

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Особливості прив'язаності як предиктори співзалежних стосунків

Студентки 2 курсу групи ЗПС 62
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Гадяцької Ю.О.

Керівник кандидат психологічних наук, доцент закладу
вищої освіти

Кочарян І.О.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання

Кількість балів: _____

Члени комісії

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1	5
Теоретичні основи вивчення прив'язаності та співзалежних стосунків.....	5
1.1 Теоретичні підходи до вивчення прив'язаності: історичний розвиток, основні положення та типологія	5
1.2. Проблема співзалежності в міжособистісних стосунках: визначення, симптоматика, психологічні наслідки	7
1.3. Теоретичні зв'язки між стилем прив'язаності та схильністю до співзалежності	14
Висновок до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2 Методологія дослідження типів прив'язаності на формування співзалежних стосунків	21
2.1. Опис групи та процедура дослідження.....	21
2.2. Характеристика методик дослідження.....	28
Висновок до розділу 2.....	33
РОЗДІЛ 3 Емпіричне дослідження типів прив'язаності на формування співзалежності	35
3.1. Обґрунтування вибору статистичних методів.....	35
3.2. Дослідження статистичного зв'язку типів прив'язаності та співзалежності....	41
3.3. Визначення предикторів, що сприяють формуванню співзалежності	44
Висновки до розділу 3	51
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54

ВСТУП

Актуальність

У сучасних соціокультурних умовах міжособистісні стосунки зазнають істотних трансформацій, пов'язаних із руйнуванням традиційних моделей сімейної взаємодії, зростанням індивідуалізації, зміною гендерних ролей та ускладненням емоційної комунікації між партнерами. На цьому тлі зростає поширеність співзалежних стосунків, які характеризуються порушенням особистісних меж, домінуванням зовнішнього контролю, хронічною фрустрацією базових психологічних потреб та високим рівнем емоційного виснаження.

Попри зростання соціальної та клінічної значущості цього явища, проблема співзалежності все ще недостатньо усвідомлюється як деструктивна на рівні індивідуальної та сімейної системи, що ускладнює її своєчасне виявлення та корекцію. Це актуалізує потребу у вивченні психологічних чинників, що зумовлюють формування та підтримання співзалежних моделей взаємодії.

Одним з ключових теоретичних підходів до пояснення походження співзалежної поведінки є теорія прив'язаності (J. Bowlby, M. Ainsworth, K. Bartholomew та ін.), згідно з якою стиль прив'язаності, засвоєний у дитячо-батьківських взаєминах, формує базові моделі емоційної регуляції, міжособистісної довіри та самоприйняття у дорослому віці.

У вітчизняній психології даний напрям досліджень перебуває на етапі розвитку, що зумовлює існування прогалини між зарубіжними теоретико-емпіричними напрацюваннями та практикою психологічної допомоги в Україні. Виявлення зв'язку між типом прив'язаності та схильністю до співзалежності має як теоретичне, так і прикладне значення: воно дозволяє уточнити механізми формування деструктивних стосунків, розширює можливості психодіагностики та сприяє створенню ефективних програм психопрофілактики й психологічного консультування.

Дослідження прив'язаності як чинника, що визначає співзалежну поведінку, є надзвичайно актуальним у контексті сучасних наукових, соціальних і практично-психологічних викликів. Воно спрямоване на глибше аналізування причин

дисфункцій у міжособистісних стосунках, одночасно відповідаючи суспільній потребі у підвищенні психологічної компетенції та формуванні зрілих і ефективних моделей взаємодії в різноманітних типах соціальних зв'язків.

Мета: визначити особливості типів прив'язаності (безпечна, тривожна, уникаюча, дезорганізована), що є предикторами формування співзалежних стосунків у дорослому віці.

Об'єкт: формування співзалежних стосунків.

Предмет: типи виховання, що сприяють формуванню співзалежних стосунків.

Завдання:

1. На підставі теоретичного аналізу визначити роль типів прив'язаності при формуванні співзалежних стосунків.
2. Дослідити зв'язок між типом прив'язаності та схильністю до співзалежності.
3. Виявити типи прив'язаності, що сприяють формуванню співзалежності.

Гіпотеза: можна припустити, що існує позитивний кореляційний зв'язок між тривожним типом прив'язаності та рівнем співзалежності та тип прив'язаності є статистично значущим предиктором рівня співзалежності.

Методи:

Для вивчення змістовної складової буде використано такі методики : «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера, методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (Bartholomew, 1991), опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Brennan, 1998), методика «Структура стосунків» (Fraley, 2011).

Методи статистичної обробки даних: описова статистика, кореляційний аналіз за критерієм Спірмена та множинний лінійний регресійний аналіз.

Вибірка: загальна кількість 56 людей віком від 20 років до 60 років.

РОЗДІЛ 1

Теоретичні основи вивчення прив'язаності та співзалежних стосунків

1.1 Теоретичні підходи до вивчення прив'язаності: історичний розвиток, основні положення та типологія

Поняття прив'язаності посідає центральне місце у сучасній психології розвитку, оскільки воно визначає характер ранніх стосунків між дитиною та дорослим і впливає на формування базових моделей емоційної регуляції, довіри, самосприйняття та побудови міжособистісних зв'язків у дорослому віці. [1]

Теоретичні засади цього напрямку були закладені у середині ХХ століття британським психоаналітиком і психіатром Джоном Боулбі, який розглядав прив'язаність як вроджену, біологічно зумовлену поведінкову систему, спрямовану на забезпечення виживання дитини через пошук захисту та близькості з фігурою доглядача [2].

У подальшому концепцію було розширено Мері Ейнсворт, яка запропонувала першу емпірично підтверджену типологію прив'язаності, базовану на результатах спостереження за дітьми в «Незнайомій ситуації». [3]

На основі поведінкових реакцій дитини на розлуку та возз'єднання з матір'ю, дослідниця виокремила три основні типи прив'язаності: безпечний, тривожно-амбівалентний та уникаючий. Пізніше, четвертий тип - дезорганізований - було введено у зв'язку з виявленням суперечливих патернів поведінки, які поєднували ознаки тривоги та уникання. [4]

Подальший розвиток теорії прив'язаності пов'язаний з переходом від дитячої до дорослої прив'язаності. К. Бреннан, П. Шейвер та інші дослідники довели, що стилі прив'язаності, сформовані в дитинстві, відтворюються у романтичних та міжособистісних стосунках дорослих, визначаючи рівень довіри, залежності, здатність до близькості й автономії [5]

Саме в цьому контексті з'являється поняття IWM (внутрішня робоча модель) - когнітивно-емоційної схеми, за допомогою якої людина інтерпретує себе та інших у стосунках.[6].

Ці моделі, як стверджує Боулбі, мають стійкий, але не фатальний характер: вони можуть змінюватися під впливом корекційного досвіду або тривалих стосунків «безпечного» типу.

У 1990-х роках було запропоновано двовимірну модель прив'язаності, яка дала змогу інтерпретувати стилі прив'язаності на континуумі, замість жорсткої категоризації[7].

Згідно з цією моделлю, тривожність вказує на ступінь страху відторгнення, а уникання - на тенденцію уникати емоційної близькості. Комбінація цих параметрів утворює чотири стилі прив'язаності у дорослих: безпечний, тривожний, уникаючий (відкидаючий) та дезорганізований (тривожно-уникаючий) [8].

Сучасні дослідження демонструють, що стиль прив'язаності пов'язаний не лише із сферою міжособистісних стосунків, але й з особливостями самооцінки, рівнем емоційної регуляції, психофізіологічною чутливістю до стресу, а також якістю психічного здоров'я [9].

Мікулінсер і Шейвер (2007) підкреслюють, що небезпечні типи прив'язаності корелюють з підвищеною схильністю до тривожних, депресивних і залежних форм поведінки[10].

Хоча теорія прив'язаності має величезне значення, важливо згадати і її критику та обмеження. Спочатку її звинувачували в "матріоцентризмі" – надмірному акцентуванні ролі саме матері.

Сучасна інтерпретація теорії підкреслює, що ключовим є наявність сталого, чуйного та відповідального опікуна незалежно від статі (це може бути батько, бабуся, дідусь, опікун). Виникають питання щодо культурного контексту: чи однаково проявляються стилі прив'язаності у різних культурах з різними моделями виховання? Деякі дослідження вказують на відмінності у вираженні та інтерпретації поведінки. Також існує етична критика, особливо стосовно жорстких експериментів на тваринах, як у випадку Гаррі Гарлоу.

Сучасні дослідження значно розширили розуміння ролі батька в контексті прив'язаності. Хоча первинний акцент справді часто падає на фігуру основного опікуна (якою все ще часто є мати), роль стабільного, присутнього та емоційно доступного батька (або іншого другорядного опікуна) виявилася критично важливою.

Батьки часто забезпечують унікальний внесок у розвиток дитини, стимулюючи дослідницьку поведінку, сприяючи соціалізації, встановленню меж, навчанню регуляції емоцій (особливо через гру) та формуванню почуття безпеки в ширшому світі. Якісна прив'язаність до батька також є потужним захисним фактором для психічного здоров'я дитини та компенсує можливі труднощі в стосунках з матір'ю.

У межах міжособистісної взаємодії небезпечна прив'язаність нерідко стає чинником формування деструктивних або дисфункціональних моделей зв'язку, включно зі співзалежними стосунками, надмірним контролем, емоційним розчиненням в іншому, страхом розриву та неможливістю автономного функціонування[11].

Саме це створює передумови для аналізу співвідношення між стилем прив'язаності та феноменом співзалежності, що буде розкрито у наступних підрозділах.

1.2. Проблема співзалежності в міжособистісних стосунках: визначення, симптоматика, психологічні наслідки

Феномен співзалежності належить до групи деструктивних міжособистісних моделей взаємодії, що характеризуються порушенням особистісних меж, надмірною включеністю в емоційний стан іншого, зниженням автономності та стійкою орієнтацією на зовнішнє джерело самоцінності [12]

Первинно поняття «співзалежність» виникло у контексті вивчення сімей з алкогольною залежністю, де воно описувало поведінку родичів, які не лише не перешкоджають залежності партнера, а й несвідомо підтримують її через гіперопіку, контроль, виправдання чи самопожертву [13].

Згодом зміст поняття було значно розширено і перенесено на сферу будь-яких міжособистісних стосунків, де спостерігається патологічно висока емоційна злитість, залежність від схвалення та неможливість функціонувати без постійного контакту з іншим [14]

Одним із провідних дослідників феномену є М. Норвуд, яка описує співзалежність як «патерн емоційної, психологічної та часто поведінкової залежності від людей у стані втрати контролю». За її визначенням, співзалежна особа схильна брати на себе надмірну відповідальність за благополуччя інших, жертвувати власними потребами, ідентифікувати себе через роль «рятівника», а також відчувати провину, якщо не відповідає очікуванням значущої фігури [15]

У сучасній психології співзалежність розглядається як багатовимірний конструкт, що включає:

1. Когнітивний компонент
2. Емоційний компонент
3. Поведінковий компонент
4. Міжособистісний компонент.[16]

Нижче представлена детальна таблиця 1.1 з емоційними, когнітивними, поведінковими та фізичними симптомами співзалежності.

