілактику та подолання схильності молоді до співзалежних стосунків. Практична робота орієнтована на розвиток емоційної автономності, формування адекватної самооцінки, зниження рівня тривожності у міжособистісних взаєминах, розвиток навичок конструктивної комунікації та формування безпечних моделей емоційної прив'язаності.

Таким чином, проведене дослідження дозволило комплексно розкрити психологічні особливості схильності молоді до співзалежних стосунків та встановити її взаємозв'язок із типами прив'язаності та самооцінкою особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амурова Я. В. Психологічний аналіз феномену співзалежних стосунків. *Габітус*. 2023. Вип. 49. С. 85-89.
2. Бітті М. Долаємо співзалежність. Як припинити контролювати інших і почати дбати про себе. *Харків: Видавництво «Vivat»*. 2023. 304 с
3. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік: Як лишити психотравми в минулому. *Харків: Видавництво «Vivat»*. 2022. 624с.
4. Галушко Л. Я., Амурова Я. В. Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 14-21.
5. Галушко Л.Я. Можливості процесуальної діагностики в єдності з психокорекцією у мотиваційно глибинному пізнанні. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. Кропивницький : ФОП Піскова М.А., 2021. С. 57-60.
6. Кондратьєва І. П. Індивідуально-психологічні особливості емоційної залежності. *Габітус*. 2023. № 54. С. 126-130.
7. Мелоян А. Е., Трубникова Ю. О. Взаємозв'язок ревностів та співзалежної поведінки у молодому віці. *Габітус*. 2025. Вип. 75, т. 2. С. 11-16.
8. Михайленко О.В. Проблеми соціалізації сучасної молоді . *П'ятнадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали Міжнародної ювілейної наукової конференції (25 квітня 2025 року, м. Чернігів)* / за наук. ред. Н. І. Зайченко. Т.2. Соціальна робота та педагогіка. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2025. С.105-110.
9. Петрановська М. Емоційний зв'язок у житті дитини. *Харків: Видавництво Vivat»*. 2021. 224с
10. Погоріла О. М., Виноградов О. Г. Українськомовна адаптація методики The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R). *Український психологічний журнал*. 2024. № 2 (22). С. 97-112.

11. Сінельніченко Н. С., Проскурня А. С. Психологічні особливості співзалежної поведінки близьких осіб, які залежні від психоактивних речовин. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 211-217.
12. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2019. Т. 12, № 8(52). С. 107-112.
13. Тупікова Д. С., Мілютіна К. Л., Абдрахімов Р. А., Білоус В. С. Психологічні наслідки емоційної співзалежності у жінок в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2026. № 1. С. 44-48.
14. Широка А., Брух І. Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем. *Психологія і особистість*. 2021. № 2. С. 143-158.
15. Ялом І. Брехуни на кушетці. Психотерапевтичні оповіді. Х.: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля». 2023. 512с
16. Bacon I., Conway J. Co dependency and enmeshment - a fusion of concepts. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2023. Vol. 21. P. 3594-3603. DOI: 10.1007/s11469-022-00810-4.
17. Brubacher L. Emotionally focused individual therapy: An attachment-based experiential systemic perspective. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*. 2016. Vol. 16, No. 1. P. 1-16.
18. Fraley R. C., Waller N. G., Brennan K. A. An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 78, № 2. P. 350-365.
19. Halpern-Meekin S., Manning W. D., Giordano P. C., Longmore M. A. Relationship churning, physical violence, and verbal abuse in young adult relationships. *Journal of Marriage and Family*. 2013. Vol. 75, No. 1. P. 2-12. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2012.01029.x.

