

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки

Кафедра психології
Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

АРІСТАРХОВА НОННА ДЕМ'ЯНІВНА

УДК 159.923.2:159.942.5

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРИХИЛЬНОСТІ
В УМОВАХ МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

053 психологія

ОП "Практична психологія"

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Нонна Дем'янівна Арістархова

Керівник роботи

Журавльова Лариса Петрівна

Доктор психологічних наук, професор
професор кафедри психології

Житомир – 2025

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « _____ » _____ 20 _____ року

Завідувач кафедри

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Арістархова Нонна Демянівна захистив (ла)

кваліфікаційну роботу з оцінкою: сума балів

за

100-бальною шкалою _____

за шкалою

ECTS _____

за національною шкалою

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Арістархова Н. Д. Психологічні особливості прихильності в умовах міжособистісних стосунків – Кваліфікаційна робота на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У роботі досліджено психологічні особливості прихильності в умовах особистісної взаємодії у контексті розвитку прив'язаності та співзалежності. Висвітлено теоретичні підходи до вивчення феноменів прихильності, прив'язаності та співзалежних стосунків, окреслено їх взаємозв'язки та відмінності. Розглянуто роль дитячого досвіду, структури сім'ї та стилю виховання у формуванні моделей міжособистісних взаємин.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 52 респондентів двох вікових груп: до 34 років і понад 35 років. Використано тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна, методику «Досвід близьких стосунків», опитувальник «Структура стосунків» та шкалу загальної оцінки співзалежності. Отримані результати показали домінування унікаючої моделі прив'язаності у респондентів обох вікових груп, що свідчить про труднощі у встановленні відкритих та довірливих партнерських взаємин. Водночас встановлено певні відмінності: молодші учасники частіше проявляють емоційну вразливість і потребу у зовнішньому схваленні, тоді як старші схильні уникати конфліктів і демонструвати самоконтроль.

Теоретична значущість кваліфікаційної роботи полягає у систематизації наукових підходів до вивчення прихильності та співзалежності в контексті особистісної взаємодії. Практична цінність полягає у можливості використання результатів дослідження у роботі практичних психологів, психотерапевтів та консультантів для діагностики стилів прив'язаності та корекції співзалежної поведінки.

Ключові слова: емоційна вразливість, особистісна взаємодія, прихильність, прив'язаність, співзалежність, стиль виховання, стосунки, тривожність, уникнення.

ABSTRACT

Aristarkhova N. Psychological features of attachment in interpersonal relationships – Master’s Thesis (manuscript). Qualification work on manuscript rights Master’s Thesis for the degree of Master in Psychology (Specialty 053 – Psychology). – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The thesis examines the psychological features in terms of personal interaction attachment in the context of bonding and codependent behavior. Theoretical approaches to the study of attachment, bonding, and codependency are presented, with an emphasis on their interrelations and differences. Special attention is paid to the influence of childhood experiences, family structure, and parenting styles on the formation of interpersonal relationship models.

The empirical research was conducted on a sample of 52 respondents divided into two age groups: under 34 and over 35. The methods “Structure of Relationships” and the Codependency Test were applied. The results revealed the dominance of avoidant attachment in both groups, indicating difficulties in establishing open and trusting partner relationships. At the same time, age differences were found: younger respondents more often showed emotional vulnerability and a need for external approval, whereas older participants tended to avoid conflicts and demonstrate self-control.

The theoretical significance of the thesis lies in systematizing scientific approaches to the study of attachment and codependency the psychological features of attachment in interpersonal. The practical value lies in the possibility of applying the findings in the work of psychologists, psychotherapists, and counselors to diagnose attachment styles and correct codependent behavior.

Keywords: attachment, bonding, codependency, emotional vulnerability, personal interaction, parenting style, relationships, anxiety, avoidance.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРИХИЛЬНОСТІ.....	12
1.1. Поняття прихильності, прив'язаності, співзалежності та їх вплив на стосунки в умовах особистісної взаємодії	12
1.2. Теоретичні підходи до дослідження прихильності, прив'язаності, співзалежності та їх відмінності.....	15
1.3. Психологічні особливості співзв'язку між прихильністю, прив'язаністю та співзалежністю	19
1.4. Відмінності між прихильними та співзалежними стосунками	19
1.5. Чинники виникнення, формування, підтримки прихильності та прив'язаності у стосунках	21
1.5.1. Стили прив'язаності	23
1.5.2. Взаємозв'язок між типом прив'язаності, сформованим у дитинстві та психологічними особливостями прихильності в умовах особистісної взаємодії у дорослому віці	25
1.5.3 Вплив сімейного досвіду на характер і формування прихильності	28
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
2.1. Стратегія та організація дослідження	32
2.2. Вибірка, методи та методика дослідження.....	35
Висновки до другого розділу	37
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРИХИЛЬНОСТІ	38

3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження батьківського ставлення, типів прихильності та рівня співзалежності	38
3.2. Дослідження несвідомих мотивів і внутрішніх конфліктів у міжособистісній прихильності	47
3.3. Аналіз стилів прихильності та їхнього взаємозв'язку зі співзалежністю і практичні рекомендації	49
Висновки до третього розділу	52
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема прихильності в умовах особистісної взаємодії посідає важливе місце у сучасній психології, оскільки визначає якість міжособистісних взаємин, емоційне благополуччя та здатність особистості до формування зрілих і стабільних зв'язків. Дослідження свідчать, що характер прихильності багато в чому обумовлений раннім сімейним досвідом, стилем виховання, а також особливостями прив'язаності, сформованими у взаємодії з первинними опікунами. Вивчення цього феномену дозволяє зрозуміти чинники виникнення емоційної близькості, стабільності у стосунках, а також ризиків розвитку співзалежних моделей поведінки.

Особливого значення набуває аналіз відмінностей у проявах прихильності серед різних вікових груп, а також вплив факторів сімейного досвіду (повна чи неповна сім'я, стиль батьківського ставлення) на формування міжособистісних взаємин. Це робить дослідження надзвичайно актуальним для практичної психології, психотерапії та сімейного консультування.

Теоретичні засади вивчення прихильності закладені у працях Дж. Боулбі, який створив теорію прив'язаності, а також М. Ейнсворт, що розробила класифікацію стилів прив'язаності у дітей. Подальший розвиток ці ідеї отримали у працях К. Бартелом'ю, Ф. Шейвера та ін., які досліджували моделі прихильності у дорослому віці. Вітчизняні (Я. Барановська) та зарубіжні дослідники (І. Кон, Н. Пов'якель та ін.) звертали увагу на зв'язок прихильності з емоційною регуляцією, здатністю до емпатії, особливостями романтичних та сімейних стосунків. Незважаючи на значний науковий інтерес, недостатньо вивченими залишаються взаємозв'язки між досвідом сімейного виховання, стилями прив'язаності та проявами прихильності в умовах особистісної взаємодії у дорослому віці.

Мета дослідження – виявити психологічні чинники, що впливають на формування прихильності та співзалежності в умовах особистісної взаємодії, з урахуванням досвіду батьківської сім'ї, повноти сім'ї, досвіду партнерських стосунків та особливостей взаємин з близьким оточенням

Завдання дослідження:

1. Дослідити особливості прихильності в умовах особистісної взаємодії представників різних вікових груп;
2. З'ясувати, чи спричиняє прихильність формуванню співзалежної поведінки;
3. Визначити вплив типів прив'язаності, сформованих у дитинстві, на характер та динаміку партнерських стосунків у дорослому віці;
4. Оцінити роль досвіду повної чи неповної сім'ї, та досвіду партнерських взаємин у формуванні прихильності;
5. Виявити значення стосунків із батьками та друзями для формування моделі прихильності в умовах особистісної взаємодії;
6. Розробити практичні рекомендації для гармонізації особистісної взаємодії з урахуванням результатів дослідження.

Об'єкт дослідження – особистісна взаємодія.

Предмет дослідження – психологічні особливості прихильності в умовах особистісної взаємодії.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що стиль прив'язаності, сформований у дитинстві на основі досвіду взаємодії з первинними опікунами та сімейного середовища, визначає особливості прихильності в дорослому віці, зокрема її стабільність, рівень довіри, здатність до емоційної близькості та характер міжособистісних взаємин.

Теоретико-методологічна основа дослідження включає теорію прив'язаності Дж. Боулбі та її розвиток у працях М. Ейнсворт, когнітивно-

поведінкові підходи до аналізу міжособистісної взаємодії, а також сучасні концепції сімейної психології та дослідження співзалежності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел; психодіагностичні методики (тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна, методика «Досвід близьких стосунків», опитувальник «Структура стосунків» та шкала загальної оцінки співзалежності); анкетування; статистичні методи обробки даних (обчислення середніх арифметичних значень, частотних та відсоткових розподілів, порівняльний аналіз між групами, аналіз співвідношення показників за шкалами).

Наукова новизна полягає у комплексному аналізі взаємозв'язку між стилями прив'язаності, сімейним досвідом та проявами прихильності в умовах особистісної взаємодії у дорослому віці, а також у встановленні відмінностей між віковими групами респондентів.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання висновків дослідження у психологічному консультуванні, психокорекційній та психопрофілактичній роботі, а також у створенні рекомендацій щодо формування безпечних і зрілих міжособистісних стосунків.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені на 3-х міжнародних науково-практичних конференціях: 3rd International Scientific and Practical Conference «Global Trends in Science, Technology and Economy» («Глобальні тенденції в науці, техніці та економіці». Збірник наукових праць, м. Грац, Австрія, 17-19 вересня 2025 р.), 3rd International Scientific and Practical Conference «Science and Information Technologies in the Modern World» («Наука та інформаційні технології в сучасному світі». Збірник наукових праць, м. Афіни, Греція, 1-3 жовтня 2025 р.), 1st International Scientific and Practical Conference «Modern The Integration of Research, Innovation and Economy» («Сучасна інтеграція». Збірник наукових праць, м. Севілья, Іспанія, 8-10 жовтня 2025 р.

Публікації. Результати науково-дослідницької роботи висвітлено у трьох публікаціях, представлених у матеріалах міжнародних науково-практичних конференцій.

Список публікацій

1. Журавльова Лариса, Арістархова Нонна (2025). Психологічні особливості прихильності до партнера у контексті прив'язаності. Матеріали 3rd International Scientific and Practical Conference «Global Trends in Science, Technology and Economy» («Глобальні тенденції в науці, техніці та економіці»), Збірник наукових праць, м. Грац, Австрія, 17–19 вересня 2025 р.

2. Журавльова Лариса, Арістархова Нонна (2025). Ранній досвід батьківського виховання як чинник формування прив'язаності та прихильності у дорослому віці. Матеріали 3rd International Scientific and Practical Conference «Science and Information Technologies in the Modern World» («Наука та інформаційні технології в сучасному світі»), Збірник наукових праць, м. Афіни, Греція, 1–3 жовтня 2025 р.

3. Журавльова Лариса, Арістархова Нонна (2025). Формування співзалежності в дитинстві та її прояви у партнерських стосунках. Матеріали 1st International Scientific and Practical Conference «Modern The Integration of Research, Innovation and Economy» («Сучасна інтеграція»), Збірник наукових праць, м. Севілья, Іспанія, 8–10 жовтня 2025 р.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 52 найменування (з них 3 іноземною мовою). Загальний обсяг роботи становить 75 сторінок. Робота містить 4 таблиці та 2 рисунка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРИХИЛЬНОСТІ

1.1. Поняття прихильності, прив'язаності, співзалежності та їх вплив на стосунки в умовах особистісної взаємодії

У сучасній психології українські терміни *прив'язаність* і *прихильність* вживаються як рівнозначні відповіднику англ. *Attachment* – системі афективних зв'язків і поведінкових механізмів, що забезпечують пошук близькості й відновлення безпеки у значущих стосунках.

Дж. Боулбі описав прив'язаність як вроджену поведінкову систему, покликану підтримувати фізичну й психологічну близькість до фігури догляду; її ядро становлять *внутрішні робочі моделі* себе та іншого, які формуються у взаємодії з опікуном і надалі організують очікування й регуляцію емоцій у близьких зв'язках [30]. Емпіричну типологію дитячої прив'язаності (безпечна, тривожна/амбівалентна, уникаюча) запропонували М. Ейнсворт з колегами, спираючись на процедуру «Незнайома ситуація»; вона демонструє, що індивідуальні відмінності в чутливості догляду пов'язані з якістю афективного зв'язку й подальшим соціально-емоційним функціонуванням [22]. Ці ідеї заклали підвалини розуміння того, як ранній досвід стає матрицею для пізніших стосунків дорослих.

К. Газан і Ф. Шейвер екстраполювали теорію прив'язаності на романтичні стосунки дорослих: партнер виступає «фігурою прив'язаності», близькість активує ті самі системи пошуку безпеки, а стилі прив'язаності пояснюють відмінності у переживанні близькості, підтримки й ревнощів [42]. Пізніше К. Бартолом'ю та Л. Хоровіц запропонували чотирикатегоріальну модель дорослої прив'язаності, поєднавши уявлення про себе («я гідний/негідний любові») та про іншого («інший

доступний/недоступний»), що породжує безпечний, відкидаючо-уникаючий, тривожно-зайнятий і боязкий стилі [28]. Хоч категоріальні описи лишаються інтуїтивно зрозумілими, накопичені дані свідчать, що доросла прив'язаність краще описується двома *безперервними* вимірами—тривожністю (побоювання відкидання/покинутості) та уникненням (дискомфорт із близькістю/залежністю) [38]. Саме ці осі лежать в основі провідних інструментів вимірювання (лінійки ECR/ECR-R) та пов'язані з характерними емоційно-поведінковими патернами у стосунках (пошук запевнення, дистанціювання, ригідна саморегуляція).

