

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

**ЕМОЦІЙНА ЗАЛЕЖНІСТЬ У МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ
МОЛОДІ**

студентки 4 курсу, 3 групи
спеціальності 053 Психології

Лазеби Валерії Сергіївни

Керівник - кандидат психологічних наук,

Доцент кафедри соціальної психології

Романова Ю.В.

Допустити до захисту в ЕК №____
протокол № _____ від _____
завідувач кафедри кафедри соціальної психології,
доктор психологічних наук, професор
Траверсе Тетяна Михайлівна
_____ (підпис)

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У КОНТЕКСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ.....	7
1.1. Основні підходи до вивчення емоційної залежності у міжособистісних стосунках.....	7
1.2. Психологічні основи емоційної залежності у стосунках.....	10
1.3. Поняття тривожності і її зв'язку з емоційною залежністю в науковій літературі.....	17
1.4. Поняття самооцінки та її зв'язок з емоційною залежністю в стосунках...	21
РОЗДІЛ 2.ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ МОЛОДІ.....	28
2.1. Вибір та обґрунтування методів дослідження.....	28
2.2. Опис вибірки та процедури дослідження.....	36
РОЗДІЛ ІІІ. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ МОЛОДІ.....	40
3.1.Емоційна залежність у стосунках молоді: рівень вираженості та взаємозв'язки між підшкалами.....	40
3.2. Особливості рівня тривожності та самооцінки молоді, їх взаємозв'язок.....	45
3.3. Тип прив'язаності та його зв'язок із тривожністю і самооцінкою.....	50
3.4. Взаємозв'язок емоційної залежності з тривожністю, самооцінкою та типом прив'язаності.....	55
ВИСНОВКИ.....	65
ЛІТЕРАТУРА.....	69
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі невдоволення своїм життям, тривога і апатія спонукають особистість шукати різні способи уникнення неприємної реальності. Форми такої втечі іноді носять хворобливий та патологічний характер: трудоголізм, ігроманія, проблеми з алкоголем і наркотиками тощо. Різні форми залежностей нерідко стають проблемою для молодого покоління українців, молодь перебуває на етапі формування власної особистості тож особливо вразлива до різних шкідливих патернів поведінки і цей процес безпосередньо впливає на якість її міжособистісних стосунків, зокрема на романтичні відносини. У цій роботі ми розглянемо одну з найактуальніших на сьогодні форм залежності серед молоді — емоційну залежність. Це психологічний феномен, що проявляється у сильній емоційній прив'язаності до партнера, що змушує особу підпорядковувати власні інтереси іншій людині, провокує стан злиття з іншою людиною, що унеможливорює життя без нього.

Попри значну кількість досліджень, що охоплюють різні форми залежної поведінки, емоційна залежність залишається однією з найменше вивчених. Аналіз наукових джерел свідчить про існування різноманітних понять, що впливають на емоційну залежність. Оскільки ці поняття є основою нашого дослідження, необхідно визначити їх сутність та з'ясувати основні аспекти.

Одним із факторів, що формують емоційну залежність, є тривожність, яка часто поєднується з низькою самооцінкою. Люди з високим рівнем тривожності мають схильність до перебільшеного переживання емоційних подій і нестабільності у стосунках, що може призводити до розвитку емоційної залежності. Самооцінка, в свою чергу, є ще одним важливим психологічним фактором, що впливає на здатність індивіда до створення здорових стосунків.

Низька самооцінка може стимулювати необхідність отримувати емоційну підтримку від партнера, що посилює залежність.

Зважаючи на актуальність проблеми емоційної залежності серед молоді та її зв'язок з тривожністю та самооцінкою, важливим є дослідження цих психологічних чинників та їх взаємодії. Розуміння того, як тривожність і самооцінка впливають на емоційну залежність у стосунках, дасть змогу розробити ефективні стратегії підтримки та корекції цих проблем у молодіжному середовищі.

Таким чином, дослідження впливу тривожності та самооцінки на емоційну залежність у стосунках серед молоді є важливим і актуальним у контексті сучасних психологічних досліджень. Це дозволить краще зрозуміти механізми розвитку емоційної залежності та сприяти покращенню якості міжособистісних стосунків серед молоді.

Мета дослідження. Дослідити особливості емоційної залежності у міжособистісних відносинах молоді, а також з'ясувати, як рівень тривожності та самооцінки впливає на формування та вираження цієї залежності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційної залежності у міжособистісних відносинах, зокрема, розкрити її сутність, структуру та психологічні особливості, писати поняття тривожності та самооцінки як психологічних конструктів, розглянути їх рівні, типи, механізми формування та вплив на поведінку особистості у міжособистісних відносинах.
2. Визначити роль тривожності і самооцінки у формуванні емоційної залежності на основі аналізу сучасних емпіричних досліджень та наукових джерел.
3. Провести емпіричне дослідження рівня емоційної залежності, тривожності та самооцінки у молоді віком від 18 до 26 років.
4. Проаналізувати зв'язок між рівнем емоційної залежності, тривожністю та самооцінкою за допомогою статистичних методів, встановити наявність чи

відсутність значних кореляцій, а також здійснити порівняльний аналіз показників емоційної залежності залежно від статті, віку чи інших соціально-демографічних змінних за наявності таких у вибірці.

Об'єктом дослідження виступають міжособистісні стосунки представників молоді.

Предметом дослідження є тривожність та самооцінка як передумова емоційної залежності молоді.

Методи дослідження. Використані в ході реалізації визначених завдань роботи:

- **теоретичні** (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація, аналіз психолого-педагогічної літератури з теми дослідження);
- **емпіричні** (Шкала емоційної залежності (Emotional Dependency Questionnaire, EDQ), Шкала досвіду близьких стосунків – коротка форма (ECR-S), Шкала особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI – Trait Subscale), Шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI), Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES);
- **математико-статистичні** (описові статистики, кореляційний аналіз за непараметричним критерієм Спірмена, порівняння груп за непараметричним критерієм Манна-Уїтні, перевірка внутрішньої узгодженості шкал за коефіцієнтом α Кронбаха. Обробка даних здійснювалася в середовищі Jamovi)

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання виявлених закономірностей для психологічного консультування молоді, яка перебуває у залежних відносинах або схильна до формування емоційної залежності. Результати дослідження можуть використовувати психологи, соціальні працівники та фахівці з роботи з молоддю для розробки профілактичних програм, спрямованих на підвищення рівня самосвідомості, розвитку здорової самооцінки та емоційної автономії. Також отримані дані

можуть стати основою для подальших досліджень у галузі емоційної сфери особистості, міжособистісних відносин та психологічного благополуччя молоді.

Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечується репрезентативною вибіркою, що збалансована за основними соціально-демографічними характеристиками і є достатньою для статистичного аналізу; сполученням кількісного і якісного аналізів отриманих результатів; використанням коректно дібраного блоку методик емпіричного дослідження та подальшої математичної обробки даних; відповідністю методології та інструментарію дослідження завданням та меті роботи.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У КОНТЕКСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

1.1. Основні підходи до вивчення емоційної залежності у міжособистісних стосунках

Протягом століть науковці, філософи та педагоги приділяли особливу увагу вивченню емоцій. У численних працях провідних психологів, таких як В.К. Віллонас, К. Ізард, П. Лазарус, Л.Фресс, піднімалася тематика емоцій та їх впливу на особистість [35][40]. У своїх теоретичних міркуваннях ці дослідники неодноразово торкалися питань емоційних переживань, зокрема пристрастей, хвилювань та емоційної реактивності людини.

Накопичені дослідниками теоретичні підходи, концепції походження емоцій, механізмів їх регуляції та функціонування сформували вагому наукову базу. Проте, на жаль, не всі пошуки об'єктивних і дієвих методів аналізу емоційних станів були результативними. Згодом коло проблем, на яких зосереджувалася наука, звузилося переважно до реакцій на емоції або їх зовнішні прояви. Багато аспектів, таких як вплив окремих емоцій на поведінку та діяльність, залишилися поза глибоким науковим аналізом.

Попри значну кількість теоретичних праць, складність і багатогранність емоційної сфери залишають тему емоцій далекою від вичерпного розуміння. Це свідчить про її наукову актуальність та необхідність подальшого вивчення.

Проблематика емоцій і сьогодні становить виклик для психології. Це закономірно, оскільки емоції відіграють ключову роль у житті людини. Без глибокого їх осмислення неможливо створити цілісну теорію психіки. У сучасному науковому просторі домінує думка про те, що теперішній стан дослідження емоцій є недостатньо систематизованим, а критичними

перешкодами виступають відсутність єдиної термінології та розбіжності між школами.

Аналіз літератури свідчить про широкий спектр термінів, які описують емоційну сторону людського функціонування. До таких належать: емоційна сфера, емоційні процеси, переживання, почуття, риси та стани. Саме тому важливо чітко визначити, що кожне з цих понять означає, а також дослідити взаємозв'язки між ними. Емоційні стани, у свою чергу, відображають широкий спектр психічних процесів саморегуляції. Вони передають індивідуальну реакцію на життєві ситуації та взаємодію із зовнішнім світом. Ідеї щодо значущості емоцій висловлювали ще філософи античності, які розглядали внутрішній емоційний світ людини як важливий елемент її духовного життя.

Залежність є одним із фундаментальних переживань у житті людини, яке відіграє значущу роль у формуванні її психічного функціонування. У межах норми психічного розвитку залежність проявляється у різноманітних формах — між батьками та дітьми, подружжям, колегами в команді, спортсменами, учнями та педагогами. Ці зв'язки, засновані на взаємопідтримці та взаємодії, можуть сприяти гармонійному розвитку особистості.

Проте в окремих випадках залежність набуває надмірного, патологічного характеру, за якого індивід втрачає здатність мислити автономно, критично оцінювати ситуації та зіставляти свої життєві орієнтири з власною системою цінностей. Така форма психологічної залежності призводить до того, що особистість повністю підпорядковується впливу авторитетної фігури або групи, що може зруйнувати її сімейні відносини, соціальні контакти та життєві перспективи.

Феномен емоційної залежності в міжособистісних стосунках є складним і багатограним, тому вивчається у межах кількох наукових підходів, як в українській, так і в зарубіжній психології. Ці підходи по-різному трактують

витоки, механізми розвитку та прояви емоційної залежності, однак у центрі досліджень завжди перебуває проблема порушеного балансу між потребою в близькості й автономією особистості.

У клініко-психологічному підході емоційна залежність розглядається як форма адиктивної поведінки, що пов'язана із внутрішньою потребою в постійному емоційному контакті з партнером [49]. Така поведінка виникає у осіб із низькою емоційною саморегуляцією, схильністю до тривожності та невпевненістю у власній значущості.

У рамках теорії об'єктних відносин, запропонованої М. Кляйн і розвиненої Д. Віннікоттом та О. Кернбергом, емоційна залежність трактується як результат інтерналізованого досвіду нестабільних, амбівалентних стосунків із батьками [19]. Залежна особа часто прагне злиття з партнером, що викликає симбіотичні форми взаємодії, втрату особистісних кордонів.

Згідно з психоаналітичним напрямом, залежна поведінка пов'язана з раннім досвідом прив'язаності до фігур догляду. Зокрема, Н. Хорні (Horney, 1945) вважала, що схильність до залежності є результатом фрустрованої потреби в любові, а З. Фрейд (Freud, 1921) підкреслював зв'язок між лібідозними фіксаціями та нездатністю до автономії. Сучасні психоаналітики також пов'язують незрілі форми прихильності з порушенням процесу сепарації-індивідуації.

Теорія прив'язаності надала особливого значення типу прихильності, сформованому в дитинстві [8]. За результатами досліджень К. Хазана та Ф. Шейвера, особи з тривожно-амбівалентним типом прив'язаності частіше демонструють поведінку, характерну для емоційної залежності: надмірну потребу в підтримці, страх втрати стосунків, емоційну нестабільність.

Когнітивно-біхевіоральний підхід трактує емоційну залежність як наслідок неадаптивних переконань. А. Бек (Beck, 1983) і Д. Янг (Young, 1990) вказували, що такі особистості мають дисфункціональні схеми, які обумовлюють їхню залежність від партнера – наприклад, переконання «я не здатний вижити самотійно», «мене можуть любити лише тоді, коли я жертвую собою».

З позицій гуманістичної психології любов як емоційний зв'язок має базуватись на особистісній зрілості та автономії [13][26]. Е. Фромм вважав, що справжнє кохання – це союз двох незалежних, самодостатніх особистостей. Коли ж одна зі сторін демонструє нездатність бути самотійною, виникає «любов-залежність», що швидко набуває руйнівних форм.

Отже, згідно з аналізом різних підходів, емоційна залежність є багатокомпонентним явищем, що формується під впливом психосоціальних, індивідуально-психологічних та когнітивних чинників. Її вивчення є актуальним, особливо у молодіжному середовищі, де емоційна нестабільність та пошук ідентичності створюють передумови для формування залежних типів стосунків [33].

1.2. Психологічні основи емоційної залежності у стосунках

Емоційна залежність у міжособистісних стосунках є складним психологічним феноменом, що проявляється у надмірній потребі в близькості, постійній тривозі через можливу втрату партнера, а також у схильності до злиття з іншою людиною, часто ціною власної автономії. Цей тип залежності поєднує риси тривожної прив'язаності, низької самооцінки та емоційної незрілості, що створює ґрунт для формування нездорової моделі стосунків [25].

Визначення терміна «міжособистісна залежність» варіюється залежно від теоретичного підходу. У загальному значенні – це така форма відносин, у якій одна або обидві сторони втрачають здатність до психологічної автономії та

відчувають сильну потребу в іншій людині як джерелі безпеки, самоцінності чи сенсу життя [7]. Цей феномен особливо характерний для осіб із тривожним стилем прив'язаності, низькою самооцінкою та підвищеним рівнем тривожності [11].

У сучасних підходах до вивчення феномену міжособистісної залежності особливе місце займає когнітивно-інтераціоналістська модель [6], в межах якого акцент робиться на специфічному сприйнятті індивідом самого себе – як вразливого, беззахисного та такого, що потребує постійної підтримки.[32, с. 73-83] Водночас незмінним залишається мотиваційний компонент – прагнення до емоційної близькості й утримання зв'язку з об'єктом прив'язаності.

Індивідуальні відмінності у схильності до міжособистісної залежності визначають не лише стиль соціальної взаємодії (наприклад, прагнення отримати допомогу, конформність, схильність до поступок, сугестивність), але й позначаються на рівні психофізичного здоров'я, активності у зверненні до медичних і психологічних послуг, а також на дотриманні лікувальних рекомендацій.

Особи з високим рівнем залежності зазвичай прагнуть до тісних, іноді навіть злитих емоційних стосунків, що часто призводить до ускладнень у дружніх і романтичних відносинах, а також може стати бар'єром для професійного зростання [6].

У масовій свідомості існує уявлення про залежну особистість як про пасивну, нерішучу й надмірно поступливу людину. Однак результати сучасних емпіричних досліджень свідчать, що це бачення є занадто спрощеним і не охоплює всієї складності феномену залежності [6].

Попри зв'язок деяких її форм із психологічною вразливістю, певні аспекти міжособистісної залежності можуть сприяти адаптації та успішному функціонуванню людини в соціальному середовищі.

Основним мотивом залежної особистості є прагнення утримати близькість з об'єктом прихильності, навіть ціною самопожертви чи придушення власних потреб.

Самооцінка є динамічним психологічним утворенням, яке змінюється під впливом життєвих обставин. Як зазначає Р. Бернс, на формування уявлень особистості про себе значною мірою впливає соціокультурне середовище, в якому ці уявлення фіксуються через мову та спілкування [9].