20. Happ Z., Bodó-Varga Z., Bandi S. A., Kiss En.C., Nagy L. Csokasi K.. How codependency affects dyadic coping, relationship perception and life satisfaction. *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 15688-15695. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-02875-9> (дата звернення: 08.05.2026)
21. Hazan C., Shaver P. Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52, № 3. P. 511-524.
22. Jesus H. P. B., Zibenberg D., Natividade J.C. Those who love, care: Construction of a codependency scale in romantic relationships. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*. 2025. Vol. 21. 13 p. DOI: <https://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20250568>
23. Kaya Z., Bostancı Daştan N., Durmuş E. The mediating role of resilience in the relationship between childhood emotional abuse and emotional neglect and codependency. *Child Abuse & Neglect*. 2024. Vol. 151. Article 106741. 9 p. DOI: 10.1016/j.childyouth.2024.107670
24. Kuchyna V. Attachment Style Questionnaire in Ukrainian Language. *World Science*. 2025. No. 1 (87). P. 7. DOI: 10.31435/ws.1(87).2025.3169.
25. Pearson K. Notes on Regression and Inheritance in the Case of Two Parents. *Proceedings of the Royal Society of London*. 1895. Vol. 58. P. 240-242.
26. Polek E. Attachment in Cultural Context: Differences in Attachment between Eastern and Western Europeans and the Role of Attachment Styles in Eastern European Migrants' Adjustment. 2007. 256 p.
27. Rosenberg M. Conceiving the Self. *New York : Basic Books*, 1979. 319 p.
28. Soares A. S. The Experience of Codependency in Young Adult Romantic Relationships. *Suffolk University*. 2025. URL: <https://dc.suffolk.edu/undergrad/46> (дата звернення: 05.05.2026)
29. Tavakoli Nia V., Taheri A., Sharifi N. Addiction Readiness in Adolescents: Role of Co-dependency, Interpersonal Cognitive Distortions, and

Resilience. *Journal of Practice in Clinical Psychology*. 2025. Vol. 13, No. 3. P. 201-212. DOI: 10.32598/jpcp.13.3.983.1

30. Weinhold B. K., Weinhold J. B. *Breaking Free of the Co-Dependency Trap*. Novato : New World Library, 2008. 271 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета для збору соціально-демографічних даних респондентів

1. Вік

Від 18

Від 18 до 25

Старше 25

2. Стать

Чоловіча

Жіноча

3. Сімейний статус

Неодружена/Неодружений

Одружена/Одружений

Розлучена/Розлучений

У цивільному шлюбі

4. Чи маєте ви досвід тривалих стосунків (від 6 місяців і більше)?

Так

Ні

Методика «The experiences in close relationships-revised (ECR-R)»*Інструкція:*

Наведені нижче твердження стосуються того, як ви почуваєтеся в емоційно близьких стосунках. Нас цікавить, як ви загалом переживаєте стосунки, а не лише те, що відбувається у ваших поточних стосунках. Дайте відповідь на кожне твердження, обвівши число, яке вказує на те, наскільки ви погоджуєтеся чи не погоджуєтеся з цим твердженням.

Нижче наведено твердження, що стосуються Ваших почуттів і поведінки у близьких стосунках. Будь ласка, оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашому досвіду.

Шкала відповідей:

- ~ Категорично не погоджуюсь
- ~ Не погоджуюсь
- ~ Скоріше не погоджуюсь
- ~ Важко сказати/нейтрально
- ~ Скоріше погоджуюсь
- ~ Погоджуюсь
- ~ Повністю погоджуюсь

1. Мені не страшно емоційно зближуватися з моїм партнером.
2. Я почуваюся комфортно поруч із моїм партнером.
3. Мені легко почати обговорювати проблеми з партнером.
4. Я думаю, що мій партнер мене розуміє.
5. Мені здається, що партнер не настільки емоційно близький зі мною, наскільки я цього хочу.
6. Мені легко виражати свою любов до партнера.
7. Я переживаю, що партнер не піклуватиметься про мене так само сильно, як я про нього.
8. Я легко зближуюсь із партнером.
9. Я боюся, що коли партнер більше дізнається про мене, я можу не виправдати його очікування, і це призведе до краху в стосунках.
10. Мені некомфортно, коли партнер хоче більшої емоційної близькості в стосунках.
11. Мені важко відкриватися партнеру.
12. Мені не важко попросити свого партнера про підтримку.
13. Інколи я сумніваюсь, чи дійсно я заслуговую любові свого партнера.
14. Я рідко думаю про те, що партнер може завершити стосунки зі мною.
15. Я часто думаю про те, чи дійсно партнер любить мене.
16. Я можу розповісти партнеру майже про все.
17. Мені легко покластися на партнера.
18. Я боюся втратити свої романтичні стосунки з партнером.