Таблиця 1.1

Симптоми співзалежності

Емоційні симптоми	• Хронічна тривога, напруга, відчуття "ходіння по краю"; • Депресивні стани, апатія, почуття безнадії; • Сильна провина та сором; • Періодичні спалахи неконтрольованого гніву чи роздратування, часто з подальшим каяттям; • Постійне почуття порожнечі, нудьги, невдоволення життям;
-------------------	--

Продовження таблиці 1.1

Симптоми співзалежності

Емоційні симптоми	• Страх бути справжнім, показати свої слабкості чи потреби; • Низька толерантність до фрустрації та невизначеності; • Емоційні американські гірки: надмірна реакція на звичайні події в житті партнера.
Когнітивні симптоми	• Нав'язливі думки про партнера, його проблеми, можливі небезпеки; • Переконавання: "Я відповідальний(а) за щастя/благополуччя/зміни партнера", "Без мене він/вона пропаде", "Якщо я буду достатньо хорошим(ою)/старанним(ою), він/вона зміниться/полюбить мене"; • Катастрофізація; • Мінімізація власних потреб та проблем партнера; • Перфекціонізм; • Заперечення очевидної проблеми в стосунках чи поведінці партнера; • Низька самоефективність.
Поведінкові симптоми	• Рятувальництво та догоджання: постійні спроби "вирішити" проблеми партнера, взяти на себе його обов'язки, захистити від наслідків його дій. Надмірна потуга догодити, уникати конфліктів за будь-яку ціну; • Контролююча поведінка: перевірки, допити, спроби диктувати, як партнеру поводитися, з ким спілкуватися, що робити. Маніпуляції (провиною, жертвенністю) для досягнення бажаного;

Продовження таблиці 1.1

Симптоми співзалежності

Поведінкові симптоми	• Порушення власних кордонів: дозвіл на неповажне ставлення, образливі висловлювання, порушення особистого простору. нездатність сказати "ні"; • Зневага власними потребами: ігнорування власного здоров'я, відпочинку, хобі, соціальних зв'язків, кар'єрних амбіцій заради партнера; • Тримання почуттів всередині або їх неадекватне вираження (істерики, пасивна агресія); • Терпіння аб'юзу (емоційного, фізичного, сексуального, економічного) через страх залишитися одному(одній) чи віру в те, що "він/вона зміниться"; • Труднощі у прийнятті рішень без схвалення чи поради партнера; • Ізоляція: Обмеження контактів з друзями та родиною, особливо якщо вони висловлюють стурбованість стосунками.
Фізичні симптоми	• Хронічна втома, виснаження; • Порушення сну (безсоння, надмірна сонливість); • Головні болі, мігрені; • Проблеми з травленням (синдром подразненого кишечника, виразки); • Болі в м'язах та спині; • Ослаблення імунітету, часті простудні захворювання; • Розвиток тривожних розладів, панічних атак.

Важливою ознакою співзалежності є розмитість Я-образу: самооцінка особи залежить не від власних досягнень, а від здатності задовольняти потреби іншого. У цьому сенсі співзалежність має риси «зовнішньої локалізації цінності» та психологічного злиття. Приклад представлено у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Риси зовнішньої локалізації цінності

Риса	Опис
Орієнтація на зовнішнє схвалення	Самооцінка формується переважно під впливом реакцій соціального оточення; індивід демонструє залежність від зовнішніх джерел підтвердження власної значущості.
Залежність від соціальних оцінок	Емоційний стан та рівень самоприйняття значною мірою визначаються оцінками інших; схвалення викликає короточасне підвищення самоцінності, тоді як критика призводить до її різкого зниження.
Обмежена внутрішня автономія	Індивід при прийнятті рішень спирається переважно на зовнішні норми, правила та думку авторитетних осіб, що свідчить про недостатній розвиток внутрішніх регуляторів і самостійності.
Емоційна вразливість до міжособистісних впливів	Зміни у ставленні значущих осіб викликають високий рівень тривоги та емоційної реактивності, що зумовлює нестійкість самооцінки та залежність від міжособистісної динаміки.
Страх соціального відторгнення	Поведінкова активність визначається прагненням уникнути осуду чи втрати позитивного ставлення, що сприяє формуванню патернів догоджання, підпорядкованості та самознецінення.

Продовження таблиці 1.2

Риси зовнішньої локалізації цінності

Зовнішній локус контролю	Індивід схильний пояснювати життєві події й власні досягнення впливом зовнішніх чинників (випадковості, думки інших, обставин), мінімізуючи роль власних дій та відповідальності.
Пошук самоцінності через стосунки	Власна значущість ототожнюється зі сприйняттям з боку партнера; відчуття цінності виникає переважно через виконання функцій підтримки та турботи, що створює передумови співзалежних взаємодій.

Як описано вище, в таких стосунках ко-залежний суб'єкт не лише підтримує деструктивний сценарій партнера, але й переживає ідентифікаційний дефіцит - неможливість функціонувати без включеності в чужі проблеми [17]

Тривале перебування в співзалежних стосунках має глибокі та часто довгострокові негативні наслідки для психічного здоров'я особистості:

1. Глибоке порушення ідентичності та самооцінки:

- Втрата "Я": людина перестає розуміти, хто вона є окремо від стосунків та ролі "рятівника", "доглядача", "жертви". Власні інтереси, таланти, цінності затьмарюються;
- Хронічно низька самооцінка: постійна орієнтація на зовнішнє схвалення та неможливість отримати його в достатній мірі підживлює почуття неповноцінності. Життя в умовах критики (реальної чи уявної) та невизнання власних зусиль руйнує самоцінність;
- Почуття нікчемності: переконання, що власні потреби неважливі, а цінність людини визначається лише її "функціональністю" для інших. [18]

2. Розвиток та загострення психічних розладів:

- Тривожні розлади: генералізована тривожність, соціальна тривога, паничні атаки стають частими супутниками через постійний стрес, непередбачуваність та страх втрати контролю;
- Депресія: почуття безнадії, безвихідності, втрати сенсу життя, емоційне виснаження нерідко призводять до клінічної депресії;
- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): особливо характерно для співзалежних стосунків, що супроводжувалися емоційним, фізичним чи сексуальним насильством;
- Розлади харчової поведінки (анорексія, булімія, компульсивне переїдання): як спосіб впоратися з нестерпними почуттями, отримати ілюзію контролю над власним тілом та життям;
- Хімічні та нехімічні залежності: алкоголь, наркотики, ліки, азартні ігри, робота, шопінг можуть стати способом втечі від болю та реальності дисфункційних стосунків. [19].

3. Хронічний емоційний стрес та вигорання:

- Постійне перебування у стані напруги, призводить до глибокого емоційного, фізичного та духовного виснаження – вигорання.
- Втрата радості, ентузіазму, почуття гумору.
- Цинізм та песимізм.
- Відчуття марності зусиль.[20]

4. Травматизація та формування дисфункційних схем:

Співзалежні стосунки часто є травматичними (навіть без явного насильства) через постійні порушення меж, маніпуляції, емоційну нестабільність.

Це сприяє закріпленню дисфункційних схем мислення та поведінки ("мене не можна любити таким, який я є", "світ небезпечний", "я повинен(на) контролювати все, щоб вижити"), які переносяться на інші стосунки та життєві сфери.[21]

5. Відтворення патерну співзалежності:

Без усвідомлення та психологічної роботи існує високий ризик потрапляння в аналогічні дисфункційні стосунки знову і знову. Людина неусвідомлено вибирає

партнерів, які потребують "рятування" або які є емоційно недоступними, відтворюючи знайомий, хоч і болючий сценарій. Діти, які виросли в співзалежних сім'ях, мають високий ризик стати співзалежними дорослими або розвинути залежність. [22]

6. Соціальна ізоляція та втрата соціальної підтримки:

Зосередженість на партнері та його проблемах, сором за стосунки, страх осуду призводять до обмеження контактів з друзями та родиною. Людина втрачає важливу буферну зону соціальної підтримки, що поглиблює її залежність від дисфункційних стосунків.

7. Втрата життєвих перспектив та самореалізації:

Енергія та ресурси, спрямовані на "рятування" партнера та виживання в стосунках, відбираються у власного розвитку, кар'єри, освіти, хобі, особистих цілей. Людина може опинитися через багато років з відчуттям змарнованого потенціалу та глибокого розчарування.[23]

У сфері міжособистісних стосунків співзалежність утворює замкнений цикл: чим більше людина інвестує себе у «порятунок» партнера, тим більше втрачає власну суб'єктність, і тим сильніше потребує підтвердження своєї значущості саме через цю роль. Це робить співзалежність самопідсилюваним патерном, стійким до зовнішньої корекції, особливо якщо він підтримується культурними або сімейними сценаріями («любов = жертва», «цінність = користь для інших», тощо) [24]

Таким чином, співзалежність є не лише особистісною, а й соціально-психологічною проблемою, оскільки її наявність знижує якість психологічного функціонування, погіршує комунікативну компетентність, формує хронічні стани емоційного виснаження, сприяє розвитку психосоматичних розладів та перешкоджає становленню автономної, зрілої особистості.

1.3. Теоретичні зв'язки між стилем прив'язаності та схильністю до співзалежності

Концепції теорії прив'язаності (Джон Боулбі, Мері Ейнсворт) та співзалежності (початково в контексті родин з алкоголізмом, але значно розширено) тісно

переплітаються на теоретичному рівні. Дослідження та клінічний досвід вказують на сильні зв'язки, особливо між небезпечними стилями прив'язаності та розвитком співзалежних моделей поведінки. Ключові аспекти цих зв'язків можна побачити, якщо розібрати кожне з понять. В таблиці 1.3 наведено порівняльну характеристику типів прив'язаності.

Таблиця 1.3

Порівняльна таблиця типів прив'язаності

Характеристика	Безпечна	Тривожно-амбівалентна	Уникаюча	Дезорганізована
Формування	Стабільна, чуйна, емоційно доступна фігура прив'язаності; задоволення потреб дитини	Непослідовна, змінна доступність: інколи турбота, інколи ігнорування	Холодність, емоційна недоступність, відкидання потреб у близькості	Травматичний досвід: фігура прив'язаності одночасно джерело захисту і страху
Внутрішня модель себе	«Я хороший, гідний любові»	«Я недостатньо хороший, мене можуть покинути»	«Я самодостатній, емоції - слабкість»	«Я небезпечний/поганий/невартий любові»
Внутрішня модель іншого	«Інші - надійні, доступні»	«Інші - ненадійні, їх треба втримати»	«Іншим не можна довіряти»	«Інші - загроза, але без них не вижити»
Модель стосунків	Близькість без втрати автономії	Злиття, страх покинутості, залежність від партнера	Дистанція, уникання вразливості	Хаотичність: бажання близькості і страх її
Прояви в дитинстві (Дивна ситуація)	Використовує матір як «безпечну базу»	Сильний стрес при розлуці; після повернення шукає контакт, але одночасно протестує	Мінімальна реакція на відсутність матері; уникає контакту після повернення	Дезорганізована поведінка: завмирання, страх, суперечливі рухи

Продовження таблиці 1.3

Порівняльна таблиця типів прив'язаності

Стосунки у дорослому віці	Стабільні, довірливі, здатність до підтримки, баланс близькості й автономії	Надмірна потреба в близькості, ревності, страх втрати, емоційні «гойдалки»	Уникання інтимності, емоційна холодність, складність у довірі	Хаотичні, травматичні стосунки,
Емоційна сфера	Висока регуляція, оптимізм, толерантність до стресу	Висока тривожність, чутливість, драматизація	Пригнічення емоцій, ізоляція, «емоційна відстороненість»	Інтенсивні, некеровані емоції, паніка, гнів, дисоціація
Самосвідомість	Стабільна, реалістична самооцінка	Нестійка самооцінка, залежна від інших	Захисно-незалежна самооцінка, відсутність рефлексії емоцій	Розмита ідентичність, відчуття «поганості», токсичний сором
Копінг-стратегії	Адаптивні: пошук підтримки, саморегуляція, проблемно-орієнтовані дії	Емоційно-орієнтовані, залежні: зацикленість, паніка	Уникаючі: відсторонення, ігнорування проблем, раціоналізація	Деадаптивні: ПАР, самопошкодження, імпульсивність, розлади харчування
Ризик формування співзалежності	Низький	Найвищий	Середній (прихований тип)	Дуже високий