До особистісних особливостей, що можуть сприяти розвитку залежної поведінки, відносять:

- труднощі в адаптації до повсякденних викликів (при достатньому ресурсі подолання критичних ситуацій);
- внутрішній комплекс меншовартості, що може маскуватися демонстративною поведінкою;
- виражена соціальна активність за межами глибоких емоційних зв'язків;
- схильність до маніпуляцій (зокрема через неправду або перекладання провини);
- відмова від відповідальності у прийнятті рішень;
- повторюваність та стереотипність поведінки;
- недостатня автономність і схильність до підпорядкування;
- загальна емоційна напруженість і тривожність.

У контексті виховання ці риси мають бути предметом уваги як батьків, так і педагогів, адже на їх основі можуть формуватися залежні (адиктивні) моделі поведінки.

Попри сильне прагнення до стабільних емоційних стосунків, емоційно залежним особам складно підтримувати здорові партнерські відносини. Нестабільна самооцінка, підвищена вразливість та емоційні перевантаження ускладнюють формування рівноправних зв'язків і спричиняють страх втрати близької людини [6].

До характерних рис осіб з емоційною залежністю належать: знецінення власної особистості, орієнтація на зовнішнє схвалення, схильність до самопожертви, невміння відмовляти навіть у ситуаціях, що шкодять собі, втрата особистих цілей і бажань, надія на любов і схвалення з боку інших, надмірна емоційна прив'язаність до партнера [6].

Емоційна регуляція індивіда формується як багаторівнева система, що визначає його адаптивну поведінку, тип мислення та стратегії взаємодії з соціальним середовищем. У структурі емоційного розвитку виділяють чотири умовні рівні:

1. Афективна пластичність – базовий рівень, який передбачає первинну оцінку можливості контакту з середовищем ще до фактичної взаємодії.
2. Формування емоційних стереотипів – другий рівень, що забезпечує чуттєве оцінювання середовища з урахуванням задоволення або фрустрації тілесних потреб.
3. Афективна експансія – рівень, на якому особистість набуває емоційного досвіду успіхів і невдач, що формує її самооцінку, домагання та впевненість у собі.
4. Емоційний контроль – найвищий рівень, який відповідає за соціальні взаємодії, здатність до емпатії, налагодження міжособистісних зв'язків і оцінювання реакцій інших людей.

Кожен з рівнів має специфічну модальність і структуру переживань, що сприяє формуванню різних типів свідомості. Наприклад, перший рівень характеризується нестабільною і фрагментарною свідомістю, яка є найменш організованою, але й найбільш гнучкою. Другий рівень формує емоційно забарвлену пам'ять, третій – суб'єктну активність, а четвертий – здатність бачити цінність іншої людини, що важливо для побудови здорових стосунків.

Міжособистісна залежність має низку ознак: надмірне прагнення до емоційної близькості, страх самотності, труднощі у прийнятті рішень без схвалення з боку партнера, висока чутливість до відторгнення, схильність до самозречення заради утримання стосунків [6][34]. Часто така поведінка виявляється у пасивності, невпевненості, труднощах з відстоюванням власних меж. У масовій свідомості залежна людина сприймається як слухняна, поступлива, не здатна приймати рішення без сторонньої допомоги [34,с.109-117]. Водночас нові дослідження вказують на більшу складність цього явища: у деяких контекстах залежні люди здатні до активної, навіть маніпулятивної поведінки з метою збереження контролю у стосунках[6].

Існує кілька типів залежності: афективна (емоційна потреба у близькості), когнітивна (нав'язливі думки про партнера), поведінкова (залежність у повсякденних діях), а також соціальна (відмова від інших контактів заради об'єкта залежності)[21].

Тісно пов'язана з емоційною залежністю є концепція прив'язаності. Особи з тривожним типом прив'язаності зазвичай схильні до надмірної залежності, демонструють ревності, потребу в постійному підтвердженні любові, страх покинутості та труднощі з саморегуляцією емоцій [2, с.226-244]. Як вказує Джонсон (2008), саме ці патерни прив'язаності часто лежать в основі деструктивних сценаріїв романтичних стосунків, що з часом призводять до психологічного виснаження як самого залежного партнера, так і його партнера.

У контексті молодіжних стосунків проблема емоційної залежності є особливо актуальною. Юнацький період - час, коли формується власне бачення світу, приймаються важливі рішення, відкривається значення дружби та любові. Юнацький вік являє собою наче “третій світ”, що існує між дитинством і дорослим життям, тому що біологічно-фізіологічне і статеве дозрівання завершено, але в соціальному відношенні ви ще не самостійна доросла особистість

Юність - це період прийняття відповідальних рішень, що визначають усе подальше життя людини: вибору професії і свого місця в житті, сенсу життя, вироблення світогляду і життєвої позиції, супутника життя, створення своєї сім'ї. Окрім цього, дослідниками юнацького віку зазначається, що цей етап становлення особистості характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, адекватною оцінкою індивідуальних можливостей і суспільних умов. У цьому віці в процесі розвитку особистості окремі прояви самосвідомості стають центральними потребами особистості. Гостра актуалізація потреби в процесах самосвідомості часто проходить під впливом сильних емоційних переживань, на які багатий юнацький вік.

Дослідження українських авторів (Дубровіна, 2015; Завгородня, 2016) показують, що молоді люди часто плутають любов із емоційною залежністю, що може призводити до формування співзалежних, тривожних або навіть токсичних стосунків. Залежна поведінка може перешкоджати особистісному зростанню, погіршувати емоційний стан, знижувати самооцінку та якість життя загалом.

Серед психоемоційних чинників, які можуть бути суттєво пов'язані з емоційною залежністю, окрему увагу дослідники звертають на почуття провини та тривоги, розглядаючи їх як психологічні механізми захисту [34]. Ці емоції часто виконують роль своєрідних компенсаторів, що дозволяють особистості нейтралізувати внутрішні конфлікти, які виникають унаслідок неетичних або

суперечливих дій. Такі механізми можуть також сприяти уникненню глибокої та конструктивної взаємодії з об'єктом, який провокує відчуття вини. У подібних поведінкових патернах помітно проявляються характеристики ненормативної емоційної залежності, що відзначається схильністю до надмірного самообвинувачення та відходу від відповідальності через самопокарання.

Тривога та вина – це, по суті, два різні прояви одного і того ж емоційного стану: вина, як він зазначає, є нічим іншим, як тривожністю, спричиненою реальним або уявним порушенням моральних норм. У свою чергу, М. Маккенан наголошує на тому, що ефективніше формування почуття провини відбувається не через застосування фізичного покарання, а за допомогою психологічних методів впливу – зокрема через переживання емоційної близькості та прихильності. Саме страх втратити батьківську любов, на думку дослідника, стає джерелом формування тривожності, неврозів, а також внутрішнього конфлікту, що у підсумку сприяє виникненню емоційної залежності. Таким чином, страх втратити об'єкт емоційної прив'язаності часто виступає основним чинником розвитку деструктивних форм міжособистісної залежності [44].

Цікавий аналітичний підхід пропонує Г.О. Коцюба. Вона вказує, що почуття провини активізує думки, спрямовані переважно або на минуле (з прагненням змінити поведінку у майбутньому: «я більше так не зроблю», «наступного разу буду уважнішим»), або на пошук шляхів подолання ситуації, що викликала негативне переживання («треба виправити наслідки», «спокутувати провину»). У деяких осіб цей стан супроводжується когнітивною плутаниною, самозвинуваченням, емоційною безпорадністю та дезадаптивними думками щодо себе («я недостойний», «я заслуговую покарання»). Часто провину супроводжують такі емоції як печаль, розчарування, сором, зниковілість або навіть пригнічення. Ці реакції властиві індивідам, які мають схильність до

дисфункціонального способу розриву емоційного контакту. Тривале або надмірне переживання провини може спричинити соматичні прояви – м'язову напругу, утруднене дихання, бажання уникнути соціального контакту, що в свою чергу створює умови для депресивних станів, гіпервідповідальності та формування одного з типів патологічної емоційної залежності в міжособистісних стосунках [39, с.145-151].

Отже, емоційна залежність у стосунках є багатовимірним явищем, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Вона не є патологією сама по собі, однак у поєднанні з високим рівнем тривожності та низькою самооцінкою може стати джерелом глибокого внутрішнього конфлікту, що вимагає психологічного аналізу та корекції.

1.3. Поняття тривожності і її зв'язку з емоційною залежністю в науковій літературі.

Тривожність є складним психоемоційним явищем, що охоплює як ситуативні реакції, так і стійкі особистісні риси. Феномен тривожності представлений у науковій літературі через низку різноманітних підходів. Зокрема, його описують як емоційний стан внутрішнього дискомфорту (Захаров А., Гольєва Г.), як переживання, що не має чітко окресленого об'єкта, як загальну схильність до занепокоєння[51], як специфічну емоційну реакцію у напружених або критичних обставинах, як відповідь на психологічний чи фізіологічний стрес[52], як інтерпретацію навіть нейтральних ситуацій як потенційно загрозливих, а також як чинник, що запускає емоційні розлади, сприяючи або позитивному розвитку, або деструктивним змінам особистості [53].

Одне з найбільш розгорнутих визначень поняття тривожності надає Турчак О.М., яка розглядає його як емоційне переживання, що виникає під впливом

стресових обставин, відображається у поведінкових і фізіологічних реакціях та може призводити до дезорганізації діяльності [52].

Найпоширенішим вважається поділ тривожності на два основні типи: ситуативну — реакцію на конкретні стресові обставини, що має динамічний характер, та особистісну — стійку рису особистості, яка передбачає схильність до сприйняття навколишнього середовища як такого, що несе потенційну загрозу, із відповідною установкою на пошук небезпеки .

Слід зазначити, що у фокусі наукового аналізу найчастіше опиняються крайні рівні тривожності — високий або низький. Водночас середній, умовно “нормативний”, рівень лишається недостатньо вивченим: йому бракує чітких діагностичних критеріїв, описових шкал і систематизованих інтерпретацій.

Ситуативна тривожність (реактивна) виявляється у напрузі та нервозності, що виникають у відповідь на конкретну стресову подію, й характеризується змінністю в часі та інтенсивності. Її важливо враховувати при дослідженнях, спрямованих на фіксацію поточного емоційного стану людини. Натомість особистісна тривожність відображає загальну тенденцію інтерпретувати велику кількість життєвих ситуацій як загрозливі та потребуючі захисної реакції [40, с. 64–69].

У межах функціонального підходу тривожність розглядається як сукупна система афективних, когнітивних та поведінкових реакцій на ситуації, що сприймаються як потенційно небезпечні. Причини її виникнення пов’язані з індивідуально-психологічними, віковими та соціальними чинниками. Високий рівень тривожності може бути спровокований невизначеними життєвими обставинами — такими як загроза життю (війна), економічна нестабільність чи пандемія [28, с. 89–95].

Тривожність у психології розглядається як особливий емоційний стан, що виникає в умовах невизначеності, очікування небезпеки чи затримки бажаних подій. Вона супроводжується внутрішнім напруженням, неспокоєм, передчуттям загрози. В основі цього стану часто лежить переживання страху — базової емоції, яка є реакцією на реальну або уявну загрозу. У науковій літературі поняття «тривога» і «тривожність» іноді використовуються як синоніми, однак між ними існують важливі відмінності: страх зазвичай пов'язується з конкретним джерелом загрози, тоді як тривожність — із невизначеним або внутрішнім джерелом.

З точки зору когнітивно-поведінкової моделі, тривожність проявляється у чотирьох основних сферах:

- Когнітивній: нав'язливі думки, страх втрати контролю чи негативної оцінки, труднощі з концентрацією.
- Фізіологічній: прискорене серцебиття, задишка, пітливість, м'язова напруга, порушення сну.
- Емоційній: постійне очікування небезпеки, внутрішнє збудження, відчуття загальної нестабільності.
- Поведінковій: уникнення ситуацій, що викликають тривогу, потреба в безпеці, неспокій, напруження.

Ч. Спілбергер (2000), один із провідних дослідників феномену тривожності, виокремлює її два типи: тривожність як стан (реакція на конкретну ситуацію) та тривожність як риса особистості (схильність людини до частого переживання тривоги). Саме риса тривожності часто виявляється значущим чинником у формуванні емоційної залежності в стосунках.

Починаючи ще з робіт З. Фрейда, тривожність інтерпретується як сигнальна функція психіки, що попереджає про небезпеку і спонукає до захисних дій.

Однак у випадку хронічної або патологічної тривожності цей механізм може дезорганізувати поведінку й призводити до формування залежних патернів у міжособистісних зв'язках.

У вітчизняній науці сучасні дослідники, зазначають, що високий рівень тривожності є психоемоційним підґрунтям для емоційної залежності, особливо серед молоді. Тривожні індивіди схильні шукати постійне підтвердження власної значущості від партнера, мають труднощі з емоційною автономією та демонструють поведінку, спрямовану на уникнення самотності.

У контексті міжособистісних стосунків, зокрема романтичних, особливу увагу приділяють тривожній прив'язаності (anxious attachment), яка формується в результаті ненадійного досвіду взаємодії з близькими в дитинстві[8]. Особи з тривожною прив'язаністю демонструють підвищену чутливість до ознак дистанціювання з боку партнера, сильний страх бути покинутими та прагнення до надмірної емоційної близькості, що нерідко переходить у емоційну залежність.

Українські дослідники також підкреслюють важливість тривожності в контексті емоційної регуляції та міжособистісних відносин. Наприклад, О. В. Скрипченко (2020) зазначає, що тривожні особистості мають знижений рівень довіри до інших і високу потребу в зовнішньому емоційному підкріпленні, що робить їх вразливими до формування залежних стосунків.

Дослідження Н. В. Чепурної (2021) серед молоді засвідчили статистично значущий зв'язок між високим рівнем особистісної тривожності та емоційною залежністю у романтичних стосунках. Особи з вираженою тривожністю мають схильність до ідеалізації партнера, демонструють ревності, постійну потребу в увазі, схильність до самопожертви заради збереження стосунків.

Західні емпіричні дослідження, зокрема робота Brennan, Clark & Shaver (1998), підтверджують, що тривожна прив'язаність прямо пов'язана з деструктивними патернами поведінки у стосунках, включаючи залежність, надмірну емоційну реактивність та труднощі з автономією. Такі особи часто вважають партнера джерелом власної самоцінності, що свідчить про розмиті межі “Я” та “Ти” в парній взаємодії.

Таким чином, у науковому дискурсі, як західному, так і українському, простежується єдина тенденція: високий рівень тривожності є значущим предиктором емоційної залежності у міжособистісних стосунках. Особливо це стосується молоді, яка перебуває на етапі формування стабільної ідентичності та типу прив'язаності.

1.4. Поняття самооцінки та її зв'язок з емоційною залежністю в стосунках

Самооцінка — це комплексне психічне утворення, яке відображає ставлення особистості до самої себе, включаючи прийняття себе, оцінку своїх можливостей, досягнень, зовнішності та соціальної значущості. Вона є результатом внутрішньої рефлексії, порівняння з соціальними нормами, очікуваннями та зворотного зв'язку від значущих інших[47][51].

Самооцінка є індивідуальним, суб'єктивним утворенням, що формується під впливом як внутрішніх особливостей особистості, так і зовнішнього соціального середовища. Вона не має сталої форми, змінюється впродовж життєвого шляху людини, й суттєво впливає на її міжособистісні відносини, емоційну стабільність, розвиток здібностей, самоорганізацію та прагнення досягати поставлених цілей. Її формування ґрунтується на інформації, яку індивід отримує про себе від інших людей або в процесі самоспостереження та аналізу власної поведінки і результатів діяльності. На основі цих уявлень виникає особисте ставлення до себе.

Розрізняють адекватну і неадекватну самооцінку, залежно від того, наскільки точно особа співвідносить свої якості з реальністю. Адекватна самооцінка дозволяє людині об'єктивно оцінювати власні можливості, тоді як неадекватна призводить до викривлення сприйняття себе. Останню поділяють на завищену та занижену: у випадку завищеної – людина переоцінює свої досягнення, ігнорує власні слабкості та часто несправедливо оцінює інших; при заниженій – особистість фіксується переважно на недоліках, недооцінюючи позитивні риси. Таке спотворене самосприйняття може бути джерелом міжособистісних конфліктів.