Внутрішні робочі моделі спрямовують сприймання двозначної інформації у стосунках і визначають способи регуляції близькості: високотривожні партнери схильні до гіперактивації системи прив'язаності (інтенсивний пошук підтримки, страх втрати, конфліктна емоційна реактивність), тоді як високоуникаючі—до деактивації (самодостатність, знецінення інтимності, уникнення прохання про допомогу) [32]. Такі відмінності релевантно пояснюють коливання задоволеності стосунками, якості підтримки та конфліктної динаміки в парах: тривожність пов'язана з потребою у постійному запевненні й емоційною нестабільністю, уникнення—із зниженим саморозкриттям і низькою готовністю приймати/надавати підтримку, що підриває взаємність і кооперацію [32, 45].

Співзалежність (*codependency*) виникла як клінічний конструкт у контексті аддикційної сімейної системи й згодом узагальнилася до ширшого кола стосунків. Наукові огляди наголошують: попри відсутність діагностичного статусу, феномен має відносно стабільне ядро рис—самопожертва/зовнішня орієнтація на потреби іншого, міжособистісний контроль і емоційне пригнічення, а також труднощі з кордонами і надмірна відповідальність за партнера [26, 31]. Для емпіричного вивчення використовують, зокрема, *Composite Codependency Scale* (CCS), валідовану серед членів сімей, яких торкаються залежності; інструмент підтверджує трифакторну структуру й пов'язаний із підвищеною психологічною дистресовністю [49]. На якісних вибірках самовизначених співзалежних

описуються схожі теми: хронічне «налаштування на іншого», сором за власні потреби, цикли рятування-образи-контролю, що підтримують дисфункційні зв'язки [27].

Ідеї теорії прив'язаності дають пояснювальну рамку для розуміння співзалежних патернів: гіперактивація при високій тривожності (постійний пошук підтвердження, страх покинутості, труднощі з автономією) часто феноменологічно перегукується з ядром співзалежності; натомість *деактивація* при високому уникненні (дистанціювання, контроль за близькістю) пов'язана з іншим полюсом порушення взаємності [32,31]. Недавні мережеві моделі показують щільні зв'язки між міжособистісною залежністю, аддиктивною любов'ю та параметрами тривожності/уникнення у парах протягом часу, що узгоджується з уявленням про спільні регуляторні механізми близькості/безпеки [41]. Дослідження пар у вразливих контекстах (напр., у жінок, чиї партнери відбувають покарання) фіксують кодепедентні зв'язки з емоційною дистресовністю й менш адаптивними стратегіями подолання, що ускладнює підтримання взаємокорисної інтимності [24]. У підсумку, поєднання високої тривожності або уникнення з співзалежними тенденціями створює ризик нестійкої ко-регуляції: одна сторона хронічно «переробляє» емоційну роботу стосунків, інша – закріплює уникнення або дисфункційні патерни, що знижує задоволеність і стабільність союзу [27].

Прив'язаність – це базова регуляторна система близькості, чия доросла конфігурація найкраще описується вимірами тривожності й уникнення; вони суттєво детермінують сценарії взаємодії в парах (саморозкриття, підтримка, конфлікти). Співзалежність, попри дискусійність, описує стійкі патерни надмірної зовнішньої орієнтації, контролю та емоційного самопридушення, що підживлюють дисбаланс взаємності. Інтеграція підходів дозволяє пояснювати, чому частина пар «застрягає» у циклах гіпер- і деактивації системи прив'язаності; обґрунтовувати оцінювання як параметрів прив'язаності, так і співзалежних рис, коли досліджується якість і стійкість партнерських стосунків.

1.2. Теоретичні підходи до дослідження прихильності, прив'язаності, співзалежності та їх відмінності

У психології прив'язаність і співзалежність розвивалися в окремих теоретичних рамках, але мають значну площину перетину – питання емоційної регуляції, конструкції безпеки та підтримки.

Концепція прив'язаності закладена у роботах Дж. Боулбі [30], який окреслив її як базову потребу в безпеці через близькість із дорослим опікуном, що формує внутрішні робочі моделі, які впливають на пізніші стосункові схеми. М. Ейнсворт з колегами через метод «Незнайомої ситуації» виокремили типи дитячих прив'язаностей – безпечну, тривожну й уникаючу – які згодом використовували й для аналізу дорослих стосунків [22]. С. Газан, П. Р. Шейвер [42] адаптували ці уявлення до романтичних відносин дорослих, підтвердивши, що ті самі емоційні системи прив'язаності активуються в романтичній сфері. К. Бартолом'ю, Л. М. Хоровіц [28] розробили типологію на основі уявлень про себе й іншого, що привело до чотирьох стилів: безпечний, тривожний, уникаючий та страхово-уникливий. Пізніші роботи накреслили два безперервні виміри – тривожність і уникнення [38] що стало базою для сучасних інструментів, таких як ECR чи ECR-R, та пояснює відмінності в стратегічних паттернах стосунків: високотривожні люди демонструють гіперактивовані потреби у близькості, тоді як уникливі – прагматично дистанціюються від інтимації [32].

Співзалежність як феномен описується через модель надмірної емоційної залученості, контролю, труднощів із внутрішніми кордонами й власними потребами. G. E. Dear, C. McG. Roberts, L. Lange [33] виокремлено теми залежності, самопожертви, самопригнічення. Composite Codependency Scale [49] забезпечив психометричну основу для оцінки – його структуру підтверджено емпірично. Якісні дослідження [27] розкривають внутрішню динаміку цих моделей: «рятування – образа – контроль», які підтримують дисфункційні стосунки.

З позиції сучасних підходів виділяються певні точки перетину: гіперактивація: системи привязаності (висока тривожність) відповідає кодепендентним патернам постійного прагнення емоційної близькості, тоді як деактивація (високе уникнення) проявляється у дистанціюванні, характерному для осіб із співзалежними тенденціями.

Дослідження підтверджують зв'язки між любовною залежністю, тривожністю/уникненням та міжособистісною залежністю [41]

Серед українських дослідників з'являються теоретичні й емпіричні роботи, які адаптують класичні моделі до національного контексту. Сучасні оглядові статті, як-от Найдьонова Г., Афузова Г., Кротенко В [11], розглядають зв'язок прив'язаності з психічним здоров'ям: ненадійні стилі можуть бути чинниками актуалізації внутрішнього самокритицизму й психопатології, особливо у взаємодії з соціально-економічним стресом.

М. М. Сучинська [16] описує, як прив'язаність до батьків формує резильєнтність у підлітків в умовах війни – демонструє актуальність цієї концепції у психологічній підтримці національного контексту. З.Ю.Крижановська та Б.Філюк [8] виконали експериментальне вивчення впливу стилю прив'язаності на романтичні стосунки, показавши прямий зв'язок між стилями й рівнем довіри, безпечності стосунків.

Щодо співзалежності, українська психодіагностика розвивається:

Г. Жемчужна [6] аналізує показники співзалежності в партнерських стосунках, вводячи ці паттерни в контекст українських реалій. Я.Барановська [1] у магістерській роботі розглядає вплив типу прив'язаності на формування співзалежності в молодіжних стосунках, доводячи зв'язок тривожних/уникаючих стилів з підвищеною емоційною залежністю й нестабільністю взаємності.

Українські дослідники поступово інтегрують ці міжнародні моделі в локальний контекст, забезпечуючи їх соціокультурну актуальність. Зокрема, це критично важливо для аналізу взаємин у кризових умовах війни, при наданні психологічної

підтримки молоді та у консультуванні подружніх стосунків. Така інтеркультурна інтеграція не лише розширює теоретичну базу, але й сприяє розробці та адаптації психологічних інструментів і корекційних програм, ефективних для вітчизняної практики.

1.3. Психологічні особливості співзв'язку між прихильністю, прив'язаністю та співзалежністю

Взаємозв'язок між прихильністю, стилями прив'язаності та феноменом співзалежності є ключовим напрямом сучасної психології стосунків, який пояснює формування адаптивних і дезадаптивних патернів емоційної взаємодії, оскільки саме через механізми прихильності (як загальної схильності до емоційного зв'язку) формуються стилі прив'язаності, які згодом проявляються у дорослих партнерських відносинах.

Дослідження останніх десятиліть свідчать, що особливості стилю прив'язаності можуть безпосередньо впливати на ймовірність розвитку співзалежних моделей поведінки, де партнерські взаємини будуються не на автономності й взаємній підтримці, а на надмірній емоційній залежності, контролі та страху втрати.

Згідно з емпіричними дослідженнями, люди з високим рівнем тривожності у прив'язаності демонструють виражену схильність до співзалежної поведінки. Їхня потреба у постійному підтвердженні власної значущості, страх залишитися покинутими та прагнення до надмірної близькості часто трансформуються у поведінкові патерни «турботи-рятування» або надконтролю партнера. У дослідженні турецьких науковців було встановлено, що саме тривожний стиль прив'язаності має помірну позитивну кореляцію із співзалежністю, тоді як уникаючий стиль продемонстрував лише слабший зв'язок. Це означає, що тривожність у стосунках виступає більш значущим чинником розвитку співзалежності, ніж уникання [25].

Подовжні дослідження (або лонгнітюдні дослідження) також підтверджують, що високий рівень тривожності, прив'язаності зазвичай пов'язаний із формуванням міжособистісної залежності, тоді як уникнення частіше проявляється у прагненні до більшої автономії та дистанціюванні у стосунках.

Проте, навіть уникаючий стиль у певних випадках може призводити до проявів співзалежної поведінки, особливо коли дистанціювання використовується як спосіб утримання контролю у відносинах [41].

У психологічній літературі співзалежність розглядається як фенотип ненадійних стилів прив'язаності, коли базова потреба у безпеці та прийнятті не реалізується повною мірою, що веде до дезадаптивних форм міжособистісної взаємодії. Тривожний стиль прив'язаності, у свою чергу, створює ґрунт для постійного «чіпляння» за іншого, намагання отримати емоційну підтримку будь-якою ціною, тоді як уникаючий стиль може маскувати емоційну залежність під виглядом надмірної самостійності. Таким чином, обидва стилі – попри різні поведінкові прояви – можуть бути передумовами для формування співзалежних патернів.

В українському науковому просторі ця проблематика також знаходить відображення. Наприклад, Д.Сушко описує співзалежну поведінку як прояв недостатньої диференціації «Я», що обмежує можливість адекватно визначати власні потреби й відстоювати їх у стосунках. Подібні механізми сприяють тому, що особа починає сприймати партнера як основне джерело самоствердження і контролює його життя, нехтуючи власною автономією [17]. У дослідженні В. П. Беспалова., Є. В. Беспалової, М. М. Шопші було показано, що подружжя зі співзалежними проявами характеризується підвищеною міжособистісною залежністю, низькою самооцінкою, емоційною нестійкістю та труднощами з контролем власних емоцій [3].

Додатково, М. А. Вугман у своїй кваліфікаційній роботі виокремила кілька типів співзалежних особистостей – від відносно «благополучних» до відверто

деструктивних і контрзалежних. Авторка підкреслює, що саме особливості стилю прив'язаності (передусім тривожного) є визначальними у формуванні схильності до співзалежності, оскільки вони впливають на рівень емоційної стійкості та потребу у постійному зовнішньому схваленні [4]. Схожих висновків дійшли Р Попелюшко., К. Грицаненко, які досліджували схильність до емоційної залежності у дорослому віці й виявили її тісний зв'язок зі страхом відкидання та низьким рівнем автономії – характеристиками, притаманними тривожному типу прив'язаності [12].

Таким чином, узагальнення теоретичних і емпіричних даних дозволяє стверджувати, що співзалежність не є ізольованим феноменом, а тісно пов'язана зі стилями прив'язаності, які формуються ще у дитинстві та згодом визначають сценарії дорослих стосунків. Тривожний стиль виступає найбільш значущим предиктором співзалежної поведінки, тоді як уникаючий стиль проявляє подвійний ефект – з одного боку, сприяє збереженню автономії, а з іншого – може слугувати прихованою формою контролю і відсторонення. Особистісні риси, такі як низька самооцінка, слабка диференціація «Я» та проблеми з емоційною регуляцією, підсилюють цей зв'язок і роблять його більш очевидним. У свою чергу, українські дослідження підтверджують актуальність розгляду цих феноменів у національному соціокультурному контексті, де співзалежні взаємини часто проявляються у сімейній і подружній взаємодії.

1.4. Відмінності між прихильними та співзалежними стосунками

У психології часто підкреслюється, що між прихильними й співзалежними стосунками існує не лише кількісна, а й якісна відмінність. Обидва явища пов'язані з прагненням до емоційної близькості та підтримки, однак природа цієї близькості суттєво різниться. Якщо у випадку прив'язаності мова йде про збалансовану потребу в контакті, яка поєднується з автономією, то при співзалежності близькість часто переростає у форму контролю чи залежності, що призводить до порушення особистісних меж.

Дослідження вказують, що здорові прихильні стосунки сприяють розвитку впевненості в собі, формують здатність довіряти іншому та одночасно зберігати самостійність. У таких стосунках партнери можуть відчувати себе безпечно навіть тоді, коли перебувають окремо, вони визнають право один одного на особисті інтереси та простір. Згідно з теорією Дж.Боулбі, безпечна прив'язаність створює внутрішню «базу безпеки», яка стає фундаментом для гармонійної взаємодії з іншими людьми впродовж життя.

Натомість у співзалежних стосунках близькість набуває іншого виміру. Вона не ґрунтується на свободі й прийнятті, а радше на потребі компенсувати внутрішній дефіцит через іншого. Людина у співзалежних відносинах часто не відчуває себе цінною без постійного підтвердження від партнера. Такі стосунки характеризуються високим рівнем тривожності, страхом залишитися самотнім, схильністю жертвувати власними потребами заради підтримання зв'язку [51].