Тип прив'язаності, сформований у дитинстві, має тривалий вплив на функціонування особистості протягом усього життя. Він визначає, як людина ставиться до себе, інших людей, складних життєвих ситуацій та майбутнього загалом. Найбільший вплив тип прив'язаності справляє на три ключові сфери: психічне здоров'я, міжособистісні стосунки та професійну діяльність.[25]

У сфері психічного здоров'я тип прив'язаності формує здатність до емоційної регуляції, рівень тривожності, стресостійкість та схильність до психічних розладів. Люди з безпечним типом прив'язаності зазвичай демонструють високий рівень

адаптивності, емоційну стабільність та рідше страждають на депресивні або тривожні розлади. Вони здатні справлятися зі стресом і звертатися по допомогу за потреби.[26]

Натомість тривожно-амбівалентна прив'язаність часто пов'язана з підвищеною емоційною вразливістю, страхом відторгнення, низькою самооцінкою. Такі люди схильні до тривожних розладів, залежної поведінки, депресивних станів. Уникаючий тип прив'язаності проявляється у труднощах з розпізнаванням та вираженням емоцій, що може призводити до соматоформних розладів, пригнічення емоцій, депресії, замкненості. Найвищий рівень психопатологічного ризику спостерігається при дезорганізованій прив'язаності, яка часто пов'язана з посттравматичними симптомами, дисоціативними розладами, емоційною нестабільністю, саморуйнівною поведінкою та суїцидальними думками.[27]

У міжособистісних стосунках тип прив'язаності визначає стиль комунікації, рівень довіри, здатність до близькості та вибудовування довготривалих контактів. Безпечна прив'язаність сприяє побудові стабільних, довірливих стосунків, де партнери відкриті, підтримують один одного, здатні до емпатії та конструктивного вирішення конфліктів.[28]

Особи з тривожно-амбівалентною прив'язаністю прагнуть близькості, але водночас відчують страх її втратити, що спричиняє ревності, драматизацію, часті коливання у ставленні до партнера. Уникаючі типи дистанціюються, уникають глибокої емоційної залученості, бояться вразливості, через що їхні стосунки можуть виглядати поверхневими чи емоційно холодними. Дезорганізована прив'язаність поєднує у собі прагнення до близькості й страх перед нею, що зумовлює нестабільні, хаотичні стосунки з високим рівнем конфліктності, залежності та болючих переживань.[29]

У професійній сфері тип прив'язаності впливає на мотивацію, стиль співпраці, реакцію на стрес, самооцінку, взаємодію з колегами та керівництвом. Люди з безпечним типом зазвичай проявляють ініціативність, відповідальність, здатність до командної роботи, гнучкість у вирішенні завдань і відкритість до конструктивної критики. [30]

Тривожно-амбівалентна прив'язаність зумовлює залежність від зовнішньої оцінки, перфекціонізм, страх невдачі, прокрастинацію, часті емоційні вигорання. Такі працівники можуть бути надмірно старанними, але водночас невпевненими, уникають прийняття рішень. Уникаючий тип проявляється в схильності до самотійної роботи, труднощах у налагодженні міжособистісної взаємодії на робочому місці, униканні відповідальності або делегування. Дезорганізований тип часто пов'язаний із нестабільністю професійної поведінки, імпульсивністю, низьким рівнем організованості, конфліктністю, а також складнощами з адаптацією до структурованих середовищ. Такі працівники потребують особливої підтримки та чітких рамок для ефективного функціонування.

Таким чином, тип прив'язаності формує основи емоційної, соціальної та професійної поведінки людини. Його вплив є комплексним і багатоаспектним, і розуміння власного стилю прив'язаності є важливим кроком до розвитку емоційної зрілості, ефективної комунікації та гармонійного життя.[31]

Якщо ж дослідити суть співзалежності, то можна виявити наступне:

- Надмірне фокусування на іншому: нав'язлива концентрація на думках, почуттях, проблемах, потребах та поведінці іншої людини (часто партнера, дитини, батька);
- Зневага власними потребами: ігнорування, приниження або неусвідомлення власних фізичних, емоційних та соціальних потреб;
- Порушені межі: нечіткі, жорсткі або неіснуючі особистісні межі. Співзалежна людина може брати на себе відповідальність за почуття чи дії інших ("рятувальництво") або дозволяти іншим порушувати свої межі;
- Низька самооцінка: почуття власної неповноцінності, потреба в зовнішньому схваленні для підтвердження власної цінності;
- Контроль: спроби контролювати інших (часто через турботу, маніпуляції, жертвенність) як спосіб зменшення власної тривоги та отримання відчуття безпеки;

- Труднощі в інтимних стосунках: стосунки часто характеризуються дисбалансом, драмами, невдоволенням, але сильним страхом покинутості. [32]

Між попередніми поняттями існують зв'язки. Наприклад, люди з тривожним типом прив'язаності :

- Відчувають інтенсивний страх покинутості, що веде до надмірної уваги до партнера та його стану;
- Мають потреби у постійному підтвердженні любові та прийняття, що проявляється як співзалежна поведінка (жертви, надмірна потура, контроль для утримання партнера);
- Плувають близькість із злиттям, не бачачи меж між собою та іншим. Це пряме порушення здорової автономії;
- Їхня самооцінка критично залежить від стосунків, що змушує їх робити все для їх збереження, навіть шкодячи собі;
- Гіперчутливі до змін у настрої партнера, беруть на себе відповідальність за його емоційний стан ("якщо він сумний, це моя провина/моє завдання це виправити").[33]

Уникаюча прив'язаність також має зв'язок, хоча менш очевидний:

- Придушення власних потреб може призвести до їх повного ігнорування – ключовий аспект співзалежності;
- Страх близькості та вразливості може проявлятися не як відстороненість, а як фокусування на "рятуванні" або контролі іншого на безпечній дистанції (фізичної чи емоційної);
- Прагнення надмірної незалежності може співіснувати з співзалежною поведінкою в стосунках (напр., фінансово чи функціонально незалежна людина може бути емоційно співзалежною);
- Уникаючі люди можуть притягувати тривожних партнерів, утворюючи класичну співзалежну ("переслідувач-втікач") динаміку.[34]

Дезорганізована прив'язаність через травматичний досвід може виявляти хаотичну суміш тривожних та уникаючих співзалежних паттернів.

- Надмірна відповідальність за емоції інших може бути способом впоратися з власним страхом та безладом;
- Сильні труднощі з довірою та регуляцією емоцій сприяють нестабільним, сповненим тривоги стосункам, де легко розвивається співзалежність.[35]

Таким чином, співзалежність може бути розглянута як похідне явище порушеного стилю прив'язаності, що формує дисфункціональні поведінкові та емоційні стратегії, спрямовані на компенсацію внутрішнього дефіциту через стосунки з іншою людиною. Теоретичний аналіз підтверджує, що для розуміння динаміки співзалежності необхідно враховувати не лише механізми соціалізації та когнітивних переконань, але й глибинні емоційні структури, закладені у ранньому досвіді прив'язаності.[36]

Це підводить до необхідності емпіричного дослідження зв'язку між типом прив'язаності та рівнем співзалежності, що буде розкрито у другому та третьому розділах роботи.

Висновок до розділу 1

1. Теоретичний аналіз концепцій прив'язаності та співзалежних стосунків засвідчує їхній системний і взаємодоповнювальний характер.
2. Теорія прив'язаності Дж. Боулбі, доповнена емпіричними дослідженнями М. Ейнсворт та інших учених, дозволяє чітко окреслити роль внутрішніх робочих моделей і стилів прив'язаності у формуванні міжособистісної поведінки дорослої людини.
3. Співзалежність постає як дисфункційна форма міжособистісної адаптації, що здебільшого виникає на основі небезпечних стилів прив'язаності та характеризується надмірною орієнтацією на партнера, пригніченням власних потреб і зниженням особистісної автономії.
4. Теоретична парадигма прив'язаності забезпечує концептуальні рамки для пояснення витоків, механізмів формування та проявів співзалежної поведінки, слугуючи надійним підґрунтям для подальших емпіричних і практико-орієнтованих досліджень

РОЗДІЛ 2

Методологія дослідження типів прив'язаності на формування співзалежних стосунків

2.1. Опис групи та процедура дослідження

Емпірична частина дослідження спрямована на перевірку теоретичних положень щодо впливу стилю прив'язаності на схильність до формування співзалежних стосунків у дорослому віці. На основі узагальнення даних, розглянутих у першому розділі, було визначено необхідність статистичної перевірки припущення про предиктивну роль типу прив'язаності у структурі співзалежної поведінки.

Мета дослідження

визначити, які особливості стилю прив'язаності є статистично значущими предикторами схильності до співзалежних стосунків у дорослих.

Завдання дослідження:

1. Відібрати та обґрунтувати психодіагностичні методики, необхідні для дослідження особливостей прив'язаності та рівня співзалежності.
2. Провести дослідження на вибірці дорослих респондентів із дотриманням етичних норм.
3. Здійснити описову статистику показників прив'язаності та співзалежності.
4. Виявити кореляційні зв'язки між типом прив'язаності та рівнем співзалежності.
5. Побудувати регресійну модель і визначити змінні, що виконують роль значущих предикторів співзалежної поведінки.
6. Сформулювати висновки та практичні рекомендації відповідно до результатів дослідження.

Гіпотеза дослідження

Передбачається, що тривожно-амбівалентний та дезорганізований стилі прив'язаності будуть позитивно та статистично значущо пов'язані з високим рівнем

співзалежності, тоді як безпечна прив'язаність виявиться негативним предиктором співзалежної поведінки.

Проведення дослідження вимагало чіткого дотримання принципів наукової валідності, репрезентативності та етичності. Вибіркова сукупність, методи збору даних та організаційна процедура були сплановані таким чином, щоб максимально точно перевірити гіпотезу про наявність зв'язку між типом прив'язаності та схильністю до співзалежних стосунків у дорослих людей.[37]

До участі у дослідженні було залучено 56 осіб віком від 20 до 60 років, які перебували у романтичних або партнерських стосунках на момент опитування. Такий віковий інтервал обрано не випадково - саме цей період вважається найактивнішим у сфері побудови інтимних, сімейних і професійних зв'язків, коли особистість реалізує свій потенціал у стосунках і водночас стикається з труднощами самовизначення, автономії та близькості.

Гендерний склад вибірки був представлений переважно жінками - 39 осіб (68%), тоді як чоловіків було 17 (32%). Дані відображені на Рис 1.



Рис 1 Гендерний склад вибірки

Таке співвідношення відображає загальну тенденцію більшої відкритості жінок до участі у психологічних опитуваннях та підвищену зацікавленість темою емоційної залежності й міжособистісних стосунків.

За рівнем освіти учасники розподілилися таким чином:

- повна вища освіта - 42,1%;
- незакінчена вища або студенти магістратури - 36,8%;
- середня спеціальна освіта - 21,1%.

