

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА
АКАДЕМІЯ»**

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

“Созалежність як форма психологічного захисту від самотності”

Виконав: здобувач 4 курсу, групи

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Д. М. Юрчик

(прізвище та ініціали)

Керівник: кандидат юр. наук, доцент Д. С.
Афонін

Рецензент: д.юридич.н., проф. О.М. Цільмак

Одеса - 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет **психології, політології та соціології**

Кафедра **психології**

Рівень вищої освіти **бакалаврський**

Галузь знань **05 «Соціальні та поведінкові науки»**

(шифр і назва)

Спеціальність **053 «Психологія»**

(шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

д.психол.н., проф. О.М. Цільмак

«___» _____ 20__ року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ (бакалаврський дослідницький проект)

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

1. Тема роботи _____

Керівник роботи _____

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом НУ «ОЮА» від «___» _____ 20__ року № _____

2. Строк подання здобувачем роботи _____

3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції Д.Р. і затвердження плану Д.Р.		
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів		
3.	Написання Вступу		
4.	Написання 1 розділу Д.Р.		
5.	Написання 2 розділу Д.Р.		
6.	Написання Висновків		
7.	Подання Д.Р. на кафедру та рецензування		
8.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту		
9.	Захист Д.Р. в ЕК		

Здобувач _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі досліджено феномен созалежності як можливої форми психологічного захисту від переживання самотності. Актуальність теми зумовлена зростанням кількості емоційно залежних міжособистісних взаємин у сучасному суспільстві, а також поширенням переживання внутрішньої ізольованості, емоційної нестачі та труднощів у побудові психологічно зрілих контактів з іншими людьми. У сучасних умовах людина дедалі частіше намагається подолати страх самотності через надмірне емоційне злиття з іншими, що нерідко супроводжується втратою особистісних меж, потребою у постійному схваленні та психологічною залежністю від міжособистісних стосунків.

Метою дослідження є теоретичне та емпіричне вивчення созалежності як форми психологічного захисту від самотності.

У роботі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення созалежності та переживання самотності, розглянуто основні психологічні характеристики співзалежної поведінки, проаналізовано сучасні підходи до розуміння емоційної залежності, міжособистісної прив'язаності та психологічної ізольованості особистості. Особливу увагу приділено взаємозв'язку між страхом самотності та схильністю до формування співзалежних моделей поведінки.

У процесі емпіричного дослідження використано такі психодіагностичні методики: «Шкала співзалежності Уайнхолд» (CSIS) та «UCLA Loneliness Scale». У дослідженні взяли участь респонденти різного віку та статі. Для статистичної обробки результатів застосовано метод кореляційного аналізу Пірсона.

Результати дослідження засвідчили наявність статистично значущого позитивного взаємозв'язку між рівнем співзалежності та рівнем переживання самотності. Встановлено, що зі зростанням переживання емоційної ізольованості підвищується схильність особистості до

формування співзалежної поведінки. Отримані результати дозволяють розглядати співзалежність як один із можливих психологічних механізмів компенсації внутрішньої самотності та емоційної нестачі.

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо профілактики співзалежної поведінки, розвитку особистісної автономії, формування психологічних меж та подолання переживання самотності.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, психопрофілактичній діяльності та подальших дослідженнях проблем емоційної залежності та міжособистісної взаємодії.

Ключові слова: созалежність, співзалежність, самотність, психологічний захист, емоційна залежність, міжособистісні стосунки, психологічна автономія, емоційна ізоляція.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	3
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1.....	9
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЗАЛЕЖНОСТІ ЯК ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ВІД САМОТНОСТІ.....	9
1.1. Історична характеристика психодіагностичних методик дослідження співзалежності та самотності.....	9
1.2. Опис та обґрунтування застосування психодіагностичних методик дослідження співзалежності та самотності	14
1.3. Характеристика вибірки та обґрунтування добору респондентів.....	20
РОЗДІЛ 2.....	24
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ЯК ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ВІД САМОТНОСТІ ТА АНАЛІЗ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ.....	24
2.1. Діагностика рівня співзалежності та переживання самотності у досліджуваній вибірці	24
2.2. Аналіз взаємозв'язку між співзалежністю та самотністю й оцінка результативності емпіричного дослідження.....	31
2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики співзалежної поведінки та подолання переживання самотності.....	35
ВИСНОВОК.....	40
СПИСОК ДЖЕРЕЛ.....	43

ВСТУП

Людина за своєю природою є істотою соціальною. Вона народжується у взаємодії, формується у стосунках і пізнає себе через Іншого. Відчуття близькості, прийняття та приналежності становлять глибинну психологічну потребу, без якої внутрішній світ особистості втрачає відчуття опори. Водночас парадокс сучасного суспільства полягає у тому, що за умов розширених можливостей комунікації зростає суб'єктивне переживання самотності.

Самотність не завжди означає фізичну ізоляцію. Часто вона проявляється як внутрішній стан відчуженості, емоційної порожнечі, відсутності глибокого контакту навіть у формально наявних стосунках. У таких умовах особистість шукає способів зменшити внутрішню напругу та страх покинутості. Одним із таких способів може ставати співзалежність - специфічний тип міжособистісної взаємодії, за якого власна цінність та психологічна стабільність людини надмірно пов'язуються з іншою особою.

Співзалежність у цьому контексті постає не лише як деструктивна модель стосунків, але й як потенційна форма психологічного захисту - спроба уникнути болісного переживання самотності шляхом злиття з Іншим, контролю, самопожертви або постійного підтвердження власної потреби. Таким чином, феномен співзалежності набуває значення не лише соціально-поведінкового явища, але й внутрішнього регуляторного механізму.

Актуальність теми: У сучасних соціокультурних умовах проблема переживання самотності набуває особливої психологічної значущості. Зростання рівня емоційної ізоляваності, нестачі глибоких міжособистісних зв'язків та труднощів у формуванні стабільних стосунків зумовлює необхідність дослідження механізмів психологічної адаптації особистості. Одним із таких механізмів може виступати співзалежність, яка виявляється у надмірній орієнтації на значущого Іншого та пов'язуванні з

ним власної цінності й емоційної стабільності. Вивчення взаємозв'язку між рівнем співзалежності та переживанням самотності має практичне значення для розробки психологічних рекомендацій щодо профілактики деструктивних моделей міжособистісної взаємодії.

Об'єкт дослідження: міжособистісні взаємини та психологічні механізми переживання самотності особистістю.

Предмет дослідження: співзалежність як форма психологічного захисту від переживання самотності.

Мета дослідження: Емпірично дослідити особливості співзалежності як можливої форми психологічного захисту від самотності та встановити характер взаємозв'язку між рівнем співзалежності та рівнем переживання самотності.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити сучасні наукові підходи до розуміння співзалежності та самотності як психологічних феноменів у межах досліджуваної проблематики.
2. Обґрунтувати можливість розгляду співзалежності як форми психологічного захисту від переживання самотності.
3. Дослідити рівень співзалежності у представників обраної фокус-групи за методикою «Шкала співзалежності Уайнхолд» (CSIS).
4. Визначити рівень переживання самотності у досліджуваній вибірці за допомогою методики «UCLA Loneliness Scale».
5. Встановити характер та статистичну значущість взаємозв'язку між показниками співзалежності та самотності.
6. Розробити практичні рекомендації щодо зниження проявів деструктивної співзалежності та подолання переживання самотності у досліджуваній групі.

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети та перевірки гіпотези використано комплекс взаємопов'язаних методів:

- теоретичні: узагальнення та систематизація наукових підходів до проблеми співзалежності та переживання самотності;

- емпіричні:

• методика «Шкала співзалежності Уайнхолд» (Codependency Self-Inventory Scale - CSIS);

• методика «UCLA Loneliness Scale»;

- методи кількісного аналізу та математико-статистичної обробки даних: описова статистика (обчислення середніх значень, стандартного відхилення), коефіцієнт кореляції Пірсона для визначення сили та напрямку взаємозв'язку між показниками.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЗАЛЕЖНОСТІ ЯК ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ВІД САМОТНОСТІ

1.1. Історична характеристика психодіагностичних методик дослідження співзалежності та самотності

У сучасній психологічній літературі поняття «созалежність» та «співзалежність» нерідко використовуються як синонімічні. У даному дослідженні переважно використовується термін «співзалежність», що є більш поширеним у сучасному українському науковому дискурсі.