Українські дослідження підтверджують цю різницю. А. О. Лашко, Н. В. Грисенко [9] виявили, що ненадійні стилі прив'язаності – тривожний чи амбівалентний – безпосередньо пов'язані з вищим рівнем співзалежних проявів серед студентської молоді. Ті, хто демонстрував безпечну прив'язаність, навпаки, мали більш стабільні та задовільні стосунки, що вказує на захисний характер здорової прив'язаності. Таким чином, уже на ранніх етапах дорослішання можна простежити, що саме стиль прив'язаності визначає схильність до формування деструктивних сценаріїв взаємодії [9].

Ще однією відмінністю є структура ролей у відносинах. У прихильних стосунках партнери здатні гнучко змінюватися залежно від ситуації: один може виступати як джерело підтримки, а інший – як отримувач допомоги, і навпаки. Це забезпечує рівновагу й симетрію. У співзалежності ж часто відбувається закріплення ролей: один партнер стає «рятівником», інший – «жертвою». Такі ролі підтримуються роками, що веде до емоційного виснаження та втрати індивідуальної ідентичності. А. І. Лиманкіна [10] відзначає, що співзалежність

зазвичай формується в умовах тривалого стресу або дисфункційних сімейних моделей, де дитина змалку навчається жертвувати собою заради стабільності в родині. Цей сценарій у дорослому віці повторюється вже у партнерських стосунках.

Важливою характеристикою є й емоційний фон взаємин. У здоровій прихильності він стабільний: партнери здатні відкрито обговорювати труднощі, знаходити компроміси, долати конфлікти без руйнівних наслідків. У співзалежних стосунках натомість переважають сором, тривога, вина і відчуття відповідальності за емоції іншого. Л. Березовська, В. Сахон., У. Павлик. [2] підкреслюють, що саме низька впевненість у собі та схильність до віктимної поведінки є тими соціально-психологічними чинниками, які зумовлюють появу співзалежності у стосунках.

Таким чином, ключові відмінності між прихильними та співзалежними стосунками можна звести до кількох вимірів. По-перше, це мотивація: прихильність спирається на взаємну підтримку, співзалежність – на страх і дефіцит. По-друге, це автономія: у прихильності вона зберігається, у співзалежності стирається. По-третє, це емоційна динаміка: прихильність забезпечує стабільність, співзалежність продукує тривогу й напругу. Нарешті, по-четверте, це рольові позиції: у прихильності вони змінювані й рівноправні, у співзалежності – закріплені й асиметричні.

Відмінності між цими двома феноменами мають велике практичне значення. Розуміння їх допомагає у психотерапії, де завдання полягає не лише в усвідомленні проблемних моделей, а й у формуванні здорової прихильності, яка може замінити співзалежні патерни. У сучасному світі, де міжособистісні стосунки є основою психологічного благополуччя, розвиток саме здорової прихильності є необхідною умовою емоційної зрілості та гармонійних відносин.

1.5. Чинники виникнення, формування, підтримання прихильності та прив'язаності у стосунках

Формування прихильності та прив'язаності у стосунках є складним і багатофакторним процесом, у якому поєднуються вплив раннього дитячого досвіду, індивідуальні особливості особистості та контекст дорослих взаємин. Одним із ключових чинників є якість взаємодії з батьками чи опікунами у дитинстві. Саме тоді закладаються базові уявлення про безпеку, довіру та прийняття, які надалі відображаються у стосунках із партнерами, друзями та власними дітьми. Ранній досвід формує внутрішні моделі стосунків, що визначають готовність людини до емоційної близькості, а також стратегії уникання чи наближення у складних ситуаціях.

Проте, як показують дослідження сучасних українських авторів, не лише дитячий досвід, але й індивідуально-особистісні характеристики в дорослому віці впливають на якість стосунків. А. О. Лашко, Н. В. Грисенко [9] встановили, що ненадійний тип прив'язаності (зокрема тривожний та уникаючий) підвищує ймовірність розвитку співзалежних тенденцій у міжособистісних взаєминах. Це свідчить про те, що саме індивідуальні особливості дорослих респондентів стають критичним чинником у підтриманні стабільної чи дисфункційної моделі прив'язаності. Автори підкреслюють, що схильність до співзалежності часто формується на основі попереднього досвіду ненадійних прив'язаностей, а також недостатнього розвитку автономності й емоційної зрілості [9].

Подібні результати отримала й Я. Барановська [1], яка досліджувала вплив типів прив'язаності на схильність до співзалежних стосунків у молоді. Згідно з її висновками, саме ненадійні форми прив'язаності стають чинниками, що перешкоджають побудові рівноправних і безпечних партнерських відносин. Зокрема, тривожна прив'язаність може проявлятися у надмірній залежності від партнера, страху відкидання та постійній потребі у підтвердженні власної цінності. Уникаюча ж прив'язаність, навпаки, часто пов'язана із прагненням до дистанціювання, труднощами у прояві емоційної близькості та уникненням

глибокої взаємодії. У обох випадках формується підґрунтя для співзалежних патернів поведінки, що підтримують негармонійні стосунки.

Таким чином, серед основних чинників виникнення і підтримання прив'язаності у стосунках можна виділити:

1. ранні дитячі переживання безпеки й прийняття;
2. індивідуальні особливості особистості (рівень автономності, емоційної зрілості, схильність до тривожності);
3. попередній досвід взаємин, який формує очікування і поведінкові стратегії;
4. особливості взаємодії у конкретній парі, що або посилюють безпечний зв'язок, або підтримують дисфункційні моделі співзалежності.

Наукові дослідження підтверджують: саме ненадійні стилі прив'язаності є ключовим чинником у розвитку співзалежності, тоді як безпечна прив'язаність виконує протективну функцію, сприяючи формуванню зрілих, довірливих і гармонійних партнерських відносин.

1.5.1. Стили прив'язаності

Стили прив'язаності є центральною темою психології стосунків, оскільки вони визначають патерни міжособистісної взаємодії, наскільки людина готова до близькості, довіри й підтримки у стосунках. У сучасній науковій літературі традиційно виокремлюють кілька стилів прив'язаності – безпечний, тривожний, уникаючий та дезорганізований. Проте для більш узагальненого аналізу корисно розрізняти їх за ширшою дихотомією – конструктивна та неконструктивна прихильність. Такий поділ дозволяє систематизувати адаптивні й неадаптивні моделі поведінки, що формуються у процесі розвитку особистості.

Конструктивна прихильність

Конструктивна (або безпечна) прихильність розглядається як оптимальний тип взаємодії у стосунках. Вона формується тоді, коли в дитинстві основні потреби

дитини в захисті, турботі та прийнятті були задоволені на достатньому рівні. Такі люди зазвичай демонструють здатність довіряти, підтримувати баланс між емоційною близькістю та автономією, ефективно долати конфлікти й зберігати взаємоповагу у партнерстві. У зрілому віці це проявляється у високому рівні стабільності й задоволеності стосунками, готовності відкрито висловлювати почуття та сприймати емоції іншого.

Люди з конструктивною прихильністю рідко схильні до співзалежності, адже їхні стосунки будуються на принципах рівності та взаємної підтримки. Вони не потребують постійного підтвердження своєї значущості, але водночас не уникають тісного контакту, що забезпечує здоровий баланс близькості та незалежності.

Неконструктивна прихильність

На протизвагу, неконструктивна (небезпечна) прихильність виникає внаслідок непослідовного або травматичного досвіду взаємодії з батьками чи значущими дорослими. Вона може проявлятися у двох полярних формах: тривожна прив'язаність – надмірна залежність від партнера, страх відкидання, підвищена потреба у підтвердженні любові та уваги; уникаюча прив'язаність – прагнення до дистанціювання, уникнення емоційної близькості, недовіра до іншого.

Обидва варіанти є деструктивними, оскільки ускладнюють побудову гармонійних, довірливих відносин. Тривожний тип може вести до емоційної залежності й ревнощів, а уникаючий – до відчуження і браку глибокої близькості. В обох випадках у стосунках зростає ризик співзалежності, оскільки один або обидва партнери намагаються компенсувати внутрішню нестабільність за рахунок контролю, самопожертви чи емоційної дистанції.

Українські науковці надають емпіричні підтвердження цьому поділу. Так, А. О. Лашко, Н. В. Грисенко [9] у своєму дослідженні довели, що ненадійні типи прив'язаності суттєво підвищують ризик формування співзалежних стосунків серед студентської молоді. Це означає, що неконструктивна прив'язаність стає не лише

фактором особистісної уразливості, а й чинником, що впливає на динаміку партнерських відносин у дорослому житті.

Я. Барановська [1], вивчаючи романтичні стосунки молодих людей, виявила, що саме тривожна та уникаюча прив'язаність найбільше корелюють зі схильністю до співзалежності. Учасники з тривожним типом демонстрували високу потребу у підтвердженні своєї цінності з боку партнера, а ті, що мали уникаючу прив'язаність, часто блокували емоційну близькість і надавали перевагу автономії навіть на шкоду стосункам. Це підтверджує тезу, що конструктивна прихильність є адаптивною моделлю, тоді як неконструктивні типи формують підґрунтя для деструктивних сценаріїв взаємодії.

Таким чином, конструктивна прихильність виступає важливим ресурсом у розвитку особистості та підтриманні здорових стосунків, забезпечуючи відчуття безпеки й довіри. Натомість неконструктивна прихильність проявляється у формах тривожності чи уникання, які ускладнюють формування партнерських взаємин та часто призводять до співзалежності. Поділ на конструктивні та неконструктивні типи дає змогу не лише краще зрозуміти механізми міжособистісної динаміки, а й виробити психологічні стратегії для розвитку більш зрілих і гармонійних форм взаємодії.

1.5.2. Зв'язок між типом прив'язаності, сформованим у дитинстві та психологічними особливостями прихильності в умовах особистісної взаємодії у дорослому віці

Формування моделей прив'язаності у дорослому житті тісно пов'язане з дитячим досвідом взаємодії з батьками чи іншими значущими дорослими. Ще Джон Боулбі у своїй фундаментальній праці «Прихильність та втрата» наголошував, що ранні стосунки з опікунами стають базою для формування «внутрішніх робочих моделей», які визначають подальші способи встановлення близькості та прихильності в дорослому віці [30]. Ці моделі, відомі як *internal working models*,

закладають стандарти очікувань від стосунків, відображаючи як уявлення про самого себе, так і про інших людей [43]. Подальші дослідження Мері Ейнсворт, зокрема методика Strange Situation, показали, що якість дитячої прив'язаності суттєво впливає на соціально-емоційний розвиток і може мати довготривалі наслідки [31].

У повних сім'ях із гармонійними взаєминами, де збережені здорові межі та взаємоповага, у дитини зазвичай формуються більш конструктивні моделі прихильності, що в майбутньому знижує ризик співзалежних тенденцій у стосунках [35]. Водночас навіть у повних родинах, де спостерігається дисфункційна динаміка (наприклад, співзалежність одного з батьків), діти можуть засвоювати деструктивні сценарії поведінки [46]. У неповних сім'ях чи родинах, де відсутній один з батьків, частіше простежується підвищений рівень тривожності та залежність від думки оточення. Такі діти у дорослому житті можуть демонструвати страх відкидання, прагнення до надмірної близькості або контролю у стосунках [7]. Найбільш уразливими залишаються діти, які зростали у закладах інтернатного типу, де нестача стабільного емоційного середовища призводить до труднощів із довірою, високої тривожності та пошуку безумовного схвалення [29].

Стиль виховання також визначає базову стратегію дитини у взаємодії з близькими. Авторитарний стиль із жорстким контролем та низькою емоційною підтримкою формує залежність від зовнішнього схвалення. Гіперопіка сприяє емоційній незрілості та схильності шукати у партнері «батьківську фігуру». Ігноруючий стиль виховання провокує брак довіри, страх самотності та прагнення бачити в партнері джерело безпеки [42, 47].

Дослідження показують, що діти з безпечною прив'язаністю у майбутньому стають дорослими, які здатні до довіри, емоційної регуляції, автономії та конструктивних стосунків [40]. Натомість тривожно-амбівалентна чи уникаюча прив'язаність асоціюється з ревностями, страхом відкидання та униканням емоційної близькості [22, 50]. Дезорганізований стиль прив'язаності, що

формується за умов травматичного чи нестабільного дитинства, призводить до хаотичних і непослідовних стратегій поведінки в умовах особистісної взаємодії [49]. Українські дослідження серед студентської молоді підтверджують, що уникаючий та тривожно-амбівалентний стилі прив'язаності тісно корелюють із розвитком співзалежних стосунків, тоді як безпечна прив'язаність асоціюється з більшою задоволеністю партнерством [13].

Механізми передачі сімейних моделей включають імітацію поведінки (діти повторюють сценарії батьків), засвоєння «жертвовної» моделі любові (коли один з батьків приносить себе в жертву заради іншого), а також умовну любов, коли прийняття залежить від слухняності чи досягнень [32]. У дорослому житті ці сценарії відтворюються у вигляді потреби в постійному схваленні або ж повторення співзалежних моделей.

Важливо зазначити, що прив'язаність не є остаточним вироком: сучасні психотерапевтичні підходи (зокрема когнітивно-поведінкова терапія та емоційно-фокусована терапія) дозволяють модифікувати стиль прив'язаності на більш безпечний [44, 50]. Поняття «earned secure attachment» вказує на те, що завдяки особистісному розвитку, усвідомленій роботі над собою та терапевтичній підтримці, особи з небезпечними стилями можуть сформувати безпечніші патерни [52].

Отже, взаємодія з первинними опікунами у дитинстві значною мірою визначає траєкторію формування моделей прив'язаності та подальшу особистісну взаємодію у дорослому віці. Безпечна прив'язаність сприяє зрілості та гармонійності у стосунках, тоді як небезпечні типи прив'язаності створюють ризики співзалежності, тривожності чи уникнення близькості. Розуміння та усвідомлення цих механізмів допомагає пояснити джерела психологічних труднощів у стосунках і підкреслює важливість превентивних корекційних програм, спрямованих на розвиток більш здорових моделей прив'язаності.