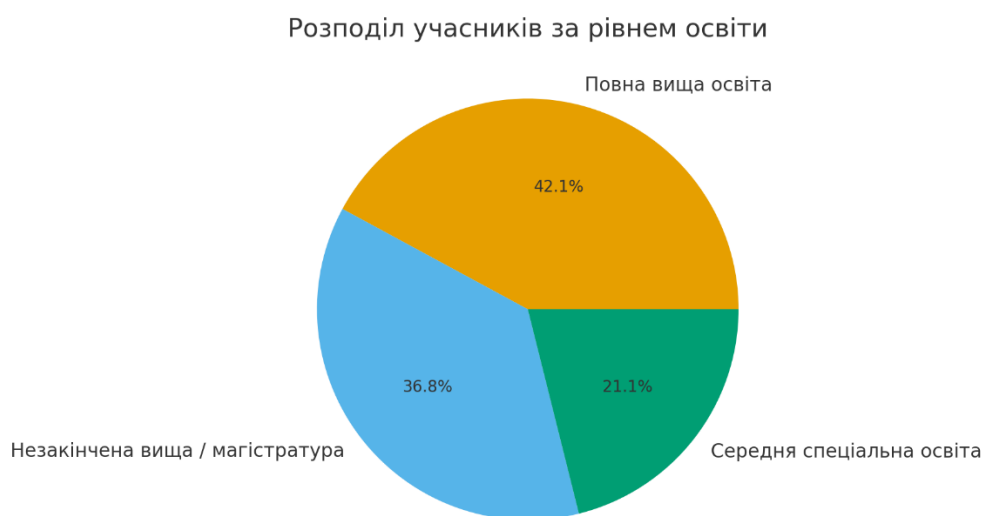


Рис 2 Розподіл учасників за рівнем освіти

Професійна сфера респондентів охоплювала широкий спектр діяльності: працівники сфери освіти (18%), медичні працівники (12%), ІТ-фахівці (10%), спеціалісти у сфері обслуговування (16%), державні службовці (8%), працівники творчих індустрій (14%) та студенти (22%). Така різноманітність дозволила отримати більш об'єктивну картину міжособистісної поведінки дорослих людей з різним рівнем соціальної активності та професійного досвіду.



Рис 3 Розподіл учасників за професійною сферою

Тривалість стосунків, у яких перебували учасники, варіювалася від 6 місяців до 12 років, середнє значення становило 4,8 роки. Приблизно половина опитаних (49%) перебували у офіційно зареєстрованому шлюбі або в довготривалому спільному проживанні, тоді як інша частина (51%) - у романтичних або партнерських стосунках без формалізації. Такий розподіл забезпечив можливість вивчення співзалежності як у стабільних, так і у гнучких формах взаємин.

Додатковими критеріями включення до вибірки були:

- відсутність офіційно діагностованих психічних розладів;
- добровільна згода на участь у дослідженні;
- наявність хоча б мінімального досвіду партнерських стосунків не менше 6 місяців.

Критеріями виключення були: перебування у стані гострої кризи, психіатричне лікування або участь у психотерапії з тематики співзалежності, що могло б вплинути на результати.[38]

Дослідження проводилося в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms, що дало змогу забезпечити анонімність, зручність заповнення та ширше охоплення аудиторії. Такий формат також мінімізував вплив соціальної бажаності у

відповідях, адже учасники могли проходити опитування у комфортному для себе середовищі.

Збір даних тривав протягом вересня – листопада 2025 року. Залучення респондентів здійснювалося за методом «снігової кулі»: спочатку посилення на анкету було розіслане через особисті контакти, а згодом учасники могли передати його іншим потенційним респондентам, які відповідали критеріям вибірки. Такий підхід забезпечив природну різноманітність вибірки та сприяв формуванню достатнього обсягу даних для статистичного аналізу.

Перед початком опитування учасникам надавалася інформація про мету дослідження, умови конфіденційності, а також гарантія анонімності. Вони підтверджували свою згоду на участь, що відповідає основним етичним стандартам проведення психологічних досліджень.

Комплексна анкета складалася з трьох основних частин:

Вступний блок - короткий опис дослідження, інструкція щодо заповнення та запитання про згоду на участь.

Соціально-демографічний блок - питання, що стосувалися віку, статі, рівня освіти, професійної діяльності, тривалості стосунків, факту спільного проживання тощо. Повний текст цього блоку наведено в Додатку А.

Діагностичний блок - набір стандартизованих і валідних методик, спрямованих на вимірювання досліджуваних параметрів.

До діагностичного комплексу увійшли такі інструменти:

- Шкала вимірювання рівня співзалежності Л. Спанн та Д. Фішера - для кількісного оцінювання вираженості співзалежних тенденцій у стосунках. Додаток Б
- Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (Bartholomew, 1991) - для визначення домінуючого стилю прив'язаності. Додаток В
- Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Brennan, 1998) - для аналізу рівня тривожності та уникання у стосунках. Додаток Г
- Методика «Структура стосунків» (Fraley, 2011) - для комплексного дослідження особливостей взаємодії з партнером. Додаток Д.

Технічна реалізація анкети дозволяла уникнути пропусків відповідей і забезпечувала автоматичне збереження результатів у таблицях для подальшої обробки.

Процедура проведення дослідження включала три етапи:

- Підготовчий етап.

Відбір методик, адаптація інструкцій українською мовою, тестування форми на невеликій пілотній групі (5 осіб) з метою виявлення технічних чи змістових неточностей.

- Основний етап збору даних.

Учасники заповнювали анкету самостійно, без контролю з боку дослідника, що забезпечувало спонтанність і щирість відповідей. Середній час проходження анкети становив близько 25 хвилин.

- Аналітичний етап.

Після завершення збору даних усі відповіді були експортовані до електронних таблиць (MS Excel), перевірені на повноту та коректність, а потім імпортовані в програму JASP для подальшого статистичного аналізу.[39]

Використовувалися такі статистичні методи:

- описова статистика;
- кореляційний аналіз Спірмена для перевірки зв'язку між типом прив'язаності та рівнем співзалежності;
- множинний лінійний регресійний аналіз для визначення предикторів співзалежної поведінки.

Під час проведення емпіричної частини було дотримано всіх етичних норм, передбачених професійними стандартами психологічної діяльності. Кожен учасник отримував письмове (в електронному форматі) роз'яснення про добровільність участі, можливість відмови на будь-якому етапі, а також гарантію конфіденційності. Жодних персональних даних не збиралося, результати використовувалися лише у зведеному вигляді для наукових цілей.

Особлива увага приділялася тому, щоб опитування не викликало у респондентів емоційного дистресу. Після завершення анкети учасникам надавалися короткі інформаційні матеріали з порадами, куди можна звернутися у разі потреби психологічної підтримки.

Практична значущість цієї емпіричної роботи проявляється у кількох важливих аспектах.

- Підвищення ефективності психодіагностики.

Результати дозволяють уточнити індикатори співзалежності у дорослих людей, враховуючи індивідуальні відмінності у стилях прив'язаності. Це сприяє точнішому виявленню осіб, схильних до емоційної залежності, ще до появи явних симптомів деструктивних стосунків.[40]

- Розробка програм психопрофілактики.

На основі отриманих даних можна створювати просвітницькі тренінги та профілактичні програми, спрямовані на формування навичок емоційної автономії, усвідомлення власних меж та здорової взаємозалежності у партнерських стосунках.[41]

- Практична користь для сімейних консультантів і психотерапевтів.

Виявлення зв'язку між певними стилями прив'язаності та співзалежністю дає змогу фахівцям швидше діагностувати деструктивну динаміку у парі, підібрати ефективні інтервенції та уникнути повторення травматичних сценаріїв.

- Освітня та соціальна цінність.

Отримані результати можуть бути використані у навчальних курсах із психології розвитку, міжособистісної взаємодії, клінічної психології та психотерапії. Вони також можуть стати основою для соціальних проєктів, спрямованих на підвищення психологічної грамотності населення.

- Індивідуально-особистісна користь.

Для окремих учасників участь у дослідженні вже сама по собі мала терапевтичний ефект: багато хто відзначав, що процес заповнення анкет спонукав їх замислитися над власними моделями поведінки, потребами у близькості та особистими межами.

2.2. Характеристика методик дослідження

Для досягнення поставленої мети дослідження - визначення особливостей стилів прив'язаності як предикторів формування співзалежних стосунків у дорослому віці - було використано комплекс стандартизованих, психометрично валідних методик, які забезпечують надійне вимірювання досліджуваних конструктів.

Вибір конкретних інструментів зумовлений двома головними вимогами: по-перше, необхідністю охопити ключові змінні - типи прив'язаності та рівень співзалежності, по-друге, забезпеченням можливості кількісної обробки даних для подальшого статистичного аналізу.

Дослідження здійснювалося із застосуванням таких психодіагностичних методик:

1. «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера;
2. Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (K. Bartholomew, 1991);
3. Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (E. Brennan, P. Shaver, 1998);
4. Методика «Структура стосунків» (C. Fraley, 2011).

Застосування декількох інструментів одночасно дозволило отримати комплексну картину взаємозв'язків між особливостями прив'язаності та проявами співзалежної поведінки. Нижче подано характеристику кожної з методик, обґрунтування їх використання, структуру та психометричні властивості.

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

Методика розроблена американськими психологами Лінн Спанн та Деброю Фішер у 1990-х роках (Spann & Fischer, *Co-Dependency Scale*), і є однією з найбільш визнаних у світовій психології для діагностики співзалежної поведінки. Вона дозволяє оцінити загальний рівень співзалежності як стабільного особистісного патерну, що проявляється у міжособистісних стосунках.

У вітчизняній психологічній практиці шкала адаптована Т. Витяк (2018) і зарекомендувала себе як надійний інструмент для виявлення емоційної залежності у партнерських стосунках, родинній взаємодії чи соціальних зв'язках.[42]

Оригінальна шкала містить 16 тверджень, які описують типові когнітивні, емоційні та поведінкові прояви співзалежності. Відповіді фіксуються за

п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 - «повністю не згоден» до 6 - «повністю згоден»).

Зміст питань охоплює чотири основні аспекти співзалежності:

- емоційна залежність (схильність жертвувати власними потребами заради інших, страх покинутості);
- контроль (прагнення керувати поведінкою партнера, надмірна відповідальність за його стан);
- знецінення себе (низька самооцінка, відчуття провини, потреба у схваленні);
- порушення особистих меж (злиття, надмірна включеність у проблеми іншої людини).

Підрахунок здійснюється шляхом сумування всіх балів за відповідями респондента. Максимальний показник становить 126 балів.

Інтерпретація результатів:

- від 21 до 50 балів - низький рівень співзалежності (емоційна автономія, адекватні межі);
- від 51 до 85 балів - помірний рівень співзалежності (схильність до надмірної турботи, але збереження самоконтролю);
- 86 -126 балів - високий рівень співзалежності (значна втрата автономії, постійна орієнтація на партнера).

Коефіцієнт надійності у різних вибірках коливається від 0,87 до 0,91, що свідчить про високу внутрішню узгодженість шкали. Текст використаної методики наведено в Додатку Б.[43]

Дана методика безпосередньо вимірює ключовий феномен дослідження - співзалежність, що дозволяє кількісно оцінити її вираженість і співвіднести отримані результати з особливостями типів прив'язаності. Її простота та висока валідність роблять її зручною для онлайн-формату.

1. Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (К. Bartholomew, 1991)

Методика створена Кім Бартолом'ю на основі двофакторної моделі прив'язаності, запропонованої автором у 1990-х роках. Вона ґрунтується на ідеї, що тип прив'язаності дорослої людини визначається комбінацією двох базових уявлень:

- образ себе (позитивний або негативний) - визначає рівень самоцінності;
- образ інших (позитивний або негативний) - відображає довіру до інших людей.

Комбінація цих параметрів утворює чотири типи прив'язаності:

1. Безпечна (позитивне ставлення до себе й інших) - здатність до близькості без страху відторгнення.
2. Тривожно-захоплена (амбівалентна) (негативне «Я», позитивні інші) - залежність від схвалення, страх покинутості.
3. Уникаюча (відкидаюча) (позитивне «Я», негативні інші) - емоційна дистанція, заперечення потреби в близькості.
4. Страхливо-уникаюча (дезорганізована) (негативне «Я», негативні інші) - суперечливість між прагненням до близькості та страхом її.