19. Я зазвичай не показую партнеру, що відчуваю глибоко всередині.
20. Я переживаю, що мого партнера може привабити хтось інший.
21. Мені важко довірити якусь справу партнеру.
22. Я думаю, що мій бажаний рівень близькості у стосунках завищений, і може навпаки віддаляти партнера.
23. Коли я демонструю свої почуття партнеру, я боюсь, що він не відчуває те саме щодо
24. Мене лякає, коли партнер хоче ближчих стосунків.
25. Я зазвичай обговорюю з партнером те, що мене турбує.
26. Я спокійно можу покластися на партнера.
27. Іноді мені здається, що почуття мого партнера починають слабшати.
28. Я переживаю за те, чи задоволений партнер мною як другою половинкою.
29. Я часто думаю про те, що партнер не захоче бути зі мною.
30. Мені здається, що партнер звертає на мене увагу тільки тоді, коли я зроблю перший крок.
31. Мені хочеться, щоб почуття партнера до мене були сильними і залишались такими.
32. Мене рідко бентежать думки про те, що партнер може мене не прийняти.
33. Коли я відчуваю, що стосунки стають дуже близькими, я віддаляюся від партнера.
34. Я переживаю, що партнер може мене розлюбити.
35. Мене засмучує, що я не отримую ту любов і підтримку, якої очікую від партнера.
36. Я легко можу ділитися особистими думками та почуттями з партнером.

Інформація щодо оцінювання: Перші 18 пунктів вище складають шкалу тривожності, пов'язаної з прив'язаністю. Пункти 19-36 складають шкалу уникнення, пов'язаного з прив'язаністю. У реальних дослідженнях порядок, у якому ці пункти представлені, має бути рандомізованим. Щоб отримати бал за тривожність, пов'язану з прив'язаністю, будь ласка, усередніть відповіді людини на пункти 1-18. Однак, оскільки пункти 9 та 11 мають «зворотний ключ» (тобто високі числа представляють низький рівень тривожності, а не високий), вам потрібно буде змінити відповіді на ці запитання, перш ніж усереднювати відповіді. (Якщо хтось відповість на пункт 9 оцінкою «6», вам потрібно буде перекодувати його на 2 перед усередненням.) Щоб отримати бал за уникнення, пов'язане з прив'язаністю, будь ласка, усередніть відповіді людини на пункти 19-36. Пункти 20, 22, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35 та 36 потрібно буде кодувати у зворотному порядку, перш ніж обчислювати це усереднення.

Шкала співзалежності Уайнхольда (скорочена версія)

Інструкція: Визначте, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями, використовуючи для цього таку шкалу:

- ~ Повністю погоджуюсь
- ~ Згоден
- ~ Не згоден
- ~ Абсолютно не згоден

Відповідайте, не думаючи надто довго над кожним твердженням, зазвичай перша відповідь, яка спадає на думку, є найточнішою.

1. Я схильний (схильна) брати на себе відповідальність за почуття та/або поведінку інших людей
2. Я важко ідентифікую свої почуття, такі як щастя, агресія, збентеження, зневіра або збудження
3. Мені важко висловлювати свої почуття
4. Я відчуваю страх або занепокоєння при думці про те, як інші відреагують на мої почуття чи поведінку
5. Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую чи змінюю правду про почуття чи поведінку людей, з якими спілкуюся
6. Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні взаємини
7. Я боюся бути відкинутим (відкинутою)
8. Я намагаюся досягати у всьому досконалості і суджу себе суворо
9. Мені важко приймати рішення
10. Я схильний (схильна) покладатися на думку інших, а не діяти на власний розсуд
11. Я схильний (схильна) ставити бажання та потреби інших людей на перший план
12. Я схильний (схильна) цінувати думку інших людей вище своєї власної
13. Моє відчуття власної гідності залежить від думки чи дій інших людей
14. Я вважаю, що важко бути вразливим (уразливою) і просити про допомогу
15. Я або піддаюся контролю, або прагну контролювати, уникаючи відповідальності
16. Я надто лояльний (добрий/добра) до інших, навіть коли ця лояльність не виправдовується
17. У мене є звичка мислити за принципом «все або нічого»
18. Я дуже толерантний/а до непослідовності та змішаних доручень
19. У моєму житті часто трапляються емоційні кризи та хаос
20. Я шукаю взаємини там, де почуваюся «потрібним/потрібною», і намагаюся їх зберегти

