Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра загальної психології

«ВЗАЄМОВПЛИВ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ Й АГРЕСІЇ У СТОСУНКАХ: РОЛЬ САМООЦІНКИ ТА ТИПУ ПРИХИЛЬНОСТІ»

Кваліфікаційна робота

Спеціальність 053-Психологія ОПП «Психологія»

здобувача освіти 4 курсу,
заочної форми навчання,
ОС «Бакалавр»
Людмили ДРИЖАЙ

Науковий керівник:
Доктор філософії в галузі психології
Асистент кафедри загальної психології.
Аліна БАХВАЛОВА

Допущено до захисту в ЕК № 1
Протокол засідання кафедри
№____ Від _____ травня 2025 року
Завідувачка кафедри загальної психології:
_____ Ганна ЮРЧИНСЬКА

КИЇВ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ТА АГРЕСІЇ У СТОСУНКАХ 8

1.1. Співзалежність як міжособистісний феномен: сучасні концепції та психологічні аспекти 8

1.2. Агресія в близьких стосунках: види, причини, особливості прояву..... 11

1.3. Взаємовплив співзалежності та агресії: аналіз наукових джерел та емпіричних досліджень 14

1.4. Роль самооцінки та типу прихильності у формуванні деструктивних патернів поведінки 17

Висновки до розділу 1 25

РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ Й АГРЕСІЇ У СТОСУНКАХ 26

2.1. Вибір методів дослідження: обґрунтування та відповідність поставленим завданням 26

2.2. Характеристика вибірки дослідження 28

2.3. Етапи організації емпіричного дослідження 29

Висновки до розділу 2 31

РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОВПЛИВУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ТА АГРЕСІЇ В СТОСУНКАХ. РОЛЬ САМООЦІНКИ ТА ТИПУ ПРИХИЛЬНОСТІ 32

3.1. Реалізаця дослідження - перевірка гіпотез 32

3.2. Перевірка модерованої медіації 52

3.3.Порівняльний аналіз. Інтерпретація результатів дослідження 54

3.4.Рекомендації 56

Висновки до розділу 3 62

ВИСНОВКИ 65

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 67

ДОДАТКИ 71

ВСТУП

У сучасному світі міжособистісні стосунки набувають особливого значення як один із ключових чинників емоційного благополуччя, психологічної стійкості та особистісного зростання. Проте паралельно з цим спостерігається зростання кількості деструктивних взаємодій у близьких стосунках, серед яких особливу увагу привертає поєднання співзалежності та агресії. Ці явища не лише підривають особисту автономію індивіда, а й формують патерни емоційної нестабільності, що часто мають циклічний характер і відтворюються в наступних міжособистісних зв'язках.

Співзалежність як феномен міжособистісної взаємодії давно вийшла за межі суто аддиктивної проблематики. Сучасні дослідження трактують її як форму психологічного порушення меж, що супроводжується гіперфокусом на іншій людині, пригніченням власних потреб і постійним прагненням контролю. З іншого боку, агресія в контексті інтимних стосунків — явище багатоаспектне, яке охоплює як відкриті, так і приховані форми насильства, включно з емоційною, вербальною та пасивною агресією.

Науковий інтерес становить не лише наявність цих явищ у парних взаєминах, але й характер їхнього зв'язку, що може бути не лінійним, а циклічним — коли співзалежність провокує агресію, а агресія, у свою чергу, підсилює співзалежність. У такому взаємозв'язку особливе значення мають особистісні чинники, зокрема самооцінка та тип прихильності, які можуть виступати як медіатори або модератори цього процесу.

Рівень самооцінки, як відомо, визначає сприйняття індивідом власної цінності, здатність до самозахисту та встановлення психологічних меж. Тип прихильності, сформований у дитинстві, визначає очікування від партнера, стиль реагування на конфлікти та рівень толерантності до агресивної поведінки. Дослідження ролі цих чинників у взаємовпливі співзалежності та агресії дозволяє глибше зрозуміти механізми формування деструктивних патернів

поведінки а також иклічну динаміку агресії та співзалежності, яка унеможливлює психологічну автономію особистості.

У праці М. Мікулінсера та П. Шейвера (2019) проаналізовано, яким чином типи прихильності особистості впливають на механізми емоційної регуляції. Згідно з їхніми висновками, індивіди небезпечним типом прихильності зазвичай мають виражені труднощі з контролем емоційного реагування, що підвищує ризик конфліктної чи агресивної поведінки у близьких стосунках. Таким чином, тип прихильності розглядається як потенційний модератор у розвитку агресивних міжособистісних моделей взаємодії. Сучасні дослідження підтверджують значущість цього фактору. Зокрема, Гудвін і Брін (2022), у своєму дослідженні «The Role of Attachment, Insecurity, and Stress in Partner Maltreatment» здійснивши метааналітичний огляд, дійшли висновку, що осіб із небезпечними типами прихильності частіше характеризує агресивна поведінка в інтимних стосунках, особливо за умов підвищеного стресу. Отже, індивідуальні відмінності у прив’язаності виступають значущим предиктором деструктивної міжособистісної взаємодії,

що має важливе прикладне значення для діагностики та корекційних програм.

Актуальність дослідження обумовлена потребою у комплексному розумінні психологічних чинників, що підтримують взаємозалежність та агресію у стосунках. Незважаючи на наявність окремих емпіричних даних про співзалежність, агресивну поведінку, самооцінку та типи прихильності, їхня взаємодія у єдиній моделі взаємовпливу лишається недостатньо вивченою, особливо з використанням сучасних статистичних підходів, таких як модераційна медіація.

Мета дослідження — виявити механізми циклічної взаємодії співзалежності й агресії у стосунках з урахуванням ролі самооцінки та типу прихильності як медіаторів і модераторів відповідно.

Гіпотези дослідження:

1. Рівень самооцінки опосередковує співзалежність та агресію: нижча самооцінка зумовлює посилення агресивної поведінки в умовах

співзалежності.

2. Агресія партнера сприяє поглибленню співзалежності через зниження самооцінки та підвищення тривожності.

3. Тип прихильності опосередковує зв'язок між співзалежністю, агресією та самооцінкою.

4. Співзалежність та агресія у стосунках мають циклічний характер: співзалежна поведінка провокує агресію, яка в свою чергу поглиблює співзалежність.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення співзалежності, агресії, самооцінки та типів прив'язаності, а також емпіричні дослідження щодо їх взаємозв'язків.

2. Виокремити особливості проявів співзалежності та агресії у стосунках у контексті впливу самооцінки та типів прихильності.

3. Розкрити циклічний характер взаємодії співзалежності та агресії, а також їх співвідношення з іншими психологічними чинниками (тривожність, стиль поведінки у конфліктах)

4. Перевірити роль самооцінки як медіатора і типу прихильності як модератора у взаємозв'язку співзалежності та агресії.

5. Розробити практичні рекомендації щодо зменшення негативних проявів співзалежності та агресії у стосунках через корекцію самооцінки та формування безпечного типу прихильності.

Об'єкт дослідження — поведінка осіб в співзалежних стосунках.

Предмет дослідження — взаємовплив співзалежності й агресії у стосунках: роль самооцінки та типу прихильності.

Методи дослідження: У дослідженні було використано комплекс методів : методи теоретичного пізнання: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння, аналогія та моделювання. Серед емпіричних методів застосовано: анкетування (через Google Forms), контент-аналіз відповідей, а також

психодіагностичне тестування із застосуванням валідних методик (шкали співзалежності, агресії, самооцінки, типу прихильності).

Математико-статистичні методи обробки даних включають описову статистику (середні значення, відсоткові показники), кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона), множинний регресійний аналіз, медіаційний аналіз (Model 4) та модеровану медіацію (Model 7) у середовищі SPSS із використанням PROCESS macro by A. F. Hayes.

Емпірична база дослідження.

У дослідженні взяли участь 109 осіб віком від 25 до 65 років (середній вік – 38,7 років), з яких 62% – жінки, 38% – чоловіки. Усі учасники перебували у стабільних романтичних стосунках (шлюб, цивільне партнерство або тривалі романтичні зв'язки). Дослідження проводилось онлайн у квітні–травні 2025 року на основі інформованої згоди. Опитування здійснювалося через Google Forms. Учасникам було гарантовано конфіденційність і анонімність відповідей.

Наукова новизна та теоретична значущість

Уперше здійснено комплексне дослідження на основі моделі циклічної взаємодії співзалежності та агресії з одночасним урахуванням ролі самооцінки як медіатора та типу прихильності як модератора, що дозволяє уточнити механізми формування деструктивних моделей у стосунках.

Наукова новизна полягає у:

Розробці та емпіричному тестуванні моделі взаємозв'язку співзалежної поведінки, агресивних тенденцій, самооцінки та типу прив'язаності;

Дослідженні статистично значущого впливу типу прихильності на посилення циклічної динаміки агресії-примирення;

Вивченні ролі заниженої самооцінки як ключового медіатора у зв'язку між співзалежністю та агресією в стосунках.

Теоретична значущість дослідження полягає в розширенні концептуального уявлення про співзалежність як багатовимірне явище, що

інтегрує міжособистісні патерни, афективну регуляцію, особистісні риси та досвід приностіхиль. Отримані результати поглиблюють розуміння психодинаміки токсичних стосунків, що є важливим для психологічної науки та подальших емпіричних досліджень.

Практичне значення дослідження

Отримані результати можуть бути використані в діяльності психологаконсультанта для виявлення ризику формування деструктивних сценаріїв у парі, при побудові психокорекційних програм для осіб зі співзалежними патернами. Також матеріал може бути інтегрований у викладання дисциплін із сімейної психології, психології насильства, клінічної психології у закладах вищої освіти.

Надійність та достовірність результатів

Надійність результатів забезпечена використанням валідних і надійних психодіагностичних методик, статистично обґрунтованим обсягом вибірки та застосуванням сучасних методів обробки даних (SPSS, PROCESS macro).

Отримані результати підтверджені кількома взаємодоповнюючими методами аналізу, що забезпечує внутрішню узгодженість та достовірність висновків.

Структура роботи: Структура кваліфікаційної роботи

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, методологічного та емпіричного), висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (43 позиції, з них 25 – іноземними мовами) та додатків (8 додатків).Обсяг основного тексту – 64 сторінки

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ТА АГРЕСІЇ У СТОСУНКАХ

1.1. СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК МІЖОСОБИСТІСНИЙ ФЕНОМЕН: СУЧАСНІ КОНЦЕПЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

Співзалежність — це складний міжособистісний феномен, що формується в результаті тривалого функціонування в деструктивних або травмуючих взаємозв'язках, зокрема у сім'ях, де мають місце залежності, насильство, емоційна нестабільність або порушення особистісних меж. У сучасній психології співзалежність розглядається як патерн поведінки, який виявляється в надмірній орієнтації на іншу людину, знеціненні власних потреб, гіперконтролі, емоційній залежності та злитті ідентичності з партнером.

Ранні тлумачення співзалежності почали з'являтися в 1940-х роках у США і були пов'язані з поведінкою дружин алкоголіків. Виявляється, на ці початкові ідентифікації могли вплинути ранні концепції представлені

Карен Хорні, неофрейдистським психоаналітиком, відомим в Америці приблизно в 1940-х роках. Переходячи від традиційного фрейдизму психоаналітичних поглядів на сексуальність, Хорні зосереджувалась на роботі з психосоціальних проблем, що стосуються жінок. У своїх творах вона запропонувала поняття «хворобливої залежності» жінки, описане нею як «прагнення до повної капітуляції», «прагнення знайти єдність через злиття з партнером» і «прагнення втратити себе». Хорні охарактеризувала цю поведінку як «паразитичні, симбіотичні стосунки», ймовірно, заохочені традиційними суспільними цінностями у той час . Загалом ці перші дослідження свідчать про наявність лінійного причинно-наслідкового зв'язку між поведінкою подружжя - не алкоголіка та проблемою вживання алкоголю чоловіка -алкоголіка.

Ці автори стверджували, що дружини алкоголіків брали участь у проблемних стосунках за шаблоном відносин, своєї батьківської родини, несвідомо засвоєних в дитинстві. Поняття «співзалежність» було представлено широкій громадськості через засоби масової інформації та публікацію книг із

самодопомоги, Робін Норвуд «Жінки, які люблять занадто» (Норвуд, 1985)[21] та Melody Beattie’s Codependent No More
(Бітті, 1987)[13].

Також, конструкція співзалежності набула подальшого розвитку та привернула увагу охорони здоров'я.

Професіонали приписували визначенню ширші значення, досліджуючи як окрему хворобу поза сферою зловживання алкоголем. Була запропонована точка зору, згідно з якої суспільство саме по собі має хворобу залежності, де більші системи такі як школи, церкви, бізнес та уряди демонструють ті самі характеристики, пов'язані з побудовою співзалежності. Цей термін було пов’язано з розладами харчування, інвалідністю та стосунками між медичними працівниками та їхніми пацієнтами. Виявилось, що слово «співзалежність» стало загальним терміном, який використовується для ідентифікації особи, яка перебуває в деструктивних стосунках.

Дослідники зосередили свою роботу на визначенні термінів, які використовуються для концептуалізації співзалежності наявні в літературі того часу і, представили чотири чіткі точки зору:

1) співзалежність як розлад особистості,
2) як реакції на стрес, що відчувають люди, живучи з алкоголіками,
3) як стратегії, розроблені подружжям алкоголіків, 4) співзалежність як окремий розлад .

Термін *«co-dependence»* виник у контексті дослідження співзалежних партнерів осіб з алкогольною залежністю (Whitfield, 1984; Cermak, 1986)[26], однак з часом його значення розширилося. Сьогодні співзалежність вивчається не лише у сфері аддиктології, а й у контексті деструктивних романтичних, родинних, дружніх та робочих стосунків.

Одна з найвпливовіших концепцій належить Тіммену Л. Чермаку (Timmen L. Cermak), який розглядає співзалежність як емоційний, психологічний та поведінковий патерн, що розвивається у відповідь на

хронічне психоемоційне напруження. Він наголошує, що співзалежні особи мають низьку самооцінку, високий рівень тривоги, проблеми з ідентичністю та тенденцію до самопожертви [Cermak, 1986].

Співзалежні стосунки також мають ознаки емоційної залежності, що включає тривожність щодо втрати стосунків, невпевненість у собі, підвищене прагнення догоджати партнеру та уникнення конфліктів ціною власних потреб.

Співзалежність тісно пов'язана з дитячим досвідом небезпечної або непередбачуваної прив'язаності, що формує основи заниженої самооцінки, емоційної нестабільності та схильності до пригнічення особистих потреб. За теорією прихильності Дж. Боулбі, особи з тривожно-амбівалентним або дезорганізованим типом прихильності мають високий ризик потрапляння в співзалежні стосунки, оскільки відчувають глибоку потребу у визнанні, страх втрати та нестачу автономії [Bowlby, 1988][23].

До характерних ознак співзалежної особистості відносять:

- гіпервідповідальність за стан партнера;
- емоційну самопожертву;
- страх самотності;
- контроль через турботу;
- залежність від схвалення та оцінки з боку інших; труднощі з відстоюванням особистих меж.

Важливо зазначити, що співзалежність — це не лише індивідуальна характеристика, а й форма взаємодії, яка підтримується обома учасниками стосунків. Як правило, партнер співзалежної особи демонструє риси нарцисизму, емоційної холодності або ж деструктивної поведінки, що лише посилює дисфункційний зв'язок.

Психологічні наслідки співзалежності можуть бути значними: депресія, тривожні розлади, психосоматичні симптоми, зниження рівня життєзадоволеності, розвиток вторинних залежностей (емоційної, харчової, трудової тощо) [21]. У структурі таких стосунків людина поступово втрачає

здатність до автономного існування, що формує базу для толерантності до агресивної або аб’юзивної поведінки з боку партнера.

Отже, співзалежність варто розглядати як міжособистісний феномен, що ґрунтується на психологічній вразливості, зниженій самооцінці, деформованих межах і глибокій потребі у значущих стосунках, навіть за умов деструктивної поведінки партнера. Вивчення цього явища у контексті його зв’язку з агресією у стосунках відкриває нові перспективи для розуміння механізмів емоційної та поведінкової взаємозалежності.

1.2. АГРЕСІЯ В БЛИЗЬКИХ СТОСУНКАХ: ВИДИ, ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ, НАСЛІДКИ

Ряд вчених пояснюють агресивну поведінку з точки зору її біологічного походження. До представників цього напрямку відносять Ф . Вернома, Д. Р. Майлса, Г. Карей, Е.Ф. Коккаро. На їхню думку, агресивна поведінка обумовлена впливом гормональних, біохімічних механізмів, що позначаються на її виникненні. Сучасні дослідники П. Ліхтенштейн, Д. Стевенсон, Д. Чен приділяють увагу впливу генетичного фактору на прояви агресії. Науковці проводили сімейні дослідження, в яких розглядали вплив спадкового фактору на схильність до агресії. Такі вчені, як Р. Берон [3], А. Басс [1], Л. Берковіц [2] та інші, почали досліджувати агресивну поведінку як паралелізм ворожості, яка виникає в повсякденному житті.

Л. Берковіц [2] наголошує, що агресія людей є результатом складної кооперації вроджених здібностей та сталих реакцій. Уроджені форми поведінки дуже гнучкі та безперервно змінюються.

Ряд авторів стверджують що агресивна поведінка з’являється тоді, коли складно проходить процес соціальної адаптації, і тоді людина не може правильно проаналізувати значення сигналів оточуючого середовища. Берковіц [2] наголошує, що агресивні тенденції провокують не стрес, а саме негативний афект, який виникає на його фоні. Різні види негативних афектів, неприємних почуттів спонукають до емоційної агресії». Вчений говорить, що агресивні

особистості дуже бурхливо реагують саме тоді, коли інші зачіпають образ їх «Я», тобто така реакція з'являється у відповідь на образи.

Найбільш поширеними проявами агресії вважаються конфлікт, тиск, примус, негативна оцінка, погрози чи застосування фізичної сили. Приховані форми агресії виражаються у відстороненні від контактів, бездіяльності, щоб заподіяти комусь шкоди, самоушкодження та суїциду.

Агресія поділяється на:

1) **експресивна агресія** – спонтанний вибух люті та гніву, які є нецілеспрямованими та швидко припиняються. При цьому об'єкт, що викликав агресію, не обов'язково стає об'єктом нападу; [2] 2) **ворожа агресія** – метою якої є нанесення шкоди іншій людині;

3**) інструментальна агресія** – існує як засіб для досягнення мети у випадках шантажу, виховання.[1].