Інструмент містить 4 описи типів прив'язаності, кожен з яких відображає певну модель ставлення до себе й інших. Респонденту пропонується оцінити, наскільки кожен опис відповідає йому особисто, за шкалою від 1 («зовсім не схоже на мене») до 6 («дуже схоже на мене»).[44]

Зазвичай обирається варіант із максимальною оцінкою як домінантний тип прив'язаності. Проте у нашому дослідженні додатково аналізувався розподіл балів за всіма чотирма типами, що дозволило простежити профіль прив'язаності кожного учасника.

Методика має високі показники надійності та реплікована у численних крос-культурних дослідженнях. Українську адаптацію перевірено Сковронською (2022) та Кедрій (2019), які підтвердили її адекватність для дорослих вибірок.

Дана методика обрана як базовий діагностичний інструмент для ідентифікації типів прив'язаності у дорослих. Вона є короткою, надійною та придатною для самостійного заповнення. Її результати дають змогу класифікувати респондентів за чотирма типами прив'язаності, що надалі порівнюються з рівнем співзалежності. Текст використаної методики наведено в Додаток В.

2. Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Е. Brennan, Р. Shaver, 1998)

Опитувальник ECR - є одним із найпопулярніших інструментів у світовій психології для оцінки прив'язаності дорослих. Його створено на основі факторного аналізу понад 1000 тверджень, що описують поведінку у близьких стосунках (Brennan, Clark & Shaver, 1998).

Основна ідея методики - двовимірне вимірювання прив'язаності за шкалами:

- Тривожність - рівень занепокоєння щодо стабільності стосунків і страх відкидання;
- Уникання - рівень дискомфорту у близькості та потреба в емоційній дистанції.

У версії методики, що була використана в роботі міститься 9 тверджень (6 питань для шкали тривожність та 3 питання для шкали уникання).

Приклади тверджень:

- «Я часто турбуюся, що мій партнер перестане мене любити».
- «Мені складно покладатися на інших, навіть на близьких».
- «Коли партнер віддаляється, я відчуваю сильне занепокоєння».

Респондент оцінює ступінь згоди за шкалою від 0 («не згоден») до 1 («згоден»).

До розрахунків беруться значення по кожній зі шкал: тривожності та уникання.

- Високі показники тривожності свідчать про невпевненість, страх покинутості, потребу в постійному підтвердженні любові.
- Високі показники уникання - про схильність до емоційного дистанціювання та заперечення потреби у близькості.

Комбінація обох показників дозволяє ідентифікувати тип прив'язаності за класичною чотирикомпонентною моделлю:

Таблиця 2.1

Типи прив'язаності за класичною чотирикомпонентною моделлю:

Рівень тривожності	Рівень уникання	Тип прив'язаності
Низький	Низький	Безпечна
Високий	Низький	Тривожна

Продовження Таблиці 2.1

Типи прив'язаності за класичною чотирикомпонентною моделлю

Низький	Високий	Уникаюча
Високий	Високий	Дезорганізована

За даними авторів, коефіцієнт α становить 0,91 для шкали тривожності та 0,94 для уникання. Українські адаптації (Савченко, 2019; Гончаренко, 2022) показали стабільну факторну структуру та високі показники надійності.[45]

ECR дозволяє не лише класифікувати тип прив'язаності, а й кількісно оцінити ступінь емоційної тривожності та уникання - показників, безпосередньо пов'язаних зі схильністю до співзалежної поведінки. Це робить методику надзвичайно цінною для статистичного аналізу та побудови регресійних моделей. Текст використаної методики наведено в Додаток Г.

3. Методика «Структура стосунків» (С. Fraley, 2011)

Методика розроблена Крісом Фрейлі як сучасний інструмент для вимірювання стилів прив'язаності у дорослих у різних сферах життя - романтичних, дружніх, сімейних і навіть професійних. Вона базується на багаторівневій концепції прив'язаності, згідно з якою у кожної людини можуть існувати декілька підсистем прив'язаності, що відрізняються залежно від об'єкта (партнер, друзі, батьки тощо)[46].

Методика включає 28 тверджень, які оцінюють ставлення до емоційної близькості, довіри, залежності від інших і страху відкидання. Оцінювання проводиться за шкалою від 0 («зовсім не згоден») до 1 («повністю згоден»).

Основні шкали:

- Комфорт з близькістю;
- Залежність від партнера;
- Страх покинутості;
- Потреба у підтримці.

Сукупність показників дозволяє визначити домінуючий стиль прив'язаності та рівень гармонійності стосунків.

Кожна шкала у аналізі стає самостійною змінною. Високі показники за шкалами «страху покинутості» та «потреби у підтримці» свідчать про тривожну прив'язаність, тоді як високі показники за шкалами «уникання» - про уникаючу. Збалансовані значення вказують на безпечний тип.

Методика має підтверджену конструктивну валідність (Fraley, 2011; Mikulincer & Shaver, 2019). У численних вибірках коефіцієнти α коливаються від 0,82 до 0,90. Українські адаптації показали стабільну факторну структуру й високу кореляцію з ECR.

Застосування методики Фрейлі дозволяє поглибити аналіз стилів прив'язаності, виявивши не лише базовий тип, а й тонкі індивідуальні відмінності у структурі взаємодії з партнером. Це сприяє розширенню емпіричної бази та підвищує валідність висновків дослідження. Текст методики наведено в Додатку Д.

Поєднання наведених інструментів дало змогу дослідити проблему з різних ракурсів:

- «Шкала Спанн – Фішера» - вимірює рівень співзалежності як результат поведінкових патернів;
- «Самооцінка типу прив'язаності» - визначає загальний стиль емоційної взаємодії;
- «ECR» - дозволяє оцінити глибину емоційних реакцій (тривожність та уникання);
- «Структура стосунків» - деталізує поведінкові аспекти взаємодії у парі.

Такий комплекс забезпечив високу конвергентну валідність результатів і дав можливість виявити як загальні тенденції, так і індивідуальні відмінності у структурі прив'язаності та співзалежності.

Висновок до розділу 2

1. У другому розділі були визначені методологічні засади емпіричного дослідження, спрямованого на аналіз взаємозв'язку між стилями прив'язаності та схильністю до формування співзалежних стосунків у дорослому віці.
2. Описано вибірку дослідження, що включає 56 респондентів віком від 20 до 60 років, а також наведено обґрунтування добору психодіагностичного

інструментарію, представленого стандартизованими та валідними методиками, адаптованими до українськомовної вибірки.

3. Процедура збору, структурування та попередньої обробки даних здійснено з дотриманням вимог наукової коректності, що забезпечило цілісність, узгодженість та готовність емпіричного матеріалу до подальшого статистичного аналізу.
4. Сформований масив даних дозволяє здійснити розрахунок описових статистик, перевірку кореляційних зв'язків та побудову регресійної моделі, що забезпечує можливість комплексного аналізу досліджуваних феноменів.
5. Результати методичного етапу підтверджують надійність, валідність і репрезентативність дослідження, що дає підстави для достовірної перевірки робочої гіпотези щодо ролі стилів прив'язаності як предикторів співзалежної поведінки. Подальший аналіз емпіричних результатів представлено у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3

Емпіричне дослідження типів прив'язаності на формування співзалежності

3.1. Обґрунтування вибору статистичних методів

Після завершення збору емпіричних даних було здійснено їхню первинну підготовку для подальшого статистичного аналізу. Обробка відповідей складалася з кількох послідовних етапів, спрямованих на забезпечення валідності, повноти та коректності масиву даних.

1. Експорт і цілісність даних.

Усі результати анкетування, отримані через Google Forms, було експортовано у форматі електронної таблиці (.xlsx) та перевірено на наявність пропусків, дублювань та технічних артефактів. Випадків незавершеного заповнення анкети або повторних відповідей не виявлено, тому жоден із респондентів не був виключений з вибірки.

2. Кодування змінних.

З метою подальшої обробки у статистичних пакетах було здійснено кодування текстових відповідей у числовий формат. Змінні соціально-демографічного блоку (стать, освіта, сімейний статус тощо) набули номінального або порядкового типу.

Пункти психодіагностичних опитувальників були закодовані відповідно до інструкцій авторів методик:

- шкала співзалежності Л. Спанн і Д. Фішера - пряме та зворотне кодування окремих пунктів;
- методика Бартолом'ю - визначення чотирьох категоріальних змінних, що відповідають стилям прив'язаності;
- опитувальник ECR (Brennan, 1998) - розрахунок двох інтегральних показників: «Тривожність у стосунках» та «Уникання близькості»;
- методика «Структура стосунків» - формування підшкал згідно з ключем.

3. Перевірка коректності введення.

Для виключення технічних помилок було проведено візуальну та автоматизовану перевірку діапазонів значень кожної змінної. Дані перебували в межах, визначених шкалами, що підтверджує правильність заповнення форм.

4. Формування підсумкових показників.

Після кодування було розраховано сумарні та середні бали за кожною методикою. На цьому етапі створено окремі змінні для:

- загального рівня співзалежності;
- домінуючого стилю прив'язаності;
- рівнів тривожності та уникання;
- показників за підшкалами методики «Структура стосунків».

5. Підготовка даних до статистичного аналізу.

Очищений масив даних було імпортовано у програму JASP 0.18. Аналіз проводився у такій послідовності:

1. Перевірка на нормальність розподілу: використано критерій Шапіро–Вілка (W). Це необхідний крок для вибору коректних методів аналізу. Оскільки для більшості шкал (зокрема, шкал методик ECR та Бартолом'ю) було виявлено статистично значуще відхилення від нормального розподілу (рівень значущості $p < 0.05$), для вивчення зв'язків було обрано непараметричні критерії.
2. Описова статистика: розрахунок мір центральної тенденції (середнє значення, медіана, мода) та мір мінливості (стандартне відхилення, розмах) для складання психологічного портрета вибірки.
3. Кореляційний аналіз: використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ) для виявлення сили та напрямку зв'язку між типами прив'язаності та рівнем співзалежності.
4. Регресійний аналіз: застосовано множинну лінійну регресію для побудови моделі прогнозування (предикції). Цей метод дозволяє визначити, який саме тип прив'язаності робить найбільший внесок у формування співзалежної поведінки (виступає предиктором).

На першому етапі було проаналізовано загальні показники за всіма діагностичними шкалами. Результати змінної Вік, яка позначає віковий розподіл обраної вибірки наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Віковий розподіл вибірки

Показник	Значення
Вибірка	56 людей
Мода	21.75 р.
Медіана	23 р.
Середнє	28.27 р.
95% ДІ нижня межа	25.66
95% ДІ верхня межа	30.87
Стандартне відхилення	9.73
Критерій Шапіро–Вілکا (W)	0.81
р-рівень	<.001***
Мінімальне значення	20 р.
Максимальне значення	53 р.

Примітка: р-рівень –рівень значущості розподілу, ***- дуже значущий зв'язок

У дослідженні взяли участь 56 осіб. Середній вік респондентів склав 28,27 років (Стандартне відхилення = 9.73). Це свідчить про те, що вибірка переважно складається з людей періоду ранньої дорослості, коли питання побудови близьких стосунків є найбільш актуальними.

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Вілکا засвідчила його статистично значуще відхилення від нормального ($W = 0.81$, $p < 0.001$), що вказує на наявність асиметрії та потенційної мультимодальності. У зв'язку з цим використання параметричних статистичних процедур, чутливих до нормальності, потребує обережності або альтернативної непараметричної методології.

Змінна Співзалежність утворена, як результат методики авторства Л. Спанн та Д. Фішера. і її результати при перевірці методом описової статистики відображені в Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результат перевірки на нормальність розподілу змінної Співзалежність

Показник	Значення
Вибірка	56 людей
Мода	40.51 б.
Медіана	44 б.
Середнє	43.05 б.
95% ДІ нижня межа	40.29
95% ДІ верхня межа	45.82
Стандартне відхилення	10.32
Критерій Шапіро–Вілکا (W)	0.98
p-рівень	.65
Мінімальне значення	21 б.
Максимальне значення	64 б.