У сучасній психологічній науці проблема міжособистісних стосунків посідає одне з провідних місць, оскільки саме характер взаємодії людини з іншими значною мірою визначає її емоційний стан, особливості поведінки та рівень психологічного благополуччя. Особливої актуальності упродовж останніх десятиліть набули дослідження співзалежності та самотності як взаємопов'язаних психологічних феноменів, що відображають складні процеси емоційної прив'язаності, потреби у близькості та страху втрати значущих взаємин. У психологічному просторі ці явища нерідко переплітаються між собою, утворюючи своєрідний внутрішній механізм, у якому прагнення уникнути самотності може поступово перетворюватися на надмірну емоційну залежність від іншої людини.

Історія наукового вивчення співзалежності бере свій початок із досліджень адиктивної поведінки та сімейних взаємин. У другій половині ХХ століття психологи та психотерапевти дедалі частіше звертали увагу на те, що у сім'ях людей із різними формами залежностей формуються специфічні моделі міжособистісної взаємодії. Особливо це стосувалося родин, у яких один із членів сім'ї мав алкогольну або наркотичну залежність. У таких ситуаціях близькі люди нерідко починали надмірно

концентруватися на проблемах залежної особи, поступово підпорядковуючи їй власне життя, емоції та поведінку [2, с. 78-80].

Перші наукові уявлення про співзалежність формувалися переважно у межах сімейної психотерапії та теорії сімейних систем. Значний внесок у розвиток цього напрямку здійснив Мюррей Боуен, який розглядав сім'ю як цілісну емоційну систему, де психологічний стан кожного члена впливає на інших. У межах цієї концепції стало очевидним, що емоційна нестабільність однієї людини здатна поступово втягувати у психологічне напруження всю систему міжособистісних взаємин [2, с. 78-80]. Саме на цьому ґрунті виник інтерес до вивчення співзалежної поведінки як окремого психологічного феномену.

Згодом дослідники почали розглядати співзалежність значно ширше, ніж лише реакцію на залежну поведінку іншої людини. У психологічній літературі співзалежність поступово почала описуватися як стійка модель емоційної та поведінкової взаємодії, що проявляється у надмірній потребі в емоційній близькості, труднощах у встановленні особистісних меж, схильності до самопожертви та залежності самооцінки від схвалення інших людей [4, с. 32-35]. У певному сенсі співзалежність почали розуміти як особливий спосіб адаптації до міжособистісних стосунків, у якому людина намагається отримати внутрішнє відчуття стабільності через постійне емоційне включення у життя іншого.

У процесі розвитку психологічної науки виникла необхідність створення спеціальних психодіагностичних методик, які дозволяли б досліджувати рівень прояву співзалежності у міжособистісних стосунках. Однією з найбільш відомих методик стала «Шкала співзалежності Уайнхолд» (Codependency Self-Inventory Scale, CSIS), розроблена американськими психологами Беррі Уайнхолдом та Дженей Уайнхолд наприкінці XX століття. Дослідники тривалий час працювали у сфері

сімейної психології, психотерапії залежної поведінки та проблем емоційної прив'язаності, що стало основою для створення даної методики.

Беррі та Дженей Уайнхолд розглядали співзалежність як наслідок порушення процесу психологічного відокремлення особистості. На їхню думку, людина, яка не змогла сформувати достатній рівень внутрішньої автономії, у дорослому житті може будувати стосунки за принципом емоційної залежності, постійно потребуючи підтвердження власної значущості через інших людей. У межах цього підходу співзалежність розглядається не лише як проблема поведінки, але і як внутрішній психологічний конфлікт між прагненням до близькості та страхом самотності.

Саме ці ідеї стали підґрунтям для створення методики «Шкала співзалежності Уайнхолд». Опитувальник був спрямований на виявлення ключових проявів співзалежної поведінки, серед яких труднощі у відстоюванні власних меж, надмірна відповідальність за емоційний стан інших людей, схильність до контролю, страх емоційного відторгнення та самопожертва у взаєминах. Методика поступово набула широкого поширення у психологічній практиці та наукових дослідженнях, присвячених проблемам міжособистісної залежності, емоційної прив'язаності та дисгармонійних сімейних взаємин [18, с. 158-162].

Паралельно із дослідженнями співзалежності у психології активно розвивався напрям вивчення самотності. Особливого значення ця проблема набула у другій половині XX століття, коли дослідники почали звертати увагу на те, що навіть за умов активного соціального життя людина може переживати глибоке внутрішнє відчуття ізоляції та емоційної відчуженості. Поступово самотність почали розглядати не як фізичну відсутність людей поруч, а як суб'єктивне переживання дефіциту близькості, підтримки та емоційного контакту [15, с. 78-81].

Важливий внесок у розвиток досліджень самотності здійснили американські психологи Деніел Рассел, Летиція Пепло та Мері Фергюсон, які у 1978 році розробили методику «UCLA Loneliness Scale» у межах досліджень Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі. Створення цієї шкали стало важливим етапом у розвитку психологічної діагностики, оскільки вперше самотність почали вимірювати не як абстрактне поняття, а як конкретний суб'єктивний психологічний стан, що має власні емоційні та поведінкові прояви.

Поява методики UCLA Loneliness Scale була пов'язана з необхідністю отримання більш точного інструменту для вивчення внутрішніх переживань людини у сфері міжособистісних взаємин. До цього проблема самотності часто досліджувалася переважно через аналіз кількості соціальних контактів або ступеня соціальної активності людини. Проте поступово стало очевидним, що велика кількість знайомств або формальна включеність у соціальне середовище ще не гарантують відчуття психологічної близькості та емоційної підтримки. Людина може перебувати серед інших людей і водночас почуватися внутрішньо відокремленою, ніби між нею та оточенням існує невидима емоційна дистанція.

Саме тому дослідники UCLA запропонували новий підхід до розуміння самотності, у центрі якого знаходилося не зовнішнє соціальне середовище, а суб'єктивне сприйняття людиною власних взаємин із соціумом. Шкала була створена як інструмент, здатний зафіксувати ті переживання, які часто залишаються прихованими від стороннього спостереження: відчуття емоційної ізоляції, нестачі довірливого спілкування, внутрішньої покинутості та труднощів у встановленні близьких контактів.

Упродовж подальших років методика неодноразово удосконалювалася та адаптувалася до різних соціальних і вікових груп. Зокрема, у 1980 та 1996 роках були створені оновлені версії шкали,

спрямовані на підвищення її психометричної надійності та валідності. Завдяки цьому UCLA Loneliness Scale поступово стала однією з найбільш поширених психодіагностичних методик у дослідженнях самотності та соціальної ізоляції [15, с. 78-81].

Методика широко застосовувалася у дослідженнях емоційного благополуччя, міжособистісних стосунків, тривожності, депресивних переживань та психологічної адаптації особистості. У сучасній психології UCLA Loneliness Scale використовується як у клінічній практиці, так і у соціально-психологічних дослідженнях, присвячених вивченню емоційної самотності, проблем міжособистісної взаємодії та суб'єктивного відчуття соціальної ізоляції.

Особливої актуальності ця методика набула у контексті дослідження сучасних соціальних процесів. Зростання індивідуалізації суспільства, зміна традиційних форм комунікації, поширення дистанційної взаємодії та інформаційних технологій призвели до того, що проблема самотності почала розглядатися як один із важливих психологічних викликів сучасності [14, с. 214-218]. У таких умовах психологічна діагностика переживання самотності стала необхідною не лише для наукового аналізу, але й для практичної психологічної допомоги.

У межах сучасних психологічних досліджень усе частіше простежується взаємозв'язок між переживанням самотності та формуванням залежних моделей поведінки. Дослідники зазначають, що дефіцит емоційної близькості та страх психологічної ізоляції можуть сприяти виникненню надмірної емоційної прив'язаності до інших людей. У таких ситуаціях співзалежні стосунки нерідко виконують компенсаторну функцію, дозволяючи людині тимчасово знижувати рівень внутрішнього напруження та уникати переживання емоційної порожнечі [1, с. 12-16].

Саме тому поєднання «Шкали співзалежності Уайнхолд» та «UCLA Loneliness Scale» у межах одного емпіричного дослідження є науково

обґрунтованим і методологічно доцільним. Обидві методики дозволяють дослідити різні сторони однієї психологічної проблеми: з одного боку - прагнення людини до надмірної емоційної залежності, а з іншого - внутрішнє переживання самотності, яке може лежати в основі такої поведінки.

У певному сенсі ці методики утворюють своєрідну систему психологічного «подвійного фокусу». Якщо шкала співзалежності дозволяє побачити, як саме людина вибудовує емоційні взаємини з іншими, то шкала самотності допомагає зрозуміти, які внутрішні переживання можуть стояти за цією потребою у близькості. Саме тому їх комплексне використання створює можливість для більш глибокого аналізу психологічних механізмів, що лежать в основі формування співзалежної поведінки.