Психологічна агресія в інтимних стосунках є поширеним, проте часто недооціненим видом насильства, що руйнує особистість, спотворює міжособистісні взаємодії та завдає глибокої шкоди психоемоційному стану жертви. На відміну від фізичного насильства, психологічна агресія менш помітна, але її наслідки можуть бути не менш травматичними, часто залишаючи довготривалий слід на самооцінці, відчутті безпеки та здатності до довіри.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психологічне насильство включає словесні образи, приниження, ізоляцію, контроль, погрози, шантаж, маніпуляції з почуттям провини, а також систематичне знецінення та ігнорування емоцій партнера. Українські дослідники (Я. І. Костенко [11], Н. В. Ковальова[9]) підкреслюють, що психологічна агресія полягає не лише у відкритій ворожості, а й у прихованих формах впливу, які поступово позбавляють особистість автономності, спотворюють сприйняття реальності та власної гідності [9].

Форми психологічної агресії в інтимних стосунках можуть бути різноманітними:

- **вербальні напади** (критика, звинувачення, знецінення);
- **емоційна ізоляція** (ігнорування, ігнорування потреб);
- **контроль** (обмеження свободи, вимоги звітності, перевірка особистого простору);
- **маніпуляція почуттями** (використання провини, страху, сорому як інструменту впливу);
- **газлайтинг** — форма психологічної маніпуляції, що змушує жертву сумніватися у власному сприйнятті реальності.

"Газлайтинг" - це форма психологічного маніпулювання іншим партнером, щоб змусити його засумніватися у власній реальності (адекватності). Таке часто відбувається у відносинах, де один із партнерів є залежним, а інший співзалежним. Один партнер всіляко переконує іншого, що він не залежний, а інший – «погоджується» з ним і в результаті обидва продовжують жити у спотвореній реальності, в запереченні проблем і як наслідок жодним чином не намагаються вирішити проблему, у той же час, посилюючи агресію у відносинах.У 1960-х роках шотландський психотерапевт і психіатр Рональд Лейнг вивчав цей спосіб маніпуляції і дійшов висновку, що систематичний газлайтинг(непідтвердження) може призвести до важких психологічних наслідків: розвитку тривожних та депресивних розладів, зниження самооцінки, неможливості ухвалення самостійних рішень, навіть шизофренії. Образи, чіпляння, приниження провокують у людини позицію жертви руйнують самооцінку, викликають пригніченість і почуття безсилля[16].

Особливу увагу вивченню психологічного насильства приділяють західні дослідники. M. Straus та S. Hamby у своїй багаторічній роботі виділяють психологічну агресію як окремий тип насильства, що включає як «мінімальну», так і «сильну» агресію. Вони наголошують, що навіть незначні,

але систематичні прояви психологічного тиску можуть мати руйнівні наслідки для психічного здоров’я жертви [34].

Психологічні наслідки для жертв включають:

- зниження самооцінки;
- порушення самоідентичності;
- депресивні стани;
- тривожні розлади;
- почуття безсилля та втрата довіри до інших;
- залежність від агресора (як емоційна, так і економічна).

Систематичне емоційне приниження призводить до формування у жертви викривленого сприйняття себе, що ускладнює здатність вийти з деструктивних стосунків і стає підґрунтям для формування терпимості до насильства. Також варто відзначити, що психологічна агресія не завжди проявляється у відкритій формі. У багатьох випадках вона маскується під турботу, ревнощі або «нормальну» поведінку у парі, що значно ускладнює її виявлення та опір з боку жертви.

Особливу складність становить ситуація, коли агресія існує у тандемі з емоційною залежністю (наприклад, у співзалежних стосунках). У таких випадках жертва може раціоналізувати агресивну поведінку партнера, пояснюючи її власними помилками або «виправдовуючи» важким характером партнера. Це веде до внутрішнього конфлікту, де одночасно співіснують страх, біль і потреба в любові.

Таким чином, психологічна агресія є багатогранним явищем, яке впливає на всі рівні функціонування особистості — від емоційного до когнітивного, поведінкового та соціального. Її ігнорування або недооцінка може призвести до формування стабільної толерантності до насильства, особливо в умовах тривалих, значущих стосунків.

1.3. ВЗАЄМОВПЛИВ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ТА АГРЕСІЇ: АНАЛІЗ НАУКОВИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЕМПІРИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

У даній роботі під взаємовпливом співзалежності та агресії розуміється психологічна динаміка повторюваних взаємодій, у межах яких співзалежна поведінка одного або обох партнерів сприяє виникненню або загостренню агресивної поведінки, яка у свою чергу поглиблює співзалежність через механізми емоційного злиття, провини, тривоги та надії на зміну. Така взаємодія не є разовою, а відтворюється у вигляді сталих патернів поведінки, що повторюються у циклі: напруга – агресія – примирення – тимчасова стабілізація – нова напруга.

Термін взаємовплив допомагає передати не просто факт існування зв'язку між змінними, а їх взаємне відтворення та закріплення у повторюваному патерні, що формує стабільну, але деструктивну систему стосунків.

Феномен циклічності у взаємозв'язку співзалежності та агресії в міжособистісних стосунках набуває особливого значення у психологічному аналізі токсичних взаємодій. Йдеться не лише про співіснування співзалежності та агресивної поведінки, а про закономірне повторення фаз, які підкріплюють і заглиблюють обидва феномени, формуючи замкнене коло. Цей процес має психологічну, поведінкову й емоційну логіку, яка зумовлює стійкість патологічної динаміки у стосунках.

Структура токсичної динаміки:

1.Накопичення напруги.

На цьому етапі партнер, який схильний до агресії, демонструє ознаки роздратування, критики, емоційної відстороненості або контролю. Співзалежний партнер у відповідь активізує стратегічну самопожертву, підлаштовування, надмірну турботу, намагаючись уникнути конфлікту. Це підсилює відчуття тривоги й провини.

2.Агресивний вибух.

Відбувається ескалація конфлікту з агресивними діями — це може бути вербальна агресія (приниження, образи), емоційне насильство (ігнорування, маніпуляція), іноді — фізична агресія. Співзалежний партнер часто не

протистоїть, а раціоналізує поведінку агресора, звинувачуючи себе або «обставини».

3.Фаза примирення.

Агресор проявляє жаль або «доброту»; партнер отримує омріяний ресурс: увагу, турботу, прояв близькості. У співзалежного з'являється надія, що ситуація зміниться. Саме ця фаза підсилює емоційне злиття й повторне закріплення зв'язку. 4.Фаза «медового місяця».

Тимчасовий період стабільності, ілюзія гармонії. Однак оскільки базові деструктивні патерни не змінено, цикл знову починається з фази напруги.

Психологічні механізми підтримки циклу

1.Раціоналізація насильства.

Співзалежні особи схильні пояснювати агресивну поведінку партнера зовнішніми факторами: «Він втомився», «Я сама винна». Це знижує ймовірність зміни ситуації та підсилює повторення.

2.Зниження самооцінки після агресії.

Агресія партнера призводить до внутрішнього самозвинувачення, що ще більше послаблює межі особистості.

3.Емоційне підкріплення.

Фаза примирення дає короткочасне емоційне полегшення, що підкріплює зв'язок та формує емоційну залежність (аналогічно до інтермітуючого підкріплення у біхевіоральній психології).

4.Травматичний зв'язок.

За Dutton & Painter (1993)[27], цей тип зв'язку виникає при чергуванні небезпеки та безпеки. Зміна фаз викликає звикання, схоже до поведінки жертви насильства у стані learned helplessness (Seligman, 1975)[35].

Таким чином, саме повторюваність та взаємне підсилення співзалежності й агресії свідчать про динаміку взаємодії, яка проявляється в емоційній залежності, руйнуванні меж, коливаннях між знеціненням і надією. Така динаміка утримує особу в токсичних стосунках, знижує критичність до

насильства та формує толерантність до деструктивної поведінки партнера. Усвідомлення циклічного характеру цих взаємодій є важливим кроком до їх розірвання — як у психотерапії, так і в самодопомозі.

1.4. РОЛЬ САМООЦІНКИ ТА ТИПУ ПРИХИЛЬНОСТІ У ФОРМУВАННІ ДЕСТРУКТИВНИХ ПАТЕРНІВ ПОВЕДІНКИ

Одним із ключових внутрішніх чинників, що впливають на розвиток співзалежності та терпимості до психологічного насильства в парі, є рівень самооцінки особистості та сформований у дитинстві тип прихильності. Ці психологічні характеристики формують загальну схему сприйняття себе й інших людей, задають сценарії поведінки в стосунках та визначають межі допустимого у взаємодії з партнером.

Особи з низькою самооцінкою часто відчувають себе недостатньо цінними, щоб претендувати на повагу, любов та підтримку, тому вони можуть приймати деструктивні умови взаємодії як норму. Знижена самооцінка сприяє тому, що індивід схильний принижувати власні потреби на користь збереження стосунків, навіть якщо вони супроводжуються психологічним насильством.

Тип прихильності, який формується в ранньому дитинстві під впливом стосунків із батьками або іншими значущими дорослими, відіграє не менш важливу роль. Як показують дослідження M. Mikulincer & P. Shaver (2007)[32], особи з тривожно-амбівалентним або дезорганізованим типом прихильності мають сильну потребу в емоційному злитті, бояться бути відкинутими, а тому схильні терпіти приниження, аби зберегти зв'язок із партнером. Водночас уникаючий тип прихильності проявляється в труднощах з близькістю, що може провокувати партнера до агресії через відчуття дистанції.

Комбінація низької самооцінки та небезпечного типу прихильності створює ґрунт для формування деструктивних патернів поведінки: надмірного контролю, ревнощів, емоційного шантажу, залежності, самопожертви. У співзалежних парах ці патерни посилюють патологічний характер стосунків і

ускладнюють можливість їх зміни. Внутрішні установки особистості визначають її здатність розпізнавати насильство і протистояти йому.

Формування співзалежних патернів поведінки є багатовимірним процесом, у якому вирішальну роль відіграють внутрішні характеристики особистості — зокрема тип прихильності та рівень самооцінки. Ці характеристики не лише впливають на вибір партнера, але й визначають стиль реагування на його поведінку, зокрема — на прояви психологічного насильства.

Типи прихильності як основа сценаріїв близьких стосунків

Тип прихильності (attachment style) формується в дитинстві внаслідок взаємодії з первинними фігурами прив'язаності (зазвичай — батьками або особами, що їх заміщують) і зумовлює базові очікування людини щодо любові, підтримки та безпеки в близьких стосунках. Джон Боулбі (J. Bowlby)[23], засновник теорії прихильності, підкреслював, що діти, які отримують послідовну, чуйно-емоційну відповідь від батьків, формують безпечний тип прив'язаності, тоді як емоційно непослідовна або травмуюча поведінка дорослих веде до небезпечних типів: тривожного, уникаючого або дезорганізованого.

За класифікацією Мері Ейнсворт та подальшими розробками сучасних дослідників (Bartholomew & Horowitz, 1991)[20], виділяють такі основні типи прихильності:

Безпечний тип (secure) — люди з цим типом довіряють іншим, легко вступають у стосунки й можуть зберігати автономність без втрати емоційного зв'язку. У контексті співзалежності — це найменш ризикована група, бо такі люди краще розпізнають психологічне насильство та не приймають його як норму.

Тривожно-залежний (anxious-preoccupied) — характеризується високою потребою в емоційній близькості, страхом відкидання та залежністю від партнера. Цей тип тісно пов'язаний із **співзалежною поведінкою**, оскільки особа готова терпіти навіть приниження заради збереження стосунків. Часто

спостерігається потреба в постійному підтвердженні любові та страх самотності.

Уникаючий (dismissive-avoidant) — люди з цим типом відчувають дискомфорт від надмірної близькості, уникають глибоких емоційних зв'язків, надають перевагу самодостатності. У контексті співзалежності, такий партнер може провокувати партнера із тривожним типом на емоційне залипання, сам же при цьому уникає відповідальності та виявляє холодність або пасивну агресію.

Дезорганізований (fearful-avoidant) — поєднує страх близькості з потребою в ній. Такий тип є найбільш нестабільним та травматичним, часто виникає після досвіду насильства або емоційного нехтування в дитинстві. У парах з цим типом прихильності найчастіше спостерігається повторювана динаміка «насильство – примирення», яка характерна для співзалежних стосунків.

Емпіричні дослідження підтверджують, що тривожно-амбівалентний і дезорганізований типи прихильності статистично значуще корелюють із високим рівнем співзалежності та толерантності до психологічного насильства (Izadi et al., 2019)[28].

Самооцінка як психологічний буфер або вразливість

Самооцінка — це інтегрована оцінка особистістю своєї значущості, цінності, здатності до досягнень і права на любов. У випадку низької самооцінки людина не сприймає себе як гідну поваги, а отже, толерує агресивну поведінку партнера, бо вважає, що «краще вже такі стосунки, ніж ніякі» або «я заслуговую на це».

Інтерналізовані переконання, як-от «я недостатньо хороша», «якщо він мене покине — я залишуся ні з чим», глибоко вкорінюються в особистісній структурі людини з дитинства, часто внаслідок негативного досвіду емоційної депривації, критики чи ігнорування з боку батьків [33]. Низька самооцінка

підсилює потребу в зовнішньому схваленні, що робить людину вразливою до маніпуляцій та психологічного насильства.

Самооцінка, будучи когнітивно-афективною складовою "Я-концепції", виконує подвійну роль у психологічній адаптації: вона може слугувати як захисним буфером, так і джерелом уразливості. З одного боку, висока самооцінка, заснована на реалістичному самосприйнятті та внутрішній когнітивній гнучкості, модулює вплив негативних зовнішніх подразників (наприклад, соціального відторгнення чи невдач) через механізми психологічного імунітету [31]. Це проявляється в здатності індивіда до раціоналізації стресу, збереження мотивації та використання адаптивних копінг-стратегій (наприклад, проблемо-орієнтованого врегулювання).

З іншого боку, самооцінка, що ґрунтується на умовному самоприйнятті ("я цінний лише за успіхи") або надмірній інтерналізації соціальних стандартів, перетворюється на структурну слабкість. Така "крихка самооцінка"[22] підвищує чутливість до загроз Я-цілісності, провокуючи дезадаптивні реакції:
1. Руйнівну самокритику (напр., ірраціональні думки типу "я негідник") 2. Компульсивне самоствердження (напр., агресивний захист статусу в соціальних ієрархіях)
3. Поведінкове уникнення (відмова від дій через страх невдачі).

Ключовим фактором, що визначає функцію самооцінки (буфер чи вразливість), є рівень її автономності від зовнішнього підтвердження. Неврівноважена залежність від екстернальної валідації (наприклад, лайків у соцмережах) робить самооцінку лабільною, тоді як інтеграція внутрішніх критеріїв самоцінності (на основі автономних цінностей) підвищує її стійкість. Таким чином, самооцінка є динамічним конструктом, ефективність якого визначається не абсолютним рівнем (високим/низьким), а якістю її організації – збалансованістю між стабільністю, гнучкістю та конгруентністю "Я".

Дослідження вказують, що особи з високим рівнем співзалежності мають значно нижчу самооцінку порівняно з тими, хто демонструє автономну модель

стосунків [33]. У таких випадках партнера сприймають як джерело самоідентичності, емоційної стабільності та сенсу існування — тобто, відбувається тотальне емоційне злиття.

Синергія факторів: як самооцінка та тип прихильності посилюють співзалежність

Коли низька самооцінка поєднується з небезпечним типом прихильності, створюється потужна вразливість до співзалежної поведінки. Наприклад, жінка з тривожно-амбівалентною прив’язаністю та низькою самооцінкою може сприймати грубе поводження як "норму", якщо її партнер періодично демонструє "любов", що утворює емоційні гойдалки: знецінення – вибачення – увага – знову насильство.

Такі цикли надзвичайно виснажують психіку, формують набуту безпорадність та спричиняють психосоматичні розлади. На цьому тлі, усвідомлення своїх глибинних схем прив’язаності та робота з самооцінкою є ключем до подолання співзалежних патернів.

Таким чином, роль самооцінки та типу прихильності є центральною у розумінні причин, з яких людина потрапляє в ситуацію співзалежності та продовжує залишатися у деструктивних стосунках.

Співзалежність як дисфункційна модель відносин виникає в результаті взаємодії низької самооцінки та небезпечного типу прив’язаності, що створює кумулятивний ефект вразливості. Ця синергія посилює три ключові аспекти співзалежності: (1) надмірну орієнтацію на іншого, (2) порушення автономії та (3) хронічне ігнорування власних потреб. 1. Самооцінка як когнітивноемоційна основа співзалежності

Низька самооцінка, особливо умовного типу (залежна від зовнішньої валідації), сприяє:

- Зовнішньоорієнтованій самовалідації – індивід шукає підтвердження своєї цінності через "рятування" або задоволення потреб партнера [26].

- Страху автономії – переконання, що самореалізація загрожує зв’язку, призводить до надмірної відмови від себе (напр., "якщо я скажу 'ні', мене покинуть").
- Токсичній відданості – спотворене розуміння любові як жертви ("я корисний лише тоді, коли віддаю себе повністю"). 2. Тип прихильності як регулятор динаміки співзалежності

Згідно з теорією прихильності [23], тривожно-уникаючий та тривожноамбівалентний стилі виступають каталізаторами співзалежності: - Тривожно-амбівалентна прихильність (напр., страх покинутості + надмірна близькість) провокує синдром рятівника – спроби "прив’язати" партнера через гіперопіку.
- Уникаюча прихильність у поєднанні з низькою самооцінкою може призводити до пасивної співзалежності – індивід терпить токсичність, уникаючи конфлікту через страх самотності.
- Дезорганізована прихильність (поєднання тривоги та уникання) закріплює цикли насильства – жертва співзалежності мимоволі відтворює дитячий досвід непередбачуваних стосунків.

3. Механізми синергії: як самооцінка та прихильність посилюють одна одну - Петля підтвердження – низька самооцінка змушує шукати зв’язки, де партнер підтверджує її ("я нікчемний без тебе"), а небезпечна прихильність підсилює цю залежність через динаміку "переслідувач-втікач".
- Дефіцит емоційної саморегуляції – обидва фактори обмежують здатність до саморегуляції, змушуючи покладатися на партнера для стабілізації (напр., через симбіотичні стосунки).
- Когнітивні спотворення – поєднання негативного Я-образу (самооцінка) та недовіри до світу (прихильність) сприяє викривленому сприйняттю любові ("страждання = доказ прихильності").