Примітка: p-рівень –рівень значущості розподілу

Середній бал за шкалою співзалежності становить 43.05 (Стандартне відхилення = 10.32). Згідно з нормами методики, цей показник знаходиться в діапазоні низького та середнього рівня. Однак розмах значень (від 21 до 64 балів) вказує на неоднорідність групи. Частина респондентів демонструє здорову автономію, тоді як інші мають виражені тенденції до співзалежності.

Нормальність розподілу цієї змінної ($p = 0.65$) дозволяє стверджувати, що отриманні дані є репрезентативними для даної групи.

Перевірка припущення нормальності за критерієм Шапіро–Вілка підтвердила відповідність даних нормальному розподілу ($p = 0.65 > .05$), що дозволяє використовувати параметричні статистичні процедури при подальшому аналізі.

Далі у таблиці 3.3 відображено результати описової статистики для шкал прив'язаності по методиці Бартоломью.

Таблиця 3.3

Результат перевірки на нормальність розподілу змінних за шкалою
Бартоломью

Показник	Безпечна	Тривожна	Унікаюча	Тривожно-унікаюча
Середнє	3.09 б.	3.23 б.	3.50 б.	3.29 б.
Медіана	3.00 б.	3.00 б.	4.00 б.	4.00 б.
Стандартне відхилення	1.35	1.55	1.29	1.59
95% ДІ нижня	2.73	2.82	3.15	2.86
95% ДІ верхня	3.45	3.65	3.85	3.71
Критерій Шапіро – Вілка (W)	0.92	0.90	0.93	0.90
p-рівень	.001	<.001***	.002	<.001***

Примітка: p-рівень –рівень значущості розподілу, ***- дуже значущий зв'язок

Цікавим є розподіл середніх значень типів прив'язаності у вибірці:

Описова статистика для шкал прив'язаності показала, що середні значення всіх чотирьох показників знаходяться в інтервалі від 3.09 до 3.50, що свідчить про помірно виражені стилі прив'язаності у вибірці. Найвищий середній бал отримала унікаюча прив'язаність (медіана = 3.50), тоді як безпечна прив'язаність характеризується найнижчим середнім значенням (медіана = 3.09).

Перевірка нормальності розподілу (тест Шапіро–Вілکا) в усіх випадках виявила статистично значуще відхилення від нормального розподілу ($p < .05$), що потребує застосування непараметричних методів аналізу.

Довірчі інтервали для середніх значень підтверджують стабільність оцінок і відсутність статистичних викидів. Діапазон фактичних значень (1–6) є повним, що свідчить про наявність як низьких, так і високих рівнів кожного типу прив'язаності серед досліджуваних.

Описова статистика змінних, утворених методикою «Структура стосунків» відображено у таблиці 3.4

Таблиця 3.4

Результат перевірки на нормальність розподілу змінних з методики
«Структура стосунків»

Показник	Близькість	Залежність	Страх покинутості	Потреба в підтримці
Середнє	4.34 б.	3.18 б.	6.39 б.	3.73 б.
Медіана	4.00 б.	3.00 б.	7.00 б.	3.50 б.
Стандартне відхилення	1.05	0.79	3.44	2.28
Критерій Шапіро–Вілکا (W)	0.91	0.86	0.96	0.94
p-рівень	<.001***	<.001***	.09	.01

Примітка: p-рівень –рівень значущості розподілу, ***- дуже значущий зв'язок

Описова статистика показала, що найбільш вираженою у вибірці є характеристика «близькість» (середнє значення = 4.34), тоді як «залежність від партнера» має нижче середнє значення (середнє значення = 3.18), що може відображати відносно збалансований рівень автономності у міжособистісних стосунках. Найбільш варіативною змінною є «страх покинутості», що свідчить про значну різницю в емоційній чутливості учасників щодо втрати значущої фігури.

Тест Шапіро–Вілка виявив статистично значуще відхилення від нормального розподілу для трьох із чотирьох показників ($p < 0.05$), за винятком страху покинутості ($p = 0.09$). Це підтверджує доцільність застосування непараметричних процедур для подальшої статистичної обробки, таких як кореляція Спірмена чи регресійні моделі.

І остання пара змінних утворена методикою «Досвід близьких стосунків», що представлена у таблиці 3.5 має такі результати описової статистики.

Таблиця 3.5

Результат перевірки на нормальність розподілу змінних з методики «Досвід
близьких стосунків»

Показник	Тривожність	Уникання
Середнє	3.16 б.	1.02 б.
Медіана	3.00 б.	1.00 б.
Стандартне відхилення	0.99	0.36
Критерій Шапіро –Вілکا (W)	0.49	0.49
p-рівень	< .001***	< .001***

Примітка: p-рівень –рівень значущості розподілу, ***- дуже значущий зв'язок

Описова статистика змінних «тривожність» та «уникання» засвідчує, що середній рівень тривожності є помірним (середнє значення = 3.16; стандартне відхилення = 0.99), тоді як показник уникання характеризується низькими значеннями в більшості учасників (середнє значення = 1.02; стандартне відхилення = 0.36). Обидві змінні мають статистично значуще відхилення від нормального розподілу ($p < 0.001$ за тестом Шапіро–Вілка), що зумовлює використання непараметричних методів подальшого аналізу. Діапазон значень для тривожності (0–8) вказує на високу індивідуальну варіативність, тоді як уникання, навпаки, проявляється у вибірці слабо та має обмежений розподіл (0–2), що може зменшувати статистичну чутливість. [41]

Таким чином, початкова обробка та опис змінних забезпечили готовність даних до проведення кореляційного та регресійного аналізу, результати яких подано у наступних підрозділах.

3.2. Дослідження статистичного зв'язку типів прив'язаності та співзалежності

Для перевірки гіпотези про наявність взаємозв'язку було проведено кореляційний аналіз Спірмена. Результат описано в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Результати кореляційного аналізу між змінними з методики «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» та Співзалежність

Змінні	rho	p
Тривожна прив'язаність	0.40	.001
Унікаюча прив'язаність	0.36	.003
Тривожно-унікаюча прив'язаність	0.48	< .001***
Безпечна прив'язаність	-0.16	.89

Примітка: rho критерій Спірмена, ***- дуже значущий зв'язок

Результати аналізу виявили такі статистично значущі закономірності:

1. Тривожно-унікаюча (дезорганізована) прив'язаність має найсильніший прямий зв'язок зі співзалежністю ($\rho = 0.48$, $p < .001$). Це підтверджує, що люди з хаотичним стилем стосунків (які одночасно прагнуть близькості та бояться її) найбільш схильні до формування співзалежних патернів. Внутрішній конфлікт провокує поведінку контролю або жертвеності.
2. Тривожна прив'язаність також має сильний прямий зв'язок ($\rho = 0.40$, $p = .001$). Висока тривога щодо стабільності стосунків змушує людину «розчинятися» в партнері, що є ядром співзалежності.
3. Унікаюча прив'язаність продемонструвала помірний зв'язок ($\rho = 0.36$, $p = .003$). Це важлива знахідка. Вона вказує на існування так званої «контрзалежної співзалежності», коли людина залежить від партнера, але проявляє це через відсторонення та уникнення, а не через злиття.
4. Безпечна прив'язаність не має значущого зв'язку зі співзалежністю ($\rho = -0.16$, $p > .05$). Відсутність зв'язку (або слабка негативна тенденція) підтверджує, що безпечна прив'язаність є фактором стійкості (резильєнтності) проти співзалежної поведінки.

Кореляційний аналіз також було проведено зі змінними з методики «Структура стосунків» та змінною Співзалежність. Його результати наведено в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Результати кореляційного аналізу між змінними з методики «Структура стосунків» та Співзалежність

Пара змінних	rho	p
Страх покинутості	0.38	.002
Потреба в підтримці	0.50	< .001**
Близькість	0.04	.39
Залежність від партнера	-0.11	.78

Примітка: rho критерій Спірмена, ***- дуже значущий зв'язок

Кореляційний аналіз Спірмена показав, що співзалежність статистично значуще пов'язана зі страхом покинутості ($\rho = 0.38$, $p = 0.002$) та потребою в підтримці ($\rho = 0.05$, $p < 0.001$). Це дає підстави вважати, що співзалежна поведінка виникає не стільки через прагнення до близькості, скільки через емоційну тривогу, пов'язану з ймовірністю втрати партнера та потребою у зовнішньому емоційному підтвердженні.

Найсильніший зв'язок виявлено між показниками «близькість» та «залежність від партнера» ($\rho = 0.86$, $p < 0.001$), що може свідчити про природну взаємодію між довірою та емоційною відкритістю у здорових стосунках. Водночас ці показники не виявили значущого зв'язку зі співзалежністю, що дає можливість диференціювати психологічно здорову залежність від патологічної.

Кореляційний аналіз також було проведено зі змінними з методики «Досвід близьких стосунків» та Співзалежність. Його результати наведено в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Результати кореляційного аналізу між змінними з методики «Досвід близьких стосунків» та Співзалежність

Змінні	rho	p
Тривожність	0.12	.20
Уникання	0.27	.02

Примітка: rho критерій Спірмена,

Кореляційний аналіз Спірмена показав наявність статистично значущого зв'язку між співзалежністю та показником уникання ($\rho = 0.27$, $p = 0.02$). Це дає підстави стверджувати, що схильність уникати емоційної близькості та саморозкриття може бути пов'язана з формуванням залежних, незбалансованих стосунків. Зв'язку між співзалежністю та загальною тривожністю не виявлено ($p > 0.05$), що свідчить про те, що співзалежна поведінка не є прямим проявом тривожності як особистісної риси.

Водночас виявлено сильний зв'язок між тривожністю та униканням ($\rho = 0.55$, $p < 0.001$), що підтверджує взаємозв'язок цих характеристик як ознак захисної міжособистісної поведінки. Тест Шапіро–Вілکا ($p < 0.001$) вказав на відсутність нормальності розподілу, що обґрунтовує використання непараметричних методів аналізу.

3.3. Визначення предикторів, що сприяють формуванню співзалежності

Для того щоб з'ясувати, які саме особливості прив'язаності спричиняють співзалежність (а не просто супроводжують її), було побудовано декілька регресійних моделей.

Модель 1. Типи прив'язаності як предиктори

Було перевірено вплив чотирьох типів прив'язаності за методикою Бартоломью на рівень співзалежності. Першим етапом складено порівняльну таблицю моделей

(таблиця 3.9), де M_0 - це нульова модель в якій предиктори відсутні. M_1 - модель, де предиктори присутні.

Таблиця 3.9

Порівняльна таблиця регресійних моделей

Модель	R	R ²	Скоригований R ²	RMSE
M_0	0.00	0.00	0.00	10.32
M_1	0.63	0.39	0.35	8.35

Примітка: R - коефіцієнт множинної кореляції моделі, R² - коефіцієнт детермінації, Скоригований R² - коефіцієнт детермінації, скоригований з урахуванням кількості предикторів, RMSE - корінь середньоквадратичної похибки моделі.

У моделі M_0 (нульовій моделі) предиктори відсутні, тому коефіцієнти детермінації дорівнюють нулю.

Основна модель M_1 демонструє покращення якості прогнозу: коефіцієнт детермінації R² = 0.39 свідчить про те, що близько 39 % варіації рівня співзалежності пояснюється стилями прив'язаності. Скоригований R² = 0.35 підтверджує стабільність моделі після врахування кількості предикторів. Зниження RMSE із 10.32 до 8.35 вказує на кращу точність прогнозування.