1.2. Опис та обґрунтування застосування психодіагностичних методик дослідження співзалежності та самотності

Дослідження психологічних особливостей співзалежності та самотності потребує використання психодіагностичних методик, здатних зафіксувати не лише зовнішні поведінкові прояви, але й внутрішні емоційні переживання особистості. Особливість таких психологічних феноменів полягає у тому, що вони часто проявляються не прямо, а через систему міжособистісних реакцій, емоційних прив'язаностей, внутрішніх страхів та способів взаємодії з іншими людьми. Саме тому для проведення емпіричного дослідження було обрано комплекс психодіагностичних методик, який дозволяє дослідити як рівень співзалежності, так і особливості суб'єктивного переживання самотності.

Поєднання зазначених методик дозволяє здійснити комплексний аналіз досліджуваної проблеми, оскільки кожна з них спрямована на виявлення різних, але взаємопов'язаних аспектів психологічного функціонування особистості. Якщо перша методика дозволяє оцінити

ступінь прояву співзалежних рис та особливості емоційної залежності у міжособистісних стосунках, то друга спрямована на визначення рівня суб'єктивного переживання самотності та емоційної ізоляції.

Для дослідження рівня співзалежності була використана методика «Шкала співзалежності Уайнхолд», створена американськими психологами Беррі Уайнхолдом та Дженей Уайнхолд. Дана методика застосовується у психологічних дослідженнях, присвячених вивченню міжособистісної залежності, емоційної прив'язаності та особливостей побудови близьких взаємин. Методика спрямована на виявлення тих психологічних рис, які можуть свідчити про формування співзалежної моделі поведінки.

У межах даного дослідження було використано адаптований варіант методики, що складався з 15 тверджень. Зміст тверджень охоплював різні аспекти співзалежної поведінки, серед яких:

1. труднощі у прийнятті самостійних рішень;
2. надмірна відповідальність за емоційний стан інших людей;
3. страх емоційного відторгнення;
4. схильність до самопожертви;
5. залежність власного емоційного стану від взаємин із близькими;
6. труднощі у встановленні особистісних меж;
7. страх самотності;
8. прагнення контролювати взаємини.

Кожне твердження респондент оцінював за п'ятибальною шкалою залежно від ступеня відповідності власному досвіду та переживанням. Такий підхід дозволяє не лише виявити наявність окремих співзалежних рис, але й оцінити інтенсивність їх прояву. Отримані відповіді переводилися у кількісні показники, що створювало можливість для подальшого статистичного аналізу результатів.

Особливістю даної методики є те, що вона фіксує не лише очевидні прояви емоційної залежності, але й більш глибокі психологічні установки,

які можуть тривалий час залишатися непомітними для самої людини. У багатьох випадках співзалежна поведінка формується поступово та сприймається особистістю як звична форма турботи, підтримки або відповідальності за інших. Саме тому людина нерідко не усвідомлює, що її емоційний стан починає надмірно залежати від стосунків із близькими людьми [18, с. 160-162].

Питання методики побудовані таким чином, щоб респондент міг співвіднести їх із власними життєвими ситуаціями та міжособистісним досвідом. Наприклад, твердження щодо страху самотності, труднощів у відмові або переживання провини за неможливість допомогти іншій людині дозволяють виявити внутрішні психологічні механізми, які нерідко лежать в основі співзалежних взаємин. У певному сенсі методика виступає своєрідним психологічним «дзеркалом», що дозволяє побачити ті форми емоційної прив'язаності, які у повсякденному житті можуть сприйматися як природні або навіть соціально схвалювані.

Використання «Шкали співзалежності Уайнхолд» у межах даного дослідження є особливо доцільним у контексті вивчення співзалежності як можливої форми психологічного захисту від самотності. Багато тверджень методики безпосередньо пов'язані із переживанням емоційної порожнечі, страхом втрати близьких взаємин та потребою у постійному підтвердженні власної значущості через інших людей. У таких випадках надмірне емоційне включення у життя іншої людини може виступати способом компенсації внутрішнього відчуття ізоляції або нестачі емоційної близькості [4, с. 34-35].

Для вимірювання рівня суб'єктивного переживання самотності у дослідженні було використано методику «UCLA Loneliness Scale», розроблену дослідниками Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі. Дана шкала є однією з найбільш відомих та науково обґрунтованих методик дослідження самотності у сучасній психології. Методика широко

застосовується у дослідженнях емоційного благополуччя, міжособистісної взаємодії, психологічної адаптації та соціальної ізоляції.

У межах даного дослідження використовувався адаптований варіант методики, який складався з 10 тверджень. Зміст запитань був спрямований на дослідження суб'єктивного переживання самотності, дефіциту емоційної близькості та труднощів у встановленні глибоких міжособистісних контактів. Зокрема, твердження стосувалися:

1. відчуття нестачі спілкування;
2. переживання ізолюваності;
3. труднощів у довірливому спілкуванні;
4. відчуття емоційної дистанції;
5. переживання внутрішньої самотності;
6. відчуття недостатньої включеності у соціальне середовище.

Відповіді респондентів оцінювалися за чотирибальною шкалою залежно від частоти або інтенсивності переживання відповідного стану. Такий підхід дозволяє отримати кількісний показник рівня самотності та визначити ступінь вираженості переживання соціальної або емоційної ізоляції. Важливою особливістю шкали є наявність зворотного твердження, яке стосується відчуття належності до групи. Використання подібних запитань дозволяє підвищити достовірність результатів та зменшити ймовірність автоматичного вибору відповідей респондентами.

На відміну від багатьох інших методик, спрямованих на оцінювання соціальної активності людини, UCLA Loneliness Scale дозволяє дослідити саме внутрішнє переживання самотності. Методика фіксує не кількість контактів людини з оточенням, а її суб'єктивне сприйняття міжособистісних взаємин. Саме тому шкала є особливо ефективною у дослідженнях емоційної сфери особистості, де важливе значення має не зовнішня поведінка, а внутрішній психологічний досвід людини [15, с. 83-84].

У психологічних дослідженнях методика UCLA Loneliness Scale активно застосовувалася для вивчення соціальної ізоляції, емоційного благополуччя, тривожності, депресивних переживань та труднощів міжособистісної адаптації. Шкала використовувалася у роботах, присвячених психологічному стану молоді, особливостям переживання самотності людьми різного віку, а також дослідженню взаємозв'язку між емоційною самотністю та міжособистісною залежністю [15, с. 82-85]. Завдяки своїй валідності та надійності методика отримала широке поширення як у наукових дослідженнях, так і у практичній психології.

Доцільність використання даної методики у межах цього дослідження пов'язана з тим, що тема співзалежності безпосередньо стосується внутрішньої потреби людини у близькості, підтримці та емоційному контакті. У багатьох випадках співзалежна поведінка формується як спроба уникнути переживання внутрішньої ізоляції або емоційної порожнечі. Людина ніби намагається втримати психологічний зв'язок з іншими навіть ціною втрати власної автономії. Саме тому дослідження рівня переживання самотності дозволяє глибше зрозуміти емоційні механізми, які можуть лежати в основі формування співзалежних взаємин [1, с. 14-16].

Важливо підкреслити, що обидві використані методики належать до опитувальників самозвіту, тобто ґрунтуються на особистісній оцінці респондентом власних переживань, емоційних станів та особливостей поведінки. Такий підхід є особливо цінним у дослідженнях психологічних феноменів, пов'язаних із внутрішнім емоційним досвідом людини. Саме через самозвіт особистість отримує можливість не лише відповідати на поставлені запитання, але й певною мірою рефлексувати власні міжособистісні стосунки, страхи та емоційні потреби [3, с. 64-67].

Крім того, обидві методики мають достатньо зрозумілі формулювання тверджень, що забезпечує доступність їх використання серед респондентів різного віку. Простота структури опитувальників

сприяє зниженню психологічного напруження під час проходження дослідження та дозволяє респондентам більш щиро відповідати на поставлені запитання. Це має особливе значення у дослідженнях, пов'язаних із темами емоційної залежності та самотності, оскільки подібні переживання нерідко є психологічно чутливими для людини.

Поєднання «Шкали співзалежності Уайнхолд» та «UCLA Loneliness Scale» дозволяє здійснити комплексний аналіз досліджуваної проблеми. Якщо перша методика фіксує особливості емоційної залежності та характер побудови міжособистісних взаємин, то друга дозволяє оцінити внутрішній рівень переживання самотності та емоційної ізоляції. У сукупності це створює можливість простежити можливий взаємозв'язок між страхом самотності та схильністю до формування співзалежної поведінки.