Співзалежність не є простим наслідком одного фактора – це системна дисфункція, що виникає на перетині:

1. Когнітивного компоненту (негативна самооцінка "я заслуговую лише на умовну любов").
2. Емоційного компоненту (тривожна прив’язаність "якщо я не контролюю відносини, вони розпадуться").
3. Поведінкового компоненту (адаптація до токсичного партнера

відтворення дитячих сценаріїв).

Терапевтичні втручання мають враховувати цю синергію, зокрема через:

- Розвиток безумовного самоприйняття (корекція самооцінки).
- Роботу з моделями прихильності (напр., методи mentalization-based therapy).
- Розрив циклів підкріплення співзалежності (навчання здоровій автономії).

Тип прихильності	Основні характеристики	Прояви у співзалежних стосунках
Безпечний (secure)	- Довіра до інших - Комфорт у близькості - Впевненість у власній цінності	- Здатність до автономії - Встановлення особистих меж - Менше ризику співзалежності
Тривожноамбівалентний (anxiouspreoccupied)	- Довіра до інших - Комфорт у близькості - Впевненість у власній цінності	- Надмірна потреба у партнері - Залежність від настрою іншого - Ідеалізація партнера, навіть у разі агресії
Уникаючий (dismissiveavoidant)	- Уникання емоційної близькості - Переоцінка самодостатності - Низька емоційна виразність	- Емоційна холодність - Знецінення почуттів партнера - Може провокувати співзалежну поведінку в іншого
Дезорганізований (fearful-avoidant)	- Амбівалентність: бажання і страх близькості - Травматичний досвід - Високий рівень тривоги	- Залучення в деструктивні зв’язки - Циклічність «насильство – примирення» - Висока емоційна нестабільність

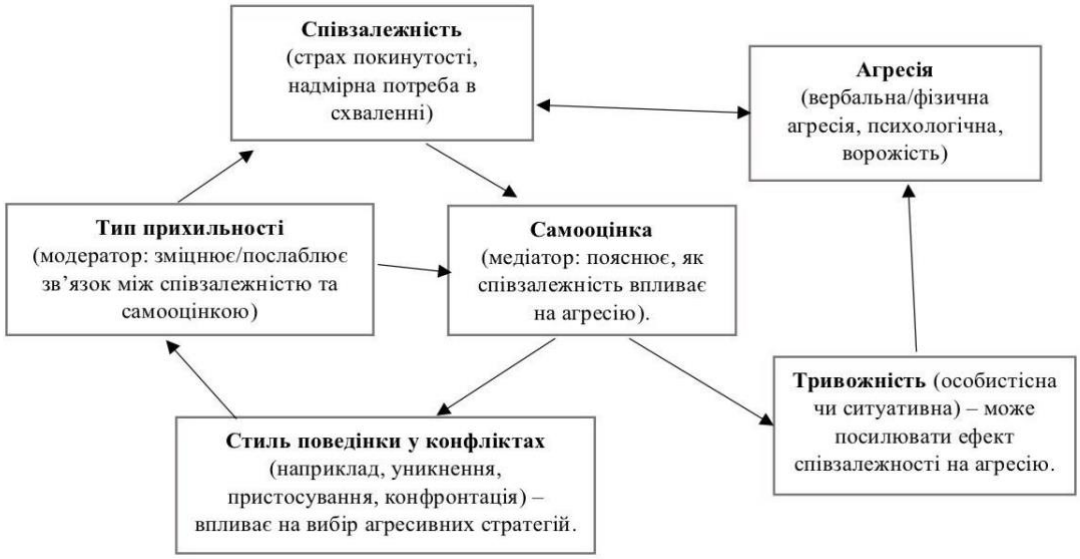


Рис.1.

Теоретична модель взаємодії співзалежності та агресії де самооцінка виступає медіатором, тип прихильності- модератор. Додаткові чинники: тривожність, стиль поведінки у конфліктних ситуаціях.

Логіка моделі:

1. Прямий вплив:

- Співзалежність → зростання агресії (черезфрустрацію або відчуття безпорадності).

2. Опосередкований вплив (медіація):

- Співзалежність → зниження самооцінки → зростання агресії (компенсаторний механізм).

3. Модерація типом прихильності:

- Небезпечна прихильність (уникнення, тривожність) посилює негативний вплив співзалежності на самооцінку.
- Безпечна прихильність послаблює цей зв'язок.

4. Вплив додаткових чинників:

- Тривожність підсилює зв'язок між низькою самооцінкою та агресією.
- Стиль конфлікту опосередковано пов'язаний із агресією через співзалежність.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз феномену співзалежності в контексті психологічного насильства в парі. Розгляд ключових наукових підходів дозволив сформувати системне уявлення про механізми, що лежать в основі деструктивних взаємин.

Висвітлено, що співзалежність є психологічним станом, що характеризується емоційною залежністю від іншого, злиттям ідентичностей та потребою контролювати партнера. Цей феномен тісно пов'язаний із порушенням меж особистості та зниженням критичності до деструктивної поведінки з боку іншого.

Проаналізовано поняття психологічного насильства як форми системного впливу, що спрямований на знецінення, приниження та контроль партнера. Показано, що співзалежні особистості схильні до толерантності до таких форм насильства, вбачаючи в них прояв любові чи необхідності.

Зосереджено увагу на циклічності взаємозв'язку між співзалежністю та агресією. На основі аналізу наукових джерел і емпіричних досліджень доведено, що в таких парах формується замкнене коло «агресія – провина – примирення», що підтримує токсичну динаміку стосунків.

Розкрито вплив самооцінки та типу прихильності на формування деструктивних моделей поведінки. Низька самооцінка та тривожний або дезорганізований тип прихильності підвищують ризик толерантності до насильства та неможливості вийти з токсичних стосунків.

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує, що співзалежність є важливим чинником, що впливає на сприйняття психологічного насильства як допустимого. У її основі лежать глибинні внутрішньоособистісні механізми, які слід враховувати при психодіагностиці та терапії постраждалих осіб. Наступний розділ буде присвячено методології емпіричного дослідження вказаних взаємозв'язків.

РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОВПЛИВУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ Й АГРЕСІЇ

2.1. ВИБІР МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ: ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ВІДПОВІДНІСТЬ ПОСТАВЛЕНИМ ЗАВДАННЯМ

Зважаючи на складність взаємозв'язку між співзалежністю, агресією, самооцінкою та типом прихильності, основною метою дослідження є аналіз взаємовпливу співзалежності та агресії у стосунках і вивчення ролі самооцінки та типу прихильності в цьому контексті. Така мета вимагає застосування комплексного підходу, що дозволяє вивчити різні аспекти психосоціальної взаємодії між змінними, а також виявити механізми, що опосередковують ці зв'язки.

З огляду на це, для дослідження обрано кількісні методи аналізу, що дозволяють здійснити оцінку взаємозв’язків між співзалежністю, агресією, самооцінкою та типом прихильності, а також перевірити гіпотези щодо опосередкованих та модераторних ефектів. Це забезпечить не лише описову картину взаємодії цих змінних, а й більш глибоке розуміння того, як одна змінна може впливати на іншу через проміжні механізми.

1.Психодіагностичні методики: Оскільки однією з основних змінних є співзалежність, буде використано методи, такі як тест на рівень співзалежності, а також адаптовані шкали для вимірювання агресії, самооцінки і типів прив'язаності . Ці інструменти мають високу валідність та надійність, що дозволяє отримати об'єктивні дані про характеристики респондентів.

У контексті вивчення циклічного впливу співзалежності та агресії у стосунках із врахуванням ролі самооцінки та типу прихильності, дослідження вимагає використання валідних та надійних психодіагностичних інструментів. Вибір методик базується на меті та завданнях дослідження, а також на необхідності проведення математико-статистичного аналізу, що включає медіацію, модераційну медіацію та порівняльний аналіз.

Таблиця 2.1

Для досягнення поставлених завдань обрані наступні методики:

Конструкт (змінна)	Методика / інструмент	Що вимірює	Тип змінної в моделі
Співзалежність	Шкала співзалежності (Уайнхолд, адаптація: Кочарян та ін.) «Визначення стилю поведінки у конфліктних ситуаціях» Томаса-Кілмена	Рівень співзалежної поведінки у стосунках Стиль поведінки у конфліктних ситуаціях	Незалежна / змінна предиктор
Агресія	Методика оцінки агресивності у відносинах (А. Ассінгер)	Рівень агресивності: пряма, пасивна, вербальна, непряма	Залежна змінна / результат
Самооцінка	Шкала самооцінки Розенберга (RSES)	Загальний рівень позитивного або негативного ставлення до себе	Медіатор
Тип прихильності	The Relationship Questionnaire (Bartholomew & Horowitz)	Тип прихильності: безпечний, тривожнозалежний, уникаючий, дезорганізований	Модератор
Тривожність / емоційний фон	Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)	Рівень тривоги та депресії як фонові змінні	Контрольна змінна

2. Методи математико-статистичного аналізу: медіація, модераційна медіація, порівняльний аналіз

Для перевірки гіпотез були застосовані сучасні статистичні підходи:

Медіаційний аналіз (Mediation Analysis):

Дослідження того, як самооцінка опосередковує зв’язок між співзалежністю та агресією. Метод дозволяє оцінити силу та значущість непрямих ефектів. Реалізовано за допомогою PROCESS macro (Model 4) в середовищі SPSS.

Модераційна медіація (Moderated Mediation):Перевірка, чи тип прив’язаності модерує ефект самооцінки в якості медіатора. Для цього застосовано PROCESS macro (Model 7). За допомогою цих методів буде

перевірено, як самооцінка виступає медіатором між співзалежністю та агресією, а також як тип прив'язаності може модераторно впливати на ці взаємозв’язки. Медіація дозволяє досліджувати, як одні змінні передають вплив на інші, тоді як модерація допомагає з'ясувати, в яких умовах або для яких груп респондентів ці взаємозв'язки є більш сильними або слабкими

Кореляційний аналіз (Pearson): Для оцінки сили і напрямку зв’язків між змінними застосовується метод кореляційного аналізу. Це дозволяє виявити основні тенденції та відносини між рівнем співзалежності, агресії, самооцінки і типом прив’язаності.

Регресійний аналіз: Оцінка внеску кожної змінної у модель прогнозування агресивної поведінки на основі співзалежності, самооцінки та типу прихильності.

Порівняльний аналіз (ANOVA): Цей метод буде використаний для порівняння рівнів співзалежності та агресії .

Таким чином, обраний набір методів дослідження дозволяє повністю охопити всі необхідні аспекти теми і забезпечить надійні та репрезентативні результати для подальшого аналізу. Такий підхід є найбільш підходящим для тестування гіпотез і формулювання висновків щодо ролі самооцінки та типу прихильності у взаємовпливі співзалежності та агресії.

2.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У дослідженні взяли участь 109 респондентів віком від 25 до 65 років, які перебувають у романтичних стосунках (шлюби, цивільні чи тривалі партнерства). Серед учасників переважають жінки (близько 62%), що відповідає загальній тенденції в дослідженнях міжособистісних стосунків, де жінки частіше виявляють зацікавленість у психологічному самопізнанні та участі в опитуваннях.

Усі учасники надали інформовану згоду на участь у дослідженні, анонімність та конфіденційність були гарантовані. Умовою участі було

перебування у стосунках не менше шести місяців, що дозволяє розглядати динаміку міжособистісних взаємодій як відносно стабільну.

Соціально-демографічні характеристики вибірки:

- **Вік**: 25–65 років (середній вік – 38,7 років);
- **Стать**: 62% жінки, 38% чоловіки;
- **Тип стосунків**: 59% – офіційний шлюб, 31% – громадянське партнерство, 10% – стабільні романтичні стосунки без спільного проживання;

Дослідження цієї групи може допомогти розкрити динаміку романтичних стосунків із психологічно -агресивними елементами, а також виявити фактори, що сприяють цій динаміці та можливі шляхи покращення здоров'я романтичних відносин.

Зробивши теоретичний розбір феномену співзалежності, було розкрито поняття про співзалежну особистість, а також розкрито поняття агресії. На основі проаналізованого матеріалу було висунуто припущення про взаємовплив співзалежності та агресії в особистісних стосунках.

На основі даного припущення було побудовано наступні гіпотези:

1. Рівень самооцінки опосередковує співзалежність та агресію: нижча самооцінка зумовлює посилення агресивної поведінки в умовах співзалежності.
2. Агресія партнера сприяє поглибленню співзалежності через зниження самооцінки та підвищення тривожності.
3. Тип прихильності опосередковує зв’язок між співзалежністю, агресією та самооцінкою.
4. Співзалежність та агресія у стосунках мають циклічний характер: співзалежна поведінка провокує агресію, яка в свою чергу поглиблює співзалежність.

2.3. ЕТАПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Емпіричне дослідження було реалізоване у кілька етапів:

1. Підготовчий етап:

– Визначення цілей та формулювання гіпотез дослідження; – Підбір та апробація методик.

– створення Google-forms.

2. Проведення діагностики:

– Онлайн-опитування респондентів (Google Forms https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdc9i9Rgx1DYet6iqLvRWZ8FGx4cpE-HFXrfwlT3HgLpKyng/viewform?usp=dialog);

3. Обробка результатів: – Кодування отриманих даних;

– Обчислення індивідуальних показників за методиками; – Статистична обробка даних.

4. Інтерпретація та узагальнення:

– Застосування методів медіаційного та модераційного аналізу;

– Формулювання висновків щодо підтвердження або спростування гіпотез.

Таблиця 2.3 Логіка емпіричного дослідження:

Етап	**Завдання дослідження**	**Об'єкти аналізу / змінні**	**Методи та методики**
I	Теоретичне обґрунтування проблеми, аналіз літератури	Співзалежність, агресія, самооцінка, типи прихильності	Теоретичний аналіз, контент-аналіз наукових джерел
II	Збір емпіричних даних	Рівні співзалежності, агресивності, самооцінки, типу прив'язаності	Шкала співзалежності (Уайнхолд, адаптація: Кочарян та ін.) «Визначення стилю поведінки у конфліктних ситуаціях» Томаса-Кілмена Методика оцінки агресивності у відносинах (А. Ассінгер) Шкала самооцінки Розенберга (RSES) The Relationship Questionnaire (Bartholomew & Horowitz) Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)
III	Перевірка взаємозв'язків між змінними	Співзалежність, агресія, самооцінка, тип прив'язаності	Кількісний аналіз даних

	та гіпотез		
IV	Інтерпретація результатів та розробка рекомендацій	Усі отримані змінні та зв’язки	Порівняльний аналіз, інтерпретація

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було представлено методологічні засади дослідження циклічного впливу співзалежності й агресії у стосунках, із врахуванням ролі самооцінки та типу прихильності. Здійснено обґрунтований вибір психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно оцінити ключові змінні дослідження: рівень співзалежності, агресії, самооцінки, тривожності та типи прихильності в дорослих стосунках. Особливу увагу приділено релевантності обраного інструментарію поставленим завданням та можливості подальшого статистичного аналізу.

Охарактеризовано вибірку дослідження, що включає респондентів із різним досвідом романтичних стосунків, що дозволяє забезпечити репрезентативність та різноманітність даних. Також описано основні етапи організації емпіричного дослідження, з дотриманням етичних норм та принципів добровільної участі.

Використання сучасних методів математико-статистичного аналізу — таких як медіація, модераційна медіація, кореляційний, регресійний та порівняльний аналіз — дає змогу не лише виявити взаємозв’язки між досліджуваними змінними, але й дослідити їхню динаміку та умови виникнення. Такий підхід забезпечує глибоке розуміння механізмів впливу співзалежності на агресивну поведінку в контексті міжособистісних стосунків.

Отже, обрана методологія є науково обґрунтованою, достатньо гнучкою для емпіричного аналізу складних психологічних феноменів та цілком придатною для перевірки висунутих гіпотез.

РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ, АГРЕСІЇ, САМООЦІНКИ ТА СТИЛЮ ПРИХИЛЬНОСТІ

3.1 РЕАЛІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Обробка отриманих в ході дослідження даних була проведена за допомогою комп'ютерної програми SPSS. Програма дозволила здійснити кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між різними змінними, такими як співзалежність, самооцінка та різні форми агресії. Кореляційний аналіз призначений для визначення статистично значимих взаємозв'язків, виражених через коефіцієнт кореляції (r). Цей метод аналізу дозволяє оцінити ступінь лінійної залежності між двома змінними, де значення коефіцієнта кореляції варіюється від - 1 до +1. Позитивне значення r свідчить про прямий зв'язок між змінними, тоді як негативне значення вказує на обернений зв'язок. Величина абсолютного значення коефіцієнта вказує на силу зв'язку між змінними. У нашому дослідженні вважаємо значимим коефіцієнт кореляції вище +0,5 (або нижче -0,5).

Розглянемо докладніше методики, які були використані в дослідженні:

1. Шкала співзалежності (автори: Б. та Дж. Уайнхолд ,адаптація: О. С. Кочарян, Є. В. Фролова, Н. А. Смахтіна).

Поняття «залежні стосунки» розглядається як особливий стиль міжособистісної взаємодії, який формується в межах пари й визначається низкою психологічних характеристик, що впливають на адаптаційні процеси [38]. Така взаємодія може набувати різних форм, які в тій чи іншій мірі впливають на кожного з партнерів та на стосунки загалом. Розвиток співзалежності в парі істотно впливає на рівень задоволеності стосунками, стиль комунікації та спосіб побудови близьких зв'язків.

До характерних рис співзалежної особистості відносяться:

- передача відповідальності за важливі життєві рішення іншим людям (активно або пасивно);

- систематичне ігнорування власних потреб на користь потреб оточення, іноді до повного самозаперечення;
- небажання або нездатність висловлювати власні потреби чи вимоги до значущих осіб;
- відчуття тривоги, страху або безпорадності наодинці, що є наслідком непропрацьованого страху залишитися самотнім;
- глибокий страх втрати значущої людини через відсутність досвіду надійного емоційного зв'язку у дитинстві;
- постійна потреба в зовнішньому схваленні, залежність від підтримки при прийнятті навіть повсякденних рішень;
- схильність до сприйняття себе як людини безпомічної та нездатної діяти самостійно.

На основі цих характеристик Б. і Дж. Уайнхолд розробили опитувальник, призначений для вимірювання схильності до міжособистісної залежності. У 2006 році українські дослідниці О. С. Кочарян і Є. В. Фролова створили адаптацію методики з урахуванням культурних особливостей українського контексту, розробивши її психометричне обґрунтування.

Опитувальник містить 20 тверджень, кожне з яких оцінюється за чотирибальною шкалою: «ніколи» – 1 бал, «іноді» – 2 бали, «досить часто» – 3 бали, «майже завжди» – 4 бали.