~ Інтерпретація результатів

~ 60-80- дуже високий рівень співзлежності

~ 40-59-високий рівень співзлежності

~ 30-39-середній рівень співзлежності та/або котрзалежних відносин

~ 20-29-низький рівень співзлежності

**Опитувальник стилів прив'язаності ОСП-22
(Attachment Style Questionnaire (ASQ) Van Oudenhoven,
Hofstra, Bakker) в адаптації Кучиної В.В.**

Шкала:

- ~ Повністю не погоджуюсь
- ~ Частково не погоджуюсь
- ~ Ставлюся нейтрально
- ~ Частково погоджуюсь
- ~ Абсолютно погоджуюсь

Твердження

1. Я почуваюся вільно в емоційних стосунках.
2. Я би хотів бути відкритим до інших, але відчуваю, що не можу довіряти іншим.
3. Мені не комфортно коли взаємини із іншими людьми стають ближче.
4. Мені б хотілося мати близькі взаємовідносини із іншими людьми, але мені важко повністю їм довіряти.
5. Я віддаю перевагу тому, щоб інші люди були незалежні від мене і я від них.
6. Я часто задаюся питанням, чи подобаюсь я іншим людям.
7. Я уникаю близьких зв'язків.
8. У мене таке враження, що інші люди подобаються мені більше ніж я їм.
9. Я довіряю іншим людям і мені подобається, коли вони можуть на мене покластися.
10. Я часто боюся, що не подобаюсь іншим людям.
11. Для мене важливо бути незалежним.
12. Мені легко занурюватися у близькі взаємовідносини із іншими людьми.
13. Я почуваюся невимушено в інтимних стосунках.
14. Мені подобається бути самодостатнім.
15. Я не переймаюся тим чи подобаюсь іншим людям чи ні.
16. Я вважаю, що важливо, щоб люди могли один на одного покластися.
17. Я не хвилююся через самотність: мені не потрібні інші люди так сильно.
18. Я боюся бути обдуреним, якщо наближуся надто близько до інших людей.
19. Мені здається, що інші люди цікавіші за мене.
20. Я вірю, що інші люди будуть разом зі мною, коли вони будуть мені потрібні.

21. Я обережно ставлюся до близьких стосунків, адже боюся, щоб мені не завдали болю.

22. Мені важливо знати, чи подобаюся я іншим людям.

Ключі до шкал:

Безпечний (secure) СП: 1, 3, 7, 9, 12, 13, 16, 20.

Уникаючий (dismissing) СП: 5, 11, 14, 17.

Тривожний (fearful) СП: 2, 4, 18, 21.

Дезорганізований (preoccupied) СП: 6, 8, 10, 15, 19, 22.

Формула підрахунку:

Безпечний СП, пункти №: $(1 + 3 + 7 + 9 + 12 + 13 + 16 + 20)/40 * 100$

Уникаючий СП, пункти №: $(5 + 11 + 14 + 17)/20 * 100$

Тривожний СП, пункти №: $(2 + 4 + 18 + 21)/20 * 100$

Дезорганізований СП, пункти №: $(6 + 8 + 10 + 15 + 19 + 22)/30 * 100$

(За результатами отримується ступінь вираженості кожного стилю прив'язаності у відсотках із 100%).

Додаток Д

Rosenberg self-esteem scale

Інструкція. Оцініть рівень своєї згоди з кожним твердженням, використовуючи шкалу:

- 1 - Повністю не погоджуюсь
- 2 - Не погоджуюсь
- 3 - Погоджуюсь
- 4 - Повністю погоджуюсь.

Опитувальний бланк

- 1. Я відчуваю, що я гідний поваги як особистість.
- 2. У цілому я задоволений собою.
- 3. Іноді я думаю, що я нічого не вартий.
- 4. Я здатний робити справи так само добре, як більшість інших.
- 5. Я відчуваю, що маю багато чим пишатися.
- 6. У мене позитивне ставлення до себе.
- 7. Загалом я схильний відчувати себе невдахою.
- 8. Я відчуваю, що я людина, яка заслуговує на добру думку.
- 9. Я хотів би мати більше поваги до себе.
- 10. Я іноді відчуваю, що я абсолютно непридатний.