У певному сенсі використані методики дозволяють дослідити два взаємопов'язані психологічні виміри людських взаємин. Один із них відображає прагнення людини зберігати емоційний контакт із близькими навіть шляхом самозаперечення або надмірної прив'язаності. Інший демонструє внутрішнє переживання нестачі емоційної близькості, яке може залишатися навіть за наявності соціального оточення. Саме на перетині цих двох психологічних площин і формується досліджуваний феномен співзалежності як можливої форми психологічного захисту від самотності.

1.3. Характеристика вибірки та обґрунтування добору респондентів

Важливим етапом організації будь-якого емпіричного психологічного дослідження є формування вибірки респондентів, оскільки саме особливості досліджуваної групи значною мірою визначають характер отриманих результатів та можливості їх подальшої інтерпретації. Соціально-демографічні характеристики учасників, зокрема вік, стать, життєвий досвід та особливості міжособистісної взаємодії, можуть

впливати на інтенсивність переживання самотності, рівень емоційної залежності та схильність до формування співзалежних моделей поведінки. Саме тому добір респондентів у межах даного дослідження здійснювався з урахуванням специфіки досліджуваної проблематики.

У межах дослідження було опитано 45 респондентів, які добровільно погодились взяти участь у психодіагностичному опитуванні. Формування вибірки здійснювалося за принципом доступності, що є поширеним підходом у психологічних дослідженнях, спрямованих на отримання первинного емпіричного матеріалу щодо певного психологічного феномену. Такий підхід дозволяє зібрати достатню кількість даних для виявлення основних психологічних закономірностей та здійснення подальшого аналізу досліджуваних характеристик.

До складу вибірки увійшли респонденти різних вікових категорій: 18-25 років, 25-35 років, 35-45 років та 45-55 років. Подібний віковий розподіл був обраний не випадково, оскільки кожен із зазначених вікових періодів характеризується специфічними психологічними особливостями, потребами у міжособистісній близькості та різними формами переживання самотності.

Вік 18-25 років пов'язаний із періодом ранньої дорослості, коли людина активно формує систему близьких міжособистісних стосунків, вибудовує власну ідентичність та прагне емоційного прийняття з боку значущого оточення. Саме у цьому віці потреба у близькості та підтримці часто є особливо вираженою, що може підвищувати ризик формування емоційної залежності або співзалежних моделей поведінки. Крім того, молоді люди нерідко більш гостро переживають соціальне відторгнення, труднощі у романтичних взаєминах та внутрішню самотність [14, с. 215-218].

Вікова категорія 25-35 років характеризується періодом активного особистісного та професійного становлення. У цей час людина, як правило,

будує стабільні міжособистісні взаємини, створює сім'ю або визначає власні життєві пріоритети. Саме тому питання емоційної близькості, підтримки та взаємної прив'язаності набувають особливого значення. У межах цього вікового періоду співзалежність може проявлятися через надмірне емоційне включення у партнерські стосунки, страх втрати близької людини або прагнення повністю контролювати взаємини.

Для респондентів віком 35-45 років більш характерними можуть бути переживання, пов'язані з переоцінкою життєвого досвіду, стабільністю міжособистісних контактів та психологічною потребою у емоційній підтримці. У цей період людина вже має сформований досвід близьких взаємин, однак саме це може посилювати чутливість до емоційного дистанціювання, втрати значущих стосунків або переживання внутрішньої ізоляції.

Вікова категорія 45-55 років також є важливою для дослідження співзалежності та самотності, оскільки саме у цьому віці людина нерідко стикається зі змінами у соціальних ролях, звуженням кола емоційно значущих контактів та переосмисленням власних міжособистісних взаємин. У деяких випадках це може супроводжуватися посиленням страху самотності або прагненням зберегти емоційний зв'язок із близькими навіть за рахунок власного психологічного комфорту.

У дослідженні взяли участь як чоловіки, так і жінки, що дозволило здійснити більш комплексний аналіз досліджуваної проблеми. Під час проходження методики «Шкала співзалежності Уайнхолд» було опитано 21 чоловіка та 24 жінки. У межах проходження методики «UCLA Loneliness Scale» було проаналізовано результати 15 чоловіків та 30 жінок. Незначна відмінність у кількісному співвідношенні респондентів пояснюється тим, що частина анкет не була врахована під час обробки результатів через неповне заповнення окремих тверджень.

Включення до вибірки представників обох статей є важливим з огляду на те, що психологічні дослідження вказують на можливу наявність гендерних особливостей у переживанні самотності та формуванні співзалежної поведінки [19, с. 188-191]. Зокрема, жінки частіше демонструють емоційну включеність у міжособистісні взаємини та більш виражену орієнтацію на емоційний контакт, тоді як чоловіки можуть бути більш схильними до приховування власних переживань або прагнення зберігати психологічну автономію. Подібні особливості можуть впливати як на інтенсивність переживання самотності, так і на способи побудови близьких взаємин.

Добір саме такої вибірки також пов'язаний зі специфікою використаних психодіагностичних методик. «Шкала співзалежності Уайнхолд» та «UCLA Loneliness Scale» є опитувальниками самозвіту, що потребують достатнього рівня особистісної рефлексії та здатності респондента усвідомлювати власні емоційні переживання. Саме тому використання даних методик є найбільш доцільним серед осіб юнацького та дорослого віку, які мають сформований досвід міжособистісних взаємин та здатні аналізувати власний психологічний стан.

Крім того, обидві методики мають зрозумілі формулювання тверджень та не потребують спеціальної психологічної підготовки для їх проходження. Це дозволяє використовувати їх серед широкого кола респондентів незалежно від рівня освіти чи професійної діяльності. Простота структури опитувальників також сприяє більшій щирості відповідей та зниженню психологічного напруження під час проходження дослідження.

Усі респонденти були попередньо ознайомлені з метою дослідження та надали добровільну згоду на участь у ньому. Проходження опитування здійснювалося анонімно, що забезпечувало дотримання етичних принципів психологічного дослідження та сприяло підвищенню достовірності

отриманих результатів. Анонімність дозволяла респондентам більш відкрито відповідати на запитання, пов'язані з особистими переживаннями, страхом самотності, труднощами у взаєминах та емоційною залежністю [19, с. 192].

Процедура дослідження передбачала послідовне проходження двох психодіагностичних методик. Спочатку респонденти заповнювали «Шкалу співзалежності Уайнхолд», після чого проходили опитування за методикою «UCLA Loneliness Scale». Подібна послідовність дозволила зменшити ймовірність впливу запитань другої методики на відповіді у першій та забезпечити більш об'єктивне отримання результатів.

Після завершення опитування отримані дані були систематизовані та переведені у кількісні показники відповідно до інструкцій кожної методики. Це створило можливість для подальшого аналізу рівня співзалежності та переживання самотності у досліджуваній вибірці, а також для виявлення можливого взаємозв'язку між зазначеними психологічними феноменами.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ЯК ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ВІД САМОТНОСТІ ТА АНАЛІЗ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

2.1. Діагностика рівня співзалежності та переживання самотності у досліджуваній вибірці

Одним із ключових етапів емпіричного дослідження співзалежності як форми психологічного захисту від самотності стало проведення психодіагностичного аналізу рівня співзалежних тенденцій та особливостей переживання самотності у досліджуваній вибірці. Саме первинна психологічна діагностика дозволяє отримати емпіричні дані щодо внутрішнього емоційного стану особистості, особливостей її міжособистісної взаємодії та характеру емоційної прив'язаності до інших людей.

У межах даного дослідження для оцінювання рівня співзалежності було використано методикау «Шкала співзалежності Уайнхолд» (Codependency Self-Inventory Scale - CSIS), а для визначення рівня переживання самотності - методикау «UCLA Loneliness Scale». Використання саме цих психодіагностичних інструментів дозволило комплексно дослідити як особливості емоційної залежності у міжособистісних стосунках, так і суб'єктивне переживання соціальної та емоційної ізоляції [18, с. 155-158].

Першим етапом діагностики стало дослідження рівня співзалежності у респондентів за допомогою методикау «Шкала співзалежності Уайнхолд». Дана методика дозволяє виявити характерні психологічні прояви співзалежної поведінки, серед яких труднощі у встановленні особистісних меж, страх емоційного відторгнення, надмірна відповідальність за

емоційний стан інших людей, а також схильність до самопожертви у міжособистісних взаєминах.