1.5.3 Вплив сімейного досвіду на характер і формування прихильності

Вплив сімейного досвіду (ранньої прив'язаності) відіграє визначальну роль у формуванні стилів привязаності. Сімейне виховання закладає фундамент початкових психологічних характеристик дитини та формує її особистість, залишаючись ключовим чинником у розвитку моральних і психологічних особливостей індивіда [19].

Звідси особливо важливою є концепція прихильності: Джон Боулбі встановив, що немовля формує з первинним опікуном «захищену базу», яка є умовою для нормального соціального й емоційного розвитку [48]. Дослідження О. С. Юркова і Е. С. Литко підкреслює, що ранні роки життя є критично важливими для майбутньої особистості й формування моделі прихильності [20].

Емоційна взаємодія в перші роки життя – визначальна для таких рис характеру, як доброта, відповідальність, працелюбність, чуйність та соціальна активність. Надбання цих рис відбувається через активне спілкування з дорослими, їхні моделі поведінки й заохочення [14].

В. О. Сухомлинський акцентує, що сімейне виховання – це не лише правила, а «дух сім'ї» – культура любові, взаємоповаги, відповідальності, яка формує моральний фундамент особистості [34].

Типи прихильності, сформовані через взаємодію з опікунами (безпечний, тривожно-амбівалентний, уникаючий, дезорганізований), впливають на емоційні, соціальні та характерологічні особливості людини [36]. Особливо важливо, що саме прихильність визначає, наскільки дитина відчуває внутрішню безпеку, може довіряти, показувати емпатію та відповідальність [5].

Дослідницька робота Н. В. Долошкан показує, що ранній досвід з матір'ю формує комунікативні, когнітивні, емоційні й особистісні аспекти розвитку, а також встановлює систему очікувань, що впливає на побудову романтичних стосунків у дорослому віці [15].

Порушення прив'язки (у разі нестабільних чи травмуючих стосунків з опікуном) може негативно впливати на життєвий шлях особистості. Приклади реалізації цієї концепції наведені у кваліфікаційній роботі Ю. В. Соколовської, яка підкреслює значущість надійної прив'язаності для позитивного образу «Я» та особистісного розвитку [26].

Сучасні дослідження вказують, що ненадійна прив'язаність може бути опосередником між психотравмою у дитинстві та розладами психічного здоров'я дорослих (наприклад, тривога, депресія, ПТСР, низьке психологічне благополуччя).

Іншими словами, стиль прив'язаності формує емоційну стабільність, здатність до самооцінки, здатність до стосунків – або, навпаки, породжує нестабільність, самокритику, міжособистісні труднощі.

Отже, сімейний досвід ранньої прив'язаності – це фундамент, що визначає характер, межі, самосприйняття та образ «Я» людини. Безпечна прив'язаність сприяє формуванню емпатійності, соціальності, стійкості, тоді як порушена чи ненадійна – відкриває шлях до складних емоційних патернів, уразливості і психопатологій. Розуміння цих механізмів є ключовим у формуванні ефективних превентивних або корекційних програм із розвитку здорових моделей прихильності.

Висновки до першого розділу:

Теоретико-методологічний аналіз проблеми прив'язаності та прихильності засвідчив, що ці феномени становлять важливий предмет психологічних досліджень, оскільки безпосередньо пов'язані з розвитком особистості та якістю міжособистісних взаємин. Прив'язаність є базовою потребою людини, яка формується у взаємодії з первинними опікунами та визначає особливості емоційної сфери, характер і подальші способи побудови близьких стосунків. Прихильність, своєю чергою, є продовженням та трансформацією цих процесів у дорослому віці, виявляючись у формах особистісної взаємодії.

Встановлено, що наукові підходи, започатковані Дж. Боулбі та розвинуті М. Ейнсворт, дозволяють зрозуміти природу виникнення внутрішніх робочих моделей, які регулюють поведінку людини у стосунках. Саме вони визначають рівень довіри, здатність до емоційної регуляції, готовність до близькості та автономії. Відповідно, безпечна прив'язаність сприяє гармонійному розвитку особистості та здатності до зрілих партнерських взаємин, тоді як небезпечні типи прив'язаності зумовлюють емоційну нестабільність, страх відкидання, труднощі у довірі та схильність до співзалежності.

З'ясовано, що поняття «прив'язаність» і «прихильність» є взаємопов'язаними, проте відмінними. Перше охоплює фундаментальні механізми емоційного зв'язку дитини з опікунами, друге ж відображає особливості міжособистісної взаємодії у дорослому житті. Такий розподіл є принципово важливим для аналізу процесів розвитку особистості та розуміння відмінностей між здоровими та дисфункційними моделями стосунків.

Важливим висновком є виявлення ролі сімейного досвіду як визначального чинника у формуванні прив'язаності. Структура сім'ї, стиль виховання, рівень емоційної чутливості та підтримки з боку батьків безпосередньо впливають на те, які моделі поведінки засвоює дитина. Надмірний контроль чи гіперопіка породжують емоційну незрілість і залежність від зовнішнього схвалення;

ігнорування чи нестача підтримки – недовіру, страх самотності та потребу у постійній безпеці від партнера. Гармонійна атмосфера у сім'ї, навпаки, формує передумови для розвитку емпатії, соціальної активності та автономії.

Окремої уваги заслуговують механізми передачі моделей поведінки. Вони реалізуються через наслідування, засвоєння норм та цінностей, а також через специфічні сценарії любові: умовну любов, жертвність одного з батьків, вимушене прагнення відповідати очікуванням. Ці моделі закріплюються у внутрішніх переконаннях і відтворюються у майбутніх партнерських стосунках.

Таким чином, аналіз наукових підходів і емпіричних даних дозволяє зробити висновок, що ранній сімейний досвід і якість прив'язаності до первинних опікунів є ключовими детермінантами характеру та формування прихильності в дорослому віці. Безпечна прив'язаність створює умови для зрілих, довірливих і стабільних стосунків, тоді як небезпечні стилі формують ризики співзалежності, тривожності, уникання близькості та повторення дисфункційних сценаріїв. Вивчення цих чинників відкриває можливості для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на підтримку здорових моделей взаємодії та гармонійного особистісного розвитку.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Стратегія та організація дослідження

Дослідження феномену прив'язаності ґрунтується на поєднанні кількісного та якісного підходів, що дозволяє отримати об'єктивні та достовірні результати. Основна стратегія дослідження полягала в опитуванні респондентів, метою якого було визначення рівня прив'язаності та аналіз психологічних чинників, що сприяють її розвитку.

Дослідження включало збір емпіричних даних шляхом опитування, яке охопило 52 особи різного віку. Респонденти були поділені на дві групи: від 15 до 34 років та від 35 до 66 років. Відсоткове співвідношення проілюстровано на рис. 2.1.

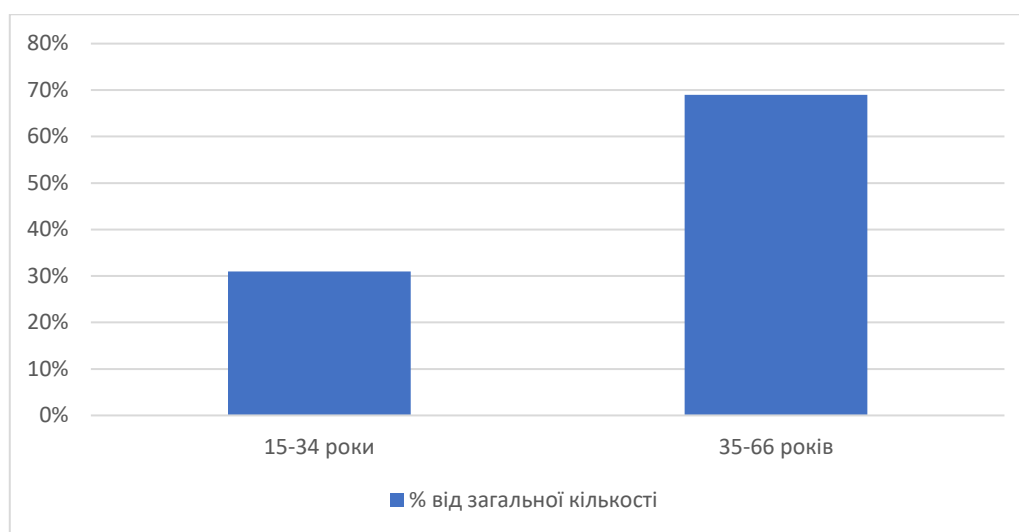


Рис. 2.1. Розподіл за віковими групами респондентів.

Організація дослідження передбачала кілька ключових етапів, кожен з яких виконував важливу функцію у процесі збору, обробки та аналізу емпіричних даних.

На підготовчому етапі було визначено основну проблему дослідження, сформульовано його мету, завдання та гіпотези.

Мета дослідження - виявити психологічні чинники, що впливають на формування прихильності та співзалежності в умовах особистісної взаємодії, з урахуванням досвіду батьківської сім'ї, повноти сім'ї, досвіду партнерських стосунків та особливостей взаємин з близьким оточенням (друзями, близькими).

Гіпотези дослідження:

1. Зв'язок між типом прив'язаності, сформованим у дитинстві (на основі взаємодії з первинними опікунами та сімейного середовища), та психологічними особливостями прихильності до партнера у дорослому віці, зокрема її стабільність, рівень довіри, здатність до емоційної близькості, характер міжособистісних взаємин та стратегії врегулювання конфліктів.

2. Вплив досвіду ранньої прив'язаності на характер прихильності у до партнера у дорослому віці, яка створює своєрідні «внутрішні робочі моделі», які впливають на те, як людина сприймає себе, інших та самі стосунки.

3. Люди з досвідом повної сім'ї в дитинстві частіше мають безпечний тип прихильності у партнерських стосунках;

4. Прихильність до партнера корелює з характером стосунків у батьківській сім'ї та з друзями;

5. Вплив прихильності до партнера пов'язаний з прихильністю до дітей і навпаки.

Завдання дослідження:

1. Дослідити особливості прихильності до партнера серед осіб за віковими групами респондентів: віком від 15 до 34 років та осіб віком 35-66 років.

2. З'ясувати, чи спричиняє прихильність формування співзалежності;

3. Як типи прив'язаності, сформовані в дитинстві, проявляються і впливають на характер та динаміку стосунків у дорослому віці

4. Визначити вплив досвіду повної чи неповної сім'ї, досвіду перебування у партнерських стосунках на прихильність і співзалежність, на характер партнерських стосунків;

5. З'ясувати роль стосунків з батьками й друзями у формуванні моделі прихильності до партнера;

6. Розробити загальні рекомендації щодо гармонізації міжособистісних взаємин з урахуванням виявлених психологічних чинників.

Було проведено ретельний аналіз наукових джерел, що дозволило окреслити теоретичні засади дослідження та визначити актуальні підходи до вивчення феномену співзалежності. Окрім цього, на цьому етапі було обрано та адаптовано методики, які відповідали завданням дослідження, зокрема розроблено анкету, що базувалася на поєднанні чотирьох відомих опитувальників. Була визначена репрезентативна вибірка респондентів, проведено підготовчу роботу щодо їхньої участі у дослідженні.

На основному етапі здійснювався безпосередній збір емпіричних даних. Анкетування здійснювалося як у паперовому форматі, так і за допомогою онлайн-інструментів, що дозволило залучити ширшу аудиторію та забезпечити зручність для респондентів. Учасники дослідження відповідали на питання, які стосувалися їхніх особистісних характеристик, особливостей міжособистісних взаємин, рівня прив'язаності. Дані, отримані в результаті опитування, були зведені в єдину базу та підготовлені до подальшої статистичної обробки.

На завершальному етапі дослідження було здійснено обробку та аналіз зібраних даних. Для виявлення рівня прихильності, прив'язаності, співзалежності та встановлення можливих закономірностей між досліджуваними змінними застосовувалися методи математичної статистики. Після проведення статистичної обробки було здійснено інтерпретацію результатів, що дозволило сформулювати узагальнення та обґрунтовані висновки. Отримані дані були проаналізовані з урахуванням існуючих наукових концепцій, що дало змогу зробити висновки щодо впливу вікових та психологічних чинників на прояви прихильності, прив'язаності, співзалежної поведінки. У підсумку було запропоновано практичні рекомендації щодо подальшого застосування результатів дослідження, а також окреслено

перспективні напрями психокорекційної роботи з неконструктивними прихильними та співзалежними стосунками, зі співзалежними особами.

2.2. Вибірка, методи та методики дослідження

У дослідженні взяли участь 52 респонденти різного віку, що дозволило отримати комплексні дані про особливості прихильних стосунків. Основну частину вибірки становили особи віком від 35 до 66 років, які мають сформовані життєві сценарії та певний досвід міжособистісних стосунків. Крім того, до дослідження залучено респондентів віком від 15 до 34 років, що дозволило порівняти прояви прихильності у різних вікових категоріях та простежити можливі тенденції у її розвитку.

Процес формування вибірки був організований таким чином, щоб забезпечити максимальну репрезентативність отриманих результатів. Добір респондентів здійснювався за допомогою цілеспрямованого відбору, що враховував їхню готовність брати участь у дослідженні та відповідність критеріям. Для цього використовувалися як особисті контакти, так і онлайн-платформи, що дозволило залучити ширший контингент учасників.

Для збору емпіричних даних було використано комплексний підхід, що поєднує кількісні та якісні методи дослідження. Основним інструментом збору інформації стало анкетування, яке базувалося на поєднанні чотирьох відомих опитувальників (Тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна [18] (Додаток А), Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Додаток Б) [39], Методика «Структура стосунків» [37] (Додаток В), Тест на співзалежність для батьків і родичів [21] (Додаток Г)). Анкетування 52 респондентів охоплювало питання, спрямовані на вивчення характеру міжособистісних стосунків, домінуючих моделей прихильності, особливостей емоційного реагування та самооцінки респондентів.