Таким чином, методика дозволяє не лише виявити наявність схильності до залежної поведінки у стосунках, а й диференціювати її рівень, що може бути важливим у діагностиці деструктивних патернів взаємодії в парі.

Таблиця 3.1

Результати отримані за методикою «Шкала співзалежності» Б. та Дж. Уайнхолд, адаптація: О. С. Кочарян, Є. В. Фролова, Н. А. Смахтіна).

Рівень співзалежності	Діапазон балів	Кількість респондентів	(%) відсоток
Дуже високий рівень співзалежності	60–80	17	16%
Високий рівень співзалежності	40–59	40	37%
Середній рівень (співзалежні та/або контрзалежні)	30–39	35	32%
Низький рівень співзалежності	20–29	17	15%

Рис.1 Діаграма результатів співзалежності

Аналіз результатів опитування за шкалою співзалежності Уайнхолда дозволяє зробити кілька ключових висновків щодо поширеності та інтенсивності співзалежних тенденцій у вибірці.

Близько 53% учасників демонструють високий або дуже високий рівень співзалежності, що вказує на глибоку емоційну залученість у міжособистісні стосунки, залежність від схвалення інших, а також можливу втрату меж «Я» в парі чи сімейному контексті. Така частка респондентів із яскраво вираженими співзалежними проявами свідчить про систематичні труднощі у побудові автономних стосунків та, ймовірно, вказує на соціокультурні або особистісноісторичні чинники, що сприяли формуванню відповідних поведінкових патернів.

Ще 32% опитаних мають середній рівень співзалежності, що може свідчити про баланс між потребою у близькості та автономією, однак із наявністю контрзалежних тенденцій — таких як емоційне уникнення, страх втрати контролю, емоційна закритість. Це може вказувати на амбівалентні моделі прихильності або на неусвідомлену захисну реакцію на емоційне перенавантаження.

Лише 15% респондентів мають низький рівень співзалежності, що можна інтерпретувати як відносно здорові межі у стосунках, здатність до емоційної саморегуляції, автономності та відповідального прийняття рішень без надмірної залежності від оцінки чи потреб інших.

Отримані дані свідчать про високу поширеність співзалежних моделей поведінки серед респондентів, що є значущим фактором у контексті психологічного здоров'я, динаміки близьких стосунків та потенційного ризику толерантності до психологічного насильства. Виявлені тенденції можуть бути зумовлені раннім досвідом прихильності, емоційною депривацією в дитинстві, культурними нормами взаємозалежності, а також впливом травматичних подій.

З огляду на це, доцільним є подальше дослідження глибинних механізмів, які спричиняють формування співзалежності, а також впровадження психоосвітніх програм, спрямованих на розвиток здорових міжособистісних меж, самосвідомості та емоційної автономії.

2. Методика "Визначення стилю поведінки у конфліктній ситуаціх " Томаса-Кілмена – дозволяє виявити прояви співзалежних стратегій.

Однією з найпоширеніших методик діагностики поведінки особи в конфліктній ситуації (точніше, конфлікт інтересів) є опитувальник Кеннета Томаса (Kenneth Thomas) "Визначення способів регулювання конфліктів". К. Томас виходив з того, що людям не слід уникати конфліктів або розв'язувати їх будь-якою ціною, а потрібно вміти грамотно ними управляти. Він спільно з Ральфом Килменном (Ralph Kilmann) запропонував двомірну модель

регулювання конфліктів, вимір якої - поведінка особистості, засноване на увазі до інтересів інших людей; друге - поведінка, що передбачає ігнорування цілей оточуючих і захист власних інтересів.

Для опису типів поведінки людей в конфліктах (точніше, в конфлікті інтересів) К. Томас вважає застосовувану двомірну модель регулювання конфліктів, основними в якій є кооперація, пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених в ситуацію, і напористість, для якої характерний акцент на власних інтересах.

Виділяється п'ять способів регулювання конфліктів, позначені у відповідності з двома основними вимірами (кооперація і напористість):

Змагання (конкуренція) - прагнення досягти своїх інтересів в збиток іншому.

Пристосування - принесення в жертву власних інтересів заради іншого.

Компроміс - угода на основі взаємних поступок; пропозиція варіанту, знімає виникле протиріччя.

Уникнення - відсутність прагнення до кооперації, і відсутність тенденції до досягнення власних цілей.

Співробітництво - учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.

У своєму опитувальнику по виявленню типових форм поведінки К. Томас описує кожний з п'яти перерахованих можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пар, у кожній з яких респонденту пропонується вибрати те судження, яке є найбільш типовим для характеристики його поведінки.

В ключі кожна відповідь А чи В дає уявлення про кількісному вираженні: суперництва, співпраці, компромісу, уникнення і пристосування. Якщо відповідь співпадає з вказаним у ключі, йому присвоюється значення 1, якщо не збігається, то присвоюється значення 0. Кількість балів, набраних індивідом за кожною шкалою, дає уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях.

Таблиця 3.2

Результати отримані за методикою « Стилі поведінки у конфліктних ситуаціях» Томаса-Кілмена

Стиль поведінки	Середнє значення	Відсоток (%)
Конкуренція	6.9	19.4%
Співпраця	6.5	18.2%
Компроміс	7.8	21.8%
Уникнення	6.2	17.3%
Пристосування	8.3	23.3%

Домінантними стратегіями є пристосування (23.3%) та компроміс (21.8%), що свідчить про схильність респондентів до збереження гармонії у стосунках, навіть ціною власних інтересів.

Високі бали за шкалою пристосування можуть вказувати на наявність співзалежних стратегій поведінки – коли особа уникає конфронтації, прагне догодити партнеру, жертвує власними потребами заради збереження стосунків.

Низький рівень конкуренції (19.4%) та уникнення (17.3%) свідчить про те, що респонденти рідко обирають стратегії активного відстоювання своїх інтересів або повного уникнення конфлікту. Це може бути ознакою внутрішньої напруги, яка не проявляється відкрито, але зберігається в стосунках.

Співпраця має середнє значення (18.2%), що може говорити про потенціал до конструктивного вирішення конфліктів, однак на тлі високої пристосованості вона часто залишається нереалізованою.

Результати дослідження за методикою Томаса-Кілмена свідчать, що у вибірці переважають пристосувальні та компромісні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях, що може вказувати на наявність співзалежних моделей взаємодії. Така поведінка характеризується відмовою від власних потреб, надмірною гнучкістю у стосунках та прагненням зберегти стосунки навіть на шкоду собі. Це підтверджує гіпотезу про те, що співзалежність тісно пов'язана з пасивними стратегіями регулювання конфліктів, а також з високою толерантністю до агресивної або дисфункціональної поведінки партнера.

Такі результати є важливими для подальшого аналізу взаємозв'язків між співзалежністю, самооцінкою, типом прив'язаності та агресією у парних стосунках.

3.Методика «Оцінки агресивності у стосунках» А. Ассінгера (1993)

Призначена для діагностики загального рівня агресивності особистості та спрямованості агресії, рівня коректності при соціальних контактах. Дозволяє визначити, чи досить людина коректна щодо оточуючих, чи легко з нею спілкуватися.

Таблиця 3.3

Результати отримані за методикою «Оцінка агресивності в стосунках» А. Ассінгера

Рівень агресивності	Відсоток (%)	Кількість респондентів
Надмірна миролюбність (≤ 35)	25,7 %	28
Помірна агресивність (36–44)	46,8 %	51
Надмірна агресивність (≥ 45)	27,5 %	30

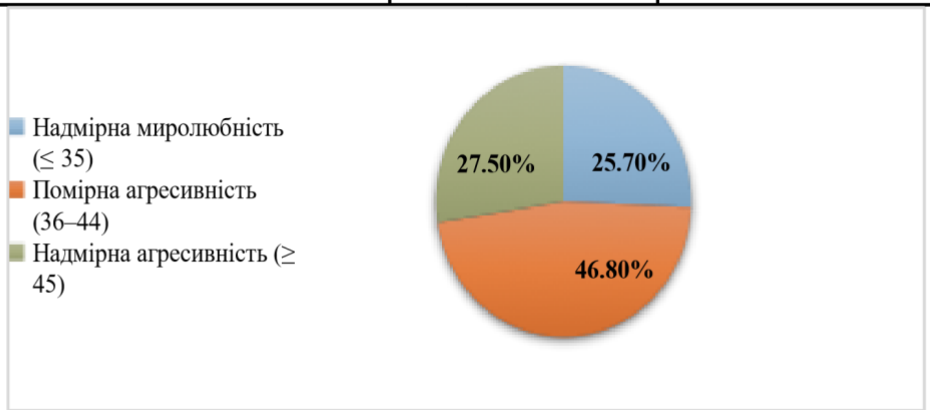


Рис.2 Діаграма результатів агресивності

Аналіз результатів тесту Ассінгера на агресивність серед вибірки осіб виявив, що найбільша частка респондентів — 46,8% — демонструє помірний рівень агресивності, що свідчить про загалом адаптивні форми реагування на зовнішні стимули, відповідні соціально прийнятним нормам вираження емоцій.

Надмірна миролюбність, виявлена у 25,7% учасників, може вказувати на тенденцію до уникнення конфліктів, пасивність у відстоюванні власних меж або соціальну зумовленість на згладжування міжособистісної напруги.

Водночас 27,5% респондентів продемонстрували високий рівень агресивності, що може бути маркером емоційної імпульсивності, фрустраційної нестерпності або неадаптивних стратегій подолання конфліктних ситуацій. Такий рівень агресивності потребує більш глибокого аналізу та, за потреби, психокорекційного втручання.

4.«Госпітальна шкала тривоги і депресії» (HADS) (Zigmond A.S., Snaith R.P., 1983) дає змогу оцінити рівень тривоги та депресії у загальній популяції. Перевагами шкали є простота заповнення, швидкість обробки результатів та валідність в умовах первинної психологічної діагностики.

Таблиця 3.4

Результати отримані за методикою «Госпітальна шкала тривоги і депресії «(HADS) (Zigmond A.S., Snaith)

Рівень вираженості	Тривога кільк.опит.	% (відсоток)
Норма (0–7 балів)	24	22%
Субклінічний (8–10 балів)	29	27%
Клінічний (11–21 балів)	56	51%

Норма: відсутність виражених симптомів тривоги чи депресії.

Субклінічний рівень: початкові прояви емоційного дисбалансу; потребує спостереження.

Клінічний рівень: свідчить про наявність вираженої тривожної чи депресивної симптоматики; рекомендована психодіагностика або допомога спеціаліста.

За результатами опитування за Госпітальною шкалою тривоги і депресії (HADS), розподіл показників тривоги виявив наступну структуру:

Близько 22% учасників (24 особи) продемонстрували показники, що відповідають нормальному рівню тривоги, тобто не мають достовірно виражених тривожних симптомів. Це свідчить про адаптивний рівень емоційного стану та відсутність істотних психологічних порушень у цих респондентів.

Майже 27% респондентів (29 осіб) мали субклінічно виражені прояви тривоги, що може вказувати на легке емоційне напруження або наявність окремих тривожних симптомів, які однак не досягають рівня клінічної значущості. Ця група потребує подальшого моніторингу для вчасного виявлення можливого погіршення емоційного стану.

Найбільшу групу — 51% опитаних (56 осіб) — склали респонденти із клінічно вираженою тривогою. Це свідчить про високу поширеність тривожних симптомів серед вибірки, що може бути ознакою істотного емоційного дистресу, який потребує психологічного або навіть психотерапевтичного втручання.

Вибірка респондентів продемонструвала високу частоту клінічно значущих проявів тривоги: понад половина опитаних (51%) мають тривожні симптоми, які потребують уваги з боку спеціалістів. Це може бути наслідком високого рівня стресових навантажень, недостатньої психологічної підтримки чи соціальних чинників. Приблизно кожен четвертий респондент перебуває у стані субклінічного ризику розвитку тривожних розладів. Лише 22% учасників мають емоційний стан у межах норми. Отримані результати вказують на необхідність профілактичних заходів, спрямованих на покращення психоемоційного здоров’я.

5.«Шкала самооцінки»(Розенберга)

Опитувальник містить 10 тверджень. Респонденти відповідають за 4бальною шкалою (від «повністю згоден» до «повністю не згоден»).

Таблиця 3.5

Результати отримані за методикою «Шкала самооцінки Розенберга

Рівень самооцінки	Кількість респондентів	% від загалу
Високий	10	9.1%
Середній	52	47.7%
Низький	47	43.2%

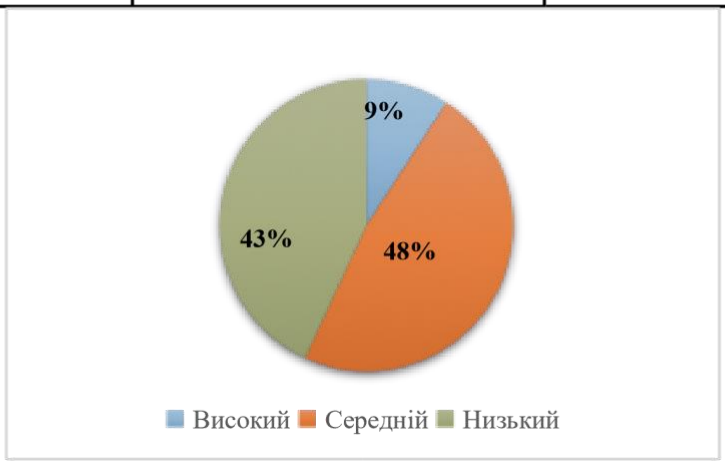


Рис.3. Діаграма результатів самооцінки

За результатами дослідження самооцінки за шкалою Розенберга серед 109 респондентів встановлено наступні тенденції:

Близько 43.2% опитаних (47 особа) продемонстрували дуже низький рівень самоповаги, що свідчить про глибоко вкорінені труднощі із самосприйняттям та самопідтримкою. Ці респонденти мають схильність до самоосуду, зосереджуються на власних недоліках і відчувають труднощі у постановці цілей та реалізації власного потенціалу.

Приблизно 47.7% учасників (52 особи) показали середній рівень самооцінки: їх самоповага змінюється залежно від зовнішніх обставин. Така емоційна лабільність може призводити до коливань у мотивації та відчутті особистісної цінності.

Всього лише 9.1% респондентів (10 осіб) продемонстрували адекватну самооцінку. Вони здатні зберігати самоповагу навіть у ситуаціях невдач, визнавати власні помилки без істотного погіршення емоційного стану. Проте в

окремих випадках навіть ці учасники можуть проявляти надмірну самокритику. Проведене дослідження виявило, що більшість респондентів мають порушення у формуванні самооцінки — або у вигляді низького рівня самоповаги (43.2%), або як нестабільність емоційного самосприйняття (47.7%). Лише мала частина вибірки характеризується адекватною, здоровою самооцінкою (9.1%). Отримані результати вказують на високий рівень емоційної вразливості серед опитаних та підкреслюють потребу у психологічних інтервенціях, спрямованих на підтримку стабільної позитивної самооцінки.

6. Методика "Типи прихильності в дорослих стосунках" (авт. К. Бартоломью та Горовіц)

Методика оцінює домінантний тип прихильності респондента за чотирма категоріями:

Безпечний (secure) – високий рівень довіри до партнера, здатність до близькості, внутрішня впевненість у цінності стосунків;

Уникаючий (dismissing) – уникання близькості, емоційна дистанція, гіперсамостійність;

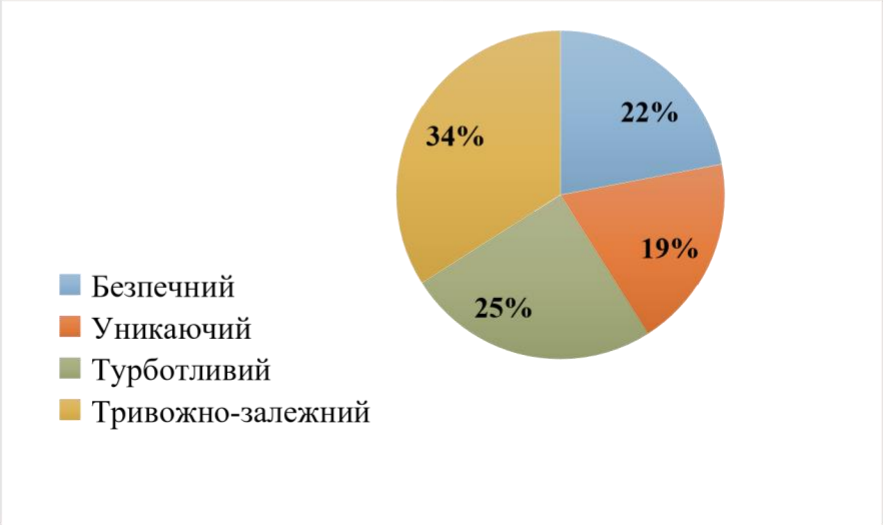
Турботливий (preoccupied) – нав’язлива потреба в підтвердженні любові, емоційна залежність;

Тривожно-залежний (fearful) – страх відторгнення, амбівалентність, бажання близькості при одночасному униканні її через тривожність.

Таблиця 3.6

Результати отримані за методикою "Типи прихильності в дорослих стосунках" (авт. К. Бартоломью та Горовіц.)

Тип прихильності	Кількість респондентів	(%)від загалу	Середнє значення
Безпечний	24	22%	8.5
Уникаючий	21	19%	7.6
Турботливий	27	25%	8.3
Тривожно-залежний	37	34%	9.3



У вибірці респондентів домінує тривожно-залежний тип прихильності (34% опитаних), що свідчить про значну частку людей, для яких характерне сильне прагнення до близькості, водночас із побоюванням бути відкинутими. Середнє значення 9.3 вказує на високий рівень вираженості рис, притаманних цьому типу, таких як залежність від схвалення інших, емоційна вразливість і страх самотності. Це може свідчити про пережитий досвід емоційної нестабільності в близьких стосунках або про відсутність надійної підтримки в дитинстві.

Другим за поширеністю виявився турботливий тип (24.8%), який часто поєднує тривогу з високою потребою в турботі про інших. Ці люди можуть прагнути підтримки через те, що самі надають її іншим, намагаючись заслужити любов і прийняття. Середнє значення 8.3 також демонструє достатньо виражену особистісну особливість цього типу — схильність до гіперсоціальності при прихованому страху залишитись непотрібними.

Безпечний тип прихильності представлений 22% респондентів. Цей тип зазвичай вказує на здатність будувати стабільні, довірливі стосунки та мати здорове ставлення як до себе, так і до інших. Високе середнє значення (8.5) демонструє, що навіть попри меншу кількість таких респондентів, їх рівень психологічної зрілості й емоційної стабільності залишається відносно високим. Це — позитивний ресурс групи.