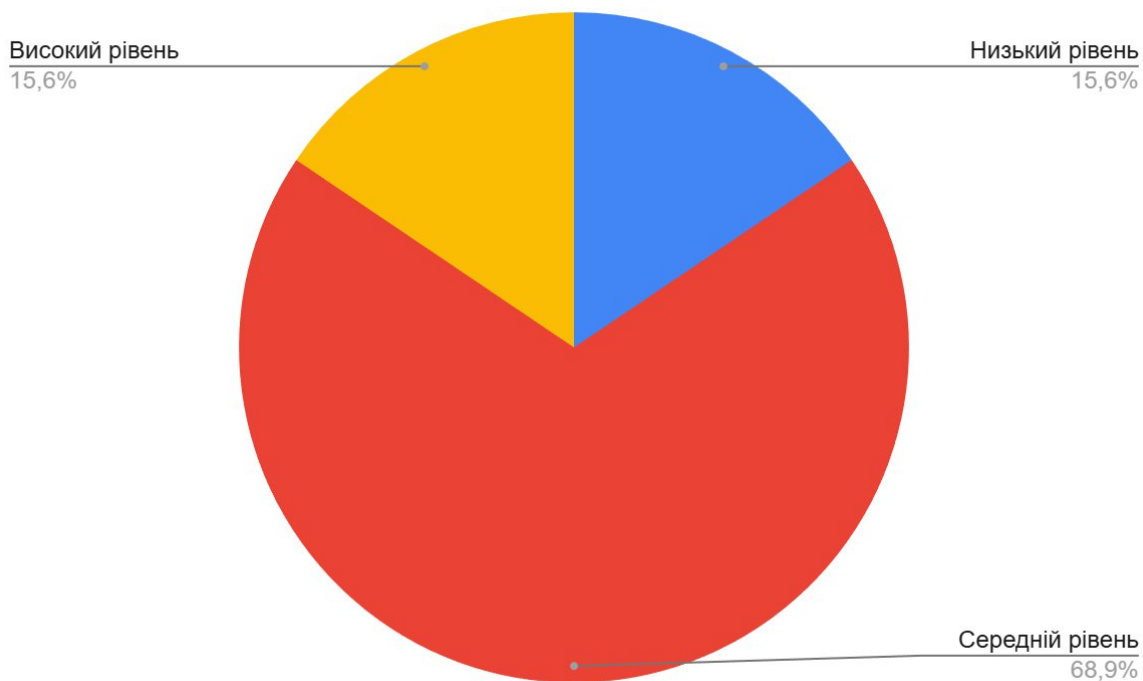
Учасникам дослідження було запропоновано відповісти на 15 тверджень, кожне з яких відображало певний аспект співзалежної поведінки. Респонденти оцінювали ступінь відповідності кожного твердження власному досвіду за п'ятибальною шкалою [3, с. 72-74]. Мінімальний можливий сумарний показник за методикою становив 15 балів, а максимальний - 75 балів.

Після обробки отриманих результатів було встановлено, що мінімальний показник співзалежності у досліджуваній вибірці становив 15 балів, тоді як максимальний - 54 бали. Середній показник за шкалою склав приблизно 38,8 бала, що свідчить про помірний рівень вираженості співзалежних тенденцій у більшості респондентів.

Для більш детального аналізу результатів було здійснено розподіл респондентів за рівнями прояву співзалежності.

Рівень співзалежності	Діапазон балів	Кількість респондентів	Частка (%)
Низький рівень	15-30	7	15,6 %
Середній рівень	31-45	31	68,9 %
Високий рівень	46-75	7	15,6 %

Таблиця 2.1 Розподіл респондентів за рівнями співзалежності (за методикою CSIS)



Дані, наведені у таблиці 2.1, свідчать про те, що переважна більшість респондентів (68,9 %) демонструє середній рівень співзалежності. Подібний результат може вказувати на наявність у значної частини досліджуваної вибірки окремих співзалежних тенденцій, які проявляються у прагненні підтримувати емоційну близькість із соціальним оточенням, підвищеній чутливості до емоційного стану інших людей та схильності уникати конфліктних ситуацій.

У повсякденному житті такі особливості можуть проявлятися через потребу підтримувати гармонійні взаємини навіть у ситуаціях, коли це супроводжується певними особистісними поступками або пригніченням власних емоційних потреб. Подібні тенденції не завжди мають деструктивний характер, однак за певних умов можуть ставати підґрунтям для формування емоційної залежності у міжособистісних стосунках.

Водночас 15,6 % респондентів продемонстрували високий рівень співзалежності. Для таких учасників дослідження можуть бути характерними труднощі у відстоюванні власних психологічних меж, підвищена потреба у схваленні з боку інших людей, страх втрати близьких взаємин та схильність ставити потреби інших вище за власні. У подібних випадках міжособистісні стосунки можуть поступово перетворюватися на

головне джерело емоційної стабільності та підтвердження власної значущості.

Разом із тим низький рівень співзалежності було виявлено також у 15,6 % респондентів. Це може свідчити про більш виражену психологічну автономність особистості, здатність підтримувати емоційні взаємини без надмірної залежності від інших людей та вміння зберігати баланс між власними потребами й потребами соціального оточення.

Для перевірки однорідності отриманих даних було застосовано методи описової статистики. Обчислене стандартне відхилення свідчить про помірний рівень розкиду індивідуальних показників навколо середнього значення, що дозволяє вважати отримані результати достатньо репрезентативними для подальшого аналізу взаємозв'язку між співзалежністю та переживанням самотності.

Окремої уваги заслуговує аналіз психологічних компонентів співзалежності, які проявилися у відповідях респондентів. Значна частина учасників дослідження демонструвала схильність до підвищеної емоційної відповідальності за інших людей, труднощів у відмові або страху втрати близьких взаємин. Подібні особливості можуть свідчити про те, що для частини респондентів міжособистісні стосунки виконують функцію своєрідної психологічної опори, через яку підтримується внутрішнє відчуття емоційної стабільності.

Крім того, у деяких випадках простежувалася тенденція до уникнення конфліктів та пригнічення власних переживань задля збереження емоційної близькості з іншими людьми. Подібна поведінка нерідко виступає своєрідним психологічним механізмом захисту від страху емоційного відторгнення або самотності. Людина ніби намагається втримати міжособистісний зв'язок навіть ціною часткового нехтування власними потребами.

Наступним етапом дослідження стало вивчення рівня переживання самотності у респондентів за допомогою методики «UCLA Loneliness Scale». Дана методика дозволяє дослідити суб'єктивне переживання соціальної ізоляції, дефіциту емоційної близькості та труднощів у встановленні довірливих міжособистісних взаємин [15, с. 82-85].

Методика UCLA Loneliness Scale ґрунтується на уявленні про те, що самотність є не лише наслідком фактичної відсутності соціальних контактів, а передусім суб'єктивним психологічним переживанням недостатньої емоційної близькості та включеності у міжособистісні взаємини [15, с. 83-84]. Саме тому шкала дозволяє виявити не зовнішній рівень соціальної активності людини, а її внутрішнє сприйняття власного емоційного зв'язку з оточенням.

У межах проведеного дослідження респондентам було запропоновано оцінити 10 тверджень, що стосувалися переживання соціальної ізоляції, нестачі близького спілкування, труднощів у встановленні довірливих взаємин та відчуття емоційної дистанції між людиною та її соціальним оточенням. Кожне твердження оцінювалося за чотирибальною шкалою відповідно до частоти або інтенсивності переживання відповідного стану.

Після обробки отриманих результатів було встановлено, що мінімальний показник самотності у вибірці становив 10 балів, тоді як максимальний - 29 балів. Середній показник за шкалою склав приблизно 19,6 бала, що свідчить про помірний рівень переживання самотності у більшості учасників дослідження.

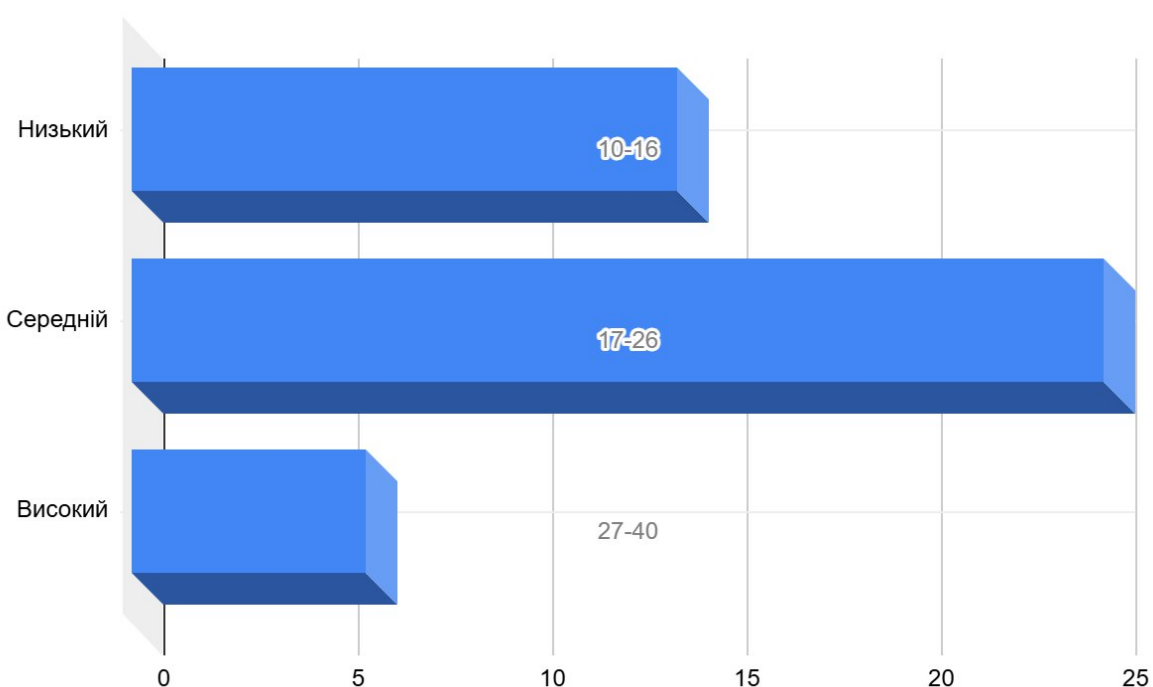
На основі отриманих результатів було здійснено розподіл респондентів за рівнями переживання самотності.