Анкетування здійснювалося у двох форматах: традиційному паперовому та онлайн-опитуванні, що забезпечило зручність для респондентів та дозволило залучити більшу вибірку. Онлайн-формат надав можливість розширити географію дослідження, що сприяло отриманню більш репрезентативних даних.

Обробка даних проводилася із застосуванням методів математичної статистики: обчислення середніх значень, частотного аналізу, відсоткових розподілів та порівняльного аналізу показників між групами. Це дало змогу визначити рівні прихильності, прив'язаності та співзалежності та встановити взаємозв'язки між досліджуваними змінними. Це дозволило отримати більш точну картину досліджуваного явища, виявити закономірності та зробити обґрунтовані висновки.

Висновки до другого розділу:

У другому розділі було висвітлено методологічні та методичні основи дослідження психологічних чинників прихильності, прив'язаності та співзалежності до партнера. Було визначено стратегію дослідження, що базувалася на поєднанні кількісного та якісного підходів, що забезпечило широту охоплення проблематики та об'єктивність результатів.

Окреслено основні етапи організації емпіричного дослідження, зокрема: формування вибірки, адаптація психодіагностичних методик та організація процесу збору даних. Респондентами стали 52 особи різного віку, що дозволило охопити широкий спектр життєвого досвіду, зокрема у сфері партнерських стосунків.

Основним методом збору даних виступило анкетування, яке поєднало чотири валідизовані психодіагностичні опитувальники, що дали змогу комплексно оцінити характер міжособистісних взаємин, моделі прихильності, прив'язаності та співзалежності, вплив досвіду батьківської сім'ї, наявність/відсутність повної сім'ї та досвіду перебування у партнерських стосунках та особливості емоційного реагування.

Опрацювання емпіричних матеріалів здійснювалося з використанням методів математичної статистики, що дозволило виявити статистично значущі зв'язки між змінними та сформулювати обґрунтовані висновки щодо психологічних чинників, що впливають на формування прихильності, прив'язаності та співзалежності.

Обрана методологія дала змогу глибше зрозуміти структуру партнерських стосунків та визначити важливі чинники, що впливають на їхню якість і стійкість.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРИХИЛЬНОСТІ

3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження батьківського ставлення, типів прихильності та рівня співзалежності

В ході емпіричного дослідження було проведено тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна. Основна мета дослідження полягала у визначенні особливостей батьківського ставлення та їхнього можливого впливу на формування прихильних рис у міжособистісних взаєминах.

Вибірка респондентів включала осіб, які виховувалися в різних сімейних умовах: 35 осіб вирости у повних сім'ях, тоді як 17 респондентів виховувалися в неповних сім'ях (рис. 3.1).

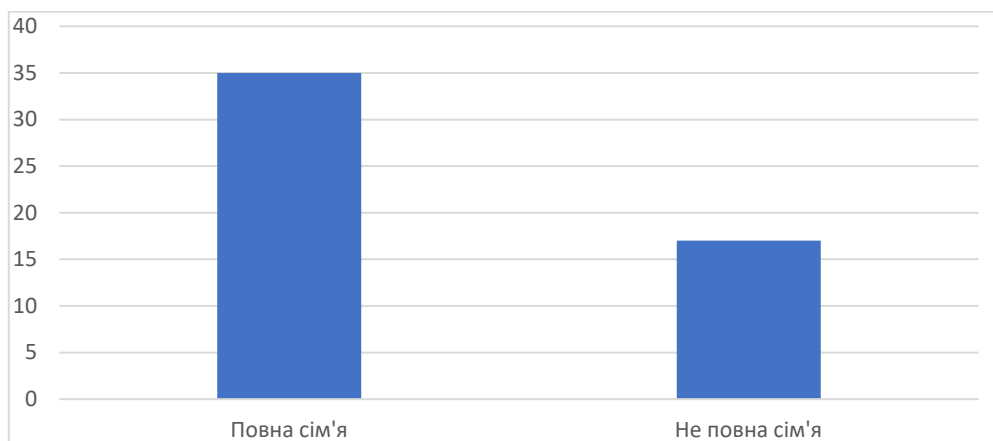


Рис. 3.1. Співвідношення за результатами опитування в яких сім'ях виховувалися респонденти

Це дозволило оцінити вплив сімейного середовища на формування стилю батьківського ставлення.

На основі результатів, отриманих в межах застосування методики, було здійснено кількісний аналіз відповідей респондентів. Інтерпретація результатів

проводилася відповідно до переважання ознак кожної шкали (табл. 3.1)

Таблиця 3.1

**Розподіл результатів за шкалами тесту «Тест-опитувальник
батьківського ставлення»**

№	Назва шкали	Бали
1	Прийняття – відштовхування	27
2	Кооперація	17
3	Симбіоз	9
4	Авторитарна гіперсоціалізація	6
5	Маленький(-а) невдаха	4

Аналіз результатів:

- «Прийняття – відштовхування» – найбільш вираженою виявилась саме ця шкала, яка склала 27 балів. Переважна частина респондентів надали відповіді, що свідчать про загальну емоційну включеність батьків, їхнє схвалення, доброзичливість і підтримку. Водночас наявність певної кількості тверджень, що відображають відчуття критики, неприйняття чи дистанційованості, може вказувати на амбівалентність сприйняття батьківського ставлення: поєднання любові з можливими проявами емоційного відторгнення.
- «Кооперація» – показник 17 балів свідчить про високий рівень зацікавленості батьків у житті дитини, їхню готовність до взаємодії, повагу до особистості дитини, підтримку її інтересів та потреб. Такий стиль взаємодії можна розглядати як сприятливий для формування здорової прихильності.
- «Симбіоз» – середнє значення в 9 балів у респондентів демонструє тенденцію до злиття з батьками, що проявляється через надмірну опіку, емоційну неавтономність, бажання батьків тривалий час залишатися центром життя

дитини. Такі відносини можуть перешкоджати формуванню психологічної самостійності в майбутньому.

- «Авторитарна гіперсоціалізація» – 6 балів, що означає жорсткою вимогливість, сувору дисципліну, соціальний конформізм та контроль з боку батьків. Це свідчить про наявність у частини респондентів досвіду виховання в умовах жорстких нормативних обмежень.
- «Маленький(-а) невдаха» – найнижчий показник 4 бали спостерігався за цією шкалою, що відображає незначне переважання рис інфантилізації. У більшості респондентів відсутні переконання щодо неспроможності, слабкості чи недосконалості себе як дитини в уявленні батьків, проте в окремих випадках простежуються елементи недовіри до самостійності дитини.

Отже, отримані результати демонструють, що більшість респондентів мали досвід підтримки, схвалення та взаємодії з боку батьків (високі показники за шкалами «прийняття – відштовхування» та «кооперація»), що потенційно сприяє формуванню безпечної моделі прихильності. Водночас наявність симбіотичних елементів і ознак гіперсоціалізації в окремих відповідях вказує на можливі труднощі у формуванні особистісної автономії, що потребує подальшого вивчення у контексті романтичної прихильності.

У наступних розділах буде здійснено зіставлення отриманих результатів із даними за іншими опитувальниками, а також проаналізовано взаємозв'язки між характером батьківського ставлення та особливостями прихильності до партнера.

Для глибшого вивчення особистісних особливостей учасників дослідження та їхніх моделей взаємодії у близьких стосунках, було обрано другу психодіагностичну методику – опитувальник «Досвід близьких стосунків», адаптований варіант якого є одним із провідних інструментів для оцінки типу прихильності дорослих осіб. Його застосування є особливо релевантним у контексті

дослідження співзалежності, оскільки саме порушення моделі прихильності часто лежить в основі формування співзалежної поведінки.

Методика базується на теоретичних засадах теорії прихильності (attachment theory), розробленої Джоном Боулбі та подальшому її емпіричному розвитку. Згідно з цією теорією, досвід близьких стосунків у дитинстві формує певний стиль прихильності, який згодом визначає характер міжособистісних відносин у дорослому віці. У контексті співзалежності особливо важливими є тривожна прив'язаність (характеризується страхом втрати, постійною потребою у підтвердженні любові) та уникнення близькості (схильність до дистанціювання, емоційної закритості, уникання надмірної емоційної залежності).

Застосування цього опитувальника дозволяє виявити рівень тривожності у прив'язаності (наприклад, схильність до надмірної турботи, страху самотності, залежності від оцінки партнера) та ступінь уникнення близькості (дискомфорт від емоційної відкритості, прагнення автономії, уникання надмірної залежності). Саме ці аспекти мають безпосередній зв'язок із проявами співзалежної поведінки, адже співзалежна особистість зазвичай характеризується високим рівнем тривожності у прив'язаності та суперечливим ставленням до близькості – водночас прагне її та боїться.

З метою виявлення вікових відмінностей у вираженості тривожності та уникнення у міжособистісних стосунках, респондентів було поділено на дві дослідні групи: перша група – особи віком до 34 років (n=16), друга група – особи віком від 35 років і старші (n=36). Для кожної з груп було обчислено середні арифметичні значення за шкалами (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Узагальнені результати дослідних груп за допомогою опитувальника
«Досвід близьких стосунків»**

Вікова група	Тривожність	Уникнення	Співвідношення тривожності до уникнення
До 34 років	4,75	3,68	1,29 : 1
35 років і старші	4,47	5,83	0,77 : 1

Як видно з таблиці, в молодшій групі (до 34 років) спостерігається переважання тривожності над уникненням (співвідношення 1,29:1), що може свідчити про вищу емоційну чутливість, схильність до переживання щодо стабільності стосунків, потреби в близькості при одночасно невисокому рівні уникання інтимності.

Натомість у групі респондентів віком від 35 років виявлено зворотню тенденцію: показник уникнення суттєво переважає над показником тривожності (співвідношення 0,77:1), що може свідчити про більш виражену схильність до дистанціювання, уникнення емоційної близькості, можливо як результат попереднього негативного досвіду у міжособистісних відносинах або формування більшої психологічної самодостатності.

Ці дані вказують на наявність вікових відмінностей у структурі прихильності, що може мати важливе значення при розробці психологічних програм підтримки стосунків у різних вікових категоріях.

Наступним етапом дослідження стало застосування методики «Структура стосунків». Це інструмент самооцінки, призначений для оцінки певних паттернів прив'язаності у різних близьких стосунках. Дев'ять тверджень методики використовуються для оцінки стилів прив'язаності щодо 4 об'єктів прив'язаності (до матері, батька, романтичного партнера та найкращого друга).

Твердження розроблено таким чином, щоб їх можна було використовувати для різних об'єктів міжособистісних взаємин (не лише для романтичних стосунків), а також для різних вікових груп. У разі необхідності, наведені 9 тверджень можна

використовувати для вимірювання лише одного типу стосунків, і, отже, цей інструмент може бути застосований як версія методики ECR-R («Досвід близьких стосунків»), але з 9 пунктів.

Методика містить дві шкали – шкалу уникнення близькості у стосунках прив'язаності та шкалу тривожності у стосунках прив'язаності, що обчислюються окремо для кожного з 4-х об'єктів прив'язаності – мати, батько, романтичний партнер, друг.

На основі отриманих результатів було здійснено порівняльний аналіз між двома віковими групами – особами до 34 років та особами віком 35 і старші. Зведені середні значення подано в табл. 3.3. Бали розраховані як співвідношення за шкалами уникнення та тривожності в межах кожного типу стосунків.

Таблиця 3.3

Порівняльний розподіл ознак тривожності та уникнення у міжособистісних стосунках за віковими групами

Об'єкт прив'язаності	Вікова група	Уникнення (бали)	Тривожність (бали)	Домінуюча ознака
Мати (А)	до 34	10	2	Уникнення
Мати (А)	понад 35	8	4	Уникнення
Батько (В)	до 34	11	1	Уникнення
Батько (В)	понад 35	9	3	Уникнення
Партнер (С)	до 34	8	4	Уникнення
Партнер (С)	понад 35	8	4	Уникнення
Друг (D)	до 34	10	2	Уникнення
Друг (D)	понад 35	10	2	Уникнення

Отримані результати дослідження дозволяють зробити висновки щодо домінуючого типу прив'язаності у міжособистісних стосунках респондентів двох

вікових груп – до 34 років та старших за 35 років. На основі зведених даних видно, що у обох групах переважає унікаюча прив'язаність, хоча кількісні показники за шкалами уникнення та тривожності варіюють залежно від віку.

Зокрема, серед респондентів віком до 34 років середні значення за шкалою уникнення становили 10 балів (при 12 максимальних), тоді як за шкалою тривожності – лише 2–4 бали. У групі осіб старших за 35 років показники уникнення виявилися дещо нижчими – у межах 8–10 балів, тоді як тривожність була відносно вищою – 2–4 бали. Це може свідчити про певне зниження схильності до уникання емоційної близькості з віком, що, ймовірно, пов'язано з набутим життєвим досвідом, особистісною зрілістю та змінами у потребах.

Унікаюча прив'язаність характеризується прагненням до автономії, збереженням психологічної дистанції у важливих стосунках, труднощами з довірою та уникненням надмірної емоційної близькості. Високі бали за шкалою уникнення, зафіксовані у двох вікових групах, свідчать про наявність емоційних бар'єрів у побудові стабільних і безпечних відносин.

Водночас, дещо більші значення уникнення у молодших респондентів (10 балів) можуть бути пов'язані з незавершеним процесом емоційного дозрівання, меншим досвідом тривалих стосунків чи соціокультурними факторами, що стимулюють незалежність і самодостатність.

Результати підтверджують домінування унікаючої прив'язаності у міжособистісних стосунках як у молодших, так і у старших учасників дослідження, але з певною тенденцією до її зменшення з віком. Це підкреслює необхідність подальшого аналізу факторів, що впливають на формування типів прив'язаності, зокрема ролі сімейних моделей, попереднього досвіду у стосунках, психологічного стану та соціокультурного контексту.