Самооцінка відіграє важливу роль у регуляції поведінки, спілкуванні, професійній активності та особистісному розвитку. Найсприятливішим для гармонійного зростання є поєднання високого рівня самооцінки зі здатністю до її гнучкого корегування під впливом нових обставин, досвіду та зовнішніх оцінок. Як надмірно стійка, так і занадто нестійка самооцінка здатна гальмувати розвиток особистості.

Потреба у визнанні та самоствердженні є однією з ключових для людини, і саме вона тісно пов'язана із формуванням самооцінки. Цей процес відображає співвідношення між тим, чого людина прагне досягти, і тим, що вона реально має у своєму досвіді. У повсякденному житті індивід зазвичай орієнтується на досягнення, що відповідають власному уявленню про себе, таким чином намагаючись підтримувати чи укріплювати власну оцінку. Водночас істотні зміни у самооцінці можуть виникати тоді, коли особа починає пов'язувати свої успіхи чи невдачі з рівнем особистих здібностей.

Самооцінка не є вродженою рисою, її становлення – це тривалий процес, що розгортається у взаємодії з соціальним середовищем. Вона формується поступово через діяльність, міжособистісне спілкування та зворотний зв'язок від значущих інших. Соціальні впливи, зокрема думка оточення, відіграють

вирішальну роль у цьому процесі. Коли самооцінка стабілізується, вона стає важливим регулятором поведінки. Однак навіть стабільна самооцінка не є незмінною – її можна переосмислити через зміну соціального ставлення до індивіда. Тому дуже важливо, щоб оцінки з боку інших були об'єктивними й доброзичливими. Здатність адекватно сприймати себе в умовах соціальної взаємодії вважається критерієм зрілої адаптації. У протилежному випадку – при наявності викривленої самооцінки – виникають труднощі у соціальному функціонуванні. (Іванова, 2018).

Формування самооцінки тісно пов'язане з інтеріоризацією зовнішніх оцінок: від очікувань родини до власних уявлень про норми й мораль. У міру зміцнення цієї якості людина здобуває здатність чітко визначати свою позицію та відстоювати її в соціальному контексті. Адаптація до соціального життя, включаючи прийняття моральних та культурних норм, має багатогранний характер і триває протягом усього життя.

Види самооцінки:

1. Адекватна — людина реалістично оцінює себе, здатна визнавати як досягнення, так і помилки.
2. Завищена — переоцінка власних можливостей, іноді супроводжується ігноруванням критики.
3. Занижена — недовіра до себе, сумніви у власній цінності, страх бути відкинутим [24].

Формування самооцінки:

Самооцінка починає формуватись у дитинстві під впливом батьківської уваги, педагогічних методів, соціального досвіду та самоусвідомлення. Значну роль відіграє оцінювання з боку оточення, соціальне порівняння та внутрішні діалоги [3].

Значення самооцінки:

- Психологічне благополуччя. Висока самооцінка сприяє емоційній стабільності, впевненості та внутрішній мотивації [12, с.227].
- Соціальні взаємини. Люди з адекватною самооцінкою краще вибудовують довірливі стосунки, конструктивно спілкуються та поважають межі інших [46].
- Особистісний розвиток. Самооцінка визначає рівень амбіцій, здатність до самореалізації та цілепокладання [5].

Взаємозв'язок самооцінки з емоційною залежністю у міжособистісних стосунках проявляється у схильності людини до певного типу прив'язаності та поведінки у стосунках. Так, згідно з даними досліджень Р. Бернса (2000), особи з низькою самооцінкою демонструють підвищену потребу в схваленні та підтримці з боку партнера, що може переростати в надмірну емоційну залученість і страх залишення.

На думку Т. Лірі (Leary, 1999), при низькому рівні самооцінки особа частіше втрачає відчуття автономності та намагається компенсувати внутрішню нестабільність за рахунок емоційної прив'язаності до іншої людини [22]. Це відповідає концепції емоційної залежності, в якій партнер стає джерелом не лише любові, а й самоідентифікації та сенсу існування [16].

Особи з заниженою самооцінкою мають тенденцію до уникнення конфліктів, жертвування власними потребами заради збереження стосунків, терпіння аб'юзивної або нерівноправної поведінки [3]. Вони часто не вірять у можливість побудови рівноправних стосунків, тому надають надмірне значення партнеру, втрачаючи при цьому власні межі [43].

Водночас завищена, але неадекватна самооцінка (так звана «захисна» або «крихка») також може сприяти емоційній залежності, але в іншій формі.

Людина з такою самооцінкою очікує постійного підтвердження своєї винятковості, бо без нього відчувається емоційно вразливою [20]. У стосунках це може проявлятися у вигляді емоційного шантажу, ревнощів, контролюючої поведінки [10].

За концепцією К. Роджерса (1951), адекватна самооцінка є основою внутрішньої гармонії й психологічної зрілості, що дозволяє особистості підтримувати автономні, але водночас емоційно близькі стосунки. Така самооцінка виступає захисним фактором від емоційної залежності, оскільки людина усвідомлює власну цінність незалежно від зовнішніх факторів [27].

Згідно з емпіричними даними, рівень самооцінки суттєво впливає на стиль прихильності у стосунках: низька самооцінка пов'язана з тривожно-залежним стилем, у той час як висока корелює з безпечною прив'язаністю. Це ще раз підтверджує важливість самооцінки як предиктора емоційної залежності.

Отже, самооцінка є одним із ключових психологічних чинників, що детермінують характер міжособистісних взаємин. Низький або неадекватний її рівень значно підвищує ризик формування емоційної залежності, тоді як адекватна самооцінка сприяє емоційній самостійності та здатності будувати здорові, партнерські стосунки.

Висновок до розділу 1

Аналіз теоретичних підходів до вивчення феномену емоційної залежності в міжособистісних стосунках дозволяє зробити висновок, що це складне багатокomпонентне психологічне явище, яке проявляється у надмірній прихильності до іншої особи, порушенні особистісних меж, зниженні рівня автономії та емоційній неврівноваженості. Незважаючи на те, що потреба в емоційному зв'язку є природною для людини, у випадках порушення балансу

між близькістю та самостійністю залежні стосунки набувають деструктивного характеру, що може призводити до порушень емоційного функціонування особистості.

Психологічна наука розглядає емоційну залежність крізь призму різних підходів. Зокрема, клініко-психологічний підхід трактує її як різновид адиктивної поведінки. Психоаналітичний напрям пов'язує виникнення залежних стосунків з порушеннями процесу формування прив'язаності у дитинстві та незавершеною сепарацією. Теорія об'єктних відносин акцентує увагу на засвоєнні негативного досвіду взаємодії з фігурами прив'язаності, а когнітивно-біхевіоральний підхід пов'язує емоційну залежність з наявністю дисфункціональних переконань щодо себе та стосунків з іншими. У межах гуманістичного підходу емоційна залежність розглядається як наслідок особистісної незрілості та низького рівня самоприйняття.

Особлива увага в сучасних дослідженнях приділяється взаємозв'язку емоційної залежності з особистісною тривожністю. Встановлено, що високий рівень тривожності може виступати одним із провідних чинників формування емоційної залежності, зумовлюючи потребу в постійному схваленні, підтримці та контролі з боку партнера. Також спостерігається зв'язок емоційної залежності з низькою самооцінкою, невпевненістю в собі та страхом самотності.

Проблема емоційної залежності є особливо актуальною в юнацькому віці, коли відбувається активне становлення «Я-концепції», закладаються основи майбутніх міжособистісних стосунків, формується здатність до близькості та автономії. Саме в цей період емоційна незрілість і підвищена емоційна потреба у визнанні з боку близьких та авторитетів можуть спричинити формування залежного типу стосунків.

Отже, емоційна залежність є наслідком поєднання індивідуально-психологічних, когнітивних, емоційних та соціальних чинників. Її вивчення

вимагає цілісного підходу, що враховує не лише внутрішні психологічні механізми особистості, а й зовнішні обставини її розвитку. Це дозволяє краще зрозуміти природу деструктивних емоційних прив'язаностей, їхню роль у міжособистісній взаємодії та розробити ефективні стратегії психологічної допомоги.

РОЗДІЛ 2.ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ МОЛОДІ

2.1. Вибір та обґрунтування методів дослідження.

У дослідженні емоційної залежності в міжособистісних стосунках молоді було обрано комплекс методик, які дозволяють всебічно охарактеризувати ключові психологічні змінні, що впливають на формування та прояв емоційної залежності. Було визначено методики, що вимірюють рівень емоційної залежності в міжособистісних стосунках, рівень особистісної тривожності і самооцінки особистості, для визначення їх залежності, що впливає з теоретичного блоку роботи. Добір інструментів базувався на їхній валідності, надійності та відповідності віковим і соціокультурним особливостям досліджуваної вибірки. Відповідно до теоретичних положень роботи було сформовано методичний комплекс дослідження, що складався з надійних і валідних методик, а саме:

- Шкала емоційної залежності (Emotional Dependency Questionnaire, EDQ)
- Шкала досвіду близьких стосунків – коротка форма (ECR-S)
- Шкала особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI – Trait Subscale)
- Шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI)
- Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES)

Нижче в таблиці 2.1. наведено назву кожної з використаних методик і подано показники, що кожна з них вимірює.

Таблиця 2.1.

Назва методики	Що вимірює
1. Шкала емоційної залежності	Рівень емоційної залежності у

(Emotional Dependency Questionnaire, EDQ)	міжособистісних стосунках, зокрема: потребу у схваленні, страх залишення, залежність від думки партнера.
2. Шкала досвіду близьких стосунків – коротка форма (ECR-S)	Стиль прив'язаності в романтичних стосунках: тривожність (переживання через відмову) та уникання (дистанція у близькості).
3. Шкала особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI – Trait Subscale)	Особистісну тривожність – стабільну схильність індивіда сприймати багато ситуацій як загрозливі й відповідно реагувати тривогою
4. Шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI)	Ситуативну (реактивну) тривожність – поточний рівень тривожного стану; фізіологічні й когнітивні симптоми тривоги.
5. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES)	Загальний рівень самооцінки особистості – наскільки позитивно або негативно індивід оцінює себе, свої якості, гідність і соціальну значущість.

Emotional Dependence Questionnaire (EDQ) є психодіагностичним інструментом, розробленим дослідниками Маріо Лемосом та Ніколасом Лондóньйо у 2006 році з метою кількісного вимірювання емоційної залежності у романтичних стосунках. Методика базується на когнітивно-біхевіоральній концепції, згідно з якою емоційна залежність трактується як нав'язлива потреба у постійному емоційному підтвердженні з боку партнера, що формується під

впливом попереднього досвіду прихильності, самооцінки та особистісних особливостей.

EDQ складається з 23 твердження, об'єднані у шість факторів, що відображають ключові аспекти емоційної залежності:

1. Страх самотності (Fear of being alone) – нав'язливий страх залишитися без партнера або емоційної підтримки.
2. Потреба в ексклюзивності (Need for exclusivity) – очікування виняткової уваги з боку партнера.
3. Розрив з особистим життям (Separation from own life) – втрата особистих інтересів і цілей на користь стосунків.
4. Підпорядкування (Submission) – схильність до самопожертви й підпорядкування волі партнера.
5. Труднощі з розривом (Fear of breaking up) – інтенсивний страх втрати стосунків.
6. Ідеалізація партнера (Idealization of partner) – тенденція до перебільшено позитивного сприйняття партнера.

Респонденти оцінюють, наскільки кожне твердження характерне для них, за шкалою від 1 (зовсім не згоден) до 6 (повністю згоден). Підсумковий бал за кожним фактором дозволяє визначити ступінь вираженості емоційної залежності, а також її конкретні прояви у поведінці та ставленні до партнера.

Методика показала високий рівень надійності та валідності при застосуванні у різних культурах, включно з адаптацією для іспаномовних, португаломовних та англомовних вибірок. За даними авторів, коефіцієнт альфа Кронбаха для окремих підшкал варіювався в межах від 0.72 до 0.89, що свідчить про високий внутрішній зв'язок тверджень усередині кожного фактора.

Застосування EDQ у контексті дослідження емоційної залежності молоді є доцільним, оскільки цей період розвитку характеризується формуванням і стабілізацією особистісної ідентичності, інтенсивними переживаннями, першими глибокими стосунками, що можуть набувати залежного характеру. Методика дозволяє не лише кількісно оцінити рівень емоційної залежності, а й виявити домінантні патерни поведінки у близьких взаєминах, що відкриває можливості для психопрофілактики та подальшої психологічної підтримки.

Друга використана методика Шкала досвіду близьких стосунків – коротка форма (ECR-S) є широко використовуваним психодіагностичним інструментом для оцінки стилів прихильності в дорослому віці, зокрема у романтичних стосунках. Ця методика була розроблена як спрощена версія повної версії ECR (Experiences in Close Relationships), авторства Brennan, Clark і Shaver (1998), і зберігає її надійність та валідність при зменшеній кількості пунктів.

Метою використання шкали є вимір двох ключових мір прихильності:

- Тривожність прив'язаності (Attachment Anxiety)
- Уникнення прив'язаності (Attachment Avoidance) Опитувальник містить 12 тверджень, по 6 на кожен із двох факторів. Респонденти оцінюють кожне твердження за 7-бальною шкалою (від 1 – «зовсім не згоден» до 7 – «повністю згоден»)
- Тривожність: «Я часто хвилююся, що моя близька людина мене не любить так сильно, як я її».
- Уникнення: «Я не відчуваюся комфортно, коли хтось надто близько до мене підходить емоційно».

Інтерпретація результатів відбувається окремо за кожною шкалою (анксіозності та уникання). Високі значення за шкалою тривожності свідчать про емоційну нестабільність, страх залишення, підвищену потребу в схваленні.

Високі показники за шкалою уникнення вказують на дискомфорт при емоційній близькості, прагнення до автономії та схильність дистанціюватися в стосунках.

Комбінації балів дозволяють визначити один із чотирьох стилів прив'язаності:

- Безпечний стиль: низька тривожність, низьке уникання;
- Тривожно-залежний стиль: висока тривожність, низьке уникання;
- Уникаючий стиль: низька тривожність, високе уникання;
- Тривожно-уникаючий стиль (дезорганізований): висока тривожність і високе уникання.

Шкала ECR-S демонструє високу внутрішню узгодженість (α Cronbach > 0.80 для обох субшкал), що підтверджено в численних крос-культурних дослідженнях. Валідність шкали забезпечується її зв'язком із базовими теоріями прив'язаності (Bowlby, Ainsworth) та зв'язком з емпіричними показниками емоційної регуляції, задоволеності у стосунках, емоційної залежності.

Оскільки емоційна залежність має тісний зв'язок із небезпечною або тривожною прив'язаністю, ECR-S дозволяє кількісно оцінити рівень прихильності, який є важливою передумовою формування емоційної залежності в міжособистісних стосунках. Простота та валідність цієї короткої форми роблять її зручною для використання в емпіричних дослідженнях серед молоді.

3. Шкала особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI – Trait Subscale)

Шкала STAI, розроблена Спілбергером та співавторами, призначена для вимірювання двох типів тривожності: ситуативної (стану) та особистісної (стійкої характеристики). У даному дослідженні використовується лише субшкала особистісної тривожності, яка складається з 20 тверджень, що

оцінюються за 4-бальною шкалою. Ця шкала дозволяє визначити загальний рівень тривожності, притаманний особистості, що є важливим чинником у формуванні емоційної залежності.

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році. Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою: для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці тощо.

Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера-Ханіна». Шкала базується на вимірюванні тривожності як властивості особистості, що особливо важливо, оскільки тривожність як властивість багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта.

Тривожність, проявлена на певному рівні, є природною і обов'язковою особливістю активної діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності – це так звана «корисна тривожність». В контексті того, що нижчий або вищий рівень тривожності може бути деструктивним, оцінка людиною свого стану в аспекті тривожності є важливим компонентом саморегуляції.