Рівень самотності	Діапазон балів	Кількість респондентів	Частка вибірки

Низький рівень	10-16	14	31 %
Середній рівень	17-26	25	56 %
Високий рівень	27-40	6	13 %

Таблиця 2.2 Розподіл респондентів за рівнями переживання самотності (за методикою UCLA Loneliness Scale)

Дані, наведені у таблиці 2.2, свідчать про те, що найбільша частина



респондентів (56 %) характеризується середнім рівнем переживання самотності. Подібний результат може вказувати на те, що для значної кількості учасників дослідження характерними є періодичні переживання нестачі емоційної близькості, підтримки або довірливого спілкування, однак ці стани не мають постійного або хронічного характеру.

У сучасному соціальному середовищі подібні переживання є досить поширеними, оскільки інтенсивність міжособистісних контактів не завжди супроводжується глибиною емоційного зв'язку між людьми. Людина може

підтримувати активне спілкування з оточенням, брати участь у різних формах соціальної взаємодії, однак при цьому внутрішньо відчувати нестачу психологічної близькості та взаєморозуміння.

Низький рівень самотності було виявлено у 31 % респондентів. Подібні результати можуть свідчити про достатній рівень соціальної інтеграції, наявність емоційно близьких взаємин та відчуття підтримки з боку значущого оточення. Для таких респондентів характерним може бути переживання включеності у соціальні контакти та задоволеність якістю міжособистісної взаємодії.

Разом із тим 13 % учасників дослідження продемонстрували високий рівень самотності. У подібних випадках можна припустити наявність більш виражених переживань соціальної ізолюваності, емоційної дистанції або труднощів у встановленні близьких міжособистісних взаємин. Для таких респондентів характерним може бути відчуття недостатнього розуміння з боку інших людей, переживання внутрішньої віддаленості або нестачі емоційної підтримки навіть за умов наявності соціального оточення.

Аналіз результатів також дозволив встановити, що частина респондентів демонструє одночасне поєднання помірного рівня співзалежності та помірного рівня переживання самотності. Подібна тенденція викликає особливий науковий інтерес, оскільки може свідчити про наявність внутрішнього психологічного зв'язку між прагненням до емоційної близькості та страхом переживання ізолюваності.

У певному сенсі переживання самотності може ставати тим внутрішнім емоційним фоном, на якому поступово формується потреба у надмірному емоційному включенні у взаємини з іншими людьми. Людина, яка відчуває нестачу підтримки або емоційного прийняття, може прагнути компенсувати це через підвищену турботу про інших, страх втрати близьких взаємин або постійну потребу бути необхідною для оточення.

Водночас отримані результати свідчать про те, що високий рівень соціальної активності не завжди гарантує відсутність переживання самотності. Для частини респондентів характерною є ситуація, коли зовнішня взаємодія з іншими людьми не супроводжується достатнім рівнем емоційної близькості та внутрішнього взаєморозуміння. Саме тому самотність у даному дослідженні розглядається не лише як дефіцит соціальних контактів, а як більш складний психологічний стан, пов'язаний із суб'єктивним переживанням емоційної віддаленості.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що як співзалежність, так і переживання самотності є досить поширеними психологічними явищами у досліджуваній вибірці. При цьому переважають середніх показників за обома методиками може свідчити про існування певного взаємозв'язку між прагненням до емоційної близькості та страхом внутрішньої ізоляції.

2.2. Аналіз взаємозв'язку між співзалежністю та самотністю й оцінка результативності емпіричного дослідження

Після проведення окремої психодіагностики рівня співзалежності та переживання самотності наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення взаємозв'язку між зазначеними психологічними феноменами. Саме аналіз внутрішньої взаємодії між співзалежною поведінкою та переживанням самотності дозволяє більш глибоко зрозуміти психологічні механізми, що лежать в основі емоційної залежності у міжособистісних стосунках.

У сучасній психологічній науці співзалежність дедалі частіше розглядається не лише як форма поведінкової або емоційної залежності від іншої людини, але і як своєрідний спосіб психологічної адаптації до переживання внутрішньої самотності. Людина, яка відчуває нестачу

емоційної близькості або страх втрати значущих взаємин, може поступово формувати надмірну потребу у підтриманні емоційного контакту з іншими людьми. У таких випадках міжособистісні взаємини починають виконувати функцію психологічної стабілізації та компенсації внутрішньої емоційної порожнечі [1, с. 13-16].

Саме тому одним із ключових завдань даного дослідження стало встановлення можливого статистичного взаємозв'язку між рівнем співзалежності та рівнем переживання самотності у досліджуваній вибірці. Для реалізації цього завдання було використано метод кореляційного аналізу, який дозволяє визначити ступінь взаємозв'язку між двома психологічними змінними [3, с. 112-115].

Після проведення математичної обробки отриманих результатів було встановлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між показниками співзалежності та самотності.

Змінні	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)
Співзалежність / Самотність	0,58	< 0,01

Таблиця 2.3. Результати кореляційного аналізу показників співзалежності (CSIS) та самотності (UCLA)

Отриманий коефіцієнт кореляції $r = 0,58$ свідчить про наявність помірного позитивного взаємозв'язку між рівнем співзалежності та переживанням самотності. Це означає, що зі зростанням суб'єктивного переживання самотності у респондентів також має тенденцію підвищуватися рівень співзалежних проявів у міжособистісних взаєминах.

Статистична значущість результату ($p < 0,01$) дозволяє вважати виявлений взаємозв'язок достовірним та таким, що не є випадковим. Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про те, що співзалежність може виступати однією з форм психологічного захисту від переживання самотності.

Інтерпретація отриманих результатів дозволяє припустити, що для частини респондентів міжособистісні взаємини виконують не лише соціальну, але й глибоку емоційну функцію. Прагнення бути необхідним для інших людей, страх втрати емоційного контакту, труднощі у встановленні особистісних меж та схильність до самопожертви можуть виступати своєрідними психологічними способами подолання внутрішнього відчуття ізолюваності.

У певному сенсі співзалежність можна розглядати як спробу людини втримати емоційний зв'язок із соціальним оточенням навіть тоді, коли цей зв'язок супроводжується внутрішнім психологічним дискомфортом. Людина ніби прагне уникнути переживання самотності через постійне емоційне включення у життя інших людей, поступово починаючи пов'язувати власне емоційне благополуччя з реакціями, потребами або настроєм значущого оточення [2, с. 82-84].

Отримані результати також свідчать про те, що співзалежність і самотність не є абсолютно протилежними психологічними станами. На перший погляд може здаватися, що людина, яка перебуває у постійній емоційній взаємодії з іншими людьми, не повинна переживати самотність. Проте результати дослідження демонструють більш складну психологічну картину. Навіть за умов активних міжособистісних контактів людина може внутрішньо відчувати емоційну дистанцію, нестачу взаєморозуміння або дефіцит справжньої психологічної близькості.

У цьому контексті особливого значення набуває феномен емоційної асиметрії у співзалежних взаєминах. Часто одна сторона бере на себе роль постійної підтримки, турботи або емоційного контролю, проте при цьому сама не отримує достатнього рівня емоційної підтримки у відповідь. У довготривалій перспективі це може призводити до внутрішнього виснаження, накопичення психологічної напруги та посилення переживання самотності навіть у межах близьких взаємин.