Нарешті, уникаючий тип виявлений у 19.2% учасників, із найнижчим середнім значенням — 7.6. Такий профіль вказує на схильність дистанціюватись у стосунках, уникати надмірної емоційної близькості та покладатися передусім на себе. Нижче середнє може також свідчити про часткову компенсаторну поведінку або про неусвідомлену захисну позицію, яка знижує інтенсивність емоційного включення.

Загалом, результати демонструють значну варіативність у типах прихильності, проте тривожно-залежний і турботливий типи разом охоплюють майже 60% вибірки, що може вказувати на емоційну нестійкість і пошук зовнішнього джерела безпеки як провідну тенденцію у стосунках цієї групи. Це має значення як для розуміння їхньої поведінки в інтимних взаєминах, так і для психологічної підтримки та розвитку адаптивних моделей прив'язаності.

7.Методи математико-статистичного аналізу: медіація, модераційна медіація, порівняльний аналіз

Для перевірки гіпотез були застосовані сучасні статистичні підходи:

Медіаційний аналіз (Mediation Analysis): Дослідження того, як самооцінка опосередковує зв'язок між співзалежністю та агресією. Метод дозволяє оцінити силу та значущість непрямих ефектів. Реалізовано за допомогою PROCESS macro (Model 4) в середовищі SPSS.

Модерована медіація (Moderated Mediation):Перевірка, чи тип прив'язаності модерує ефект самооцінки в якості медіатора. Для цього застосовано PROCESS macro (Model 7). За допомогою цих методів буде перевірено, як самооцінка виступає медіатором між співзалежністю та

агресією, а також як тип прив'язаності може модераторно впливати на ці взаємозв’язки. Медіація дозволяє досліджувати, як одні змінні передають вплив на інші, тоді як модерація допомагає з'ясувати, в яких умовах або для яких груп респондентів ці взаємозв'язки є більш сильними або слабкими.

Кореляційний аналіз (Pearson): Цей метод дозволяє виявити зв’язки з між рівнем співзалежності, агресії, самооцінки і типом прив’язаності.

Регресійний аналіз: Оцінка внеску кожної змінної у модель прогнозування агресивної поведінки на основі співзалежності, самооцінки та типу прив’язаності.

Порівняльний аналіз (ANOVA): Цей метод буде використаний для порівняння рівнів співзалежності, агресії .

Медіаційний аналіз. Для перевірки висунутих гіпотез було застосовано медіаційний аналіз за моделлю 4 за A. Hayes, що дозволяє оцінити наявність та характер як прямого, так і опосередкованого впливу предиктора на залежну змінну через потенційного медіатора. Для його реалізації було використано макрос PROCESS v4.2 для SPSS із застосуванням бутстрепінгу на 5000 вибірках та довірчим інтервалом у 95%.

У ролі незалежної змінної (X) виступала співзалежність (codpndnc), яка вимірювалась за відповідною шкалою оцінки співзалежної поведінки, що валідована в рамках психологічного діагностичного інструментарію. Залежною змінною (Y) була агресивність (agressn), що оцінювалася за стандартизованою шкалою виміру рівня агресії в особистості. Водночас, медіатором (M) виступала самооцінка (selfestm), що оцінювалася за загальною шкалою рівня самооцінки, яка є широко визнаним індикатором внутрішнього уявлення людини про власну цінність.

Аналіз показав (див. рис. 1 та додаток А), що співзалежність статистично значуще передбачає зниження самооцінки ($\beta = 0{,}1087$; $p = 0{,}006$), що свідчить про наявність негативного емоційного фону, який формується на основі залежних міжособистісних відносин. Водночас, вплив самооцінки на

агресивність виявився статистично незначущим (β = –0,2445; p = 0,0935), хоча коефіцієнт має негативний напрямок, що узгоджується з теоретичними припущеннями про зворотний зв’язок між цими змінними.

Прямий вплив співзалежності на агресивність був статистично значущим і позитивним (β = 0,2468; p < 0,001), що вказує на прямий зв’язок між співзалежною поведінкою та підвищеним рівнем агресивних проявів. Натомість, непрямий ефект співзалежності на агресивність через самооцінку не досяг статистичної значущості, оскільки довірчий інтервал [–0,0692; 0,0018] включає нуль, що свідчить про відсутність опосередкування.

Кореляційний аналіз.

Результати кореляційного аналізу Таблиця 3.7

Correlations									
		codpndnc	agressn	selfestm	anxiety	secureT	AvoidTyp	TurbTyp	anxdepT
secureT	Pearson Correlation	-,072	-,161	-,058	-,051	1	,209*	,000	-,014
	Sig. (2-tailed)	,458	,094	,551	,601		,029	,997	,886
	N	109	109	109	109	109	109	109	109
AvoidTyp	Pearson Correlation	,140	-,087	,126	-,056	,209*	1	-,021	-,292**
	Sig. (2-tailed)	,146	,370	,193	,563	,029		,825	,002
	N	109	109	109	109	109	109	109	109
TurbTyp	Pearson Correlation	-,172	,014	-,022	-,072	,000	-,021	1	-,091
	Sig. (2-tailed)	,073	,884	,823	,459	,997	,825		,344

	N	109	109	109	109	109	109	109	109
anxdepT	Pearson Correlation	-,004	,066	,052	,113	-,014	-,292**	-,091	1
	Sig. (2-tailed)	,971	,497	,589	,243	,886	,002	,344	
	N	109	109	109	109	109	109	109	109
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).									
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).									

Узагальнений кореляційний аналіз показав, що між основними змінними співзалежності, агресії, самооцінки та тривожності та чотирма типами прихильності практично не виявляється статистично значущих прямих асоціацій. Зокрема, безпечний тип прив'язаності (secureT) має слабкий негативний кореляційний зв'язок із співзалежністю (r = –0,072, p = 0,458) і агресією (r = –0,161, p = 0,094), але обидва коефіцієнти не досягають рівня значущості. Аналогічно, зв'язок між безпечним типом і самооцінкою (r = –0,058, p = 0,551) або тривожністю (r = –0,051, p = 0,601) також виявився ненадійним. Відчужений тип прив'язаності (AvoidTyp) виявився єдиним із чотирьох, що показав статистично значущий, хоча помірний, зв'язок: він позитивно корелює з безпечним типом (r = 0,209, p = 0,029), що може свідчити про певні перетини у самовизначенні респондентів серед цих просторів, має слабку негативну кореляцію з тривожно-залежним типом (r = –0,292, p = 0,002), відображаючи класичний опозиційний характер цих двох стилів. Турботливий тип (TurbTyp) і тривожно-залежний тип (anxdepT) не пов'язані ані між собою (r = –0,091, p = 0,344), ані з жодною з чотирьох основних змінних (усі p > 0,3). У контексті висунутої третьої гіпотези, яка передбачає, що тип прив'язаності опосередковує зв'язок між співзалежністю, агресією та самооцінкою, ці результати дають підстави вважати, що пряма кореляція між жодним із типів і цими трьома показниками не є достатньо сильною чи значущою, аби пояснити опосередкований ефект суто на рівні простих асоціацій. Іншими словами, було

очікування, що тривожно-залежний тип пов’язаний з нижчою самооцінкою або вищим рівнем співзалежності, емпіричні дані цього не підтверджують: усі відповідні коефіцієнти (для anxdepT із selfestm r = 0,052; p = 0,589, та з codpndnc r = –0,004; p = 0,971) вказують на відсутність лінійного зв’язку.

Регресійний аналіз. Побудовано низку регресійних моделей, які дозволять оцінити внесок кожної змінної в прогнозуванні залежних показників, закладених у гіпотезах. Для перевірки гіпотези 1 (медіація самооцінки в зв’язку співзалежності та агресії) достатньо було використати PROCESS, але можна додатково провести лінійну регресію, в якій у першому блоці ми ставимо codpndnc, а в другому – selfestm для прогнозування agressn.

Результати наведені у підсумкових таблицях, що представлені на рис. 3

Model Summary[c]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,343[a]	,117	,109	8,306	
2	,375[b]	,141	,124	8,235	2,006

a. Predictors: (Constant), codpndnc

b. Predictors: (Constant), codpndnc, selfestm

c. Dependent Variable: agressn

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	982,256	1	982,256	14,237	<,001[b]
	Residual	7382,478	107	68,995		
	Total	8364,734	108			
2	Regression	1176,486	2	588,243	8,674	<,001[c]
	Residual	7188,248	106	67,814		
	Total	8364,734	108			

a. Dependent Variable: agressn

b. Predictors: (Constant), codpndnc

c. Predictors: (Constant), codpndnc, selfestm

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	29,469	2,540		11,603	<,001
	codpndnc	,220	,058	,343	3,773	<,001
2	(Constant)	34,426	3,863		8,912	<,001
	codpndnc	,247	,060	,384	4,116	<,001
	selfestm	-,244	,144	-,158	-1,692	,094

a. Dependent Variable: agressn

Residuals Statistics[a]

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	32,77	48,06	38,57	3,301	109
Residual	-16,936	18,798	,000	8,158	109
Std. Predicted Value	-1,757	2,875	,000	1,000	109
Std. Residual	-2,057	2,283	,000	,991	109

a. Dependent Variable: agressn

Рис. 3. Результати першого регресійного аналізу

У першому блоці регресійного аналізу, де залежною змінною виступала агресивність (agressn), а єдиним предиктором – співзалежність (codpndnc), модель виявилася статистично значущою ($F(1,107) = 14,237$; $p<0,001$), пояснивши близько 11,7 % варіації рівня агресивної поведінки.

Отриманий стандартизований коефіцієнт β=0,343 (t=3,773; p<0,001) підтвердив, що зростання проявів співзалежності супроводжується посиленням агресії. Загалом, результат узгоджується з теоретичними очікуваннями першої гіпотези про пряму асоціацію між співзалежністю і агресією, що вказує на те, що індивіди, які демонструють більшу залежність у стосунках, відчувають більше внутрішнього напруження, яке може виражатися у ворожих реакціях.

Додавання самооцінки (selfestm) у другий блок моделі призвело до незначного зростання пояснюваної дисперсії (R^2 зросло з 0,117 до 0,141), проте самооцінка не виявилася значущим предиктором агресії (β=–0,158; t=– 1,692; p=0,094). Незначущість цього коефіцієнта свідчить про відсутність опосередкованого ефекту самооцінки в ланцюзі «співзалежність → агресія», оскільки зниження власної цінності не зменшує зв'язку між залежністю у стосунках та агресивною поведінкою. Таким чином, перша гіпотеза, яка передбачала медіаційний механізм самооцінки, не отримала підтримки в межах простих регресійних моделей SPSS, хоча пряма асоціація між співзалежністю та агресією залишилася стійкою.

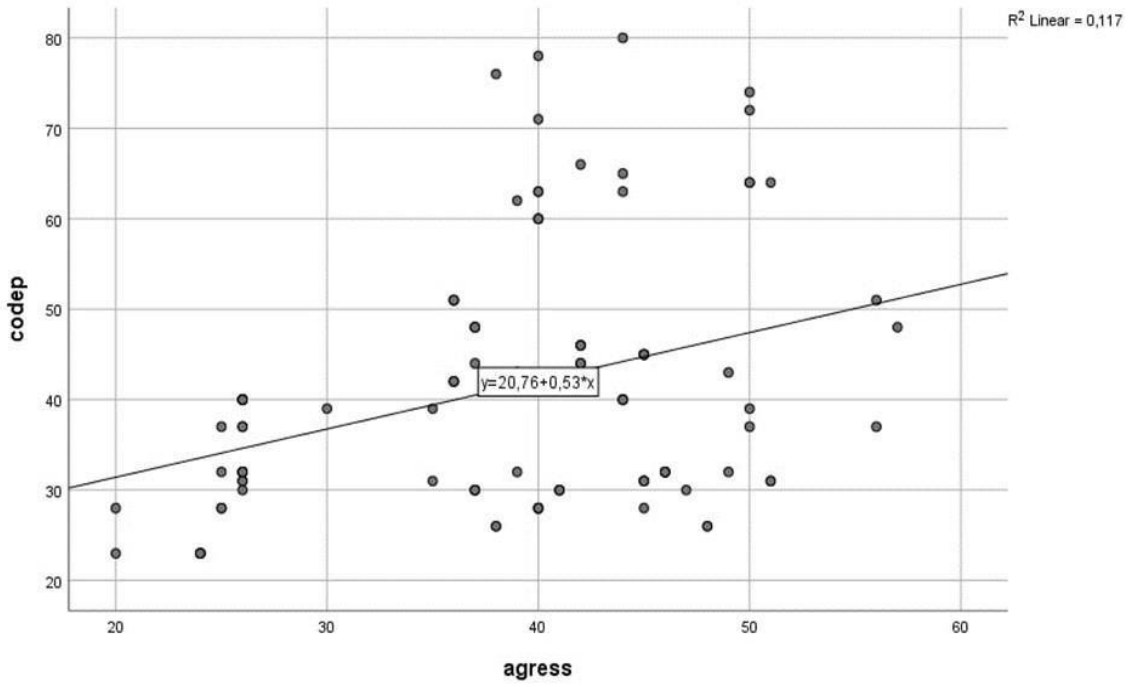


Рис.4: Агресія як предиктор співзалежності щ

Далі розглянуто ще одну регресійну модель. Гіпотеза 3 про те, що тип прив'язаності опосередковує зв'язок між співзалежністю, агресією.

Model Summary[c]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,262[a]	,069	,060	5,511	
2	,298[b]	,089	,045	5,556	2,098

a. Predictors: (Constant), codpndnc

b. Predictors: (Constant), codpndnc, anxdepT, secureT, TurbTyp, AvoidTyp

c. Dependent Variable: selfestm

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	239,215	1	239,215	7,876	,006[b]
	Residual	3250,051	107	30,374		
	Total	3489,266	108			
2	Regression	309,654	5	61,931	2,006	,084[c]
	Residual	3179,612	103	30,870		
	Total	3489,266	108			

a. Dependent Variable: selfestm

b. Predictors: (Constant), codpndnc

c. Predictors: (Constant), codpndnc, anxdepT, secureT, TurbTyp, AvoidTyp

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20,280	1,685		12,035	<,001
	codpndnc	,109	,039	,262	2,806	,006
2	(Constant)	17,768	3,574		4,972	<,001
	codpndnc	,101	,040	,244	2,517	,013
	secureT	-,176	,256	-,067	-,688	,493
	AvoidTyp	,309	,237	,133	1,306	,194
	TurbTyp	,077	,233	,032	,331	,741
	anxdepT	,271	,285	,094	,950	,344

a. Dependent Variable: selfestm

Residuals Statistics[a]

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	21,55	30,53	24,77	1,693	109
Residual	-10,526	12,672	,000	5,426	109
Std. Predicted Value	-1,901	3,399	,000	1,000	109
Std. Residual	-1,895	2,281	,000	,977	109

a. Dependent Variable: selfestm

Рис. 5. Результати другого регресійного аналізу

У другому аналізі, де в ролі залежної змінної виступала самооцінка, а єдиним предиктором спочатку знову ж була співзалежність, модель також показала статистичну значущість ($F(1,107) = 7,876$; $p = 0,006$) і пояснювала приблизно 6,9 % дисперсії самооцінки. Коефіцієнт $\beta = 0,262$ ($t=2,806$; $p=0,006$) свідчить про те, що високий рівень співзалежністі асоціюється з низьким рівнем самооцінки за даними цього аналізу. Цей зв'язок не суперечить очікуванням теоретичної моделі, що передбачала зворотний вплив залежності від партнера на власне уявлення про себе.

Коли до моделі були додані чотири змінні типів прихильності (secureT, AvoidTyp, TurbTyp, anxdepT), загальна пояснювана дисперсія зросла ненабагато – до 8,9 % (F change=2,006; p=0,084), а жоден з коефіцієнтів типів не виявився значущим. Це означає, що жоден із стилів прихильності не пояснює суттєво додаткової частки варіації самооцінки крім тієї, яку вже пояснює співзалежність. Отже, третя гіпотеза про медіаторну роль типу прихильності у зв'язку співзалежності та самооцінки не знайшла підтвердження в рамках простих регресійних моделей SPSS.

3.2. ПЕРЕВІРКА МОДЕРОВАНОЇ МЕДІАЦІЇ

Модерована медіація. Аналіз другої гіпотези, що передбачає вплив агресії партнера на поглиблення співзалежності через зміну самооцінки та тривожності, було здійснено за допомогою моделі 83 в процедурі PROCESS (версія 4.2) в SPSS (рис. 3 та додаток З).

Вибір змінних базувався на теоретичних положеннях: агресія партнера оцінювалася за відповідною шкалою агресивної поведінки (agressn), самооцінка вимірювалася через стандартний психологічний інструмент, що відображає рівень самовідчуття (selfestm), тривожність вимірювалася за допомогою анкети тривожності (anxiety), а співзалежність (codpndnc) – за спеціалізованою шкалою співзалежності. Модератором виступав тривожний тип прив'язаності (anxdepT).

Модель була обчислена на вибірці з 109 учасників. Для перевірки гіпотези використано bootstrap з 5000 повторень для отримання довірчих інтервалів.

Результати аналізу продемонстрували, що вплив агресії на самооцінку є позитивним, але не досягає статистичної значущості (коефіцієнт b = 0.3344, SE = 0.2111, t = 1.5842, p = 0.1162). Модерація впливу тривожним типом прив'язаності теж була близька до межі значущості (b = -0.0624, SE = 0.0337, t = -1.8526, p = 0.0667), а тест взаємодії X*W мав p = 0.0667, що свідчить про потенційний, але не остаточно підтверджений ефект модерації.

Вплив агресії (b = 0.0237, p = 0.5413) та самооцінки (b = 0.0871, p = 0.1480) на тривожність не був статистично значущим, що свідчить про слабкий медіаторний ефект тривожності. Однак прямий вплив агресії на співзалежність був чітко значущим (b = 0.5510, SE = 0.1360, t = 4.0515, p = 0.0001), як і вплив самооцінки (b = 0.6532, SE = 0.2123, t = 3.0768, p = 0.0027). Вплив тривожності на співзалежність не був статистично значущим (p = 0.3633).

Опосередкований ефект агресії на співзалежність через самооцінку залежно від рівня модератора (anxdepT) коливався: при низькому рівні модератора (4.0) ефект був позитивним (0.0553), але з довірчим інтервалом, що включає нуль (-0.0421; 0.1666), а при високому рівні (8.0)мав негативний знак (-0.1079) з довірчим інтервалом, що майже не включає нуль (-0.2657; 0.0154). Індекс модерованої медіації був статистично значущим (Index =0.0408, BootSE = 0.0238, BootLLCI = -0.092 BootULCI =-0.0006), що підтверджує роль типу прив'язаності у зміні опосередкованого ефекту.