У межах дослідження було доцільно глибше проаналізувати потенційні прояви співзалежності у батьків або родичів, особливо в контексті їхнього емоційного включення у життя дитини. З цією метою було використано тест на

виявлення співзалежної поведінки для батьків і родичів, який дозволяє оцінити рівень схильності до надмірної емоційної залученості, самопожертви та труднощів у встановленні особистісних меж.

Тест складався з 16 питань, які оцінювали рівень емоційної та поведінкової залежності у відносинах з близькими. Основними аспектами, що аналізувалися, були: схильність до уникнення конфліктів, залежність від думки оточуючих, страх самотності, труднощі у висловленні власних почуттів та потреба постійного контролю за життям близьких.

Таким чином, за результатами опитування було виявлено, що середній бал молодших респондентів (віком 15–34 роки) склав 5,1, що відповідає нижньому рівню співзалежності, тоді як у старшій віковій групі (35–66 років) середній бал становив 4,5 –також у межах низького рівня, проте з дещо меншою вираженістю ознак.

Для детального аналізу було виокремлено запитання, на які найчастіше відповідали «Так» представники обох вікових груп. Узагальнені дані представлено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Розподіл співзалежних характеристик за віковими групами
(середні арифметичні показники)**

Параметр дослідження	Молодші (15–34 роки)	Старші (35–66 років)
Середній бал за тестом	5,10	4,50
Уникнення конфліктів	0,75	0,61
Залежність від думки оточення	0,44	0,47
Труднощі адаптації у соціумі	0,25	0,28
Сумніви у власній здатності	0,50	0,47

Сором за прояв емоцій	0,19	0,33
Відчуття провини за помилки	0,69	0,69
Незручність через отримання компліментів	0,44	0,36
Перебування у принизливих стосунках	0,25	0,22
Потреба в зовнішній допомозі	0,44	0,28

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність певних вікових відмінностей у проявах співзалежної поведінки. У молодшої вікової групи (15–34 роки) середній бал за тестом становив 5,10, тоді як у старшої групи (35–66 років) – 4,50. Це свідчить про дещо вищий рівень співзалежних тенденцій серед молодших респондентів, хоча загальний рівень у обох групах залишається в межах «низького» або «середнього» рівня співзалежності.

При аналізі окремих компонентів тесту виявлено закономірності, які відрізняють вікові групи. Встановлено, що у старшій групі вираженішими є характеристики, пов'язані з уникненням конфліктів (0,61 бала), переживанням через думку оточення (0,47 бала), почуттям провини за помилки (0,69 бала) та потребою в зовнішній допомозі (0,28 бала). Це свідчить про те, що з віком частина співзалежних рис не зникає, а трансформується у більш помірковану форму адаптивних поведінкових механізмів. У молодшій групі вищі значення спостерігаються за такими характеристиками: сором за прояв власних емоцій (0,19 бала), сумніви у власних можливостях (0,50 бала), дискомфорт при отриманні компліментів (0,44 бала) та потреба у зовнішній підтримці (0,44 бала). Це вказує на меншу стабільність самооцінки та емоційну незрілість, характерну для молодшого віку, що впливає на формування співзалежних моделей поведінки.

Таким чином, вік респондентів є помітним модератором прояву окремих компонентів співзалежності: молодші демонструють емоційну вразливість і потребу і потребу у зовнішньому схваленні, тоді як старші – прагнення до

уникнення тоді конфліктів і самоконтроль при збереженні чутливості до думки оточення.

Проведений аналіз результатів методик, спрямованих на вивчення особливостей прихильності у міжособистісних стосунках, дозволив встановити наявність виражених тенденцій до уникнення емоційної близькості як у молодших, так і у старших учасників дослідження. Незважаючи на вікові відмінності, домінуючим стилем прихильності залишилася уникаюча модель, що свідчить про труднощі у формуванні відкритих, довірливих взаємин. Особливо це помітно у стосунках з батьками та романтичними партнерами, де середні значення шкали уникнення перевищували 0,75–0,61 бали у обох групах. Водночас у молодшій групі спостерігався дещо вищий рівень емоційного уникнення, що може бути пов'язано з особливостями етапу розвитку, пошуком автономії або обмеженим досвідом тривалих стосунків.

Отримані результати підтверджують актуальність вивчення прихильності та співзалежності як ключових чинників, що впливають на якість міжособистісної взаємодії, емоційний добробут та схильність до співзалежної поведінки в подальшому.

3.2. Дослідження несвідомих мотивів і внутрішніх конфліктів у міжособистісній прихильності

У контексті аналізу міжособистісної прихильності важливо враховувати не лише свідомі патерни поведінки у стосунках, а й несвідомі мотиви, що лежать в основі побудови емоційних зв'язків. Несвідомі внутрішні конфлікти, що виникають у процесі формування прихильності, можуть суттєво впливати на характер стосунків, особливо у випадках схильності до уникнення або тривожного типу прив'язаності. Результати емпіричного дослідження дозволяють зробити припущення щодо внутрішньої динаміки цих стосунків у досліджуваних групах.

Аналіз даних за методиками «Досвід близьких стосунків» та «Структура стосунків» показав переважання унікаючого типу прив'язаності в обох вікових групах. Така прив'язаність часто є наслідком раннього досвіду емоційного відторгнення, недостатньої підтримки або непередбачуваної реакції значущих дорослих у дитинстві. Внаслідок цього у людини формуються несвідомі захисні механізми, спрямовані на уникнення глибокої емоційної близькості як способу захисту від потенційного болю чи відкидання.

Зокрема, серед осіб віком до 34 років спостерігається вищий рівень уникнення (10 балів) у стосунках порівняно з тривожністю (2-4 бали), що може свідчити про домінування несвідомої потреби у збереженні емоційної автономії при одночасній латентній тривозі втрати себе у близькості. Водночас у групі старших 35 років також переважає уникнення (9 балів), хоча тривожність виявилася більш вираженою, що вказує на внутрішній конфлікт між прагненням до зв'язку та страхом бути емоційно вразливим.

Подібна амбівалентність у прив'язаності часто відображає несвідомі паттерни, сформовані в сім'ї походження, де задоволення базових емоційних потреб відбувалося непослідовно або було пов'язане з почуттям провини чи сорому. Такі внутрішні установки можуть зумовлювати проєктивні механізми у дорослих стосунках, коли партнери або близькі люди сприймаються як потенційне джерело болю, відкидання чи контролю.

Крім того, результати тесту на співзалежність також підтверджують наявність внутрішнього конфлікту між бажанням допомагати, бути значущим для іншого та одночасною втратою власних емоційних меж. Особливо це помітно серед респондентів до 34 років, де за окремими запитаннями було виявлено підвищену частоту позитивних відповідей на твердження, що свідчать про надмірну чутливість до оцінки з боку інших, потребу в схваленні, сором за прояв емоцій. Це вказує на наявність несвідомої потреби бути потрібним, контролювати або рятувати іншого

як засіб утримання емоційного зв'язку, що часто характерно для тривожного стилю прихильності, маскованого під уникнення.

Таким чином, виявлені стилі прихильності не є лише проявом свідомих стратегій взаємодії, а радше результатом глибших психодинамічних процесів, що формуються з дитячого досвіду й проявляються в дорослому житті. Усвідомлення цих внутрішніх конфліктів є важливим кроком у напрямі формування зрілішої, безпечної прихильності та більш гармонійних взаємин.

3.3. Аналіз стилів прихильності та їхнього взаємозв'язку зі співзалежністю і практичні рекомендації щодо гармонізації міжособистісної прихильності.

Результати проведеного дослідження продемонстрували наявність виражених особливостей міжособистісної прихильності серед досліджуваних осіб різних вікових категорій. В обох дослідних групах переважали ознаки унікаючої прив'язаності, що виявлялося в схильності до емоційного дистанціювання, труднощів з довірою, саморозкриттям, встановленням близьких і стабільних стосунків. Цей стиль прихильності є одним із найстійкіших патернів, що зазвичай формується внаслідок досвіду емоційної ненадійності у дитинстві – відсторонених або холодних батьків, нестачі підтримки, частих ситуацій фрустрації.

У віковій групі до 34 років показники унікаючої прив'язаності були ще більш вираженими (12 балів проти 10 у старшій групі), що може бути пов'язано як з особливостями соціального становлення цієї категорії респондентів, так і з меншою стабільністю стосунків у молодому віці. Водночас серед осіб старше 35 років фіксується дещо вищий рівень тривожної прихильності, що може свідчити про загострення внутрішнього конфлікту: потреба в емоційній близькості поєднується з недовірою, страхом втрати стосунків і заниженою самооцінкою.

Особливої уваги заслуговує взаємозв'язок між стилями прихильності та схильністю до співзалежної поведінки, що також була проаналізована у межах даного дослідження. Хоча середні показники співзалежності в обох групах залишилися у межах низького рівня (5,1 бала – до 34 років; 4,5 бала – старші 35 років), проте аналіз окремих відповідей учасників вказує на наявність ознак емоційної злитості, порушених особистісних меж, страху самотності, тобто тих характеристик, які часто супроводжують амбівалентну або незрілу прив'язаність. Такі респонденти, як правило, мають тенденцію до самопожертви, надмірного контролю за поведінкою іншого, що підсилює напруження у стосунках і утруднює побудову зрілої взаємодії.

З огляду на виявлені особливості, доцільно запропонувати низку рекомендацій, спрямованих на гармонізацію міжособистісної прихильності:

1. Робота над емоційною саморефлексією. Підвищення усвідомлення власних емоційних потреб, страхів, очікувань щодо партнера або близької людини є першим кроком до змін. Особливо актуально це для осіб з унікаючим стилем, які мають схильність придушувати свої емоції.

2. Психотерапевтична підтримка. Індивідуальні консультації або групова психотерапія можуть допомогти у переосмисленні раннього досвіду прив'язаності, формуванні навичок емоційної відкритості та довіри. Методики гештальт-терапії, когнітивно-поведінкової терапії або схема-терапії є ефективними для роботи з прихильністю.

3. Розвиток навичок побудови особистих меж. Особам із тривожною або співзалежною поведінкою важливо навчитися відокремлювати власні потреби від потреб інших, вчитися казати «ні» без відчуття провини, зберігати автономність у стосунках.

4. Психоедукація. Проведення тренінгів, освітніх лекцій, інформаційних кампаній щодо стилів прихильності, емоційного інтелекту, сімейної динаміки – важлива складова профілактики незрілих форм емоційної взаємодії.

5. Формування безпечного стилю прив'язаності. Заохочення до практики підтримуючих, надійних стосунків, де партнери поважають кордони одне одного, відкрито комунікують, можуть покладатися одне на одного без страху втрати – є ключем до здорових зв'язків.

6. Робота з батьками. Оскільки саме в сім'ї формується базова модель прив'язаності, важливо здійснювати психопрофілактичну роботу з батьками щодо формування чутливого, приймаючого ставлення до дитини, здатності визнавати її потреби та водночас підтримувати її автономію.

Отже, результати аналізу особливостей міжособистісної прихильності засвідчили переважання унікаючого стилю в обох вікових групах досліджуваних, що супроводжується певними труднощами у побудові емоційно близьких та стабільних стосунків. Виявлена тенденція до співзалежної поведінки, хоч і в межах низького рівня, свідчить про наявність несформованих особистих меж і внутрішніх конфліктів, пов'язаних із потребою в прийнятті, безпеці та контролі. Отримані дані підкреслюють актуальність впровадження психологічних заходів, спрямованих на розвиток емоційної зрілості, формування безпечної моделі прив'язаності та гармонізацію міжособистісної взаємодії.

Висновки до третього розділу:

У третьому розділі було здійснено емпіричне дослідження особливостей міжособистісної прихильності у двох вікових групах респондентів: до 34 років (16 осіб) та понад 35 років (36 осіб), з метою виявлення характеру прихильності, рівнів тривожності та уникнення, а також схильності до співзалежної поведінки.

За результатами опитувальника Варги-Століна щодо батьківського ставлення виявлено, що у молодшій віковій групі переважає емоційна залученість і кооперація, що свідчить про сприятливу модель батьківських стосунків. У старшій групі частіше фіксувалися тенденції до гіперсоціалізації та симбіотичної взаємодії, що може бути підґрунтям для формування співзалежних відносин.

У методиці «Досвід близьких стосунків» встановлено, що у групі до 34 років середній рівень тривожності становив 4,75 бала, а уникнення – 3,68 бала, що свідчить про деяку емоційну відкритість респондентів при наявності внутрішніх тривог, а у групі понад 35 років тривожність становила 4,47 бала, а уникнення – 5,83 бала, що свідчить про домінування унікаючої моделі прив'язаності з емоційним дистанціюванням.

При аналізі методики «Структура стосунків» встановлено, що у віковій групі до 34 років домінує унікаюча прив'язаність, середні бали респондентів становили 10 балів. Це може свідчити про переважаючі ознаки уникнення емоційної близькості, а у групі старше 35 років уникнення зафіксовано на рівні 9 балів, що також вказує на переважання унікаючих моделей стосунків.

Отже, в обох вікових групах спостерігається виражена тенденція до уникнення емоційної близькості, з перевагою тривожної компоненти у молодших респондентів і домінуванням дистанціювання у старших.

Щодо рівнів співзалежності, то у групі до 34 років середній бал за тестом становив 5,10, що відповідає нижній межі середнього рівня співзалежності. У групі старше 35 років – 4,50 бала, що вказує на низький рівень співзалежності, хоча окремі прояви емоційної включеності та самообмеження все ж були наявні.

Додатковий аналіз відповідей на окремі твердження тесту на співзалежність дозволив виявити, найбільше респондентів до 34 років відповідали «так» на питання, що вказують на внутрішню тривогу, залежність від думки інших та самокритику. Це свідчить про наявність прихованих форм співзалежної поведінки, що корелює з унікаючими стилями прихильності.