Результати дослідження також дозволяють припустити, що співзалежна поведінка може виконувати функцію своєрідного психологічного захисту. У ситуаціях, коли людина боїться емоційної ізоляції або втрати значущих взаємин, вона може прагнути максимально підтримувати емоційний контакт із соціальним оточенням, уникаючи конфліктів, пригнічуючи власні потреби або намагаючись постійно бути корисною для інших людей.

Подібна стратегія взаємодії певний час може створювати відчуття психологічної стабільності та потрібності. Однак надмірна орієнтація на емоційні потреби інших людей поступово здатна призводити до втрати особистісної автономії та формування залежної моделі міжособистісних стосунків. Саме тому співзалежність у межах даного дослідження розглядається не лише як форма поведінкової взаємодії, але і як більш глибокий психологічний механізм адаптації до переживання внутрішньої самотності.

Водночас важливо зазначити, що отриманий кореляційний зв'язок не свідчить про абсолютну тотожність досліджуваних феноменів. Співзалежність та самотність залишаються окремими психологічними явищами, кожне з яких має власну структуру та специфіку прояву. Проте результати дослідження демонструють, що між ними існує помітний емоційний та психологічний взаємозв'язок, який проявляється у характері міжособистісної взаємодії особистості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок про те, що переживання самотності може виступати одним із важливих психологічних чинників формування співзалежної поведінки. Водночас надмірна емоційна залежність від інших людей не завжди сприяє подоланню внутрішньої ізольованості, а в окремих випадках може навіть посилювати переживання емоційної дистанції та психологічної незадоволеності міжособистісними взаєминами.

Отримані результати створюють підґрунтя для формування практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток психологічної автономії особистості, формування здорових міжособистісних меж та зниження інтенсивності переживання самотності у міжособистісних взаєминах.

2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики співзалежної поведінки та подолання переживання самотності

Результати проведеного емпіричного дослідження свідчать про наявність взаємозв'язку між переживанням самотності та схильністю до формування співзалежної поведінки. Отримані дані дозволяють припустити, що для частини людей емоційна залежність від міжособистісних взаємин може виступати своєрідним способом компенсації внутрішньої ізолюваності, страху втрати емоційного контакту або нестачі психологічної близькості. Саме тому проблема співзалежності потребує не лише теоретичного осмислення, але й практичного психологічного підходу, спрямованого на розвиток емоційної автономії особистості та формування більш гармонійних міжособистісних взаємин.

Практичні рекомендації, розроблені на основі результатів дослідження, спрямовані на профілактику співзалежної поведінки, зниження інтенсивності переживання самотності та формування більш стабільного емоційного стану особистості. Їх застосування може бути доцільним як у межах психологічного консультування, так і у процесі самостійної роботи людини над розвитком власної психологічної стійкості та емоційної саморегуляції.

Одним із найбільш важливих напрямів профілактики співзалежної поведінки є формування особистісних психологічних меж. Люди, схильні до співзалежності, нерідко відчують труднощі у розмежуванні власних емоційних потреб та переживань інших людей. У подібних випадках

емоційний стан іншої людини починає надмірно впливати на внутрішнє самопочуття особистості, що поступово призводить до втрати психологічної автономії [4, с. 33-35].

Саме тому важливим є розвиток навичок усвідомлення власних емоцій, потреб та особистісних меж. Людині необхідно навчитися розуміти, що відповідальність за емоційний стан інших людей не повинна повністю перекладатися на неї. Здатність зберігати психологічну дистанцію у складних емоційних ситуаціях сприяє формуванню більш стабільних та гармонійних взаємин.

Не менш важливим аспектом профілактики співзалежності є розвиток навичок асертивної поведінки. У багатьох випадках співзалежна людина боїться відмовляти іншим, уникати конфліктів або відкрито висловлювати власну думку через страх втратити емоційний контакт чи підтримку. Подібна поведінка може призводити до пригнічення власних потреб, накопичення внутрішнього напруження та емоційного виснаження [12, с. 150-154].

Розвиток асертивності дозволяє людині більш відкрито та впевнено висловлювати власні почуття, потреби та межі без надмірного страху осуду або відторгнення. Уміння говорити «ні», відстоювати власні інтереси та підтримувати баланс між турботою про інших і турботою про себе є важливими умовами формування психологічно здорових взаємин.

Особливої уваги потребує робота з переживанням самотності. Результати дослідження показали, що саме внутрішнє відчуття емоційної ізоляваності може виступати одним із чинників формування співзалежної поведінки. У зв'язку з цим важливим напрямом психологічної допомоги є формування здатності людини витримувати стан тимчасової самотності без надмірного страху або потреби негайно компенсувати його через емоційне злиття з іншими людьми.

У сучасному суспільстві самотність часто сприймається як виключно негативний психологічний стан, якого необхідно уникати будь-якою ціною. Проте психологічна зрілість значною мірою пов'язана зі здатністю людини підтримувати внутрішню емоційну стабільність навіть за відсутності постійного зовнішнього емоційного підтвердження. У певному сенсі вміння залишатися наодинці із власними переживаннями є важливим компонентом особистісної автономії.

Для зниження інтенсивності переживання самотності доцільним є розвиток навичок емоційної рефлексії та самопідтримки. Людині важливо навчитися усвідомлювати власні емоційні стани, причини внутрішнього дискомфорту та способи конструктивного подолання психологічного напруження [5, с. 65-68]. У цьому контексті корисними можуть бути:

1. ведення особистісного щоденника;
2. практики емоційної саморефлексії;
3. психологічні техніки самоспостереження;
4. робота з усвідомленням власних емоційних потреб;
5. розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Крім того, важливе значення має формування різноманітних сфер самореалізації особистості. Людина, яка повністю зосереджується лише на міжособистісних взаєминах, стає більш психологічно вразливою до страху втрати емоційного контакту. Саме тому важливо підтримувати баланс між особистим життям, професійною діяльністю, інтересами, творчістю та соціальною активністю.

Значну роль у профілактиці співзалежності відіграє також розвиток навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Гармонійні стосунки передбачають не емоційне злиття або повне підпорядкування власних потреб іншій людині, а взаємну повагу, емоційну підтримку та збереження особистісної автономії кожного партнера. Саме тому важливим є формування навичок відкритого емоційного спілкування, конструктивного

вирішення конфліктів та здатності підтримувати психологічну рівновагу у міжособистісних взаєминах.

Для осіб із вираженими проявами співзалежної поведінки доцільною може бути індивідуальна психологічна допомога [22, с. 114-118]. У межах психологічного консультування особлива увага може приділятися:

1. усвідомленню власних емоційних потреб;
2. роботі зі страхом самотності;
3. формуванню особистісних меж;
4. зниженню рівня емоційної залежності;
5. розвитку внутрішньої психологічної опори;
6. підвищенню рівня самоцінності особистості.

У процесі психологічної роботи важливо допомогти людині поступово перейти від моделі емоційної залежності до більш зрілої форми міжособистісної взаємодії, у якій близькість не супроводжується втратою власної індивідуальності. Подібний процес нерідко є тривалим та потребує переосмислення звичних моделей поведінки, однак саме він створює умови для формування більш стабільного психологічного благополуччя.

Результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що профілактика співзалежної поведінки має бути спрямована не лише на зміну окремих поведінкових проявів, але й на більш глибоку психологічну роботу з переживанням самотності, страхом емоційної ізоляції та потребою у зовнішньому підтвердженні власної значущості. Формування психологічної автономії, розвиток емоційної саморегуляції та здатності підтримувати внутрішню емоційну стабільність є важливими умовами побудови гармонійних міжособистісних взаємин та зниження ризику формування співзалежності.

ВИСНОВОК

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження співзалежності як можливої форми психологічного захисту від переживання самотності. Проведений аналіз наукових джерел, результати психодіагностичного дослідження та статистична обробка отриманих даних дозволили досягти поставленої мети та сформулювати відповідні висновки.

У ході теоретичного аналізу наукової літератури було узагальнено сучасні підходи до розуміння співзалежності та самотності як психологічних феноменів. Встановлено, що співзалежність у сучасній психології розглядається не лише як форма міжособистісної залежності, але і як специфічна модель емоційної взаємодії, пов'язана з труднощами у встановленні особистісних меж, страхом втрати близьких взаємин, надмірною емоційною включеністю у життя іншої людини та потребою у зовнішньому підтвердженні власної значущості. Самотність при цьому трактується як суб'єктивне переживання емоційної ізолюваності, дефіциту психологічної близькості та внутрішньої віддаленості від соціального оточення.

На основі теоретичного аналізу було обґрунтовано можливість розгляду співзалежності як форми психологічного захисту від переживання самотності. Встановлено, що прагнення до надмірної емоційної близькості, самопожертви, контролю або постійної потреби бути необхідним для інших людей може виконувати компенсаторну функцію та виступати способом уникнення внутрішнього переживання ізоляції, емоційної порожнечі та страху самотності.