Оскільки шкала тривоги Спілберга дозволяє визначити рівень тривожності за двома субшкалами, слід розрізняти характеристику кожної з них. Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна властивість, що виявляє схильність суб'єкта до тривоги, яка проявляється у постійній тенденції до сприйняття широкого спектру ситуацій як загрозливих, і спонукає до певного реагування на них. Ця схильність активізується при реакції на стимули, що сприймаються як загрозові для особистості.

Ситуативна (реактивна) тривожність характеризується суб'єктивним переживанням емоцій, таких як напруга, занепокоєння, нервозність, і виникає як реакція на стресові ситуації, варіюючись за інтенсивністю й часовою динамікою.

У цій роботі використовується лише опитувальник особистісної тривожності, оскільки особистісна тривожність, на відміну від ситуативної, є стійкою індивідуальною рисою, що відображає загальну схильність людини до тривожного сприйняття соціальних і міжособистісних ситуацій. Емоційна залежність часто зумовлена глибинною потребою в підтримці, страхом відторгнення та самотності, саме особистісна тривожність є релевантною психологічною змінною для вивчення її детермінант. Ситуативна тривожність (станова) фіксує поточні емоційні реакції на зовнішні обставини — наприклад, стрес перед екзаменом, погода, конфлікт напередодні. У дослідженнях, спрямованих на стабільні емоційно-поведінкові патерни, як-от схильність до емоційної залежності, включення ситуативних факторів може спотворити результати та не дати об'єктивного уявлення про глибинні психологічні особливості.

У дослідженні респонденту потрібно оцінити, як часто він (вона) відчуває дані почуття або перебуває у певному стані («Я цілком щасливий», «Я швидко втомлююся» тощо), вибравши один варіант із чотирьох варіантів відповіді («Майже ніколи», «Іноді», «Часто», «Майже завжди»)

При інтерпретації отримані бали інтерпретувалися за наступним ключем: до 30 – низький рівень тривожності; 31-45 – середній рівень; 45 і більше – високий рівень.

Четвертою використаною методикою в процесі дослідження була методика «Шкала тривоги Бека», що є широко використовуваною тестовою процедурою для вимірювання рівня тривожності у людей. Розроблена Аароном Беком у 1961

році, вона допомагає оцінити інтенсивність тривожних симптомів, які можуть виникати у різних ситуаціях.

Методика полягає у заповненні пацієнтом або учасником опитування певного числа питань, що стосуються їхніх почуттів, емоцій та фізичних симптомів, пов'язаних із тривогою. Зазвичай використовується шкала від 0 до 3 де 0 – означає відсутність симптомів, а 3 – найвищий рівень інтенсивності.

Після того як учасник відповідає на всі питання, його бали підсумовуються, і визначається загальний рівень тривожності. Чим вищий результат, тим вищий рівень тривожності. Значення до 21 бала включно свідчить про низький рівень тривоги, значення від 22 до 35 балів – середній рівень, 36 балів та більше – високий. «Шкала тривоги Бека» є цінним інструментом для дослідження тривожних розладів та визначення ефективності їх лікування. Вона також може використовуватися для оцінки тривожності в клінічній практиці та дослідницьких дослідженнях.

П'ята використана у роботі методика Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) розроблена Розенбергом, є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки глобальної самооцінки особистості. Вона складається з 10 тверджень, що оцінюються за 4-бальною шкалою Лікерта. Шкала дозволяє визначити рівень самоповаги та впевненості в собі, що є важливими чинниками у формуванні емоційної залежності.

RSES — це класичний інструмент оцінки загальної самооцінки особистості, розроблений соціальним психологом Моррісом Розенбергом (1965). Шкала є однією з найчастіше використовуваних у світовій психології завдяки своїй простоті, надійності та високій предиктивній валідності. Вона дозволяє виміряти рівень позитивного або негативного ставлення до себе, що є критично важливим чинником у формуванні емоційної залежності в міжособистісних стосунках.

Опитувальник складається з 10 тверджень, 5 з яких мають позитивну, а 5 — негативну формулювання. Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою від «повністю згоден» до «повністю не згоден». Після реверсування негативних пунктів підраховується сумарний бал (від 10 до 40), де нижчі показники свідчать про занижену самооцінку, а вищі — про адекватну або завищену.

У контексті дослідження емоційної залежності шкала Розенберга виконує діагностичну функцію, виявляючи зв'язок між рівнем самооцінки та схильністю до залежної поведінки у партнерських стосунках. Дослідження показують, що знижена самооцінка часто супроводжується підвищеною потребою в зовнішньому емоційному підтвердженні, що може вести до формування залежного стилю взаємодії.

RSES визнана валідною у багатьох культурах, зокрема вона адаптована українськими дослідниками та неодноразово використовувалася у вітчизняних емпіричних дослідженнях. Шкала RSES має високу внутрішню узгодженість ($\alpha = 0,77-0,88$) та підтверджену конструктивну валідність у різних культурних контекстах .

2.2. Опис вибірки та процедури дослідження.

У дослідженні взяли участь 58 респондентів віком від 18 до 26 років, які відповідають цільовій віковій групі – молодь. Початкова вибірка налічувала 65 осіб, проте 7 анкет було вилучено з аналізу через невідповідність віковим критеріям. Такий крок дозволив зосередити увагу саме на віковій категорії, яка найбільш схильна до формування емоційно залежних відносин і знаходиться на етапі активного соціального, особистісного та романтичного розвитку.

Серед респондентів переважають особи жінки – 63,5% (37 осіб), що значно більше, ніж частка чоловіків – 36,5% (21 особа). Це може пояснюватися більшою відкритістю жінок до участі у психологічних дослідженнях, особливо пов'язаних із міжособистісними стосунками та емоційною сферою. Гендерна

диспропорція враховуватиметься при інтерпретації результатів, зокрема, при порівнянні рівнів тривожності, самооцінки та емоційної залежності між чоловіками та жінками.

Структура вибірки за віком демонструє найбільшу представленість осіб 21 року – 22 особи (37,9%), а також 25 років – 13 осіб (22,4%). У віці 20 років було 9 осіб (15,5%), по 5 осіб (8,6%) мали 23 та 24 роки, 2 особи (3,4%) – 22 роки, та по 1 людину (1,7%) – 18 та 26 років. Таким чином, ядро вибірки складатиме особи від 20 до 25 років, що забезпечує достатню варіативність та репрезентативність у рамках молодіжної вибірки.

Процедура дослідження передбачала онлайн-формат опитування, яке реалізується за допомогою Google Форми. Такий підхід зручний, швидкий і забезпечує широке охоплення цільової аудиторії без територіальних обмежень. Перед початком опитування респондентам було надано короткий поінформований опис мети дослідження, умови добровільної участі, гарантії анонімності та конфіденційності. Участь у дослідженні була безкоштовною, добровільною і не передбачала матеріального заохочення, що зменшує ризик упереджених відповідей.

Опитувальник складався із двох блоків:

1. Соціально-демографічний блок, що включав питання про вік та статі.
2. Блок психодіагностичних методик, до якого увійшли: шкала тривожності STAI, шкала тривожності Бека (BAI), шкала самооцінки Розенберга (RSES), опитувальник емоційної залежності (EDQ) та шкала близькості та уникнення у відносинах (ECR-RS).

Детальний опис цих методик наведено у розділі 2.1. Усі методики стандартизовані, валідні та адаптовані для української вибірки. Вони розраховані на самозаповнення та не вимагають спеціальної підготовки респондента чи участі психолога-інтерпретатора. Це забезпечує високу якість зібраних даних навіть в умовах онлайн-формату.

Збір даних продовжувався протягом двох тижнів. Після завершення етапу анкетування результати були експортовані до електронної таблиці для подальшої статистичної обробки. Завдяки цьому комплексному підходу вдалося отримати надійну емпіричну базу для аналізу впливу тривожності та самооцінки на емоційну залежність у стосунках серед молоді.

Висновок до розділу 2

У другому розділі було здійснено детальне методичне обґрунтування та організацію емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення емоційної залежності в міжособистісних стосунках молоді. Виходячи з теоретичних положень, сформованих у попередньому розділі, було підібрано валідний та надійний комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють багатоаспектно охарактеризувати психологічні змінні, дотичні до емоційної залежності.

Узагальнюючи викладене, можна зробити висновок, що в межах цього розділу було сформовано ґрунтовну емпіричну основу для подальшого аналізу феномену емоційної залежності у міжособистісних стосунках молоді. Обрані методи дозволяють не лише виявити рівень емоційної залежності, а й дослідити її зв'язки з іншими важливими психологічними характеристиками, що сприятиме більш глибокому розумінню структури та чинників емоційної залежності. Збір та обробка даних проводилися із дотриманням усіх методологічних вимог: отримані дані були систематизовані, проаналізовані за допомогою сучасного статистичного програмного забезпечення (Jamovi), що дозволило застосувати як описову, так і інферентну статистику. Зокрема, використано t-критерій Стьюдента, критерій Манна-Уїтні, коефіцієнти кореляції Спірмена та коефіцієнт Крамера.

Отримані результати стануть підґрунтям для побудови подальших наукових висновків і розробки рекомендацій з психопрофілактики та підтримки емоційного благополуччя молоді у контексті романтичних стосунків.

РОЗДІЛ ІІІ. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ МОЛОДІ.

3.1. Емоційна залежність у стосунках молоді: рівень вираженості та взаємозв'язки між підшкалами.

У межах дослідження було здійснено оцінку надійності опитувальника емоційної залежності (EDQ) за допомогою коефіцієнта альфа Кронбаха. Загальний коефіцієнт альфа для усієї шкали EDQ становив 0.909, що свідчить про дуже високу надійність інструменту в цілому та підтверджує його придатність до використання в емпіричних дослідженнях, зокрема серед молодіжної вибірки.

Аналіз внутрішньої узгодженості окремих підшкал також засвідчив переважно високі показники. Підшкала «тривога розлуки» продемонструвала альфа = 0.804, що вказує на добру надійність і узгодженість тверджень, які відображають емоційну реакцію на потенційну втрату стосунків. Подібний рівень надійності виявлено і для шкал «модифікація планів» ($\alpha = 0.801$) та «межова експресія» ($\alpha = 0,873$), що дозволяє говорити про їхню структурну цілісність. Показник альфа для підшкали «афективна експресія» становив 0.798, що перебуває на межі прийняттого та доброго рівня, однак все ж вказує на належну психометричну якість.

Для підшкали «страх самотності», де коефіцієнт альфа досяг 0.987. Такий винятково високий показник може бути двозначним: з одного боку, це свідчить про високу однорідність пунктів; з іншого — ймовірно, деякі з тверджень є надмірно схожими між собою. Натомість найнижчий, хоча й все ще прийнятний рівень надійності спостерігався у підшкалі «пошук уваги» ($\alpha = 0.703$), що може бути пов'язано з тим, що шкала містить малу кількість питань.

Таким чином, результати оцінки альфа Кронбаха підтверджують, що опитувальник EDQ є психометрично обґрунтованим інструментом для

вимірювання емоційної залежності та її складових. Переважна більшість шкал демонструє добру або високу внутрішню узгодженість, що забезпечує надійність отриманих емпіричних даних.

Аналіз зв'язку між віком респондентів та рівнями емоційної залежності за підшкалами опитувальника EDQ не виявив жодних статистично значущих кореляцій. Це свідчить про те, що в межах досліджуваної вибірки молоді (переважно в одному віковому діапазоні) віковий чинник не відіграє помітної ролі у формуванні чи вираженості різних аспектів емоційної залежності. Такий результат може бути пояснений як відносною однорідністю вибірки за віком, так і тим, що прояви емоційної залежності в цьому періоді життя є більш зумовленими індивідуально-психологічними особливостями, ніж віком.

Для перевірки наявності статевих відмінностей у рівнях емоційної залежності було застосовано непараметричний критерій Манна–Уїтні. Отримані значення свідчать про те, що майже всі підшкали, а також загальний бал EDQ, не мають статистично значущих відмінностей за статтю ($p > 0.05$). Це стосується зокрема таких підшкал, як «тривога розлуки», «модифікація планів», «страх самотності», «межова експресія», «пошук уваги», а також сумарного показника емоційної залежності. Таким чином, можна зробити висновок, що емоційна залежність загалом проявляється подібним чином у жінок і чоловіків в межах цієї вибірки.

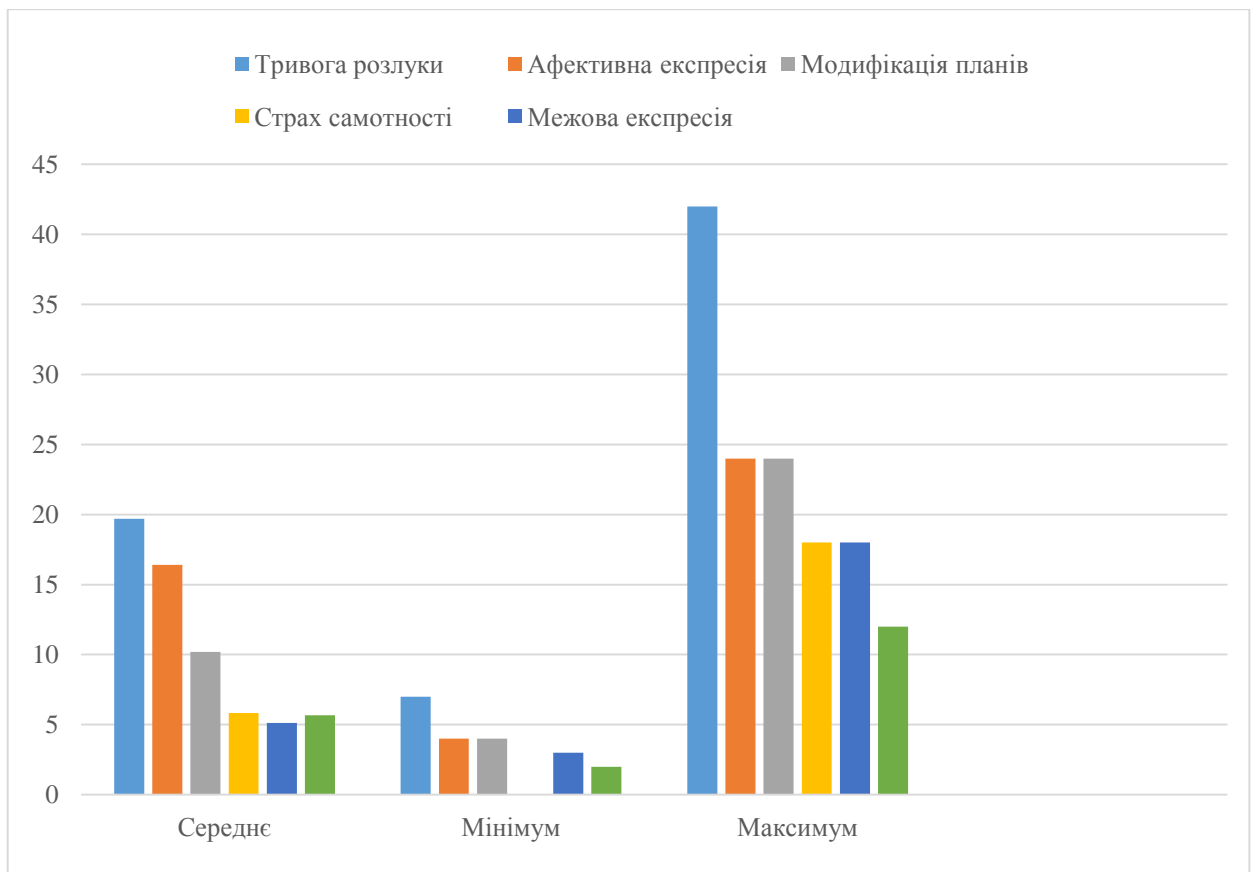
Єдиним винятком є підшкала «афективна експресія», де виявлено статистично значущу відмінність ($p = 0.033$). Це свідчить про те, що частіше дозволяють собі відкритіші або інтенсивніші емоційні прояви в контексті емоційної близькості.