Загалом, результати емпіричного дослідження засвідчили, що унікаюча прив'язаність є домінуючим типом міжособистісної взаємодії в обох групах. Виявлені відмінності між молодшими та старшими респондентами пов'язані з рівнем емоційної залученості, тривожності та готовності до близькості, що є суттєвим фактором у формуванні особистих стосунків та можливих проявів співзалежної поведінки.

ВИСНОВКИ

У ході виконання магістерського дослідження було здійснено комплексне вивчення психологічних особливостей прихильності до партнера з урахуванням сімейного досвіду, типів прив'язаності, сформованих у дитинстві, та чинників, що зумовлюють схильність до співзалежних форм поведінки.

1. Теоретичний аналіз засвідчив, що прихильність у партнерських стосунках є продовженням процесів, які беруть початок у ранньому дитячому досвіді та формуються на основі типів прив'язаності, описаних у теорії Дж. Боулбі та М. Ейнсворт. Безпечна прив'язаність сприяє гармонійним, зрілим і стабільним партнерським стосункам, тоді як небезпечні типи (тривожний та уникаючий) підвищують ризик емоційної нестабільності, конфліктності й співзалежності.

2. Методологічна частина роботи дозволила визначити адекватний інструментарій для вивчення явища: опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна, методика «Досвід близьких стосунків», опитувальник «Структура стосунків» та шкала оцінки співзалежності. Поєднання кількісних та якісних методів дало можливість комплексно оцінити фактори, що впливають на характер прихильності.

3. Результати емпіричного дослідження виявили чіткі закономірності у проявах прихильності залежно від віку та сімейного досвіду. У групі респондентів до 34 років переважають риси емоційної відкритості та співпраці, однак із наявними внутрішніми тривогами й потребою у схваленні. За даними опитувальника «Досвід близьких стосунків», середній рівень тривожності склав 4,75 бала, уникаєння – 3,68 бала. Це вказує на наявність тривожного стилю прихильності, що маскується під відкритість і може провокувати залежність від думки інших. У групі респондентів понад 35 років показники тривожності були нижчими (4,47 бала), проте уникаєння – значно вищим (5,83 бала), що свідчить про домінування уникаючого стилю прихильності та емоційного дистанціювання у партнерських стосунках. Результати

тесту на співзалежність показали, що молодші респонденти мають вищі прояви внутрішньої тривоги, схильності до самокритики й залежності від думки інших (5,10 бала – нижня межа середнього рівня співзалежності), тоді як старші респонденти виявляють нижчий рівень співзалежності (4,50 бала), але схильність до емоційного відсторонення.

4. Отримані дані підтверджують, що сімейний досвід та тип прив'язаності, сформований у дитинстві, мають суттєвий вплив на характер прихильності до партнера у дорослому віці. Виявлено, що респонденти з досвідом повної сім'ї частіше демонструють ознаки більш безпечного стилю прив'язаності ($\approx 18\text{--}20\%$ вибірки), тоді як учасники з неповних або дисфункційних сімей значно частіше проявляють тривожний стиль ($\approx 30\text{--}35\%$) та уникаючий стиль прив'язаності ($\approx 40\text{--}45\%$), який загалом домінує у вибірці. Таке співвідношення свідчить, що нестабільність або недостатність емоційної підтримки у сім'ї дитинства підвищує ймовірність формування тривожних та уникаючих моделей міжособистісної поведінки у дорослих стосунках.

5. Несвідомі мотиви прихильності – потреба бути потрібним, прагнення контролю або «рятування» партнера – виявилися більш вираженими серед молодших респондентів. Зокрема, у віковій групі 15–34 роки спостерігалися підвищені показники таких характеристик, як уникнення конфліктів (0,75 бала), почуття провини за помилки (0,69 бала), сумніви у власній спроможності (0,50 бала), потреба у зовнішній підтримці (0,44 бала) та емоційна вразливість, проявлена через сором за власні емоції (0,19 бала). Таке поєднання показників свідчить про знижені емоційні межі та підвищену потребу в підтвердженні значущості, що створює додаткові ризики формування співзалежних взаємин.

Отже, емпіричне дослідження підтвердило висунуту гіпотезу про те, що дитячий досвід прив'язаності та сімейний контекст є визначальними чинниками формування стилю прихильності у партнерських стосунках. Уникаючий стиль виявився домінуючим у дорослому віці, тоді як тривожні прояви більш характерні

для молодших осіб. Це свідчить про складний вплив ранніх моделей взаємодії та їхню трансформацію протягом життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки та поглибленні аналізу факторів, що впливають на формування стилів прихильності в партнерських стосунках. Доцільним є включення додаткових вікових, сімейних та соціокультурних груп для виявлення ширших закономірностей розвитку прихильності протягом життєвого циклу. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення динаміки змін стилів прив'язаності під впливом життєвих подій, досвіду романтичних стосунків та психотерапевтичних інтервенцій.

Перспективним напрямом є також розробка й апробація програм психологічної підтримки осіб із вираженими тривожними чи уникаючими моделями прихильності, а також дослідження механізмів подолання співзалежних тенденцій у дорослих стосунках. Окрему увагу можуть становити гендерні особливості проявів прихильності та роль сучасних цифрових середовищ у формуванні емоційних зв'язків.

Отже, результати дослідження відкривають можливості для подальшої наукової розробки проблеми та практичного впровадження психологічних інструментів, спрямованих на формування здорових моделей взаємин

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барановська Я. Вплив типу прив'язаності на співзалежність у романтичних стосунках у молоді: магістерська робота. Київ: НаУКМА, 2025. URL:<https://ekmair.ukma.edu.ua/items/99abbd8-4707-4759-9e65-b546740e0648>.
2. Березовська Л., Сахон В., Павлик У. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. Вісник Національного університету оборони України. 2021. № 1 (59). DOI: 10.33099/2617-6858-2021-59-1-28-35.
3. Беспалов В. П., Беспалова Є. В., Шопша М. М. Індивідуально-психологічні особливості подружжя в співзалежних стосунках. Медична психологія. 2024. № 5. DOI: [10.31612/2616-4868.5.2024.13](https://doi.org/10.31612/2616-4868.5.2024.13).
4. Вугман М. А. Психологічні особливості співзалежної особистості. Кваліфікаційна робота (магістерська). Київ: ДВНЗ «КНЕУ імені В. Гетьмана», 2023. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/items/f121ca9c-ffef-490e-b6c7-52bf468e5391>.
5. Долошкан Н.В. Особливості формування прихильності у дітей різного віку під час адаптації до прийомної родини (квадрифікаційна робота). Херсон: ХДУ, 2021.
6. Жемчужна Г. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в партнерських відносинах. Сучас. мед., фарм. та психол. здоров'я. 2021. № 1(2).
7. Зберегти не можна розлучитися: що таке співзалежні стосунки і чим вони небезпечні. Journal. URL: <https://journal.cx.ua/zberehty-ne-mozhna-rozluchytysia-shcho-take-spivzalezni-stosunky-i-chym-vony-nebezpechni> (дата звернення: 16.03.2025).
8. Крижановська З. Ю., Філюк Б. Експериментальне вивчення ролі стилю прив'язаності для романтичних взаємин. Наук. вісн. Ужгород. нац. ун-ту. Сер.: Психол. 2022. № 3.

9. Лашко А. О., Грисенко Н. В. Ненадійний тип прив'язаності як фактор схильності до співзалежних стосунків у студентів. *Journal of Psychology Research*. 2022. № 7(3). С. 45–52. DOI: 10.15421/103007. URL: <https://www.psyresearches.dp.ua/index.php/journal/article/view/61>.

10. Лиманкіна А. І. Сучасні підходи до розуміння дефініції феномена «співзалежність». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2022.3.12.

11. Найдьонова Г., Афузова Г., Кротенко В. Прив'язаність і психічне здоров'я: систематичний огляд. *Журн. соціал. практич. психології*. 2024. № 3.

12. Попелюшко Р., Грицаненко К. Психологічні особливості схильності до емоційної залежності особистості дорослого віку. *Науковий часопис УДУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2024. Вип. 25(70). DOI: [10.31392/UDU-nc.series12.2024.25\(70\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).05).

13. Психологічні дослідження. Зв'язок типів прив'язаності зі схильністю до співзалежності серед студентів. *Psychological Researches*. URL: <https://www.psyresearches.dp.ua/index.php/journal/article/view/61> (дата звернення: 06.09.2025).

14. Світ психології. Загальна психологія. *Alyona-Psicholog*. URL: alyona-psicholog.jimdofree.com (дата звернення: 06.09.2025).

15. Соколовська Ю.В. Вплив порушення дитячої прив'язаності на життєвий шлях особистості (магістерська робота). Тернопіль: ТНТУ ім. Івана Пулюя, 2022.

16. Сучинська М. М. Прив'язаність до батьків як чинник формування резильєнтності підлітків. *Наук. вісн. Ужгород. нац. ун-ту. Сер.: Психол.* 2024. № 3.

17. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2019. Вип. 8(53). DOI: [10.31392/NPU-nc.series12.2019.8\(53\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2019.8(53).11).

18. Тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна. Глибочицький заклад дошкільної освіти "Веселка" - вітаємо на офіційному веб-сайті. URL: <https://glb-veselka.dytsadok.org.ua/testopituvalnik-batkivske-stavlennya-17-24-56-01-07-2021/> (дата звернення: 16.09.2025).
19. Чайковський Р. Вплив сімейного виховання на розвиток характеру підлітка. Молодий вчений. 2020; (12 (88)). DOI: 10.32839/2304-5809/2020-12-88-59.
20. Юрков О.С., Литко Е.С. Феномен прив'язаності в дошкільному віці. Науковий вісник Мукачівського держ. ун-ту, серія «Педагогіка та психологія». 2016;2(2):221-226.
21. Шкала загальної оцінки співзалежності Кулакова С.О.
22. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Classic Edition. New York: Psychology Press, 2015 [ориг. 1978]. 416 p. URL: <https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/09/Patterns-of-Attachment-A-Psychological-Study-of-the-Strange-Situation-Classic-Edition.pdf> (дата звернення: 05.09.2025).
23. Allure. Disorganized Attachment Style: What It Means for Relationships. 2021. URL: <https://www.allure.com/story/disorganized-attachment-style> (дата звернення: 06.09.2025).
24. Aristizábal L. A., Ceballos Muñoz A., et al. Codependency in the relations of couples of imprisoned women. Social Sciences. 2020. Vol. 9, No. 11, 189. URL: <https://www.mdpi.com/2076-0760/9/11/189> (дата звернення: 05.09.2025)
25. Attachment styles and codependency among individuals with substance use disorders in Eastern Turkey. Journal of Ethnicity in Substance Abuse. 2025. DOI: [10.1080/15332640.2025.2534675](https://doi.org/10.1080/15332640.2025.2534675).
26. Attachment Theory, Psychoanalysis, Personality Development, and Psychopathology. URL: [researchgate.net](https://www.researchgate.net) (дата звернення: 06.09.2025).
27. Bacon I., McKay E., Reynolds F., McIntyre A. The lived experience of codependency: An interpretative phenomenological analysis. International Journal of

Mental Health and Addiction. 2018. Vol. 16. P. 1–19. URL: <https://d-nb.info/1168036879/34> (дата звернення: 05.09.2025).

28. Bartholomew K., Horowitz L. M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 61, No. 2. P. 226–244. URL: <http://www.psych.ualberta.ca/~phurd/crs/hb/4catheory.pdf> (дата звернення: 05.09.2025).

29. Beck A. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, 1976.

30. Bowlby J. *Attachment and Loss*. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1969. 466 p. URL: [https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/10/Attachment and Loss: Volume I – Attachment - John Bowlby.pdf](https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/10/Attachment-and-Loss-Volume-I-Attachment-John-Bowlby.pdf) (дата звернення: 05.09.2025).

31. Bretherton I. The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*. 1992. 28(5):759–775. DOI:10.1037/0012-1649.28.5.759.

32. Collins N. L. Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. Vol. 71, No. 4. P. 810–832. URL: <https://www.psych.ucsb.edu/sites/default/files/people/NT.Collins.1996.pdf> (дата звернення: 05.09.2025).

33. Dear G. E., Roberts C. McG., Lange L. Defining codependency: A thematic analysis of published definitions. *Psychiatry, Psychology and Law*. 2005. Vol. 11, No. 1. P. 34–42. URL: <https://ro.ecu.edu.au/ecuworks/7116/> (дата звернення: 05.09.2025).

34. Doshidnyky.com. Вплив сім'ї на становлення особистості. URL: doslidnyky.com/node/544 (дата звернення: 06.09.2025).

35. DSpace at ZNU. Чинники співзалежних стосунків у шлюбі. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/6472> (дата звернення: 16.03.2025).

36. e-MedJournal. Стиль прив'язаності як детермінанта вибору романтичного партнера. Психосоматична медицина та загальна практика. (дата звернення: 06.09.2025).

37. Казанжи М, Вторнікова Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості // Наука і освіта. – 2022. – №4. – 41-48 .<https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2022-4-doc/2022-4-8>.

38. Fraley R. C., Waller N. G., Brennan K. A. An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Psychological Methods*. 2000. Vol. 5, No. 3. P. 350–370. URL: <https://s3.amazonaws.com/ralphfraley-publications/FraleyWallerBrennan2000.pdf> (дата звернення: 05.09.2025).

39. Казанжи М, Вторнікова Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості // Наука і освіта. – 2022. – №4. – 41-48 .<https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2022-4-doc/2022-4-8>.

40. Groh A. M., et al. The Significance of Attachment Security for Children's Social and Emotional Development. *Developmental Psychology*. 2017. 53(3):397–416.