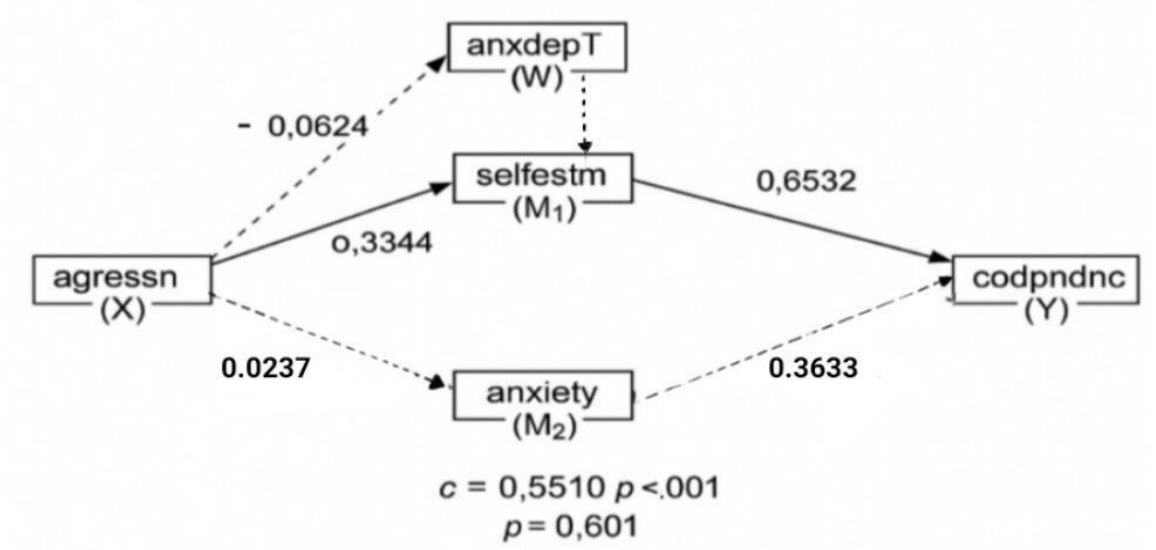


Рис. 6. Модель модерованої медіації.

Таким чином, проведений аналіз підтвердив, що агресія партнера має сильний прямий вплив на співзалежність, а самооцінка виступає ключовим медіатором, при цьому цей процес модерується типом прихильності, який змінює напрямок і силу впливу агресії на самооцінку. Тривожність у даній моделі не виконує значущої медіаторної функції. Використання послідовної модерованої медіації дало змогу розкрити складні механізми впливу агресії на співзалежність із врахуванням особливостей психологічного типу.

3.3. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ

Порівняльний аналіз (ANOVA) – повторні виміри ANOVA.

У таблиці Descriptive Statistics бачимо, що середнє значення співзалежності становить 41,32 (SD=13,69), а агресивності – 38,57 (SD=8,80). Далі, у Tests of Within-Subjects Effects, рядок для Construct демонструє $F(1,108)=4,527$ із $p=0,036$ і часткою $\eta^2=0,040$, що означає статистично значущу відмінність між цими двома показниками у межах кожного респондента.

Множинний тест Мошлі (Mauchly's Test) зі значенням W=1 підтверджує, що припущення сферичності не порушується, а отже коригування кутів степенів свободи не потрібне.

У розділі Pairwise Comparisons подається конкретна величина різниці: середнє співзалежності перевищує агресивність на 2,752 одиниці (SE=1,294; p=0,036; Bonferroni-корекція), а 95% довірчий інтервал різниці лежить між 0,188 та 5,316. Результати загалом чітко відзначають, що, в середньому, рівень співзалежності у вибірці значимо вищий за рівень агресивності.

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
codpndnc	41,32	13,694	109
agressn	38,57	8,801	109

Tests of Within-Subjects Effects

Measure: MEASURE_1

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Construct	Sphericity Assumed	412,844	1	412,844	4,527	,036	,040
	Greenhouse-Geisser	412,844	1,000	412,844	4,527	,036	,040
	Huynh-Feldt	412,844	1,000	412,844	4,527	,036	,040
	Lower-bound	412,844	1,000	412,844	4,527	,036	,040
Error(Construct)	Sphericity Assumed	9848,156	108	91,187			
	Greenhouse-Geisser	9848,156	108,000	91,187			
	Huynh-Feldt	9848,156	108,000	91,187			
	Lower-bound	9848,156	108,000	91,187			

Pairwise Comparisons

Measure: MEASURE_1

(I) Construct	(J) Construct	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.[b]	95% Confidence Interval for Difference[b]	
					Lower Bound	Upper Bound
1	2	2,752*	1,294	,036	,188	5,316
2	1	-2,752*	1,294	,036	-5,316	-,188

Based on estimated marginal means

*. The mean difference is significant at the ,05 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Bonferroni.

Рис. 7. Результати повторних вимірів ANOVA

Інтерпретація результатів дослідження

Медіаційна модель підтверджує лише прямий вплив співзалежної поведінки на агресивність, не виявляючи достовірної ролі самооцінки як

медіатора. Отримані результати частково підтверджують гіпотезу: ми припускали, що низька самооцінка буде посередником у зв'язку між співзалежністю та агресивністю, але фактично було виявлено лише прямий вплив, що скоріше є свідченням того, що агресивність у респондентів із високою співзалежністю виникає не стільки через зниження самооцінки, скільки як безпосередній прояв внутрішнього напруження, властивого таким міжособистісним патернам.

Кореляційний аналіз не виявив достатньо сильних асоціацій, щоб стверджувати про існування такого механізму. Однак значущий негативний зв'язок між відчуженим і тривожно-залежним типами підкреслює важливість подальшого дослідження їх взаємодії в контексті міжособистісних відносин.

Гіпотеза про медіаторну роль типу прихильності у зв'язку співзалежності та самооцінки не знайшла підтвердження в рамках простих регресійних моделей SPSS. Однак проведений аналіз також підтвердив, що агресія партнера має сильний прямий вплив на співзалежність, а самооцінка виступає ключовим медіатором, при цьому цей процес модерується типом прив'язаності, який змінює напрямок і силу впливу агресії на самооцінку. Тривожність та стилі поведінки у конфліктних ситуаціях у даній моделі не виконує значущої медіаторної функції. Використання послідовної модерованої медіації дало змогу розкрити складні механізми впливу агресії на співзалежність із врахуванням особливостей психологічного типу.

Отримані дані свідчать про те, що попри те, що співзалежність і агресія тісно взаємопов'язані, їх середні рівні різняться – у вибірці співзалежність проявляється сильніше, що вказує на циклічний характер конструктів: коли ступінь залежності у стосунках зростає, це служить каталізатором для агресії, але агресія, у свою чергу, «відкочує» значення співзалежності назад, підтримуючи цикл взаємодії. Отже, повторні виміри ANOVA підтвердили наявність статистично значущої відмінності між співзалежністю й

агресивністю на середньому рівні, що відповідає концепції взаємопідсилення, закладеній у гіпотезі.

3.4 РЕКОМЕНДАЦІЇ

У сучасному світі, де інформація доступна на кожному кроці, ми досі часто залишаємося без захисту перед найважливішим — емоційним болем у стосунках. Співзалежність, пригнічена агресія або навпаки — руйнівні спалахи гніву — стали частиною повсякденності багатьох людей. Вони ховаються під маскою любові, турботи, самопожертви чи "гарячого характеру", поступово позбавляючи нас внутрішньої свободи, поваги та справжньої близькості.

Ці рекомендації — не лише набір психотерапевтичних методів. Це — свідомий крок до побудови культури, у якій: особисті кордони вважаються ознакою сили, а не холодності; емоції визнаються, а не замовчуються; агресія не знищується, а перетворюється на конструктивну дію.

Адже здорові стосунки — це не привілей, а навичка, яку можна розвивати.

Нижче представлені ідеї які можуть бути корисними в подоланні проблеми агресії та співзалежності. У різних сферах суспільства.

Культурне впровадження: як змінювати соціальні уявлення

Кампанія "Скажи «ні» без провини"

Ціль: нормалізувати право відмови, самостійного вибору та самозахисту.

Формат:

- Соціальні ролики: «Це не егоїзм — це межі»
- Стікери/графіка в соцмережах з прикладами здорових відповідей: «Я чую тебе, але зараз не готовий», «Мені потрібно подумати»

Приклад: кампанії в стилі «Not Sorry» (UK) чи «Boundaries are beautiful».

Інтеграція теми у ЗМІ, кіно

Ціль: показувати здорові стосунки як норму, а не драму й жертовність.

Уроки емоційної грамотності в школах

Ціль: формувати з дитинства культуру особистих кордонів, саморегуляції, роботи з гнівом.

Інструменти:

- Прості моделі (наприклад, «світлофор емоцій»: зелена — все добре, жовта — роздратування, червона — гнів → дія)
- Рольові ігри з тренуванням “Я-висловлювань”
- Вправи «ввічлива відмова», «як сказати «ні» й зберегти повагу»

Впровадження у побут, родину, стосунки

Домашній «день меж» раз на тиждень

Ціль: нормалізувати в родині вільне вираження потреб без осуду.

Формат:

- Один день на тиждень кожен член родини має право сказати: «Я сьогодні хочу сам», «Не готовий/а говорити» — і це приймається без образ.
- Навчання дітей та партнерів фразам типу: «Я злюсь, але все одно люблю тебе», «Мені треба пауза».

«Мовний договір» у парі чи сім’ї

Ціль: виробити культуру поваги в комунікації.

Як впровадити:

- Парі/сім’ї пропонують свої «мовні правила»:
  – не підвищуємо голос,
  – не перебиваємо,
  – критикуємо дію, а не особистість,
  – ставимо стоп-слово («пауза» — для перерви в емоційній суперечці).
- Підписується як "м’який контракт".

Практика «гнів без руйнування» для дітей і дорослих Ціль: нормалізувати злість, навчити виражати її екологічно.

Інструменти:

- Груша, подушка, пісок, малювання гніву, голосові вправи.

- Для дітей: техніка «гнівний монстрик» — ти не гнів, це просто частина тебе. У дорослих — візуалізація внутрішнього "захисника", який не кричить, а діє з повагою.

Соціальне впровадження у громади та організації

Тренінги "Культура поваги" в держустановах та бізнесі.
Ціль: вивести тему меж, асертивності, безпечної конфронтації на рівень колективів.

Формат:

- 2-денні тренінги з вправами: як давати фідбек без приниження, як реагувати на гнів клієнта, як захищати себе від маніпуляцій. Простори без психологічного насильства (Safe Place)

Ціль: створити місця (школи, бібліотеки, кафе), де заявлено: "Тут не приймається агресія, примус, шейминг". Маркування місць наліпками / сертифікатом.

- Працівники проходять коротке навчання з ННС (ненасильницьке спілкування), меж, реагування на агресію.

Так само як існують простори «екологічного споживання», так можуть бути простори «емоційної безпеки».

Курси для батьків: "Я — не жертва, я — приклад"

Ціль: трансформувати батьківські установки "краще мовчи", "стерпи — і все буде добре".

Формат:

- Групи підтримки для батьків, де вчать здоровим межам, асертивному стилю, ненасильницькому вихованню.
- Психоосвіта через освітні платформи або дитсадки/школи.

Індивідуальні практики — для будь-кого у стосунках

«Щоденник самоповаги». Щодня — одна дія, яка підкріплює власну гідність (від "не відповів на токсичне повідомлення" до "відстояв свій вибір").

«Практика дзеркальноїчесності». Раз на тиждень — діалог із

партнером/другом: «Що я приховую, щоб не посваритися?» Ціль: вивчити, як відвертість може бути не агресією, а мостом.

Програма психологічної допомоги для подолання співзалежності та агресії у стосунках.

Мета програми:

Зменшити прояви співзалежності та агресивної поведінки в стосунках. Підвищити самооцінку та сформувати безпечний тип прихильності.

Навчити здоровим стратегіям вирішення конфліктів.

Тривалість: 12 тижнів (індивідуальні та групові сесії).

1. Діагностичний етап (1–2 сесії)

Завдання: Визначити рівень співзалежності, агресії, самооцінки та типу прихильності.

Методи:

Шкала співзалежності (Уайнхолд).

Опитувальник агресивності (Ассінгер).

Шкала самооцінки Розенберга.

Тест на тип прихильності (Бартолом'ю та Горовіц).

Інтерв'ю для виявлення тривожності та травматичного досвіду.

Результат: Індивідуальний психологічний профіль, який визначає ключові проблемні зони.

2. Корекція самооцінки (3–5 сесії)

Завдання: Розвиток здорового самоприйняття, зменшення залежності від зовнішньої валідації.

Вправи:

"Рефреймінг негативних переконань" – заміна думок типу "Я нікчемний без партнера" на "Я маю цінність незалежно від стосунків".

"Список сильних сторін" – щоденне записування 3-х особистих досягнень.

Техніка "Внутрішній критик" – усвідомлення та зменшення самознищення.

Робота з дитячими травмами (якщо вони впливають на самооцінку). Результат: Підвищення рівня самоповаги, зменшення тривоги через страх відкинення.

3. Робота з типами прихильності (6–8 сесії)

Завдання: Формування безпечного стилю прихильності.
Методи:

Для тривожно-залежних:
Вправи на автономію ("Годинник самостійності" – планування дій без участі партнера).

Техніка "Безпечна відстань" – навчання комфортній близькості без надмірного контролю.

Для уникаючих:

Робота з довірою ("Сходинки відкритості" – поступове зменшення емоційної дистанції).

Медитації на прив'язаність – уявні діалоги з фігурою безпеки.

Результат: Зменшення страху близькості або відкинення, більшзрілі стосунки.

4. Подолання агресивних патернів (9–10 сесії)

Завдання: Навчитися розпізнавати та контролювати агресію.

Техніки:

"Стоп-агресія" – пауза перед реакцією (10 секунд глибокого дихання).

Альтернативні способи вираження гніву (арт-терапія, фізична активність).

Розвиток емпатії – вправи на розуміння почуттів партнера.

Робота з тригерними ситуаціями – аналіз сценаріїв, що провокують агресію.

Результат: Зменшення спалахів гніву, вміння вирішувати конфлікти конструктивно.

5. Формування здорової динаміки стосунків (11–12 сесії) Завдання:

Запобігання циклічності "співзалежність → агресія".

Методи:

"Угоди про межі" – чіткі правила взаємодії (наприклад: "Не кричати під час сварки").

Тренінг комунікації – техніки "Я-повідомлень" замість звинувачень.

Рольові ігри – відпрацювання сценаріїв без насильства.

План емоційної безпеки – алгоритм дій при ескалації конфлікту.

Результат: Створення рівноваги між близькістю та автономією, зменшення токсичної залежності. Підтримка після програми Щомісячні групові супервізії – обговорення прогресу.

Додаткові ресурси:

Книги ("Жінки, які люблять занадто" Робін Норвуд, "Співзалежність" Мелоді Бітті).

Мобільні додатки для відстеження емоцій (Daylio, Moodpath).

Очікуваний ефект:

Зниження рівня співзалежності та агресії.

Стабільна самооцінка та здатність будувати здорові стосунки.

Навички саморегуляції в конфліктах.

Програма може адаптуватися під індивідуальні потреби, включаючи сімейну терапію, якщо деструктивні патерни стосунків зачіпають обох партнерів.

Загальні переваги програми

1. Цілісність підходу: охоплює ключові аспекти особистості – самооцінку, тип прихильності, агресію, межі у стосунках.
2. Поєднання індивідуальної та групової роботи, що дозволяє як глибоку внутрішню трансформацію, так і соціальне тренування нових моделей поведінки.
3. Сучасні психодіагностичні інструменти та перевірені техніки: використовуються валідні тести й практики (наприклад, рефреймінг, робота з "внутрішнім критиком", «Я-повідомлення»).
4. Ресурси для підтримки змін: книжки, додатки, супервізії – що підвищує ефективність довгострокових змін.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку та взаємовпливу між співзалежністю, агресією, самооцінкою та типом прихильності. За допомогою сучасних психодіагностичних методик і статистичних процедур, зокрема кореляційного, регресійного, ANOVA та медіаційного аналізу, було отримано низку релевантних результатів: Результати показали, що співзалежність має прямий вплив на зростання агресивної поведінки ($\beta = 0{,}2468$; $p < 0{,}001$). Це підтверджує гіпотезу про циклічний характер їх взаємодії, коли залежність у стосунках провокує агресію, яка, у свою чергу, поглиблює співзалежність. У результатах ANOVA зафіксовано значущу різницю між рівнями співзалежності та агресивності ($F(1,108)=4{,}527$; $p=0{,}036$), при цьому середній бал співзалежності був вищим за агресивність на 2,752 одиниці, що узгоджується з припущенням про переважання патерну залежності у вибірці.

Медіаційна модель не підтвердила опосередкованого впливу самооцінки, однак виявлено її прямий вплив на рівень співзалежної поведінки ($\beta = 0{,}262$; $p = 0{,}006$), що свідчить про роль самооцінки як чинника закріплення дисфункціональних моделей стосунків, хоч і не як медіатора між співзалежністю та агресією.

Попри очікування, типи прихильності не продемонстрували статистично значущих зв’язків із ключовими змінними. Водночас наявність негативної кореляції між тривожно-залежним і відчуженим типами прихильності свідчить про потенційну складність та багатовекторність цих структур та необхідність подальших досліджень..

Тривожно-залежний тип прихильності (34% вибірки) був найпоширенішим серед респондентів із високою співзалежністю.

За методикою Томаса-Кілмена домінували стратегії пристосування (23,3%) та компромісу (21.8%), що підтверджує тенденцію до пасивних реакцій у конфліктах, характерних для співзалежних особистостей.

51% респондентів мали клінічно виражену тривогу, що вказує на її значний вплив на динаміку стосунків.

Таким чином, емпіричні дані підтвердили взаємозв’язок співзалежності та агресії, а також вплив самооцінки та тривожності на ці процеси. Однак роль типу прихильності як модератора потребує додаткового вивчення.