Загалом, дані дозволяють стверджувати, що стать не є визначальним фактором у формуванні емоційної залежності серед молоді, хоча окремі аспекти емоційного вираження можуть відрізнятися.

Під час опрацювання результатів за опитувальником Emotional Dependency Questionnaire (EDQ) було поставлено завдання охарактеризувати рівень вираженості емоційної залежності серед досліджуваної вибірки, виявити специфіку розподілу підшкал та визначити, наскільки тісно пов'язані між собою різні аспекти цього феномену.

Загальний рівень емоційної залежності серед молоді в досліджуваній вибірці становив у середньому 62.9 бали. Цей показник вказує на нормальний середньостатистичний рівень емоційної залежності, однак результати варіювалися від мінімального значення 20 до максимального 123 балів, що свідчить про значну варіативність респондентів за цією характеристикою. Серед шести підшкал найвищий середній показник зафіксовано на шкалі «тривога розлуки» ($M = 19.7$), що свідчить про домінування страху втрати значущої близькості. Також досить високим є рівень «афективної експресії» ($M = 16.4$), який відображає емоційно насичене реагування у стосунках.

Рисунок 3.1.



Натомість найнижчі середні значення були зафіксовані на підшкалах «межова експресія» ($M = 5.13$), «пошук уваги» ($M = 5.68$) та «страх самотності» ($M = 5.82$), що свідчить про відносно меншу частоту імпульсивних дій та поведінкових стратегій, спрямованих на привернення уваги у стосунках. Показник «модифікації планів» ($M = 10.2$) може вказувати на потенційні труднощі у збереженні автономії та планування діяльності поза межами стосунків.

Перевірка нормальності розподілу змінних за критерієм Шапіро-Вілка засвідчила, що більшість шкал не відповідають нормальному розподілу ($p < 0.05$). Порушення нормальності зумовлено впливом одиничних екстремальних значень, причому за усіма шкалами викиди спостерігаються виключно в бік високих показників, тобто є респонденти з критично високою емоційною залежністю, але не з критично низькою. Також ненормальний розподіл вказує

на доцільність використання непараметричних методів аналізу у подальшому аналізі.

Частотний аналіз рівнів емоційної залежності виявив, що найбільша частка респондентів (62.9%) демонструє низький рівень емоційної залежності, середній рівень емоційної залежності зафіксовано у 27.4% учасників, і лише 9.7% виявили високий рівень емоційної залежності. Це свідчить про домінування серед молоді осіб, які меншою мірою схильні до залежної поведінки у міжособистісних стосунках і мають вищий рівень автономії та емоційної саморегуляції.

З метою виявлення внутрішньої структури емоційної залежності було проведено кореляційний аналіз між її окремими підшкалами. Аналіз здійснювався за коефіцієнтом Спірмена, результати представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Підшкали	Тривога розлуки	Афективна експресія	Модифікація планів	Страх самотності	Межова експресія
Афективна експресія	0.312*				
Модифікація планів	0.547*	0.321*			
Страх самотності	0.027	0.116	0.146		
Межова експресія	0.499*	0.109	0.509*	0.139	
Пошук уваги	0.469*	0.237	0.545*	0.075	0.294*

Примітка. * $p < 0,05$, $p < 0,01$, * $p < 0,001$ — рівні статистичної значущості

Отримані результати свідчать про наявність низки статистично значущих кореляційних зв'язків. Найвищу кореляцію виявлено між шкалами «тривога розлуки» та «модифікація планів» ($\rho = 0.547$, $p < 0.001$). Можна припустити, що чим сильніше людина боїться втрати стосунків, тим більше вона схильна

жертвувати власними планами заради їх збереження. Подібне пояснення можливе і для зв'язку між «тривогою розлуки» та «межовою експресією» ($\rho = 0.499$, $p < 0.001$), де сильне емоційне напруження проявляється у дестабілізованій поведінці.

Також виявлено позитивні кореляції між шкалами «модифікація планів» та «пошук уваги» ($\rho = 0.545$, $p < 0.001$) і між «модифікацією планів» та «межовою експресією» ($\rho = 0.509$, $p < 0.001$). Це може вказувати на те, що схильність змінювати свої життєві плани в інтересах стосунків часто супроводжується як нестабільністю емоційного реагування, так і потребою в постійній увазі з боку партнера.

Зв'язок між «афективною експресією» та «тривогою розлуки» ($\rho = 0.312$, $p = 0.013$), а також між «афективною експресією» та «модифікацією планів» ($\rho = 0.321$, $p = 0.011$) підкреслює роль афективної насиченості як тригера залежних моделей поведінки.

При цьому афективна експресія не виявляє статистично значущих кореляцій із такими підшкалами, як межова експресія та пошук уваги. Афективна експресія у структурі емоційної залежності зазвичай відображає інтенсивність та частоту емоційних проявів у відповідь на стосунки, натомість межова експресія пов'язана з нестабільністю, імпульсивністю, емоційною дезорганізованістю, а пошук уваги — це поведінкова компонента, яка може проявлятися чи ні незалежно від афективності.

Разом з тим, підшкала «страх самотності» не виявила жодних статистично значущих зв'язків з іншими змінними, що може свідчити про її відносну незалежність у структурі емоційної залежності.

3.2. Особливості рівня тривожності та самооцінки молоді, їх взаємозв'язок

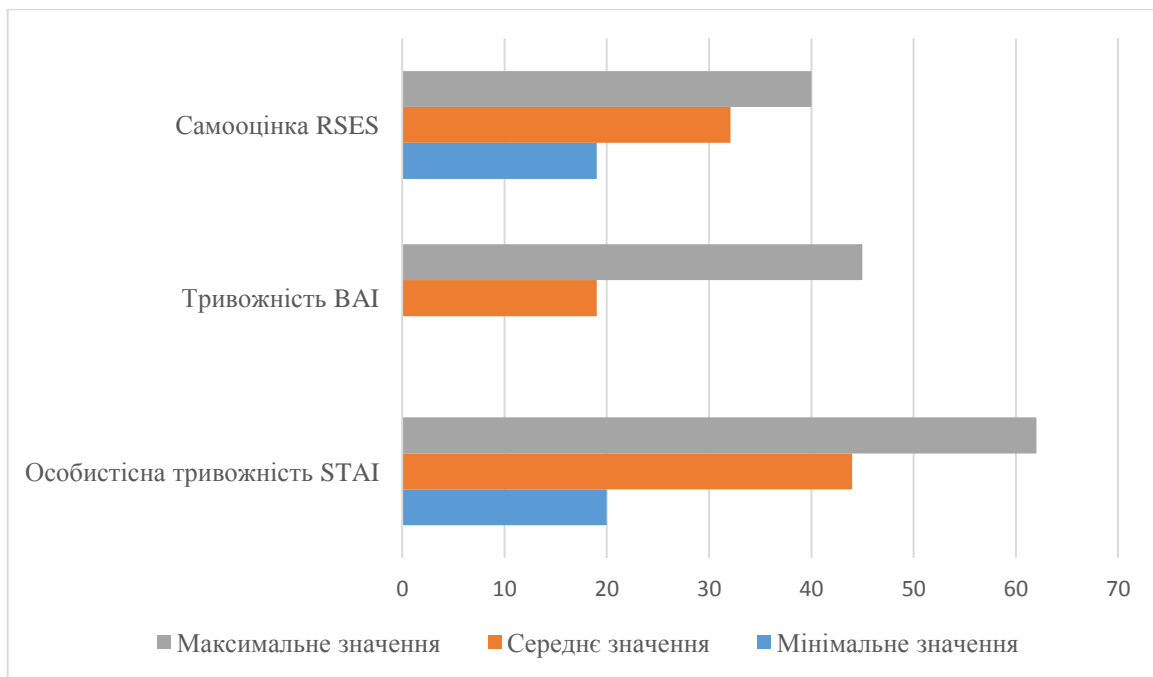
Оцінка надійності психодіагностичних методик, застосованих у дослідженні, проводилась за допомогою коефіцієнта альфа Кронбаха, який дозволяє визначити ступінь внутрішньої узгодженості шкал, тобто наскільки послідовно їхні пункти вимірюють певний психологічний конструкт.

У результаті розрахунків було отримано такі значення: для шкали особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) коефіцієнт альфа становив 0,856, що свідчить про високий рівень внутрішньої узгодженості. Це означає, що всі твердження шкали послідовно відображають рівень тривожності як стійкої особистісної характеристики.

Для шкали тривожності Бека (BAI) значення альфа Кронбаха становило 0.784, що також вказує на валідність шкали як інструменту для оцінки фізіологічних та когнітивних проявів тривоги. Найвищий показник внутрішньої узгодженості виявлено у шкали самооцінки Розенберга (RSES) — $\alpha = 0.901$, що свідчить про те, що всі пункти шкали взаємопов'язані між собою і послідовно відображають рівень загальної самооцінки як стійкого когнітивно-афективного утворення.

Таким чином, усі використані шкали продемонстрували високий рівень надійності, що забезпечує достовірність отриманих результатів і дозволяє використовувати ці показники для подальшого статистичного аналізу.

Рисунок 3.2.



За отриманими результатами (рисунок 3.2.), рівень особистісної тривожності за шкалою Спілбергера–Ханіна (STAI) у вибірці студентської молоді коливається від 20 до 62 балів, а середнє значення становить 44.0 бали. Такий результат свідчить про те, що тривожність респондентів тяжіє до середнього або дещо підвищеного рівня. Враховуючи, що саме цей показник є індикатором стійкої емоційної напруженості в ситуаціях невизначеності, можна припустити, що молодь у вибірці має виражену потребу в емоційній безпеці, що потенційно може впливати на особливості формування типів прив'язаності.

Переважаюча частка респондентів (59.7%) продемонструвала середній рівень тривожності, що вказує на наявність постійного, але не надмірного емоційного напруження. Високий рівень тривожності спостерігався у 35.5% опитаних, що є суттєвою часткою вибірки, і лише 4.8% респондентів виявили низький рівень тривожності, що підтверджує тенденцію до загальної емоційної напруги серед молоді.

Рівень ситуативної тривожності, вимірюваної за шкалою Бека (BAI), варіюється від 0 до 45 балів, а середнє значення становить 19.0 бали. Такий результат інтерпретується як помірний рівень тривожних симптомів. При цьому слід

відзначити доволі широку варіативність даних, що може свідчити про наявність у вибірці як респондентів із клінічно значущими ознаками тривоги, так і тих, чий рівень тривожності залишається в межах норми.

Найбільша частка респондентів (35.5%) має помірний рівень ситуативної тривожності, високий рівень зафіксовано у 25.8% учасників дослідження, що підтверджує загальну тенденцію до підвищеної тривожності, про яку йшлося в контексті аналізу результатів шкали Спілбергера–Ханіна. Проте загалом ситуативна тривожність проявлена менше, ніж особистісна: у 16.1% респондентів симптоми були відсутні, а ще 22.6% виявили легкий рівень тривожності, що може вважатися варіантом психологічної норми або адаптивної реакції на стрес.

Рівень самооцінки, виміряний за шкалою Розенберга (RSES), становив у середньому 32.1 бали при розмаху від 19 до 40, що загалом говорить про тенденції до високої самооцінки. Розподіл даних за цією шкалою статистично значуще відхиляється від нормального ($p = 0.008$) через викиди у бік низьких результатів. Більшість учасників (69.4%) мають високий рівень самооцінки, що є позитивною характеристикою в контексті психологічного благополуччя. Водночас близько третини вибірки демонструють знижену або помірну самооцінку (14.5% і 16.1% відповідно), що може свідчити про наявність вразливості у сприйнятті себе або складнощів у самоусвідомленні.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущий негативний зв'язок між віком і тривожністю за шкалою ситуативної тривожності Бека ($r = -0.254$, $p = 0.046$). Це свідчить про те, що із зростанням віку рівень ситуативної тривожності має тенденцію до зниження, навіть у межах порівняно вузького вікового діапазону студентської молоді. Така динаміка може пояснюватися накопиченням досвіду емоційної саморегуляції, більшою адаптованістю до стресових ситуацій, а також зростанням психологічної зрілості. Водночас зв'язок між віком і особистісною тривожністю (STAI) був негативним, але не є

статистично значущим ($r = -0.215$, $p=0.094$), тобто залежно від віку може варіюватися ситуаційна тривожність, але не особистісна.

Також наявна позитивна кореляція між віком і самооцінкою ($r = 0.289$, $p = 0.023$). Це означає, що старші учасники вибірки, навіть в контексті того, що вибірка складається виключно зі студентської молоді, мають вищу самооцінку, що відповідає очікуванням у контексті особистісного розвитку.

Для виявлення можливих статевих відмінностей у рівнях особистісної та ситуативної тривожності, а також самооцінки було проведено незалежний непараметричний тест Манна-Уїтні. Результати подані в таблиці 3.2.

Аналіз показав, що жінки мають статистично вищий рівень як особистісної, так і ситуативної тривожності порівняно з чоловіками. Зокрема, різниця за шкалою STAI є значущою ($U = 268$, $p = 0.011$) з помірним ефектом розміру ($r = -0.392$), а за шкалою Бека (BAI) — високозначущою ($U = 178$, $p < 0.001$) з досить сильним ефектом ($r = -0.597$), тобто жінки мають значно вищу ситуативну тривожність порівняно з чоловіками.

Таблиця 3.2.

Показник	Статистика (Mann-Whitney U)	p	Розмір ефекту (Rank biserial r)
Особистісна тривожність STAI	268	0.011	-0.392
Тривожність BAI	178	< 0.001	-0.597
Самооцінка	302	0.043	0.314

Водночас результати засвідчили статистично значущу відмінність і в рівні самооцінки ($U = 302$, $p = 0.043$), де чоловіки демонстрували вищі значення, ніж жінки, але ефект є помірним ($r = 0.314$), тобто самооцінка менше варіюється відносно статі, ніж тривожність.

Загалом ці результати підкреслюють важливість врахування статевої диференціації в аналізі емоційних характеристик особистості молоді, оскільки

підвищена тривожність та нижча самооцінка у жінок можуть виступати як додаткові психологічні чинники уразливості до емоційної залежності в міжособистісних стосунках.

З метою виявлення взаємозв'язків між рівнями тривожності та самооцінки у студентської молоді було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена. Результати виявили наявність статистично значущих зв'язків між усіма трьома змінними.

Найвищу кореляцію виявлено між особистісною тривожністю (STAI) та тривожністю за шкалою Бека (BAI): $r = 0.608$, $p < 0.001$. Цей зв'язок є помірно сильним і позитивним, що свідчить про узгодженість обох шкал у вимірюванні емоційної напруги, попри те, що одна з них фокусується на стійкому особистісному компоненті, а інша — на ситуативних проявах тривоги.

Самооцінка демонструє помітно негативні зв'язки з обома формами тривожності. Зокрема, $r = -0.689$ ($p < 0.001$) для зв'язку між самооцінкою та STAI, що є сильною оберненою кореляцією. Це означає, що чим вищий рівень тривожності, тим нижче особа оцінює себе. Аналогічний, хоча й слабший за силою зв'язок виявлено між самооцінкою та шкалою Бека ($r = -0.444$, $p < 0.001$).