41. Guan C., Che K. H., et al. A longitudinal network analysis of love addiction, attachment anxiety/avoidance, and interpersonal dependence in couples. *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13, Article 112. URL: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-025-02605-3> (дата звернення: 05.09.2025).

42. Hazan C., Shaver P. R. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52, No. 3. P. 511–524. URL: https://pdfhost.io/v1/H6pL~kOby_HazanShaver1987 (дата звернення: 05.09.2025).

43. Internal working model of attachment. Wikipedia. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Internal_working_model_of_attachment (дата звернення: 06.09.2025).

44. Johnson S. M. The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection. New York: Routledge, 2019.

45. Khodarahimi S. Attachment styles, perceived stress, and social support in a sample of Iranian students: A model of relationships. *Psychologica Belgica*. 2016. Vol. 56, No. 3. P. 329–345. URL: <https://www.psychologicabelgica.com/articles/10.5334/pb.281/> (дата звернення: 05.09.2025).

46. Psychologis. Співзалежність: допомога психологів. URL: https://psychologis.com.ua/sozavisimost_dvoe_zn_pomosch_psihologov.htm (дата звернення: 16.03.2025).

47. Salutas. Формування прив'язаності у дитинстві. URL: <https://salutas.com.ua/uk/формування-привязаності-у-дитинстві> (дата звернення: 06.09.2025).

48. Ukrainian LibreTexts. Дитяча сімейна спільнота: соціалізація різнопланових дітей – вплив на практику виховання дітей. URL: [ukrayinska.libretexts.org/...](http://ukrayinska.libretexts.org/) (дата звернення: 06.09.2025).

49. Vederhus J.-K., Kristensen Ø., Timko C., Henden E., Torsheim T., Clausen T. How do psychological characteristics of family members affected by addiction differ from those of other individuals? *BMC Family Practice*. 2019. Vol. 20, Article 160. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6620238/> (дата звернення: 05.09.2025).

50. Verywell Health. Different Attachment Styles That Affect Relationships. 2022. URL: <https://www.verywellhealth.com/attachment-styles-5220583> (дата звернення: 06.09.2025). Verywell Health. What Is Codependency? URL: <https://www.verywellhealth.com/codependency-5093171> (дата звернення: 05.09.2025).

51. Verywell Mind. Can Your Attachment Style Change? 2023. URL: <https://www.verywellmind.com/can-your-attachment-style-change-8681272> (дата звернення: 06.09.2025).

52. Wikipedia. Attachment in adults. URL:
https://en.wikipedia.org/wiki/Attachment_in_adults (дата звернення: 06.09.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна

Тест-опитувальник батьківського ставлення є психодіагностичним інструментом спрямованим на виявлення особливостей ставлення батьків до своїх дітей. орієнтований на виявлення батьківського ставлення до дітей. Під батьківським ставленням розуміють систему емоційних реакцій, почуттів і поведінкових настанов щодо дитини, а також специфіку виховання, сприймання її особистісних рис, характеру та вчинків.

Структура тесту була побудована на основі математичного виділення значущих факторів. В результаті факторного аналізу даних було виявлено п'ять основних факторів: «прийняття-відштовхування», «кооперація», «симбіоз», «авторитарна гіперсоціалізація» (авторитарна поведінка), «маленький невдаха» (байдужість).

Уявіть себе дитиною, згадайте себе в шкільні роки і дайте відповідь на перелічені питання ставлення ваших батьків до вас «так» або «ні»

Запитання тесту:

1. Мої батьки завжди співчували/ють мені.
2. Мої батьки вважали/ють своїм обов'язком знати все, що думала(-в) я.
3. Мої батьки поважали/ють мене.
4. Мої батькам здавалось/ється, що моя поведінка значно відхиляється від норми.
5. Мої батьки вважали/ють, що потрібно якомога довше тримати дитину осторонь від реальних життєвих проблем, якщо вони її травмують.
6. Мої батьки відчували/ють до мене прихильність.
7. Мої батьки добрі й оберегали/ють свою дитину від життєвих труднощів.
8. Батьки вважали/ють мене часто неприємною(-им).
9. Мої батьки завжди намагаються\лись допомогти мені.

10. Бувають випадки, коли глумливе ставлення моїх батьків до мене приносило/сить велику користь.
11. Мої батьки відчували/ють до мене досаду.
12. Мої батьки вважали/ють, що я нічого не досягну у житті.
13. Мої батькам здавалось/ється, що діти знущаються наді мною.
14. Мої батьки вважали/ють, що я часто здійснюю такі вчинки, які окрім презирства нічого не варті.
15. Мої батьки вважали/ють, що для свого віку я не зовсім зріла(-ий).
16. Мої батьки вважали/ють, що я поводжусь спеціально, щоб досадити їм.
17. Мої батьки вважали/ють, що я вбираю у себе все погане, як губка.
18. Мої батькам здавалось/ється, що важко навчити мене гарних манер, при найбільшому старанні.
19. Дитину потрібно тримати у суворих рамках, тоді з неї виросте порядна людина.
20. Мої батьки любили/ять, коли друзі мої приходять до нас додому.
21. Мої батьки схвалювали/ють мене.
22. Мої батьки вважали/ють, що до мене липне все погане.
23. Мої батьки вважали /ють, що я не досягну успіхів у житті.
24. Коли в компанії знайомих говорять про дітей, моїм батькам було/є трохи соромно, що я не така(-ий) розумна(-ий) і здібна(-ий), як хотілось би...
25. Мої батьки жаліли/ють мене.
26. Коли мої батьки порівнювали/ють мене з ровесниками, вони здавались/ються їм дорослішими і у поведінці, і у судженнях.
27. Мої батьки із задоволенням проводили/ять зі мною свій вільний час.
28. Моїм батькам було шкода, що я расту і дорослішаю.
29. Мої батьки часто ворожо ставились/ляться до мене.
30. Мої батьки мріяли/ють про те, щоб я досягла(-нув) всього того, що їм не вдалося у житті.

31. Батьки повинні пристосовуватись до дитини.
32. Мої батьки намагались/ються виконати всі мої прохання.
33. Приймаючи сімейні рішення, слід враховувати і думку дитини
34. Головна причина моїх капризів – егоїзм, впертість і лінь.
35. У конфлікті зі мною батьки часто могли/можуть визнати, що я по-своєму права(-ий).
36. Діти рано дізнаються, що батьки можуть помилятися.
37. Мої батьки завжди зважали/ють на свою дитину.
38. Мої батьки відчували/ють приязнь до мене.
39. Мої батьки дуже цікавилися/ляться моїм життям.
40. Мої батьки вважали/ють, що неможливо нормально відпочити, якщо проводиш час з дитиною.
41. Мої батьки вважали/ють, що найголовніше, щоб у мене було спокійне і безхмарне дитинство.
42. Іноді моїм батькам здавалось/ється, що я – нездатна(-ий) ні до чого доброго.
43. Мої батьки поділяли/ють мої захоплення.
44. Мої батьки вважали/ють, що я можу вивести із себе будь-кого.
45. Мої батьки поділяли/ють мою гіркоту, смуток.
46. Я часто дратував(ла)/ю батьків.
47. Виховання дитини – суцільне тріпання нервів.
48. Суворі дисципліна у дитинстві – розвиває сильний характер.
49. Мої батьки не довіряли/ють мені.
50. За суворе виховання діти дякують потім.
51. Інколи моїм батькам здавалось/ється, що ненавидять мене.
52. Мої батьки вважали/ють, що в мене більше недоліків, ніж позитивних якостей.
53. Мої батьки поділяли/ють мої інтереси.

54. Мої батьки вважали/ють, що я не спроможна(-ий) що-небудь зробити самостійно, а якщо і зроблю, то обов'язково не так.
55. Мої батьки вважали/ють, що я виросла (-ріс) непристосованою(-ним) до життя.
56. Моїм батькам я подобалась(-вся) /юсь такою(-ким), якою(-ким) я є.
57. Мої батьки ретельно стежили/ать за моїм станом здоров'я.
58. Мої батьки нерідко захоплювались /ються мною.
59. Дитина не повинна мати секретів від батьків.
60. Мої батьки невисокої думки про мої здібності і не приховували/ють цього від мене.
61. Мої батьки бажали/ють, щоб я товаришувала(-в) з тими дітьми, які подобаються їм.

Ключі до тесту:

1. «Прийняття-відхилення» - 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 34, 37, 38, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60.
2. «Кооперація»- 6, 9, 21, 25, 31, 33, 39, 35, 36.
3. «Симбіоз»- 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.
4. «Авторитарна гіперсоціалізація»- 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.
5. «Маленький (-а) невдаха»- 9, 11, 13, 17, 22, 23, 54, 61.

Порядок підрахунку тестових балів

При підрахунку тестових балів за всіма ознаками враховується відповідь «вірно». Високий тестовий бал по відповідним шкалам інтерпретується як: відштовхування; соціальна бажаність; симбіоз; гіперсоціалізація; інфантилізація.

Опитувальник «Досвід близьких стосунків»

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

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

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допо могу партнеру.
2. Я говорю своєму партнеру практично про все.
3. Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я стаю тривожним та неспокійним.
4. Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоро тити дистанцію між нами надто сильно.
5. Я боюся, що можу залишитись один.
6. Ми з моїм партнером дійсно розуміємо одне одного.
7. Я хочу бути ближчим зі своїм партнером, але щось у мені змушує триматися на відстані.
8. Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не про водить зі мною багато часу.
9. Звернення до партнера не завжди допомагає мені, коли я відчуваю труднощі.
10. Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього.
11. Коли мій партнер незадоволений мною, я втра чаю повагу до себе.
12. Мене засмучує, якщо партнера немає поруч у потрібний момент.
13. Я намагаюся не показувати партнерові, що від чуваю в глибині душі.
14. Якщо я не можу добитися уваги з боку парт нера, я засмучуюсь або злюся.
15. Як тільки стосунки починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.

16. Я часто переживаю через те, що можу втратити свого партнера.
17. Я намагаюся уникати зайвої близькості до партнера.
18. Мені часто хочеться стати з партнером єдиним цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.
19. Мені легко відчувати свою залежність від партнера.
20. Я намагаюся не завантажувати партнера своїми проблемами.
21. Я волію зберігати кордони у відносинах із партнером.
22. Іноді я відчуваю, що змушую партнера показувати сильніші почуття та більше відданості.
23. Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися у собі.
24. Мені важко бути відвертим зі своїм партнером.
25. Я багато хвилююся через свої стосунки.
26. Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене.
27. Я іноді боюся, що, познайомившись зі мною ближче, партнер може розчаруватись і відвернутися від мене.

28. Я можу вільно попросити у партнера допомоги, підтримки чи поради.

Методика є сучасною, адаптованою, і її можна застосовувати як окрему (основну) методику дослідження, так і в складі батареї методик.

Тест містить 36 тверджень, які становлять дві шкали – шкалу тривожності у відносинах прив'язаності (тобто рівня впевненості чи невпевненості у надійності та чуйності значущої особи) та шкалу уникнення близькості у відносинах прив'язаності (тобто ступеня дискомфорту, що виникає при психологічному зближенні з іншою людиною та формування залежності від нього/неї).

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

Ключі до тесту:

Шкала тривожності - 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26.

Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження – 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27 (підсумовуються позитивні відповіді), так і зворотні (підсумовуються негативні відповіді) – 2, 19.

Методика «Структура стосунків»

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

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

Твердження.

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

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

Твердження.

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

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

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

Твердження.

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

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

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

Значення шкали уникнення близькості може бути обчислено шляхом усереднення відповідей на твердження 1-6, що включають зворотні твердження – 1, 2, 3 і 4. Значення шкали тривожності обчислюється шляхом усереднення відповідей на твердження 7–9. Ці дві шкали слід обчислювати окремо для кожного з 4-х об'єктів прив'язаності.

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

Тест на співзалежність для батьків і родичів

Якщо ви серйозно налаштувалися вирішити проблему співзалежності в вашій родині, даний тест допоможе Вам, почати працювати над цією проблемою.

Відповідайте «Так» або «Ні» на запропоновані питання.

1. Ви ведете себе стримано і спокійно, щоб уникнути конфліктів в сім'ї?
2. Ви завжди переживаєте про думку інших людей по відношенню до вас?
3. Ви живете разом з близькою людиною, що страждають наркотичною або алкогольною залежністю?
4. Ви живете з людиною, який ображає і принижує вас?
5. Чи є думка інших людей, важливіше вашого власного думки?
6. Ви відчуваєте труднощі до адаптації на роботі чи вдома?
7. Ви відчуваєте себе кинутою, відкинутої?
8. Ви сумніваєтеся у вашій можливості бути тим, ким би ви хотіли бути?
9. Соромитеся ви висловлювати свої справжні емоції і почуття?
10. Ви відчуваєте себе зараз неповноцінною?
11. Ви відчуваєте себе «погано», коли помиляєтеся?
12. Вам ніяково отримувати подарунки і чути компліменти в вашу сторону?
13. Ви відчуваєте образу і провину, коли ваша дитина робить помилку?
14. Ви вважаєте, що без ваших постійних зусиль ваша дитина скотиться вниз?
15. Ви часто думаєте про те, щоб вам допомогли впоратися з вашими справами?
16. Вам важко спілкуватися з вашим керівництвом на роботі?

Кожна відповідь «Так» – 1 бал, кожна відповідь «Ні» – 0 балів.

Інтерпретація результатів:

- 0–5 балів – низький рівень співзалежності. Ви не схильні до співзалежних відносин або маєте лише окремі риси.

- 6–10 балів – середній рівень співзалежності. Є певні схильності до співзалежної поведінки, але вони не домінують у вашому житті. Рекомендується звернути увагу на свої емоційні кордони.
- 11–16 балів – високий рівень співзалежності. Ви маєте виражену співзалежну поведінку, що може негативно впливати на ваше життя. Варто працювати над встановленням особистих меж і звернутися до фахівця для корекції цієї моделі поведінки.