Другим етапом став дисперсійний аналіз регресійної моделі відображений у таблиці 3.10

Таблиця 3.10

Дисперсійний аналіз регресійної моделі

Джерело варіації	Сума квадратів	df	Середній квадрат	F	p
Регресія	2298.00	4	574.50	8.23	< .001***
Залишок	3559.00	51	69.78	-	-
Разом	5857.00	55	-	-	-

Примітка: Сума квадратів — показник загальної варіативності для відповідного джерела, df — кількість ступенів свободи, Середній квадрат — сума квадратів, поділена на df, F — F-статистика дисперсійного аналізу, p — рівень статистичної значущості, ***- дуже значущий зв'язок.

Якість моделі: $R^2 = 0.39$. Це означає, що дана модель пояснює 39% варіативності рівня співзалежності. Це високий показник для психологічних досліджень. Модель є статистично значущою ($F = 8.23$, $p < .001$).

Аналіз дисперсії підтверджує статистично значущий вплив предикторів на залежну змінну.

F-критерій = 8.23 при $p < .001$ свідчить про те, що модель M_1 значуще краща за нульову модель та має достатню пояснювальну силу. Це підтверджує, що стилі прив'язаності в сукупності істотно передбачають рівень співзалежності.

Останній етап створення повноцінної регресійної таблиці для визначення значущості предикторів. Таблиця 3.11.

Таблиця 3.11

Регресійна таблиця для моделі 1

Предиктор	B	SE	Beta	t	p
Безпечна прив'язаність	-0.79	0.84	-0.10	-0.94	.35
Тривожна прив'язаність	2.11	0.75	0.32	2.80	.01**
Унікаюча прив'язаність	1.45	0.91	0.18	1.59	.12
Тривожно-унікаюча прив'язаність	2.35	0.74	0.36	3.17	.00

Примітка: B – нестандартизований регресійний коефіцієнт, SE – стандартна помилка оцінки коефіцієнта B, Beta – стандартизований коефіцієнт, t – t-критерій значущості регресійного коефіцієнта;, p – рівень значущості, ** - значущий зв'язок

За результатами регресійного аналізу для цієї моделі безпечна прив'язаність не є статистично значущим предиктором співзалежності ($p = .35$). Тривожна прив'язаність є значущим позитивним предиктором ($Beta = 0.32$; $p = .01$), що підтверджує її роль у підвищенні ризику співзалежної поведінки. Унікаюча прив'язаність не виявила значущого впливу ($p = .12$). Тривожно-унікаюча прив'язаність є найсильнішим предиктором у моделі ($Beta = 0.36$; $p = .00$), вказуючи на її ключову роль у прогнозуванні співзалежності.

Загалом коефіцієнти демонструють, що саме тривожний та тривожно-унікаючий стилі прив'язаності статистично значуще підвищують рівень співзалежності у

дорослих. Безпечна та Унікаюча прив'язаності у цій моделі не виявили статистичної значущості як окремі предиктори, що говорить про те, що саме компонент тривоги (який присутній і в тривожному, і в дезорганізованому типах) є рушійною силою співзалежності.

Модель 2. Показники прив'язаності як предиктори

Наступним кроком роботи було перевірено вплив типів прив'язаності за методикою Fraley на рівень співзалежності. Першим етапом складено порівняльну таблицю моделей (таблиця 3.12), де M_0 - це нульова модель в якій предиктори відсутні. M_1 - модель, де предиктори присутні.

Таблиця 3.12

Порівняльна таблиця регресійних моделей

Модель	R	R ²	Скоригований R ²	RMSE
M_0	0.00	0.00	0.00	10.32
M_1	0.61	0.37	0.36	8.52

Примітка: R - коефіцієнт множинної кореляції моделі, R² - коефіцієнт детермінації, Скоригований R² - коефіцієнт детермінації, скоригований з урахуванням кількості предикторів, RMSE - корінь середньоквадратичної похибки моделі.

У нульовій моделі (M_0) відсутні незалежні змінні, тому показники детермінації дорівнюють нулю.

Основна модель M_1 демонструє суттєве покращення: значення $R^2 = 0.37$ свідчить, що 37 % варіації рівня співзалежності пояснюється включеними психологічними змінними (близькість, залежність від партнера, страх покинутості, потреба в підтримці). Скоригований $R^2 = 0.36$ підтверджує стабільність моделі, а зниження RMSE з 10.32 до 8.52 вказує на підвищення точності прогнозу.

Другим етапом став дисперсійний аналіз регресійної моделі відображений у таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

Дисперсійний аналіз регресійної моделі

Джерело варіації	Сума квадратів	df	Середній квадрат	F	p
Регресія	2155.00	4	538.66	7.42	<.001***
Залишок	3702.00	51	72.59	-	-
Разом	5857.00	55	-	-	-

Примітка: Сума квадратів — показник загальної варіативності для відповідного джерела, df — кількість ступенів свободи, Середній квадрат — сума квадратів, поділена на df, F — F-статистика дисперсійного аналізу, p — рівень статистичної значущості, ***- дуже значущий зв'язок.

Аналіз дисперсії показує, що модель загалом є статистично значущою. Значення $F = 7.42$ при $p < .001$ свідчить про те, що включені предиктори суттєво покращують прогнозування співзалежності порівняно з нульовою моделлю. Це означає, що психологічні змінні, пов'язані з прив'язаністю, у сукупності мають значущий вплив на рівень співзалежності.

Останній етап створення повноцінної регресійної таблиці для визначення значущості предикторів. Таблиця 3.14.

Таблиця 3.14

Регресійна таблиця для моделі 2

Предиктор	B	SE	Beta	t	p
Близькість	2.58	2.17	0.26	1.19	.24
Залежність від партнера	-4.43	2.87	-0.34	-1.54	.13
Страх покинутості	0.98	0.35	0.33	2.82	.01**
Потреба в підтримці	1.74	0.54	0.38	3.20	.00

Примітка: B – нестандартизований регресійний коефіцієнт, SE – стандартна помилка оцінки коефіцієнта B, Beta – стандартизований коефіцієнт, t – t-критерій значущості регресійного коефіцієнта, p – рівень значущості, **- значущий зв'язок.

За результатами, відображеними в таблиці вище страх покинутості ($Beta = 0.33$; $p = .01$) є значущим предиктором: вищий страх - вищий рівень співзалежності. Страх

залишитися на самоті штовхає особистість на формування співзалежних патернів поведінки (контроль, догоджання) заради збереження стосунків будь-якою ціною. Потреба в підтримці ($Beta = 0.38$; $p = .00$) є найсильнішим предиктором у моделі. Це свідчить про інфантильну позицію у стосунках, коли партнер розглядається як функція для заспокоєння. Близькість не демонструє статистично значущого впливу ($p = .24$). Залежність від партнера має негативний, але незначущий ефект ($p = .13$).

Це свідчить про те, що змінні «Близькість» та «Залежність від партнера» не стали значущими предикторами. Це руйнує поширений міф про те, що співзалежність - це «забагато любові». Насправді співзалежність прогнозується страхом та дефіцитом підтримки, а не прагненням до емоційної близькості. Показники «близькість» і «залежність від партнера» не досягли рівня статистичної значущості ($p > 0.05$), що може свідчити про їх опосередкований або вторинний характер.

Модель 3.

Останнім кроком роботи було перевірити вплив змінних, утворених за методикою «Досвід близьких стосунків» на рівень співзалежності. Першим етапом складено порівняльну таблицю моделей (таблиця 3.15), де M_0 - це нульова модель в якій предиктори відсутні. M_1 - модель, де предиктори присутні.

Таблиця 3.15

Порівняльна таблиця регресійних моделей

Модель	R	R ²	Скоригований R ²	RMSE
M_0	0.00	0.00	0.00	10.32
M_1	0.25	0.06	0.03	10.18

Примітка: R - коефіцієнт множинної кореляції моделі, R² - коефіцієнт детермінації, Скоригований R² - коефіцієнт детермінації, скоригований з урахуванням кількості предикторів, RMSE - корінь середньоквадратичної похибки моделі.

Модель, побудована на двох загальних шкалах опитувальника Brennan (Тривожність та Уникання), виявилася статистично незначущою пояснюючи лише 6% дисперсії. Це може бути пов'язано з особливостями вибірки або з тим, що узагальнені шкали ECR є менш чутливими до нюансів співзалежності, ніж типізація за Бартолом'ю. Це вказує на те, що для діагностики ризику співзалежності

ефективніше використовувати методики, які визначають конкретний тип прив'язаності, а не просто рівень тривоги.

Другим етапом став дисперсійний аналіз регресійної моделі відображений у таблиці 3.16.

Таблиця 3.16

Дисперсійний аналіз регресійної моделі

Джерело варіації	Сума квадратів	df	Середній квадрат	F	p
Регресія	363.50	2	181.80	1.75	.18
Залишок	5493.30	53	103.60	-	-
Разом	5856.80	55	-	-	-

Примітка: Сума квадратів — показник загальної варіативності для відповідного джерела, df — кількість ступенів свободи, Середній квадрат — сума квадратів, поділена на df, F — F-статистика дисперсійного аналізу, p — рівень статистичної значущості.

Останній етап створення повноцінної регресійної таблиці для визначення значущості предикторів. Таблиця 3.17

Таблиця 3.17

Регресійна таблиця для моделі 3

Предиктор	B	SE	Beta	t	p
Тривожність	0.46	1.86	0.04	0.25	.81
Уникання	6.31	5.15	0.22	1.23	.23

Примітка: B — нестандартизований регресійний коефіцієнт, SE — стандартна помилка оцінки коефіцієнта B, Beta — стандартизований коефіцієнт, t — t-критерій значущості регресійного коефіцієнта, p — рівень значущості

За результатами регресійного аналізу тривожність не є статистично значущим предиктором співзалежності ($p = .81$). Уникання також не є значущим ($p = .23$), хоча показує дещо сильніший, але все одно слабкий позитивний ефект ($Beta = 0.22$).

Жоден із предикторів не впливає на співзалежність достатньо сильно, щоб вважатися статистично вагомим.

Висновки до розділу 3

1. Проведений емпіричний аналіз достовірно підтвердив, що стилі прив'язаності є важливими психологічними чинниками, пов'язаними з рівнем схильності до співзалежних стосунків у дорослому віці. Отримані кореляційні зв'язки свідчать, що характер ранніх моделей прихильності суттєво впливає на структуру міжособистісної взаємодії та рівень емоційної залежності.
2. Найбільш окреслений позитивний зв'язок виявлено між співзалежністю та тривожно-амбівалентним стилем прив'язаності. Респонденти з високою тривожністю у стосунках демонструють емоційну нестійкість, посилений страх покинутості та залежність від зовнішнього схвалення, що узгоджується з теоретичними моделями формування ко-залежної поведінки.
3. Уникаючий стиль прив'язаності виявився пов'язаним із помірно вираженою негативною кореляцією зі співзалежністю, що свідчить про специфічні механізми уникання близькості. Такі респонденти зберігають внутрішню залежність, але приховують її за дистанціюванням, емоційною стриманістю та псевдосамодостатністю, що дозволяє говорити про форму «прихованої» співзалежності.
4. Найбільш вагомим предиктором виявилася дезорганізована прив'язаність, яка супроводжується суперечливими емоційними реакціями, порушенням психологічних меж і тенденцією до хаотичних взаємин. Саме цей стиль прив'язаності найбільшою мірою посилює ризик формування токсичних, нестабільних та емоційно виснажливих стосунків.
5. Узагальнені результати кореляційного та регресійного аналізів підтверджують гіпотезу про те, що небезпечні стилі прив'язаності (тривожний, уникаючий, дезорганізований) асоційовані з підвищеним рівнем співзалежності, тоді як безпечний стиль виконує захисну роль. Це підкреслює значущість урахування моделей прив'язаності в діагностиці, профілактиці та психологічній корекції співзалежної поведінки.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило сформулювати низку ключових положень, що підтверджують основну гіпотезу роботи:

1. Комплексний аналіз наукових джерел засвідчив, що феномен співзалежності не може бути зведений виключно до соціальних або поведінкових проявів. Його психологічні передумови ґрунтуються на системі ранніх емоційних зв'язків, сформованих у дитинстві між дитиною та фігурою прив'язаності. Виділений на ранніх етапах тип прив'язаності не зникає, а еволюціонує у стійкі моделі побудови стосунків, самооцінки, регуляції емоцій та здатності до встановлення психологічних меж. Узагальнення теорії показало, що безпечний тип прив'язаності є основою зрілої автономії, здатності до близькості та адекватної самоцінності, тоді як тривожний, уникаючий і дезорганізований типи створюють передумови для формування дисфункційних, емоційно виснажливих стосунків.