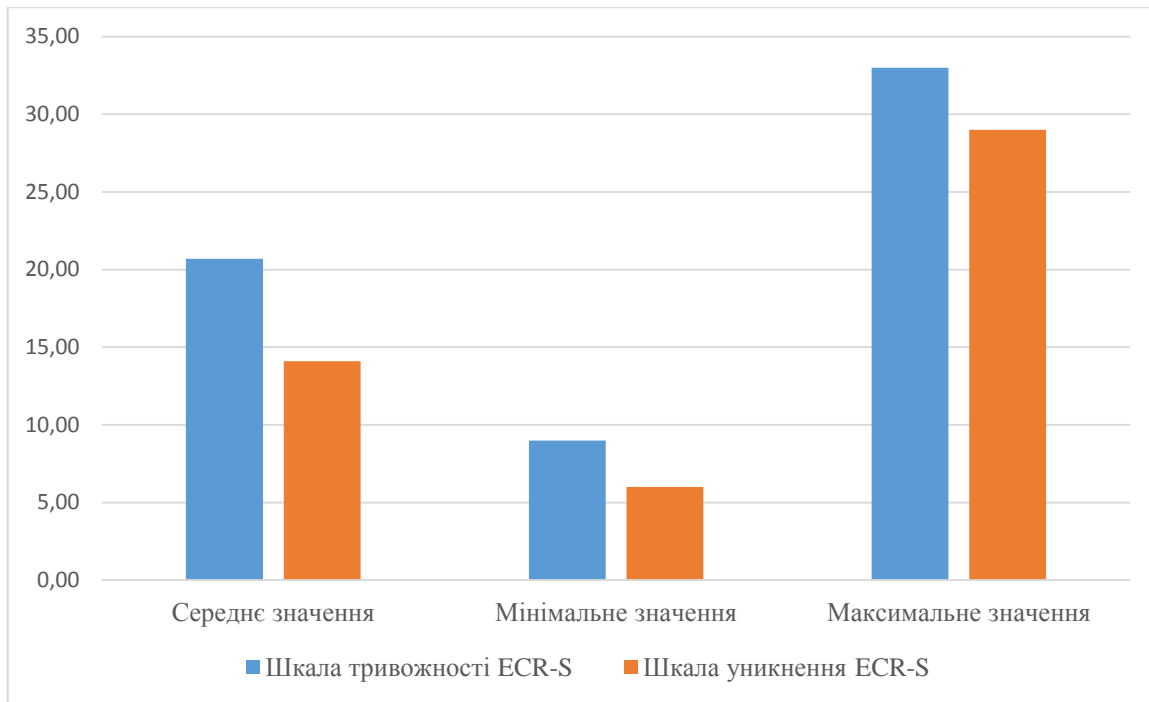
Це має важливе значення для подальшого розуміння механізмів емоційної залежності, де тривожність та занижене сприйняття себе можуть виступати ключовими одночасними чинниками у формуванні вразливості до деструктивних стосунків.

3.3. Тип прив'язаності та його зв'язок із тривожністю і самооцінкою.

У межах аналізу досвіду міжособистісних стосунків особливу увагу було приділено двом ключовим параметрам прив'язаності, виміряним за методикою Modified Experiences in Close Relationships (ECR-R□): тривожності у стосунках та уникненню емоційної близькості. Для оцінки надійності шкал тривожності та уникнення у стосунках (ECR-S) було розраховано коефіцієнти альфа Кронбаха.

Отримані значення свідчать про добру внутрішню узгодженість обох шкал: для шкали тривожності $\alpha = 0.812$, для шкали уникнення $\alpha = 0.768$. Це вказує на те, що обидві підшкали є надійними інструментами для вимірювання відповідних аспектів прив'язаності.

Рисунок 3.3.



Середньостатистичний бал за шкалою тривожності у стосунках становить 20.7 бали при розмаху від 9 до 33, тоді як для уникнення — 14.1 бала при діапазоні від 6 до 29. З урахуванням шкалювання методики, такі показники свідчать про доволі значну варіативність вибірки та значно вираженіший рівень тривожності, який наближається до верхньої межі середніх значень, тоді як уникнення має нижчий, ближчий до нормативного рівень. Таким чином, у молоді загалом переважає емоційна занепокоєність у контексті прив'язаності, але не спостерігається тенденції до активного уникнення емоційної близькості.

За результатами частотного аналізу, більше половини (61.3%) учасників мають середній рівень тривожності, 33.9% — низький, а високий рівень фіксувався лише у 4.8%.

Уникнення емоційної близькості є менш вираженим: 69.4% респондентів продемонстрували низький рівень уникнення, і ще 30.6% — середній. Результатів високого рівня немає, що дозволяє зробити висновок про тенденцію до готовності мати відкриті емоційні стосунки.

Інтегральна типологізація стилів прив'язаності, здійснена на основі поєднання рівнів тривожності та уникнення, показала, що 71% респондентів мають безпечний тип прив'язаності. Це свідчить про сформовану здатність до емоційної відкритості, довіри, стійкості у стосунках. Тривожний тип виявлено у 25.8% учасників — це особи з підвищеною потребою в емоційній підтримці, які можуть переживати страх втрати, недостатню взаємність або нестабільність взаємин. Тривожно-уникаючий тип, що поєднує амбівалентну потребу у близькості та схильність до відсторонення, зафіксовано лише у 3.2% вибірки. Жоден респондент не має уникаючого стилю прив'язаності, тому можемо говорити про те, що високий рівень уникнення продемонстрували лише респонденти з високим рівнем тривожності.

Загалом результати вказують на домінування безпечного стилю прив'язаності серед студентської молоді, що може свідчити про сформовану емоційну зрілість та адаптивність. Водночас помітна частка тривожних стилів прив'язаності говорить про існування частки молоді, що є потенційно вразливою до розвитку емоційної залежності в умовах міжособистісної нестабільності.

Кореляційний аналіз між шкалами тривожності та уникнення за методикою ECR-S виявив незначущий, слабкий позитивний зв'язок ($r=0.182$).

Це свідчить про те, що хоча обидві шкали описують характеристики прив'язаності, тривожна і уникальна компоненти в структурі міжособистісних стосунків функціонують відносно незалежно одна від одної. Іншими словами, молоді люди, які переживають підвищену тривожність у стосунках, не обов'язково демонструють схильність уникати емоційної близькості — і навпаки.

Така відсутність тісного зв'язку є очікуваною і психометрично обґрунтованою: концепція ECR передбачає, що тривожність і уникнення — це дві незалежні осі, які визначають тип прив'язаності. Лише у випадку тривожно-уникального типу можна очікувати високі значення по обох шкалах — однак, як засвідчив частотний аналіз, ця група була вкрай нечисленною у вибірці (лише 3.2%), що також пояснює слабку кореляцію в загальній структурі даних.

Кореляційний аналіз між віком респондентів та шкалами прив'язаності ECR-S (тривожність і уникнення) не виявив статистично значущих зв'язків: між віком і тривожністю $r = -0.075$, між віком і уникненням емоційної близькості $r = -0.039$.

Ці результати свідчать про те, що вік у межах студентської молоді не є чинником, який суттєво впливає на характер стилю прив'язаності, тобто незалежно від того, чи йдеться про старших чи молодших учасників вибірки, рівень тривожності у стосунках і схильність до уникнення близькості залишаються відносно стабільними.

Результати незалежного t-критерію Стьюдента свідчать про наявність статевозумовлених відмінностей у показниках тривожності у стосунках, але відсутність таких відмінностей за показником уникнення емоційної близькості за шкалами ECR-S.

Таблиця 3.3.

	Статистика (t)	p	Розмір ефекту (Cohen's d)
Шкала тривожності	3.000	0.004	0.796
Шкала уникнення	0.682	0.498	0.181

Результат означає, що жінки значно більше переживають тривогу у контексті стосунків — це може проявлятися у страху втрати, потребі в запевненнях,

високій емоційній чутливості до взаємності. Така тенденція узгоджується з попередньо визначеним фактом того, що жінки мають вищий рівень ситуаційної і особистісної тривожності. Це свідчить про важливість врахування гендерних особливостей тривожного компонента прив'язаності в дослідженнях емоційної залежності молоді. Натомість відсутність суттєвих відмінностей між жінками та чоловіками говорить про те, що обидві статі в межах вибірки загалом демонструють схожу готовність до емоційного залучення й не виявляють тенденцій до дистанціювання або уникнення стосунків.

З метою виявлення зв'язку між особливостями стилю прив'язаності та емоційними характеристиками особистості було проведено кореляційний аналіз між шкалами ECR-S (тривожність і уникнення) та показниками тривожності й самооцінки. Результати наведені в таблиці 3.4. та демонструють декілька важливих статистично значущих зв'язків

Таблиця 3.4.

При мітка. *		Шкала тривожності ECR-S	Шкала уникнення ECR-S	Тривожність BAI	Особистісна тривожність STAI	Самооцінка
$p < 0.05$,	Шкала уникнення ECR-S	0.182	—			
$p < 0.01$,	Тривожність BAI	0.526*	0.101	—		
* $p < 0.001$	Особистісна тривожність STAI	0.386	0.128	0.570*	—	
Шк ала триво	Самооцінка R ² ES	-0.199	-0.286*	-0.429*	-0.676*	—

жності прив'язаності (ECR-S) виявила помірний позитивний зв'язок з рівнем тривожності за шкалою Бека ($r^2 = 0.526$, $p < 0.001$) і за шкалою Спілберґера–Ханіна ($r^2 = 0.386$, $p = 0.002$). Це свідчить про те, що респонденти з тривожним стилем прив'язаності більш схильні до переживань, страху втрати, емоційної нестабільності — як на ситуативному, так і на особистісному рівні.

Шкала має слабкий, але статистично значущий негативний зв'язок між уникненням і самооцінкою ($r = -0.286$, $p = 0.024$), що свідчить про те, що особи з унікаючим стилем можуть мати схильність до заниженого образу себе. Можна припустити, що низька самооцінка компенсується уникненням тісних стосунків.

Таким чином, можна зробити висновок, що тривожний тип прив'язаності суттєво пов'язаний з підвищеним рівнем тривожності, тоді як унікаючий — зі зниженим рівнем самооцінки. Ці результати підтверджують гіпотезу про те, що стиль прив'язаності відіграє важливу роль у формуванні емоційної регуляції та самосприйняття у молоді.

3.4. Взаємозв'язок емоційної залежності з тривожністю, самооцінкою та типом прив'язаності.

Кореляційний аналіз засвідчив, що емоційна залежність у міжособистісних стосунках значною мірою пов'язана з ключовими емоційними та особистісними характеристиками — зокрема, з рівнем тривожності, типом прив'язаності та самооцінкою.

Насамперед, було виявлено статистично значущі позитивні зв'язки між загальним балом EDQ і всіма показниками тривожності. Зокрема, загальний рівень емоційної залежності достовірно корелює з особистісною тривожністю ($r = 0.327$, $p = 0.009$), ситуативною тривожністю ($r = 0.277$, $p = 0.029$), тривожністю у стосунках за ECR-S ($r = 0.439$, $p < 0.001$).

Ці зв'язки свідчать про те, що емоційна залежність супроводжується як загальним тривожним фоном, так і переживаннями в контексті стосунків, що підтримує гіпотезу про її глибоку афективну природу. Найсильніший зв'язок спостерігається саме зі шкалою тривожної прив'язаності (ECR-S), що є

логічним, адже обидва конструкти відображають нестійкість, невпевненість і потребу в запевненні у близьких стосунках.

Натомість зв'язків між емоційною залежністю та уникненням емоційної близькості (інший полюс прив'язаності) не виявлено: загальний бал EDQ не має значущої кореляції з шкалою уникнення ECR-S ($r = -0.009$, $p = 0.945$). Це підтверджує припущення, що емоційна залежність базується переважно на гіперактивації системи прихильності (тривожність), а не на її деактивації (уникнення).

Отримані результати кореляційного аналізу для шкали «тривога розлуки» демонструють її зв'язок з тривожністю як особистісного, так і ситуаційною характеру. Статистично значущий зв'язок із особистісною тривожністю ($r = 0.266$, $p = 0.037$) вказує на те, що респонденти, які характеризуються схильністю до тривалої емоційної напруги та очікування негативних подій, також мають більш виражений страх розлуки. Іншими словами, тривога як стабільна риса особистості може посилювати потребу в постійному емоційному контакті з близькою людиною і підживлювати страх її втрати.

Існування кореляції тривоги розлуки із тривожністю у стосунках за шкалою ECR-S ($r = 0.379$, $p = 0.002$) підтверджує, що тривога розлуки є характерною рисою саме тривожного стилю прив'язаності. Особи, які мають високий бал за цією шкалою, схильні сприймати стосунки як нестабільні, емоційно небезпечні, часто шукають підтвердження взаємності та можуть демонструвати надмірну залежність від партнера. Це узгоджується з теоретичними уявленнями про тривожну прихильність як джерело емоційної вразливості в близьких взаєминах.

Натомість зв'язок тривоги розлуки із ситуативною тривожністю за шкалою Бека (BAI) був позитивним, але статистично незначущим ($r = 0.194$, $p = 0.131$), що свідчить про відносну незалежність тривоги розлуки від ситуативних або фізіологічно орієнтованих проявів тривоги. Це може свідчити про те, що страх

втрати важливої людини є глибшим і більш стабільним емоційним утворенням, а не реакцією на конкретну ситуацію.

Також відсутні значущі кореляції з уникненням емоційної близькості ($r^2 = 0.025$, $p = 0.848$), що цілком логічно, оскільки уникаючий стиль прив'язаності ґрунтується на емоційному дистанціюванні, тоді як тривога розлуки — це прояв гіперактивної прихильності. Відсутність зв'язку з самооцінкою ($r^2 = -0.159$, $p = 0.216$) свідчить про те, що страх розлуки не обов'язково пов'язаний із негативним образом Я, хоча такий зв'язок міг би проявитися опосередковано через інші емоційні характеристики.

У підсумку, тривога розлуки є найбільш тісно пов'язаною саме з емоційною тривожністю в стосунках, тоді як її зв'язки з уникненням і самооцінкою відсутні або слабо виражені. Це підтверджує її статус як ключової компоненти тривожної прихильності, що формує основу емоційної залежності.

Афективна експресія, як компонент емоційної залежності, тісно пов'язана з низкою проявів тривожності. Позитивний і статистично значущий зв'язок з особистісною тривожністю ($r^2 = 0.308$, $p = 0.015$) засвідчує, що чим вищий рівень стабільної емоційної напруги, тим більша ймовірність відкритого, насиченого або навіть надмірного вираження емоцій у міжособистісних стосунках.

Значущий зв'язок із ситуативною тривожністю ($r^2 = 0.299$, $p = 0.018$) свідчить, що емоційно експресивні респонденти демонструють також і підвищену реактивність на актуальні стресогенні події. Це вказує на те, що афективна експресія не лише відображає загальну емоційну напругу, але й є компонентом негайного, реактивного реагування в ситуаціях загрози або невизначеності. Така поєднана присутність особистісної та ситуативної тривожності може посилювати нестійкість міжособистісної поведінки, а також ускладнювати встановлення стабільних зв'язків.

Найсильніший зв'язок зафіксовано з тривожністю у стосунках ($r^2 = 0.470$, $p < 0.001$), що є очікуваним і змістовно обґрунтованим результатом. Високі бали за шкалою афективної експресії властиві тим респондентам, які переживають потребу у постійній емоційній присутності іншої людини, а також мають підвищену чутливість до змін у поведінці партнера. Таким чином, емоційна експресивність постає як характерна стратегія регуляції міжособистісної тривоги.

Натомість зв'язок з уникненням емоційної близькості виявився статистично незначущим ($r^2 = -0.171$, $p = 0.183$). Це свідчить про те, що афективна експресія й уникнення формують незалежні моделі міжособистісної поведінки. В той час як афективна експресія спрямована на залучення, підтвердження контакту й демонстрацію емоційної залученості, уникнення навпаки — передбачає емоційну дистанцію, самозахист та обмеження емоційного залучення.

Також не виявлено значущого зв'язку з самооцінкою ($r^2 = -0.087$, $p = 0.499$). Це свідчить про відносну незалежність афективної експресії від когнітивного уявлення про себе, тобто респонденти, незалежно від того, оцінюють себе позитивно чи негативно, можуть демонструвати високий рівень емоційної експресивності. Така автономність вказує на те, що афективна експресія, на відміну від інших компонентів емоційної залежності, є більше реактивною та ситуативною рисою, ніж результатом загального ставлення до себе.