Розроблена 12-тижнева програма психологічної допомоги спрямована на глибинну трансформацію особистих установок, емоційних патернів і навичок взаємодії, що лежать в основі співзалежності та агресії. Її сила — у поєднанні діагностики, індивідуальної корекції, групової підтримки та ресурсного супроводу. Проте стійкі зміни неможливі без ширшого впливу — на культуру, суспільні уявлення та повсякденну практику стосунків. Саме тому до програми додаються розширені міжособистісні й соціальні рекомендації, які виходять за межі кабінету психолога. Вони включають: культурні ініціативи з популяризації поваги, меж і емоційної грамотності;

- сімейні практики, що сприяють формуванню безпечної динаміки стосунків;
- інституційні кроки — тренінги для колективів, впровадження "Safe Place", підтримку батьків;
- особисті щоденні дії — мікрозвички самоповаги, вправи емоційної саморегуляції.

На мою думку таке інтегративне поєднання індивідуального та колективного підходу створює умови не лише для подолання окремих деструктивних патернів, а й для формування нової культури стосунків — зрілої, усвідомленої, емпатійної. У цьому процесі кожна людина, родина, заклад чи медіаресурс може стати агентом змін — носієм нової норми: норми, де любов не має бути болем, а близькість не вимагає самознищення.

ВИСНОВКИ

У дослідженні було реалізовано поставлені завдання, що дозволило отримати комплексне розуміння взаємовпливу співзалежності, агресії, самооцінки та типу прихильності у стосунках:

1.Теоретичний аналіз виявив, що співзалежність та агресія формують циклічну динаміку, яка підсилюється низькою самооцінкою та небезпечними типами прихильності. Це підтверджено сучасними науковими джерелами.

2. Особливості проявів показали, що співзалежність супроводжується пасивними стратегіями поведінки (пристосування, уникнення), а агресія часто має приховані форми (емоційне насильство, газлайтинг).

3. Взаємозв'язок підтвердився емпірично: співзалежність провокує агресію, яка через зниження самооцінки та підвищення тривожності знову посилює співзалежність.

4. Роль самооцінки та типу прихильності: самооцінка виявилася ключовим чинником, але її медіаторна роль не була статистично значущою. Тип прихильності (особливо тривожно-залежний) впливає на інтенсивність циклічної динаміки, що потребує подальшого вивчення.

5. Практичні рекомендації включають:

Психокорекцію самооцінки через терапію самоприйняття.

Розвиток безпечного типу прихильності за допомогою тренінгів.

Навчання здоровим стратегіям вирішення конфліктів.

Профілактику тривожності та агресії в парах.

Гіпотези дослідження підтвердилися частково, що може бути пояснено як особливостями досліджуваної вибірки (високий рівень «змішаних» або невиражених типів прив'язаності), так і природою психологічних змінних, які часто взаємодіють у складніших конфігураціях, ніж лінійні моделі.

Отримані результати мають прикладне значення для психодіагностики та консультування пар, де присутня співзалежність. Виявлення прямого зв'язку

між співзалежністю та агресією може слугувати сигналом для раннього втручання з метою запобігання ескалації насильства.

Поставлені завдання дослідження було реалізовано повністю: здійснено теоретичний огляд ключових конструкцій; побудовано модель взаємозв’язків між співзалежністю, агресією, самооцінкою та типом прив’язаності; перевірено гіпотези щодо ролі медіаторів і модераторів; обґрунтовано відсутність деяких ефектів з урахуванням емпіричних даних.

Також отримані результати були використані для розробки програми психологічної допомоги особам із деструктивними патернами стосунків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басс А. Психологія агресії // Питання психології. – 1967. – №3.
2. Берковіц Л. Агресія: причини, наслідки та контроль. – К.: Основи, 2002. – 510 с.
3. Берон Р., Ричардсон Д. Агресія: Психологічний підхід. – К.: УАД, 2005. – 416 с.
4. Берко А., Ерез Е. Насильство в інтимних стосунках: гендерна перспектива. – Тель-Авів: Hebrew University Press, 2007. – 265 с.
5. Бушман Б. Дж., Андерсон К. А. Чи не час відмовитися від протиставлення ворожої та інструментальної агресії? // Психологічний огляд. – 2001. – Т. 108, №1. – С. 273–279.
6. Гротпетер Дж. К. Відносна агресія, стать та соціально-психологічна адаптація // Розвиток дитини. – 1995. – Т. 66, №3. – С. 710–722.
7. Дьяченко О. В. Психометричні характеристики шкали самооцінки Розенберга в українській вибірці // Психологічний журнал. – 2014. – №1.
8. Еймс Д. Л., Фіск С. Т. Умисна шкода ще гірша, навіть якщо це не так // Психологічна наука. – 2013. – Т. 24, №9. – С. 1755–1762.
9. Кемпбелл Дж. К. Наслідки насильства з боку інтимного партнера для здоров'я // Ланцет. – 2002. – Т. 359. – С. 1331–1336.
10. Ковальова Н. В. Особливості прояву психологічного насильства в сучасних партнерських стосунках // Психологія і суспільство. – 2020. – №4. – С. 101–108.
11. Кокер А. Л., Девіс К. Е., Аріас І. та ін. Наслідки насильства з боку інтимного партнера для фізичного та психічного здоров’я чоловіків і жінок // Am J Prev Med. – 2002. – Т. 23. – С. 260–268.
12. Костенко Я. І. Психологічна агресія в парних стосунках: ознаки, форми, наслідки // Вісник Київського університету імені Бориса Грінченка. – 2019. – Вип. 5. – С. 34–40.

13.Кочарян О. М., Шевченко Н. А., Богдан Т. В. Психометричні властивості української адаптації шкали співзалежності Б. та Дж. Уайнхолд // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – 2013. – Вип. 32(35). – С. 151–158.

14.Хемфелт Р. та ін. Співзалежність. Як перестати контролювати інших і почати дбати про себе. – К.: КМ-Букс, 2007.

15.Норвуд Р. Жінки, які люблять занадто. – К.: Софія, 2006.

16.Фромм Е. Анатомія людської деструктивності / пер. з англ. – М.: Д.А. Циринг, 2009. – 568 с.

17.Шугай Т. Агресія й агресивність. Розмежовуємо поняття // Соціальний педагог. – 2019. – №11. – С. 4–13.

18.Що таке газлайтинг і як йому протистояти? // BBC Україна. – URL: https://www.bbc.com/ukrainian/blogs-41732417 .

19.Assinger A. Die Auswertung des Farben-Formen-Spiels als diagnostisches Verfahren. – Wien: Urban & Schwarzenberg, 1958.

20.Babcock J. C., Jacobson N. S. The role of emotion in couple violence: Recent findings and policy implications // Aggression and Violent Behavior. – 2000. – Vol. 5(4). – P. 423–438.

21.Bartholomew K., Horowitz L. M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model // Journal of Personality and Social Psychology. – 1991. – Vol. 61(2). – P. 226–244.

22.Beattie M. Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself. – New York: Hazelden, 1987.

23.Bosson J. K., et al. Untangling the links between narcissism and self-esteem // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2008. – Vol. 34(7). – P. 1029– 1041.

24.Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. – New York: Basic Books, 1988.

25.Bradshaw J. Healing the Shame that Binds You. – Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1989.

26.Burr J. et al. Aggression in adolescent peer relationships // Journal of Applied Developmental Psychology. – 2005. – Vol. 26(2). – P. 141–157.
27.Cermak T. L. Diagnosing and Treating Co-Dependence. – Minneapolis: Johnson Institute Books, 1986.
28.Dutton D. G., Painter S. The Battered Woman Syndrome: Effects and Treatment // Violence and Victims. – 1993. – Vol. 8(2). – P. 95–116.
29.Izadi R. et al. Attachment styles and intimate partner violence: A metaanalytic review // Aggression and Violent Behavior. – 2019. – Vol. 44. – P. 108– 118.
30.Goodwin R., Breen A. The Role of Attachment, Insecurity, and Stress in Partner Maltreatment: A Meta-Analytic Review // Journal of Interpersonal Violence. – 2022. – Vol. 37(1–2). – P. 55–79.
31.Jacobson N. S. The role of anger, hostility, and depression in the cycle of partner violence // Journal of Family Violence. – 2000. – Vol. 15(2). – P. 123–140.
32.Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. – Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.
33.Thomas K. W., Kilmann R. H. Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument. – Tuxedo, NY: Xicom, 1974.
34.Keiley M. K., O'Donnell C., Testa M., Leonard K. Intimate partner aggression and conflict // Journal of Interpersonal Violence. – 2009. – Vol. 24(4). – P. 565–585.
35.Kernis M. H. Toward a conceptualization of optimal self-esteem // Psychological Inquiry. – 2003. – Vol. 14(1). – P. 1–26.
36.Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment orientations and emotion regulation // Current Opinion in Psychology. – 2019. – Vol. 25. – P. 6–10.
37.Parker G. et al. Co-dependency and attachment: Are they related? // Journal of Affective Disorders. – 2015. – Vol. 181. – P. 101–109.

38.Straus M. A., Hamby S. L. Measuring psychological aggression in intimate relationships // Journal of Interpersonal Violence. – 1996. – Vol. 11(4). – P. 557–578.
39.Seligman M. E. P. Helplessness: On Depression, Development, and Death. – San Francisco: Freeman, 1975.
40.Walker L. E. The Battered Woman. – New York: Harper & Row, 1979.
41.Whalen W., Price J., Furtherman G. Early approaches to emotional conflict and behavior. – New York: Academic Press, 1953. – 215 p.
42.Weinhold B. K., Weinhold J. B. Breaking Free of the Co-dependency Trap. – Deerfield Beach, FL: Health Communications, 2008.
43.Zigmond A. S., Snaith R. P. The Hospital Anxiety and Depression Scale // Acta Psychiatrica Scandinavica. – 1983. – Vol. 67(6). – P. 361–370.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала співзалежності (автори: Б. та Дж. Уайнхолд)

Шкала співзалежності (The Codependency Self-Inventory Scale) розроблена у 1989 р. психологами Беррі та Дженей Уайнхолд та була адаптована О. Кочаряном, Є. Фроловою та Н. Смахтіною у 2006 році. Тест дозволяє оцінити рівень вираженості співзалежності у відносинах, складається із 20 запитаньтверджень. Після закінчення тестування слід обчислити суму балів.

Інструкція: Визначте, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями, використовуючи для цього таку шкалу: «повністю згоден »; «згоден»; «не згоден»;«абсолютно не згоден». Відповідайте, не думаючи надто довго над кожним твердженням, зазвичай перша відповідь, яка спадає на думку, є найточнішою.

1 Я схильний (схильна) брати на себе відповідальність за почуття та/або поведінку інших людей

2 Я важко ідентифікую свої почуття, такі як щастя, агресія, збентеження, зневіра або збудження

3 Мені важко висловлювати свої почуття

4 Я відчуваю страх або занепокоєння при думці про те, як інші відреагують на мої почуття чи поведінку

5 Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую чи змінюю правду про почуття чи поведінку людей, з якими спілкуюся

6 Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні взаємини 7 Я боюся бути відкинутим (відкинутою).

8 Я намагаюся досягати у всьому досконалості і суджу себе суворо

9 Мені важко приймати рішення

10 Я схильний покладатися на думку інших, а не діяти на власний розсуд.

11 Я схильний (схильна) ставити бажання та потреби інших людей на перший план

12 Я схильний (схильна) цінувати думку інших людей вище своєї власної 13 Моє відчуття власної гідності йде ззовні, залежно від думки чи дій інших людей, які, як на мене, більше в цьому розуміються

14 Я вважаю, що важко бути вразливим (уразливою) і просити про допомогу 15 Я завжди піддаюся контролю або прагну контролювати, і навпаки, завжди стежу за тим, щоб ніколи не виявитися відповідальним (відповідальною) 16 Я надто лояльний (добрий) до інших, навіть коли ця доброта (лояльність) не виправдовується

17 У мене звичка розглядати ситуації за принципом «все чи нічого»

18 Я дуже толерантний/а (терпимий/а,здатний/а переносити) до непослідовності та змішаних доручень

19 У моєму житті відбуваються емоційні кризи та хаос

20 Я намагаюся шукати взаємини там, де почуваюся «потрібним»

(потрібною), і намагаюся потім зберегти їх

Інтерпретація результатів

• 60–80 – дуже високий рівень співзалежності;

• 40–59 – високий рівень співзалежності;

• 30–39 – середній рівень співзалежних та/або контрзалежних відносин;

• 20–29 – низький рівень співзалежності.

Найвищий рівень залежності визначає незрілу чи зламану особистість, внутнішній світ якої стертий та розмитий думками авторитетних для неї людей. Подібна картина часто супроводжується важкими психологічними розладами – депресією, обсесивно-компульсивним синдромом. У разі розриву токсичних відносин іншим учасником у співзалежної людини можливий нервовий зрив. Залежно від рівня розвитку негативної моделі взаємовідносин психотерапевт запропонує відповідний протокол корекції поведінки

ДОДАТОК Б

Тест за методикою Томаса-Кілмена "Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації"

Виділяється п'ять способів регулювання конфліктів, позначені у відповідності з двома основними вимірами (кооперація і напористість):

Змагання (конкуренція) - прагнення досягти своїх інтересів в збиток іншому.

Пристосування - принесення в жертву власних інтересів заради іншого.

Компроміс - угода на основі взаємних поступок; пропозиція варіанту, знімає виникле протиріччя.

Уникнення - відсутність прагнення до кооперації, і відсутність тенденції до досягнення власних цілей.

Співробітництво - учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.

Інструкція до тесту:

Перед вами ряд тверджень, які допоможуть визначити деякі особливості вашої поведінки. Тут не може бути відповідей «правильних» або «помилкових». Люди різні, і кожен може висловити свою думку. З двох варіантів відповіді ви повинні вибрати один, більшою мірою відповідний вашим поглядам, вашій думці про себе.

1. а) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв’язання спірного питання.

б) Перш ніж обговорювати те, у чому ми не дійшли згоди, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.

2.а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

б) Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого і власних.

3.а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого і здебільшого зберегти наші стосунки.

4.а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5.а) Налагоджуючи спірну ситуацію, я повсякчас намагаюся знайти підтримку в іншого.

б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження.

6.а) Я намагаюся уникнути прикрощів.

б) Я намагаюся досягти свого.

7. а) Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання, щоб згодом зробити це остаточно.

б) Я вважаю за можливе поступитися одним, щоб досягти іншого.

8.а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Я насамперед намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.

9.а) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

б) Я докладаю всіх зусиль, щоб досягти свого.

10.а) Я наполегливо прагну досягти свого.

б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11.а) Насамперед я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.

12.а) Я завжди уникаю позиції, що може викликати суперечки.

б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.

13.а) Я пропоную серединну позицію.

б) Я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.

14.а) Я повідомляю іншому свою думку й запитую про його погляди.

б) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.

15.а) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.

б) Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16.а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

б) Я намагаюся переконати іншого в перевазі моєї позиції.

17.а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

18.а) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.

19.а) Передусім я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й спірні питання.

б) Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, щоб згодом розв'язати його остаточно.

20.а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох.

21.а) Під час переговорів я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

б) Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.

22.а) Я намагаюся знайти серединну позицію між моєю думкою та думкою іншої людини.

б) Я відстоюю свої бажання.

23.а) Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

б) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

24.а) Якщо позиція іншого видається мені важливою, я намагатимуся йти назустріч його бажанням.

б) Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу.

25.а) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.

б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

26.а) Я пропоную серединну позицію.

б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27.а) Зазвичай я уникаю позиції, що може викликати суперечки.

б) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28.а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Налагоджуючи ситуацію, я намагаюся знайти підтримку в іншого.

29.а) Я пропоную серединну позицію.

б) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30.а) Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.

б) Я завжди дотримуюся такої позиції в спірному питанні, щоб досягти успіху.

Ключ до опитувальника

1. Суперництво: ЗА, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.
2. Співпраця: 2В, 5А, 8В,11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, 3.

Компроміс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24, 26А, 29А.

4. Уникнення: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.
5. Пристосування: 1В, ЗВ, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25, 27В, 30А.

Обробка результатів

В ключі кожна відповідь А чи В дає уявлення по кількісному вираженні: суперництва, співпраці, компромісу, уникнення і пристосування. Якщо відповідь співпадає з вказаним у ключі, йому присвоюється значення 1, якщо не збігається, то присвоюється значення 0. Кількість балів, набраних індивідом за кожною шкалою, дає уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях.

ДОДАТОК В

Тест А. Ассінгера (оцінювання агресивності у стосунках)

Тест А. Ассінгера дає змогу визначити, чи достатньо людина коректна до оточення і чи легко спілкуватися з нею.

Підкресліть відповідь: І. Чи схильні Ви шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту?

1.Завжди.

2.Інколи.

3.Ніколи.

II. Як Ви поводитесь у критичній ситуації?

1. Переживаєте внутрішнє кипіння.
2. Зберігаєте спокій.
3. Втрачаєте самоконтроль.

III. Яким вважають Вас колеги?

1. Самовпевненим та заздрісним.
2. Дружелюбним.
3. Спокійним і незаздрісним.

IV. Як Ви відреагуєте, якщо Вам запропонують відповідальну посаду?

1. Приймете її з деякими побоюваннями.
2. Погодитесь без коливань.
3. Відмовитесь від неї заради особистого спокою.

V. Як Ви будете поводитись, якщо хтось із колег без дозволу візьме з Вашого столу папір?

1. Отримає від Вас «на горіхи».
2. Змусите повернути.
3. Запитаєте, чи не потрібно йому ще що-не-будь.

VI. Якими словами Ви привітаєте чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернувся з роботи пізніше, ніж звичайно?

1. «Що це тебе так затримало»?
2. «Де ти стирчиш допізна»?
3. «Я вже почав (почала) хвилюватися».

VII. Як Ви поводитесь за кермом автомобіля?

1. Чи намагаєтесь обігнати машину, яка «показала Вам хвіст»?
2. Вам байдуже, скільки машин Вас обігнало.

3. Помчитесь з такою швидкістю, щоб ніхто не наздогнав Вас.

VIII. Якими Ви вважаєте свої погляди на життя?

Збалансованими.

Легковажними.

Досить категоричними.

IX. Які заходи Ви вживаєте, якщо не все вдається?

1. Намагаєтесь перекласти провину на іншого.
2. Примиряєтесь.
3. Стаєте надалі обережнішим.

X. Як Ви відреагуєте на фейлетон про випадки розпущеності серед сучасної молоді?

1. «Час уже заборонити їм такі розваги».
2. «Потрібно створити для них можливість організовано і культурно відпочивати».
3. «І чого ми стільки з ними клопочемось»?

XI. Що Ви відчуваєте, якщо посаду, яку Ви хотіли обійняти, посів інший?

1. «І навіщо я на це нерви витрачав»?
2. «Напевне, його фізіономія шефу приємніша».
3. «Можливо, в мене це вийде наступного разу».