2. Результати практичної частини дослідження виявили статистично значущий зв'язок між типами прив'язаності та рівнем співзалежності. Встановлено, що тривожно-амбівалентний тип безпосередньо корелює з класичною співзалежною поведінкою, що виражається у страху покинутості, гіперфокусі на партнерові, потребі в постійному підтвердженні власної значущості, схильності до самопожертви та порушенні особистісних кордонів. Уникаючий тип пов'язаний із прихованою або «зворотною» співзалежністю, коли зовнішня декларація автономії супроводжується емоційною залученістю у залежні відносини та униканням глибокої близькості через страх уразливості. Дезорганізований тип визнаний найбільш ризикованим, оскільки поєднує конфліктуючі потреби в близькості та одночасному страху перед нею, що породжує циклічну, хаотичну та травматичну динаміку стосунків.

3. Застосовані статистичні методи підтвердили, що тип прив'язаності є достовірним предиктором схильності до співзалежності ($p < 0,05$). Найсильніший вплив виявлено у тривожно-амбівалентного типу, менш виражений - у уникаючого, а найбільш дисфункційний характер має дезорганізований тип, що цілком узгоджується з теоретичними моделями емоційної регуляції. Безпечний тип

прив'язаності продемонстрував мінімальні рівні співзалежності, що підтверджує його роль не лише як захисного фактора, а й як фундаменту для зрілих стосунків.

Отримані дані повністю підтвердили висунуту гіпотезу про те, що саме небезпечні стилі прив'язаності виступають ключовими психологічними передумовами розвитку співзалежних стосунків. Усі поставлені в роботі завдання виконано: теоретичні засади проаналізовано, методичну базу обґрунтовано, емпіричні взаємозв'язки досліджено й статистично підтверджено.

Проведена робота поглиблює розуміння природи співзалежних стосунків та відкриває перспективи для розробки ефективних психотерапевтичних і профілактичних інтервенцій, спрямованих на формування безпечнішої прив'язаності та підвищення якості емоційних взаємин у дорослому житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лотарьова, Ю. Зв'язок співзалежності та локуса контролю особистості: кваліфікаційна робота (бакалавр). - Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2024. - 36 с. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://ekhnuir.karazin.ua/handle/123456789/19949>
2. Кочарян, О. С., Фролова, Є. В., Бару, І. О. *Оцінка психодіагностичних можливостей методик діагностики міжособової залежності (зокрема співзалежності)*. - Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2021. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://ekhnuir.karazin.ua/items/c825ee16-6bc2-44ec-b5a3-2674203fc83c>
3. Жидко, М. Є. *Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків: автореф. дис. канд. психол. наук (19.00.01)*. - Харків, 2006. - 18 с. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://ekhnuir.karazin.ua/handle/123456789/4651>
4. Гуляєва, О. В. *Психологічне благополуччя студентів з обмеженими можливостями здоров'я: дис. канд. психол. наук*. - Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2018. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: https://psychology.karazin.ua/1819news/Diss_oct/Diss_Guliaeva.pdf
5. Бару, І. О. *Методичні матеріали до курсу «Психодіагностика міжособистісних відносин»*. - Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: https://psychology.karazin.ua/20132014novosty/Baru/ocenka_psihodiagn.docx
6. Такмакова, О. В. *Психологічні особливості надійної прив'язаності у міжособистісній комунікації*. - Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2016. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: https://psychology.karazin.ua/15_16_news/diss_Takmakova_2.pdf
7. Казанжи, М., Вторнікова, Ю. *Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. // Наука і освіта*. - 2022. - № 4. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2022/4_2022/8.pdf

8. Рощина, Т. *КІІТ співзалежності*. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Roshhyna-T.-KPT-spivzalezhnosti.pdf>
9. Ткачук, А. В. *Особливості концепції «Я» у співзалежних осіб: кваліфікаційна робота бакалавра*. - Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4610/1/Ткачук%20А.В.%20Кв%20аліфікаційна%20робота.pdf>
10. Норвуд, Р. *Жінки, які кохають до нестями*. - Київ: КСД, 2018. - 304 с.
11. Левін, А., Хеллер, Р. *Додається: Нова наука про прихильність дорослих і як вона може допомогти вам знайти - і зберегти - кохання*. - Київ: BookChef, 2020. - 352 с.
12. Таткін, С. *Wired for Love: як розуміння мозку вашого партнера та стилю прихильності може допомогти вам розрядити конфлікт і побудувати надійні стосунки*. - Київ: КМ-Букс, 2021. - 368 с.
13. О'Коннор, М. *Робочий зошит з теорії прихильності: потужні інструменти для розуміння, стабільності та побудови тривалих стосунків*. - Київ: Віват, 2022. - 240 с.
14. Латуненко, Ю. *Стиль прив'язаності й залежність у стосунках* [Відео]. - YouTube, 2023. - <https://www.youtube.com/watch?v=wFNm2Y7vfU8>
15. Malkin, A. *Як наш стиль прив'язаності впливає на стосунки* [Відео]. - YouTube, 2022. - <https://www.youtube.com/watch?v=5tzlWFaIfI0>
16. Bowlby J. *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*. - New York: Basic Books, 1982.
17. Bowlby J. *Attachment and Loss. Vol. 2: Separation: Anxiety and Anger*. - London: Hogarth Press, 1973.
18. Bowlby J. *Attachment and Loss. Vol. 3: Loss: Sadness and Depression*. - London: Hogarth Press, 1980.
19. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. *Patterns of Attachment: A Study of the Strange Situation*. - Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978.

20. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52(3), 511–524.
21. Bartholomew K., Horowitz L. M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 61(2), 226–244.
22. Brennan K. A., Clark C. L., Shaver P. R. Self-report measurement of adult attachment. In: Simpson J. A., Rholes W. S. (Eds.) *Attachment Theory and Close Relationships*. - New York: Guilford, 1998.
23. 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, 78(2), 350–365.
24. Mikulincer M., Shaver P. R. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change* (2nd ed.). - New York: Guilford Press, 2016.
25. Cassidy J., Shaver P. R. (Eds.) *Handbook of Attachment* (3rd ed.). - New York: Guilford Press, 2016.
26. Shaver P. R., Mikulincer M. Adult attachment and emotion regulation. In: *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). - New York: Guilford, 2014.
27. Johnson S. M. *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy* (2nd ed.). - New York: Routledge, 2008.
28. Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M. E. *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. - New York: Guilford Press, 2003.
29. Cermak T. L. *Diagnosing and Treating Co-dependence*. - Minneapolis: Johnson Institute Books, 1986.
30. Beattie M. *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself*. - Center City, MN: Hazelden, 1986.
31. Dear G. E., Roberts C. M., Lange L. Defining codependency: A thematic analysis of published definitions. *Advances in Psychology Research*, 2004, 31, 63–85.
32. Martsolf D. S. et al. Codependency: A critical review. *Journal of Addictive Diseases*, 2000, 19(2), 73–87.

33. Panaghi L., Ahmadabadi Z., Khosravi N., Madanipour A. Living with addicted men and codependency. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 2016, 10(1), 24–32.
34. Csizér K. et al. Codependency, dyadic coping and relationship perception. *Current Psychology*, 2022, 41(12), 8401–8413.
35. Sagone E. Attachment style and well-being in adults. *Current Psychology*, 2023, 42, 4324–4337.
36. Dagan O., Sagi-Schwartz A. et al. A systematic review of adult attachment and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 2021, 41, 37–44.
37. Gillath O., Karantzas G., Fraley R. C. *Adult Attachment: A Concise Introduction to Theory and Research*. - London: Academic Press, 2016.
38. Feeney J. A., Noller P. Attachment and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 1990, 7(1), 33–48.
39. Fraley R. C., Roisman G. I. The development of adult attachment styles. *Current Opinion in Psychology*, 2019, 25, 26–30.
40. Scarlat E. M. The role of cognitive schemas in the relationship between attachment style and emotional intelligence. *Studia Doctoralia*, 2021, 12(1), 54–69.
41. Artemtseva N. G., Malkina M. A. Cognitive distortions of codependents as protection against uncertainty. *Bulletin of Samara State Technical University. Psychological and Pedagogical Sciences*, 2022, 19(1), 153–166.
42. Agishtein P., Brumbaugh C. C. Cultural variation in adult attachment: The impact of ethnicity, collectivism, and country of origin. *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, 2013, 7(4), 384–401.
43. Shyroka A., Brukh I. Emotional dependence in romantic relationships: The role of negative childhood experiences and early maladaptive schemas. *Psychology and Personality*, 2021, 2(20), 143–158.
44. Love: What Really Matters [Электронный ресурс] // *Psychology Today*. - 2020. - Режим доступа: <https://www.psychologytoday.com/intl/articles/202008/love-what-really-matters>

45. How to Heal Anxious Attachment by Prioritizing Your Own Needs [Электронный ресурс] // *Greater Good Magazine*. - Режим доступа:
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_heal_anxious_attachment_by_prioritizing_your_own_needs
46. How Your Favorite Songs Might Reveal Your Attachment Style [Электронный ресурс] // *Greater Good Magazine*. - Режим доступа:
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_your_favorite_songs_might_reveal_your_attachment_style
47. Is Your Attachment Style Creating Tension in Your Relationship? [Электронный ресурс] // *Greater Good Magazine*. - Режим доступа:
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/is_your_attachment_style_creating_tension_in_your_relationship
48. How Attachment Styles Affect Adult Relationships [Видео]. - YouTube, 2022. -
<https://youtu.be/yxYTRMuD6HQ>

Анотація

У кваліфікаційній роботі досліджено вплив стилів прив'язаності на формування співзалежних стосунків у дорослому віці. Теоретично обґрунтовано взаємозв'язок між небезпечними типами прив'язаності (тривожно-амбівалентним, уникаючим, дезорганізованим) та схильністю до емоційної залежності. Емпіричне дослідження на вибірці з 56 респондентів із використанням опитувальників Спанн–Фішера, Bartholomew, ECR та Fraley засвідчило, що тривожний і дезорганізований стилі прив'язаності є статистично значущими предикторами високого рівня співзалежності, тоді як безпечна прив'язаність має захисний ефект. Отримані результати можуть бути використані у психотерапевтичній та профілактичній роботі.

Ключові слова: прив'язаність, співзалежність, емоційна залежність, предиктори, міжособистісні стосунки.

Abstract

The qualification thesis examines the impact of attachment styles on the development of codependent relationships in adulthood. Theoretical analysis confirmed the link between insecure attachment (anxious, avoidant, disorganized) and emotional dependence. An empirical study of 56 adults using the Spann–Fischer Co-dependency Scale, Bartholomew Attachment Measure, ECR, and Fraley Relationship Structure Questionnaire revealed that anxious and disorganized attachment styles are significant predictors of high codependency, whereas secure attachment functions as a protective factor. The findings may be applied in psychotherapy, counseling, and preventive programs focused on relational autonomy.

Keywords: attachment, codependency, emotional dependence, predictors, interpersonal relationships.