Шкала «модифікація планів» має статистично значущий позитивний зв'язок із тривожністю у стосунках за шкалою ECR-S ($r^2 = 0.258$, $p = 0.043$). Це свідчить про те, що чим вища тривожність особи у сфері стосунків, тим більше вона схильна змінювати або підлаштовувати власні життєві плани під потреби партнера чи обставини, пов'язані з емоційними взаєминами. У цьому контексті модифікація планів виступає як поведінкова стратегія, спрямована на збереження стосунків, навіть якщо це передбачає жертви з боку особистісних інтересів.

Зв'язок модифікації планів із особистісною тривожністю (STAI) не досяг рівня статистичної значущості ($r^2 = 0.216$, $p = 0.092$). Це може свідчити про тенденцію до того, що загальна тривожність як фонова риса особистості частково сприяє схильності змінювати свої плани, але цей вплив не є провідним. Подібна ситуація спостерігається і щодо ситуативної тривожності (BAI), де кореляція також була слабо позитивною і незначущою ($r^2 = 0.197$, $p = 0.124$), що дозволяє припустити: зміна планів у стосунках не є прямою реакцією на короткотривалу емоційну напругу, а має глибші, міжособистісно зумовлені підстави.

Зв'язок між модифікацією планів та самооцінкою ($r^2 = -0.232$, $p = 0.069$) був негативним і наближеним до рівня статистичної значущості, що дає підстави припускати, що особи з нижчою самооцінкою можуть бути більш схильними поступатися власними інтересами у стосунках, змінюючи плани, аби не втратити зв'язок або задовольнити очікування партнера.

Зв'язок з уникненням емоційної близькості був незначущим ($r^2 = -0.135$, $p = 0.297$), що може свідчити про незалежність поведінкової поступливості від тенденції дистанціюватися. Інакше кажучи, особи, які уникають близькості, не обов'язково коригують свої життєві плани задля іншого, тоді як ті, хто схильний до модифікації планів, можуть, навпаки, прагнути бути ближчими і значущими для партнера.

Загалом ці результати підкреслюють, що модифікація планів у міжособистісному контексті є чутливою до тривожного стилю прив'язаності й частково пов'язана з низькою самооцінкою, тоді як її залежність від ситуативних емоційних змін або стратегій уникнення є обмеженою.

Шкала «страх самотності», яка вимірює інтенсивність переживань, пов'язаних із перспективою залишитися без партнера або відчуттям самотності, не виявила статистично значущих зв'язків із жодною з досліджуваних психологічних змінних. Зокрема, зв'язок з особистісною тривожністю (STAI)

був слабким і незначущим ($r^2 = 0.081$, $p = 0.533$), що вказує на те, що страх самотності не є прямим відображенням загальної тривожності як риси особистості. Це може свідчити про відносну автономність цієї складової емоційної залежності, яка не обов'язково поєднується з широким тривожним фоном.

Подібним чином, зв'язок зі ситуативною тривожністю (BAI) виявився незначущим ($r^2 = 0.116$, $p = 0.367$), що дозволяє припустити, що переживання самотності не є реакцією на поточні емоційні або фізіологічні прояви тривоги, а є глибшою, більш когнітивно вкоріненою установкою або навіть екзистенційним страхом. Такий результат узгоджується з поглядом, згідно з яким страх самотності не завжди супроводжується вираженими емоційними симптомами, а може існувати у прихованій, латентній формі.

Відсутність зв'язку з тривожністю у стосунках за шкалою ECR-S ($r^2 = 0.016$, $p = 0.901$) є дещо неочікуваною, оскільки обидва конструкти стосуються страху втрати зв'язку. Проте це також вказує на те, що страх самотності у даній вибірці може не мати міжособистісної емоційної основи, а радше стосуватися ширшого контексту. Інакше кажучи, людина може не переживати страху втрати конкретного партнера, але водночас боятися залишитися одна з більш глобальних причин (усамітнення, відкидання, втрата сенсу).

Зв'язок з уникненням емоційної близькості також виявився статистично незначущим ($r^2 = -0.145$, $p = 0.262$), що дозволяє припустити, що уникаючі особи не демонструють автоматично високого або низького страху самотності. Це узгоджується з гіпотезою, що уникнення є радше стратегією самозахисту, яка передбачає емоційну автономність і контроль, навіть якщо на глибинному рівні наявний страх відторгнення. Але у контексті даного дослідження — ця стратегія не виявляє взаємозв'язку з оцінюваним страхом.

Також не було зафіксовано статистично значущого зв'язку з самооцінкою ($r^2 = -0.045$, $p = 0.726$), що свідчить про те, що страх самотності не є наслідком

негативного образу себе або зниженої самооцінки. Це дає підстави вважати, що дана шкала описує окрему складову емоційної залежності, яка функціонує незалежно від базових самооціночних характеристик і може бути детермінована іншими, не включеними до цього дослідження факторами (наприклад, попереднім досвідом втрати, культурними настановами або глибинними переконаннями щодо відносин). Таким чином, шкала «страх самотності» демонструє відносну відособленість у структурі емоційної, яка не проявляється через тривожність, стиль прив'язаності чи самооцінку, але потенційно здатна впливати на міжособистісну поведінку у критичних ситуаціях.

Результати кореляційного аналізу для шкали «межова експресія» свідчать про її тісний зв'язок із емоційною нестабільністю, зумовленою як підвищеною тривожністю, так і негативним ставленням до себе. Статистично значущий позитивний зв'язок з особистісною тривожністю ($r = 0.326$, $p = 0.010$) вказує на те, що респонденти з високим рівнем стабільної емоційної напруги мають схильність до імпульсивної, різкої або неконтрольованої емоційної поведінки у міжособистісних ситуаціях. Такі прояви можуть включати емоційні зриви, конфліктність або схильність до швидких змін у настрої, що часто трактується як ознака деструктивних патернів у стосунках.

Найсильніший зв'язок виявлено із самооцінкою ($r = -0.335$, $p = 0.008$), і він є негативним. Це свідчить про те, що чим нижча самооцінка особи, тим вища імовірність прояву межової емоційності. Інакше кажучи, люди з низьким рівнем самоприйняття або самоповаги в умовах міжособистісної напруги можуть реагувати особливо нестабільно, оскільки їх емоційні реакції часто підсилюються потребою у визнанні, страхом бути відкинутими або незначущими. Межова експресія у такому разі може розглядатися як поведінковий маркер вразливості, зумовленої незбалансованим образом Я.

Зв'язок із ситуативною тривожністю (BAI) виявився позитивним, однак статистично незначущим ($r = 0.228$, $p = 0.075$). Це говорить про те, що

підвищена емоційна реактивність у конкретних ситуаціях супроводжує межову експресію, але не є її основним предиктором. Такі респонденти можуть виявляти миттєву афективну відповідь на стрес або конфлікт, однак ця реакція, очевидно, формувалась у тісному зв'язку з більш глибокими особистісними рисами, насамперед із низькою самооцінкою та високою тривожністю як рисою.

Натомість зв'язки з тривожністю у стосунках ($r^2 = 0.099$, $p = 0.445$) та уникненням ($r^2 = 0.074$, $p = 0.570$) не досягли статистичної значущості, що може вказувати на те, що межова експресія не обов'язково впливає з тривожної або унікальної прив'язаності як такої. Імовірніше, вона формується у взаємодії самооцінкових процесів і загального рівня емоційної розбалансованості, а не є частиною стабільної міжособистісної моделі.

Це дозволяє трактувати межову експресію як індикатор емоційної дестабілізації, характерної для внутрішньо конфліктних, амбівалентних та неадаптивних стратегій у стосунках. Відсутність зв'язків із прив'язаністю лише підкреслює її відносну незалежність від міжособистісної моделі і більшу залежність від внутрішньоособистісних чинників.

Шкала «пошук уваги» не має статистично значущих зв'язків із жодною з основних психологічних змінних, таких як тривожність, самооцінка або стиль прив'язаності. Зокрема, негативна кореляція з самооцінкою ($r^2 = -0.166$, $p = 0.197$) не досягла рівня статистичної значущості, однак напрямок зв'язку свідчить про те, що особи з нижчим рівнем самоприйняття можуть бути більш схильними до пошуку зовнішньої уваги як способу підтвердження власної значимості.

Також не було зафіксовано значущих кореляцій із ситуативною ($r^2 = 0.060$, $p = 0.643$) та особистісною тривожністю ($r^2 = 0.127$, $p = 0.324$), що свідчить про те, що поведінка, спрямована на привернення уваги, не є прямим наслідком загальної емоційної напруги або тривожного стану. Відсутність кореляцій із цими змінними може свідчити про те, що пошук уваги має іншу етіологічну

основу — наприклад, пов'язану з соціальним досвідом, навченою поведінкою або міжособистісними патернами які не зводяться до емоційної тривожності.

Зв'язок з тривожністю у стосунках ($r^2 = 0.186$, $p = 0.147$) виявився дещо вищим, але також незначущим. Це свідчить про тенденцію до того, що емоційно вразливі особи з тривожною прив'язаністю можуть прагнути до посиленого емоційного зворотного зв'язку через активний пошук уваги, але така поведінка не є системною і стійкою для всієї вибірки. Відсутність значущого зв'язку з уникненням ($r^2 = 0.191$, $p = 0.137$) також є логічною, оскільки уникаючий стиль прив'язаності зазвичай супроводжується емоційною стриманістю, дистанціюванням і самозахистом, а не активним залученням.

Загалом результати свідчать, що пошук уваги як компонент емоційної залежності не має стійких кореляцій із базовими особистісними характеристиками, такими як тривожність чи самооцінка. Однак з огляду на раніше встановлені значущі зв'язки цієї шкали з межевою експресією та модифікацією планів, можна припустити, що пошук уваги виконує допоміжну функцію в межах емоційної регуляції, особливо в умовах нестійких міжособистісних взаємодій. Він може не бути безпосередньо зумовлений емоційною тривою, але супроводжує ті прояви емоційної залежності, які пов'язані з імпульсивністю та схильністю до самопожертви в стосунках.

Висновки до розділу 3

На підставі проведеного кореляційного аналізу можна сформулювати низку узагальнюючих висновків, які не лише окреслюють взаємозв'язки емоційної залежності з іншими психологічними змінними, але й задають вектор подальшого дослідження цього явища.

По-перше, встановлено, що загальний рівень емоційної залежності значущо корелює з трьома формами тривожності — ситуативною, особистісною та тривожністю у стосунках, а також демонструє тенденцію до зворотної кореляції

з самооцінкою. Це дозволяє розглядати тривожність як ключовий афективний фон, на якому емоційна залежність проявляється, а знижена самооцінка — як вразливість, що модулює її інтенсивність. Найсильніший зв'язок було виявлено між загальним балом EDQ та тривожністю у стосунках, що вказує на спільну основу в тривожному стилі прив'язаності.

По-друге, внутрішня структура емоційної залежності демонструє виразну функціональну диференціацію: тривога розлуки, афективна експресія, модифікація планів і межова експресія демонструють зв'язки з емоційною регуляцією та міжособистісними уявленнями. Водночас страх самотності та пошук уваги виявились відносно автономними: вони не мають систематичних зв'язків із тривожністю, самооцінкою або прив'язаністю, що дозволяє припускати іншу природу їх виникнення — зокрема, екзистенційну або ситуативну.

По-третє, як було показано, жінки у вибірці мають вищий рівень тривожності та нижчу самооцінку порівняно з чоловіками, що може зумовлювати статеві відмінності в інтенсивності емоційної залежності, навіть якщо загальний бал EDQ не демонструє значущих відмінностей. Це створює підґрунтя для моделювання опосередкованого впливу статі через тривожність і самооцінку на залежну поведінку.

Таким чином, це дослідження може стати основою для подальшого регресійного аналізу, що розглядає емоційну залежність як залежну змінну, а такі показники, як особистісна тривожність, ситуативна тривожність, тривожність у стосунках, самооцінка та стать — як предиктори. Включення статі до моделі дозволить перевірити гіпотезу про її непряму дію через змінні внутрішнього плану. Пошук уваги та страх самотності, за попереднім аналізом, не мають достатньої пояснювальної сили, аби бути включеними до основної моделі, однак можуть розглядатися у розширених варіантах як окремі компоненти з можливою латентною структурою.

ВИСНОВКИ

У сучасних соціокультурних умовах зростає поширеність психологічних станів, пов'язаних із невдоволенням життям, тривожністю та емоційним виснаженням, що часто спонукає молодь до пошуку способів уникнення неприємної реальності. Такі стратегії іноді набувають форм патологічної залежності, включаючи трудоголізм, адиктивну поведінку, зловживання психоактивними речовинами тощо.

Молодь, перебуваючи на етапі активного становлення особистості, є особливо чутливою до шкідливих моделей поведінки, що ускладнює її соціальну адаптацію та емоційне благополуччя. Водночас деструктивні патерни взаємодії часто впливають на якість міжособистісних стосунків, зокрема — романтичних.

В межах цього дослідження було розглянуто одну з найменш досліджених, але актуальних форм психологічної залежності — емоційну залежність, яка проявляється у надмірній прив'язаності до партнера, втраті автономії, самообмеженні, підпорядкуванні власних потреб інтересам іншої людини. Такий тип залежності спричиняє злиття з партнером на емоційному рівні та формує внутрішню неспроможність функціонувати без постійного контакту з ним.

Незважаючи на активне вивчення різних форм залежної поведінки в психології, емоційна залежність досі недостатньо досліджена, що створює певну прогалину у науковому розумінні цього явища. Проведений у роботі теоретичний аналіз підтвердив, що емоційна залежність формується під впливом ряду чинників—зокрема тривожності, самооцінки, типу прив'язаності та особливостей, що було враховано при визначенні цілей, гіпотези та структури емпіричного дослідження.

Проведене дослідження дозволило комплексно розглянути феномен емоційної залежності у міжособистісних стосунках молоді з позицій сучасної психологічної науки. Теоретичний аналіз літератури виявив, що емоційна залежність є складною формою міжособистісної прив'язаності, яка супроводжується зниженням автономії, надмірною орієнтацією на партнера, емоційною нестабільністю та тривожністю, що виникає на тлі страху втрати стосунків. У сучасному науковому дискурсі ця проблема дедалі більше актуалізується через зростання кількості деструктивних зв'язків, співзалежності, токсичних відносин серед молодого покоління.

Особливої уваги в роботі надано аналізу двох ключових психологічних чинників емоційної залежності — тривожності та самооцінки, які виявлено як такі, що значною мірою зумовлюють прояви залежної поведінки в міжособистісних стосунках. У роботах українських та закордонних науковців тривожність розглядається як один із центральних психоемоційних предикторів емоційної залежності. Особливо важливим є поділ на особистісну та ситуативну тривожність, де перша відображає стійку рису, а друга — реакцію на зовнішні фактори. Обидва типи тривожності пов'язані з нестійкою самооцінкою, потребою в емоційній підтримці та страхом залишення. Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділяється взаємозв'язку емоційної залежності з особистісною тривожністю. Встановлено, що високий рівень тривожності може виступати одним із провідних чинників формування емоційної залежності, зумовлюючи потребу в постійному схваленні, підтримці та контролі з боку партнера. Також спостерігається зв'язок емоційної залежності з низькою самооцінкою, невпевненістю в собі та страхом самотності. Люди з високим рівнем тривожності схильні до постійного сумніву в собі, ідеалізації партнера та надмірного занепокоєння щодо стабільності стосунків. Самооцінка як емоційно-когнітивна структура визначає здатність особистості до автономії, адекватного сприйняття себе та побудови здорових стосунків. Занижена або неадекватна

самооцінка часто зумовлює потребу у зовнішньому схваленні, підвищену чутливість до критики, страх самотності та залежність від емоційної присутності іншої людини. Натомість адекватна самооцінка є захисним фактором, який знижує ризик розвитку емоційної залежності.