У межах емпіричного дослідження було вивчено рівень співзалежності у досліджуваній вибірці за допомогою методики «Шкала співзалежності Уайнхолд» (CSIS). За результатами діагностики встановлено, що переважна більшість респондентів (68,9 %) демонструє

середній рівень співзалежності. Високий рівень співзалежності було виявлено у 15,6 % учасників дослідження, тоді як низький рівень також продемонстрували 15,6 % респондентів. Отримані результати свідчать про поширеність окремих співзалежних тенденцій у міжособистісних взаєминах досліджуваної вибірки.

За допомогою методики «UCLA Loneliness Scale» було досліджено рівень переживання самотності у респондентів. Установлено, що 56 % учасників дослідження мають середній рівень переживання самотності, 31 % - низький рівень, а 13 % - високий рівень самотності. Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що переживання емоційної ізолюваності та нестачі психологічної близькості є достатньо поширеним явищем серед досліджуваної вибірки.

У результаті проведення кореляційного аналізу було встановлено статистично значущий позитивний взаємозв'язок між рівнем співзалежності та рівнем переживання самотності ($r = 0,58$ при $p < 0,01$). Отримані результати підтверджують висунуте припущення про те, що зі зростанням переживання самотності підвищується схильність особистості до формування співзалежної поведінки. Це дозволяє розглядати співзалежність як один із можливих психологічних механізмів адаптації до внутрішнього переживання емоційної ізоляції.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо профілактики співзалежної поведінки та подолання переживання самотності. Основними напрямками психологічної роботи визначено розвиток особистісної автономії, формування здорових психологічних меж, розвиток навичок асертивної поведінки, емоційної саморегуляції та самопідтримки. Важливим аспектом профілактики співзалежності також визначено формування здатності людини підтримувати внутрішню емоційну стабільність без надмірної залежності від міжособистісних взаємин.

Результати проведеного дослідження підтверджують актуальність проблеми співзалежності як форми психологічного захисту від самотності та свідчать про наявність тісного психологічного взаємозв'язку між зазначеними феноменами. Отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування, психопрофілактичної роботи та подальших наукових дослідженнях, присвячених проблемам емоційної залежності, міжособистісної взаємодії та переживання самотності.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Боснюк В. Ф. Математичні методи в психології : курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання. Харків : НУЦЗУ, 2020. 141 с.
2. Бугайова Н. М. Психологічні закономірності розвитку адикцій в онтогенезі // Проблеми загальної та педагогічної психології. 2010. С. 48-57.
3. Галушко Л. Я., Амурова Я. В. Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта // Наукові записки. Серія: Психологія. 2023. С. 10-18. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/130> (дата звернення: 15.04.2026).
4. Дуткевич Т. В. Практична психологія особистості. Київ : Центр навчальної літератури, 2010. URL: https://library.snu.edu.ua/wp-content/uploads/Praktichna_psyh_Dutkevich2010.pdf (дата звернення: 11.05.2026).
5. Зимовін О. І., Заїка Є. В. Рефлексивність та рефлексія: співвідношення понять // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. Харків : ХНПУ, 2014. С. 65-71.
6. Камінська О. В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді. Одеса, 2016. 478 с.
7. Капталан Н. М. Залежна поведінка особистості як проблема сучасної психології // Психологія та соціальна робота. 2020. URL: <https://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/225413> (дата звернення: 23.02.2026).
8. Кочарян О. С., Фролова Є. В., Бару І. О. Оцінка психодіагностичних можливостей методик діагностики міжособової залежності // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. С. 155-165. URL: <http://www.irbis->

[nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=VKhnpu_psykhol_2012_43\(2\)_20](http://nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=VKhnpu_psykhol_2012_43(2)_20) (дата звернення: 20.05.2026).

9. Курова Ю. І. Міжособистісна залежність у взаємозв'язках з рефлексивністю: гендерний аспект. URL: https://eprints.kname.edu.ua/44330/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_28-85-94.pdf (дата звернення: 10.03.2026).
10. Ларченко М. О. Моделі залежної поведінки та пов'язані з ними фактори кримінологічного ризику // Юридичний науковий електронний журнал. 2020. № 4. С. 256-259.
11. Лютий В. П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2013. С. 158-166.
12. Мателега М. М., Азізов С. С. Психологічні особливості залежності як девіантної поведінки особистості // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2015. С. 146-160.
13. Медведєва М. Структурна організація особистості у осіб, схильних до співзалежності. Львів, 2021. URL: <https://er.ucu.edu.ua/items/2e7d7222-ff4f-4c6c-bff0-be8efae15e1> (дата звернення: 10.03.2026).
14. Микулінсер М., Шейвер Ф. Р. Прив'язаність у дорослому віці: структура, динаміка та зміни / пер. з англ. New York : Guilford Press, 2016. URL: <https://www.guilford.com/books/Attachment-in-Adulthood/Mikulincer-Shaver/9781462525294> (дата звернення: 15.05.2026).

15. Мілушина М. Феномен співзалежності в теорії сімейних систем М. Боуена // Психологія і особистість. 2020. № 1. С. 78-86. URL: <https://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/195243> (дата звернення: 10.03.2026).
16. Мілушина М. О. Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності // Актуальні проблеми психології. 2014. С. 135-143.
17. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. 236 с.
18. Протасова В. Ю. Чинники формування співзалежної поведінки особистості. Ірпінь, 2025. URL: <https://ir.dpu.edu.ua/items/ee489c1b-52cb-4b01-b793-00d9cff3399f> (дата звернення: 20.05.2026).
19. Савченко О. В. Експериментальна психологія : методичні рекомендації щодо проведення практичних робіт. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2012. 195 с.
20. Савченко О. В. Конструктивні та деструктивні форми рефлексії // Психологічний часопис. 2017. С. 238-244. URL: <https://liksprava.com/index.php/journal/article/view/349> (дата звернення: 11.04.2026).
21. Самодепривація психіки та дезадаптація суб'єкта : монографія / Т. С. Яценко та ін. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 280 с.
22. Сердюк Л. З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен. Миколаїв, 2015.
23. Слюсаревський К. С. Соціальна психологія в Україні. Київ : Кондор, 2019. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/01/text-all16062020ok.pdf> (дата звернення: 11.04.2026).
24. Танасійчук О. М. Психологічні особливості професійного становлення майбутніх психологів. Київ : Кондор, 2020. URL: <https://otp-journal.com.ua/index.php/2227-6246/article/view/200860> (дата звернення: 15.05.2026).

25. Яценко Т. С., Галушко Л. Я., Степашко В. О. Опредметнені засоби репрезентації психіки суб'єкта - передумова глибинного пізнання // Теорія і практика сучасної психології. 2018. С. 47-56.
26. Яценко Т. С., Галушко Л. Я., Євтушенко І. В. Методологія ведення діалогу у глибинному пізнанні психіки // Габітус. 2022. С. 232-244.
27. Березовська Л. І. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків // Вісник Національного університету оборони України. 2021. С. 28-35.
28. Савченко О. В. Рефлексивна компетентність особистості : монографія. Київ, 2016. 596 с.
29. Garvit J. Escaping reality: the link between addiction and pain. URL: <https://www.linkedin.com/pulse/escaping-reality-link-between-addiction-pain-garvit-jain> (date of access: 15.05.2026).
30. Grant J. E., Potenza M. N., Weinstein A., Gorelick D. A. Introduction to behavioral addictions // The American Journal of Drug and Alcohol Abuse. 2010. P. 233-241. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3164585/> (дата звернення: 30.03.2026).
31. HelpGuide.org. Codependency: Signs, Causes, and Help. URL: <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/codependency.htm> (дата звернення: 30.03.2026).
32. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. New York : Guilford Press, 2016. URL: <https://www.guilford.com/books/Attachment-in-Adulthood/Mikulincer-Shaver/9781462525294> (дата звернення: 30.03.2026).
33. PRIORY. The signs and symptoms of addiction. URL: <https://www.priorygroup.com/addiction-treatment/signs-and-symptoms-of-addiction> (дата звернення: 30.03.2026).

34. Selva J. Codependency: What are the signs and how to overcome it // Positive Psychology. URL: <https://positivepsychology.com/codependency-definition-signs-worksheets/> (дата звернення: 30.03.2026).
35. Southern California Sunrise Recovery Center. Substance abuse and suicide. URL: <https://socalsunrise.com/substance-abuse-and-suicide/> (дата звернення: 30.03.2026).
36. Wilson M. Psychological aspects of dysfunctional relationships // Psychology Today. 2018. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/relationships> (дата звернення: 30.03.2026).