XII. Як Ви переглядаєте страшний фільм?

1. Боїтесь.
2. Нудитесь.
3. Отримуєте справжнє задоволення.

XIII. Якщо через дорожню пробку Ви запізнюєтесь на важливу нараду?

1. Будете нервувати під час засідання.
2. Спробуєте викликати поблажливість партнерів.
3. Засмутитесь.

XIV. Як Ви ставитесь до своїх спортивних успіхів?

1. Обов'язково намагаєтесь виграти.
2. Цінуєте задоволення відчути себе знову молодим.
3. Дуже сердитесь, якщо не щастить.

XV. Як Ви вчините, якщо Вас погано обслуговували в ресторані?

Стерпите, уникаючи скандалу.

Викличете метрдотеля і зробите йому зауваження.

Звернетесь зі скаргою до директора ресторану.

XVI. Як Ви будете поводитись, якщо Вашу дитину образили в школі?

1. Поговорите із вчителем.
2. Влаштуєте скандал батькам «малолітнього злочинця».
3. Порадити дитині дати відсіч.

XVII. Яка, на Вашу думку, Ви людина?

1. Середня.
2. Самовпевнена.
3. Пробивна.

XVIII. Що Ви відповісте підлеглому, з яким зіткнулись у дверях установи, якщо він почав просити вибачення?

1. «Вибачте, це моя провина».
2. «Нічого, пусте».
3. «А уважнішим Ви бути не можете?!»

XIX. Як Ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?

1. «Коли ж нарешті будуть прийняті конкретні міри?!»
2. «Потрібно ввести тілесні покарання».
3. «Неможна все звалювати на молодь, винні й вихователі!»

XX. Уявіть, що Вам доведеться заново народитись, але вже твариною. Яку тварину Ви оберете?

1. Тигра чи леопарда.

2. Домашню кішку.
3. Ведмедя.

Тепер уважно перегляньте підкреслені відповіді. Додайте номери відповідей.

Результати:

45 і більше балів. занадто агресивні, до того ж нерідко буваєте неврівноваженим та жорстоким до інших. Ви сподіваєтесь здобути керівні «верхи», розраховуючи на власні методи, досягти успіху, жертвуючи інтересами оточення, тому Вас не дивує неприязність співробітників, але за найменшої нагоди Ви намагаєтесь їх за це покарати.

36–44 бали. помірно агресивні, але досить успішно крокуєте по життю, оскільки у Вас достатньо здорового честолюбства та самовпевненості.

35 і менше балів - надмірна миролюбність.

ДОДАТОК Г

Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)

Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) є визнаним інструментом самооцінки. Шкала була розроблена у 1983 році (автори Zigmond A.S. і Snaith R.P.) для визначення та оцінки тяжкості симптомів депресії та тривоги в умовах загальномедичної практики. Переваги шкали HADS полягають у простоті застосування і обробки, що дозволяє рекомендувати для первинного виявлення (скринінгу) тривоги та депресії.

Інструкція: Прочитайте уважно кожне твердження, і обведіть кружечком відповідну цифру зліва біля варіанта відповіді, яка найбільше відповідає тому, як Ви себе почували минулого тижня. Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою приходить Вам в голову, завжди буде найбільш правильною. Час заповнення 20-30 хвилин.

1.Т Я відчуваю напруженість, мені не по собі.

3 Весь час.

2 Часто.

1 Час від часу, іноді.

0 Зовсім не відчуваю.

2.Д Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Це зовсім не так.

3.Т Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися.

3 Безумовно це так, і страх дуже сильний.

2 Це так, але страх не дуже сильний.

1 Іноді, але це мене не турбує.

0 Зовсім не відчуваю.

4.Д Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Зовсім не здатний.

5.Т Неспокійні думки крутяться у мене в голові.

3 Постійно.

2 Велику частину часу.

1 Час від часу і не так часто.

0 Тільки іноді.

6.Д Я відчуваю бадьорість.

3 Зовсім не відчуваю.

2 Дуже рідко.

1 Іноді.

0 Практично весь час.

7.Т Я легко можу сісти і розслабитися.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише зрідка це так.

3 Зовсім не можу.

8.Д Мені здається, що я почав все робити дуже повільно.

3 Практично весь час.

2 Часто.

1 Іноді.

0 Зовсім ні.

9.Т Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.

0 Зовсім не відчуваю.

1 Іноді.

2 Часто.

3 Дуже часто.

10.Д Я не стежу за своєю зовнішністю.

3 Безумовно це так.

2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно.

1 Може бути, я став менше приділяти цьому уваги.

0 Я стежу за собою так само, як і раніше.

11.Т Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.

3 Безумовно це так.

2 Напевно, це так.

1 Лише в деякій мірі це так.

0 Зовсім не відчуваю.

12.Д Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення.

0 Точно так само, як і зазвичай.

1 Так, але не в тій мірі, як раніше.

2 Значно менше, ніж зазвичай.

3 Зовсім так не вважаю.

13.Т У мене буває раптове відчуття паніки.

3 Дуже часто.

2 Досить часто.

1 Не так уже часто.

0 Зовсім не буває.

14.Д Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо чи телепрограми.

0 Часто.

1Іноді.

2 Рідко.

3 Дуже рідко.

“Ключ”

Субшкала Т –“тривога”: непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Субшкала Д –“депресія”: парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Обробка результатів

Якщо пацієнт пропустив окремі пункти, перервав заповнення шкали на значний термін (кілька годин) або не вклався у відведений час, рекомендується провести повторне тестування з використанням нового бланку.

Шкала складається з 14 тверджень, які поділяються на дві шкали: “тривога” (непарні пункти –1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) і “депресія” (парні пункти –2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна вираженість).Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів

0-7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії);

8-10 – субклінічно виражена тривога/депресія;

11 і вище – клінічно виражена тривога/депресія.

ДОДАТОК Д

Методика «Шкала самооцінки М. Розенберга» (Rosenberg self-esteem scale, RSES)

Опитувальник Розенберга складається з 10 суджень, на кожне з яких пропонується чотири градації відповідей, кодованих в балах за запропонованою схемою.

Інструкція

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру.

4 – повністю згоден

3 – згоден

2 – не згоден

1 – абсолютно не згоден

Тестовий матеріал

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. В цілому я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому нехороший.

Ключ і обробка результатів тесту

За кожну відповідь нарахуєте собі бали відповідно до ключа:

• прямі запитання: 1,3,4,6,7
• зворотні питання – 2,5,8,9,10 – бали в них нараховуються навпаки:

4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

Інтерпретація.

10 – 18 балів – вам не вистачає самоповаги, її дуже мало, ви схильні в усьому поганому звинувачувати себе, бачите тільки свої недоліки і акцентуєте увагу тільки на своїх слабких сторонах, ви потрапили в замкнене коло самознищення, яке не дозволяє вам ставити цілі і досягати успіху. У кожній події ви шукайте підтвердження своєї нікчемності.

18 – 22 балів – ви балансуєте між самоповагою і самознищенням, успіхи піднімають вас до небувалих вершин і самоповага зашкалює, проте невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають вас в прірву, ваша думка про себе коливається то в одну, то в іншу сторону.

23 – 34 бали – самоповага у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої достоїнства і недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутим «самобичуванням», що чогось не передбачили, не помітили, «соломку НЕ підстелили», в результаті, така поведінка не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо і швидко зреагувати і відкоригувати там, де є можливість.

35 – 40 балів – ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе і далі: розвиваєтеся, вдосконалюєтеся в професії, духовному та інтелектуальному плані, в сфері відносин, вмієте робити уроки з помилок і важких ситуацій . Це норма, до якої варто прагнути

ДОДАТОК Е

Методика «Самооцінка типу прихильності» (The Relationship Questionnaire, Bartholomew and Horowitz, 1991)

1. Нижче наводиться характеристика чотирьох стилів взаємовідносин, які найчастіше описуються людьми. Поставте галочку напроти літери, що позначає той стиль, який підходить Вам більше за інших або описує Вас найкращим чином.

A. Мені приємно відчувати близькість та/або взаємозалежність: легко зближуватися з іншими людьми, відчувати свою залежність від них та їхню залежність від мене. Я рідко турбуюся про те, що мене можуть покинути або про те, що хтось може занадто сильно зблизитися зі мною.

B. Я дуже потребую близькості: мені здається, що люди не хочуть зближуватися зі мною так, як того хотілося б мені. Я часто турбуюся про те, чи мій партнер любить мене і чи хоче залишатися зі мною. Я хочу повністю злитися з іншою людиною, і це бажання часом відлякує людей.

C. Я можу обходитися без близьких емоційних стосунків; мені важливо відчувати свою свободу і самодостатність, тому я вважаю за краще ні від кого не залежати сам і не викликати залежність від мене в інших.

D. Мені нелегко зближуватись з іншими людьми. Я хочу цього, але мені важко повністю покладатися на людей і залежати від когось. Я боюся, що якщо дозволю собі довіритися іншій людині, він може поранити мене. 2.

Оцініть, будь ласка, наскільки кожен із описаних вище стилів взаємовідносин відповідає Вашому (за 12-бальною шкалою).

Питання тесту:

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається у сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння та гостроту сприйняття іншої людини:

а) правильно,

б) не впевнений,

в) неправильно.

2. Ваші подружні стосунки приносять Вам:

а) швидше занепокоєння та страждання,

б) важко відповісти,

в) радість і задоволення.

3. Родичі та друзі оцінюють Ваш шлюб:

а) як вдалий,

б) щось середнє,

в) як невдалий.

4. Якби Ви могли, то:

а) Ви б багато чого змінили в характері Вашого чоловіка (Вашої дружини), б) важко сказати,

в) Ви не стали б нічого змінювати.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все «набридається», в тому числі і сексуальні стосунки: а) правильно,

б) важко сказати,

в) неправильно.

6. Коли Ви порівнюєте Ваше сімейне життя з сімейним життям Ваших друзів та знайомих, Вам здається: а) що Ви нещасніші за інших,

б) важко сказати,
в) що Ви щасливіші за інших.

7. Життя без сім'ї, без близької людини - дуже дорога ціна за повну самостійність:

а) правильно,

б) важко сказати,

в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без Вас життя Вашого чоловіка (Вашої дружини) було б неповноцінним: а) так, вважаю,

б) важко сказати,

в) ні, не вважаю.

9. Більшість людей певною мірою обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу: а) правильно,

б) важко сказати,

в) неправильно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати про розлучення: а) правильно,

б) не можу сказати,

в) неправильно.

11. Якби повернувся час, коли Ви одружувалися, то Вашим чоловіком (дружиною) міг б стати:

а) хто завгодно, тільки теперішній чоловік (дружина),

б) важко сказати,

в) можливо, що теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як Ваш чоловік (дружина), поряд з Вами: а) правильно,

б) важко сказати,

в) неправильно.

13. На жаль, недоліки Вашого чоловіка (дружини) часто переважують його переваги.

а) правильно,

б) важко сказати,

в) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються:

а) швидше за все в характері Вашого чоловіка (дружини),

б) важко сказати

в) швидше, у Вас самих.

15. Почуття, з якими Ви одружувалися:

а) посилилися,

б) важко сказати,

в) ослабли.

16. Шлюб притуплює творчі здібності людини:

а) правильно,

б) важко сказати,

в) неправильно.

17. Можна сказати, що Ваш чоловік (дружина) має такі переваги, які компенсують його недоліки: а) згоден,

б) щось середнє,

в) не згоден.

18. На жаль, у Вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного:

а) правильно,

б) важко сказати,

в) неправильно.

19. Вам здається, що Ваш чоловік (дружина) часто робить дурниці, каже невпопад, недоречно жартує:

а) правильно,

б) важко сказати,

в) неправильно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі:

а) правильно,

б) важко сказати,

в) неправильно.

21. Ваші сімейні стосунки не внесли в життя того порядку та організованості, яких Ви очікували: а) правильно,

б) важко сказати,

в) неправильно.

22. Неправі ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу: а) згоден,

б) важко сказати,

в) не згоден.

23. Як правило, компанія Вашого чоловіка (дружини) приносить Вам задоволення: а) правильно

б) важко сказати,

в) неправильно.

24. По правді сказати, у Вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту: а) правильно

б) важко сказати,

в) неправильно.

ДОДАТОК Ж

Повні результати медіаційного аналізу

```
Run MATRIX procedure:

***************** PROCESS Procedure for SPSS Version 4.2 *****************

          Written by Andrew F. Hayes, Ph.D.       www.afhayes.com
    Documentation available in Hayes (2022). www.guilford.com/p/hayes3

**************************************************************************
Model : 4
    Y : agressn
    X : codpndnc
    M : selfestm

Sample
Size: 109
**************************************************************************
* OUTCOME VARIABLE: selfestm Model Summary

          R         R-sq       MSE            F       df1        df2          p
      ,2618       ,0686 30,3743        7,8756 1,0000 107,0000          ,0060

Model
              coeff         se          t          p       LLCI         ULCI

constant 20,2797 1,6851 12,0348 ,0000 16,9392 23,6202 codpndnc ,1087 ,0387
2,8063 ,0060 ,0319 ,1855
**************************************************************************
OUTCOME VARIABLE: agressn

Model Summary
          R R-sq MSE F df1 df2 p ,3750 ,1406 67,8137 8,6744 2,0000 106,0000 ,0003

Model
coeff       se     t      p      LLCI   ULCI constant 34,4262 3,8627 8,9124 ,0000
26,7679 42,0845 codpndnc ,2468 ,0600
4,1162 ,0001 ,1279 ,3657 selfestm -,2445 ,1444 -1,6924 ,0935 -,5308 ,0419


***************** DIRECT AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****************

Direct effect of X on Y
     Effect se     t      p        LLCI ULCI ,2468 ,0600 4,1162 ,0001
            ,1279 ,3657

Indirect effect(s) of X on Y:
             Effect      BootSE BootLLCI BootULCI selfestm
     -,0266 ,0184 -,0692 ,0018

********************** ANALYSIS NOTES AND ERRORS ************************

Level of confidence for all confidence intervals in output: 95,0000 Number
of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals: 5000

------ END MATRIX -----
```

ДОДАТОК З

Модерована медіація

```
Run MATRIX procedure:

***************** PROCESS Procedure for SPSS Version 4.2 *****************

          Written by Andrew F. Hayes, Ph.D.       www.afhayes.com
    Documentation available in Hayes (2022). www.guilford.com/p/hayes3

**************************************************************************
Model : 83 Y :
    codpndnc X :
    agressn
   M1 : selfestm
   M2 : anxiety
    W : anxdepT
Sample
Size: 109
**************************************************************************

OUTCOME VARIABLE: selfestm Model
Summary


          R         R-sq       MSE            F       df1        df2          p
      ,1947       ,0379 31,9719       1,3784   3,0000 105,0000         ,2535

Model

              coeff         se          t          p         LLCI      ULCI


constant    10,5788     8,4425     1,2530      ,2130 -6,1612      27,3187

agressn       ,3344     ,2111      1,5842      ,1162     -,0841      ,7529

anxdepT      2,6188     1,3546     1,9333      ,0559     -,0671     5,3048

Int_1        -,0624     ,0337     -1,8526      ,0667     -,1293      ,0044

Product terms key:

Int_1     :         agressn x          anxdepT
Test(s) of highest order unconditional interaction(s):
       R2-chng     F         df1 df2 p X*W ,0314 3,4321

     1,0000 105,0000     ,0667
----------
    Focal predict: agressn (X)
          Mod var: anxdepT (W)

Conditional effects of the focal predictor at values of the moderator(s):
    anxdepT     Effect         se          t          p       LLCI       ULCI
     4,0000      ,0846      ,0912      ,9274      ,3559     -,0963      ,2654
     6,0000     -,0403      ,0620     -,6506      ,5167     -,1632      ,0825
     8,0000     -,1652      ,0919    -1,7973      ,0752     -,3475      ,0170
**************************************************************************
OUTCOME VARIABLE: anxiety
Model Summary


          R       R-sq        MSE           F       df1        df2          p
```

```
      ,1489      ,0222 12,4239        1,2023 2,0000 106,0000          ,3046
 Model
              coeff          se          t          p       LLCI          ULCI

 constant     7,6731     2,1853     3,5113      ,0007      3,3406 12,0056

 agressn      ,0237      ,0386       ,6129      ,5413     -,0529      ,1002

 selfestm     ,0871      ,0598      1,4572      ,1480     -,0314      ,2056
 **************************************************************************
 * OUTCOME VARIABLE: codpndnc Model Summary

           R       R-sq        MSE          F         df1        df2          p

      ,4508      ,2032   153,6725     8,9284    3,0000 105,0000        ,0000

 Model
               coeff         se          t          p        LLCI       ULCI

 constant      ,5377     8,1202      ,0662      ,9473 -15,5632     16,6386

 agressn       ,5510      ,1360     4,0515      ,0001      ,2813      ,8207

 selfestm      ,6532      ,2123     3,0768      ,0027      ,2323     1,0742

 anxiety       ,3119      ,3416      ,9131      ,3633     -,3654      ,9892
 ****************** DIRECT AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****************

Direct effect of X on Y


     Effect         se          t          p       LLCI       ULCI
      ,5510      ,1360     4,0515      ,0001      ,2813      ,8207

 Conditional and unconditional indirect effects of X on Y: INDIRECT
 EFFECT:
agressn       ->      selfestm ->      codpndnc

     anxdepT     Effect       BootSE BootLLCI BootULCI
      4,0000       ,0553  ,0516  -,0421       ,1666  6,0000
      -,0263       ,0404  -,1122       ,0501
      8,0000     -,1079      ,0716     -,2657      ,0154

       Index of moderated mediation:
      Index  BootSE BootLLCI BootULCI anxdepT -,0408
      ,0238  -,0928       -,0006

 INDIRECT EFFECT:
agressn       ->    anxiety     ->    codpndnc
      Effect BootSE BootLLCI BootULCI ,0074
        ,0210 -,0246 ,0611
 INDIRECT EFFECT:
agressn       ->      selfestm ->      anxiety       -> codpndnc

     anxdepT     Effect       BootSE BootLLCI BootULCI
      4,0000       ,0023  ,0047  -,0053       ,0137  6,0000
      -,0011       ,0030  -,0089       ,0037
```

```
     8,0000     -,0045      ,0076     -,0236      ,0075

      Index of moderated mediation:
     Index  BootSE BootLLCI BootULCI anxdepT -,0017
     ,0028  -,0083       ,0029

********************** ANALYSIS NOTES AND ERRORS ************************

Level of confidence for all confidence intervals in output: 95,0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals: 5000
W values in conditional tables are the 16th, 50th, and 84th percentiles.

------ END MATRIX -----
```