Емпірична частина дослідження підтвердила теоретичні припущення. У результаті обробки даних було виявлено такі закономірності:

- Спостерігається позитивний кореляційний зв'язок між рівнем емоційної залежності (за методикою EDQ) та показниками особистісної тривожності (STAI – Trait) і ситуативної тривожності (BAI).
- Показники за шкалою самооцінки Розенберга (RSES) мають негативну кореляцію з рівнем емоційної залежності: чим нижча самооцінка, тим вищий рівень залежності від партнера.
- Також було підтверджено, що молодь з тривожно-залежним стилем прив'язаності (визначеним за методикою ECR-S) має виражену емоційну залежність, з домінуючими рисами страху втрати, ревнощів, самопожертви та труднощами з встановленням особистісних меж.

Таким чином, гіпотеза про існування зв'язку між рівнем тривожності, рівнем самооцінки та емоційною залежністю в міжособистісних стосунках молоді отримала емпіричне підтвердження. Результати дозволяють зробити наступні узагальнення:

1. Емоційна залежність формується на основі глибоких внутрішніх переживань особистості — відчуття небезпеки, нестачі внутрішнього ресурсу, дефіциту любові в ранньому досвіді тощо.
2. Тривожність виконує роль як пускового механізму, так і стабілізатора залежної поведінки. Вона створює фон постійної емоційної напруги, в якому партнер сприймається як єдине джерело безпеки.

3. Самооцінка безпосередньо впливає на межі «Я» в стосунках: чим слабше усвідомлення власної цінності, тим сильніше людина «розчиняється» у партнері, і тим вища ймовірність деструктивних зв'язків.
4. Тривожна прив'язаність є механізмом, що поєднує внутрішню потребу у зв'язку з тривожністю та негативною оцінкою себе, створюючи замкнене коло, в якому емоційна залежність лише поглиблюється.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у роботі практичних психологів, консультантів, освітніх працівників, а також у побудові програм профілактики співзалежних відносин серед молоді. Отримані результати можуть слугувати підґрунтям для подальшого проведення регресійного аналізу, в якому емоційна залежність розглядатиметься як залежна змінна, а особистісна тривожність, ситуативна тривожність, тривожність у стосунках, самооцінка та стать — як предиктори. Включення показника статі до моделі дозволить перевірити гіпотезу щодо його непрямого впливу через внутрішньо особистісні змінні. Розуміння механізмів формування емоційної залежності дозволяє розробляти психокорекційні стратегії, спрямовані на підвищення рівня самооцінки, розвиток емоційної саморегуляції, формування безпечної прив'язаності та емоційної автономії.

Результати цього дослідження можуть стати підґрунтям для подальших наукових робіт, спрямованих на вивчення гендерних відмінностей в емоційній залежності, впливу сімейних сценаріїв, психотравмуючого досвіду, а також ефективності психотерапевтичної допомоги у подоланні деструктивних моделей прив'язаності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., Wall, S. Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1978.
2. Bartholomew K., Horowitz L. M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. P. 226–244.
3. Baumeister R. F., Smart L., Boden J. M. Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem // *Psychological Review*. 1996. Vol. 103, No. 1. P. 5–33.
4. Baumeister R. F. Self-esteem: The puzzle of low self-regard. New York: Plenum Press, 1993. 256 p.
5. Berk L. E. Development Through the Lifespan. Boston: Pearson, 2018. 672 p.
6. Bornstein R. F. The dependent patient: A practitioner's guide. Washington, DC: American Psychological Association, 2012. 320 p.
7. Bornstein R. F. The dependent personality: Developmental, social, and clinical perspectives // *Psychological Bulletin*. 1992. Vol. 112, No. 1. P. 3–23.
8. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1969. 395 p.
9. Burns, R. B. Self-concept: Theory, measurement, development and behaviour. London: Longman. 1982.
10. Campbell W. K., Foster C. A. Narcissism and commitment in romantic relationships: An investment model analysis / *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2002. P. 484–495.

11. Collins N. L., Read S. J. Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples / *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58, No. 4. P. 644–663.
12. Deci E. L., Ryan R. M. The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, No. 4. P. 227–268.
13. Fromm E. *The Art of Loving*. New York: Harper & Row, 1956. 123 p.
14. Freud S. *Group Psychology and the Analysis of the Ego*. London: Hogarth Press, 1921. 134 p.
15. Freud S. *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. London: Hogarth Press, 1936. 170 p.
16. Halpern J. *Attachment processes and the development of self-concept in relationships*. New York: Psychology Press, 2006. 288 p.
17. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. P. 511–524.
18. Johnson S. M. *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. New York: Little, Brown, 2008. 320 p.
19. Kernberg O. *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. New York: Jason Aronson, 1975. 380 p.
20. Kernis M. H. Toward a conceptualization of optimal self-esteem // *Psychological Inquiry*. 2003. Vol. 14, No. 1. P. 1–26.
21. Kelley H. H. et al. *Close relationships*. New York: W. H. Freeman, 1983. 570 p.
22. Leary, M. R., & Tangney, J. P. (Eds.). *Handbook of self and identity*. Guilford Press, 2012.
23. Mahler M., Pine F., Bergman A. *The Psychological Birth of the Human Infant*. New York: Basic Books, 1975. 432 p.
24. Miller W. R., Rollnick S. *Motivational Interviewing: Helping People Change*. New York: Guilford Press, 2013. 482 p.

25. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. New York: Guilford Press, 2007. 578 p.
26. Rogers C. R. Client-Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin, 1951. 420 p.
27. Rogers C. The foundations of the person-centered approach // Education. 1951. P. 103–114.
28. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 4. С. 82–86.
29. Виготський Л. С. Психологія. Київ: Радянська школа, 1982. 487 с.
30. Дубровіна І. В. Емоційний інтелект і психологічне благополуччя особистості. Київ: Наука, 2015. 192 с.
31. Гавриленко Я. Психологічні конфігурації залежних стосунків у міжособистісній взаємодії. Вісник Київського національного торговельно-економічного університету. 2013. № 5. С. 94–104.
32. Гавриленко Я. А. Особливості комунікації у просторі залежних стосунків // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2013. Вип. 4. С. 73–83.
33. Гончарова Л. Емоційна залежність у юнацькому віці: причини, форми, наслідки // Молодь і ринок. 2020. № 4. С. 62–66.
34. Завгородня Л. М. Психологічні чинники емоційної залежності у міжособистісних стосунках // Психологія і суспільство. 2016. № 3. С. 109–117.
35. Іванова, Н. П. Психологія особистості та саморегуляції. Харків: Видавництво «Психологія». 2018.
36. Ізард К. Психологія емоцій. Київ: Основи, 2000. 356 с.
37. Кононенко Ю. В. Особливості емоційної залежності у молодіжному середовищі // Психологія і сучасність. 2021. № 2(32). С. 45–53.

38. Корнієнко І. І. Самооцінка та адаптація особистості у студентському віці. Харків: ХНУ, 2020. 198 с.
39. Коцюба Г. О. Почуття провини як механізм психологічного захисту // Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. 2018. С. 145–151
40. Кушнір Т. В. Тривожність як детермінанта низького рівня сексуальної задоволеності // Психологія та педагогіка: зб. наук. пр. 2020. № 11. С. 64–69.
41. Лазарус Р. Емоції і адаптація. Москва: Психологія, 1999. 382 с.
42. Лірі Т. Самооцінка і міжособистісні стосунки. Львів: Світ, 1999. 248 с.
43. Ломова Т. А. Психологія особистості: сучасний стан і проблеми. Київ: Либідь, 2011. 336 с.
44. Маккенан М. Виховання без покарання. Київ: Генеза, 1997. 288 с.
45. Моргун В. Ф. Психологія особистості. Харків: Основа, 2010. 304 с.
46. Роменець В. А. Основи загальної психології. Київ: Либідь, 2005. 456 с.
47. Руденький В. В. Психологія особистості. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 320 с.
48. Сердюк О. І. Емоційна залежність у міжособистісних стосунках. Київ: КНУ імені Т. Шевченка, 2017. 176 с.
49. Скрипченко О. В. Вплив тривожності на особливості емоційної залежності в юнацькому віці // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. 2020. № 4. С. 55–60.
50. Спілбергер Ч. Д. Диференціальна діагностика тривожності / Пер. з англ. Київ: Наукова думка, 2000. 152 с.
51. Тілліх П. Мужність бути / Пер. з англ. Київ: Юніверс, 2002. 216 с.
52. Турчак О. М. Психологічні особливості проявів тривожності студентів // Психологія і суспільство. 2015. № 2. С. 123–130.
53. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців // Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. 2018. Вип. 63. С. 112–119.

- 54.Чепурна Н. В. Емоційна залежність у стосунках молоді: взаємозв'язок із тривожністю // Психологія і сучасність. 2019. № 1. С. 68–74.
- 55.Шнайдер Дж. Психологія особистості. Київ: Вища школа, 2006. 432 с.
- 56.Штернберг Р. Т. Теорія кохання. Київ: Основи, 2004. 196 с.

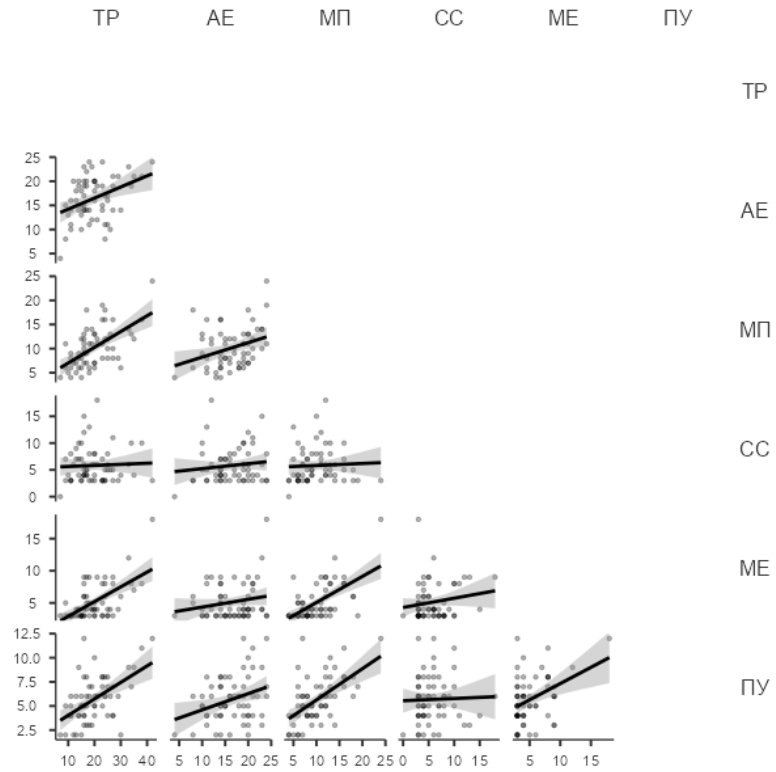
ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Результати за шкалою EDQ

	Тривога розлуки	Афективна експресія	Модифікація планів	Страх самотності	Межова експресія	Пошук уваги	Загальний бал EDQ
Середнє	19.7	16.4	10.2	5.82	5.13	5.68	62.9
Мінімум	7.00	4.00	4.00	0.00	3.00	2.00	20.0
Максимум	42.0	24.0	24.0	18.0	18.0	12.0	123.0
Shapiro–Wilk W	0.951	0.972	0.946	0.863	0.748	0.949	0.958
Shapiro–Wilk p	.015	0.169	0.008	< 0.001	< 0.001	0.011	0.032

Кореляційні матриці зв'язків між підшкалами шкали EDQ



Примітка: TP - Тривога розлуки; AE - Афективна експресія; MP - Модифікація планів;
 CC - Страх самотності; ME - Межова експресія

ДОДАТОК В

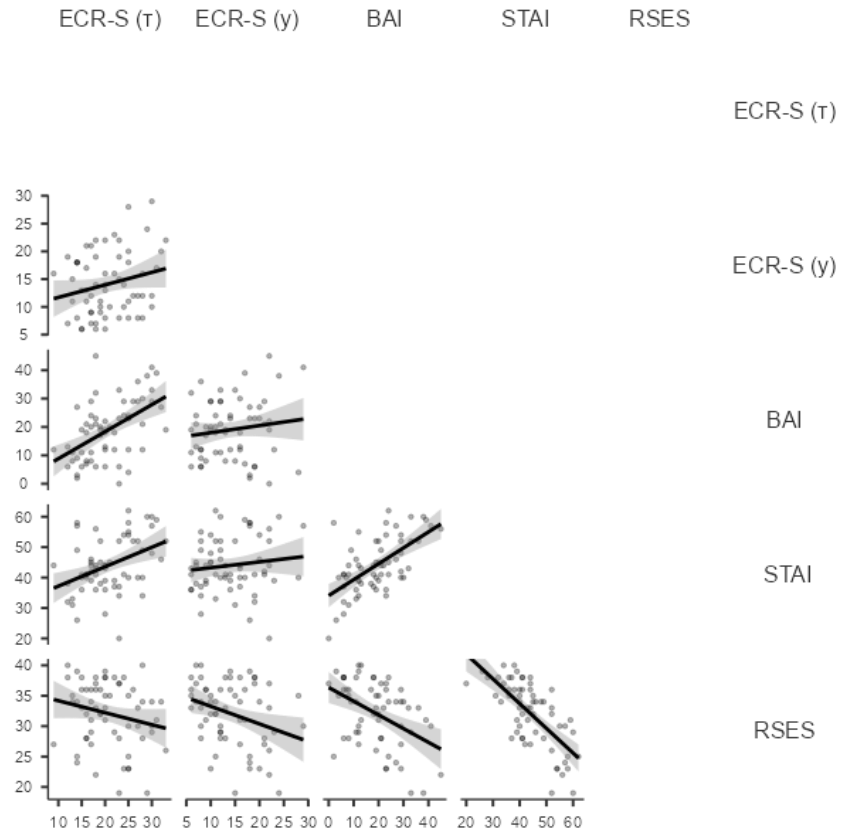
	Особистісна тривожність STAI	Тривожність BAI	Самооцінка R ² ES
Середнє значення	44.0	19.0	32.1
Мінімальне значення	20.0	0.0	19.0
Максимальне значення	62.0	45.0	40.0
Shapiro–Wilk W	0.975	0.974	0.945
Shapiro–Wilk p	0.229	0.214	0.008

ДОДАТОК Д

	Шкала тривожності ECR-S	Шкала уникнення ECR-S
Середнє значення	20.7	14.1
Мінімальне значення	9.0	6.0
Максимальне значення	33.0	29.0
Shapiro–Wilk W	0.971	0.952
Shapiro–Wilk p	0.157	0.017

ДОДАТОК Е

**Кореляційні матриці зв'язків між типом прив'язаності,
тривожністю та самооцінкою**



ДОДАТОК Ж

Кореляційні зв'язки між залежністю в стосунках та тривожністю

	Загальний бал EDQ		
Тривожність BAI	Spearman's rho	0.369	
	df		60
	p-value	0.003	
Особистісна тривожність STAI	Spearman's rho	0.439	
	df		60
	p-value	< .001	
Шкала тривожності ECR-S	Spearman's rho	0.456	
	df		60
	p-value	< .001	

ДОДАТОК 3

Кореляційні зв'язки між підшкалами EDQ, тривожністю та самооцінкою (Spearman's rho)

	Особистісна тривожність STAI	Тривожність BAI	Шкала тривожності ECR-S	Самооцінка
Тривога розлуки	0.266	0.194	0.379	-0.159
Афективна експресія	0.308	0.299	0.470	-0.087
Модифікація планів	0.216	0.197	0.258	-0.232
Страх самотності	0.081	0.116	0.016	-0.045
Межова експресія	0.326	0.228	0.099	-0.335
Пошук уваги	0.127	0.060	0.186	-0.166