

РОЛЬ ТРИВОЖНОСТІ У ФОРМУВАННІ СПІВЗАЛЕЖНИХ ВІДНОСИН ДОРΟΣЛИХ

Шевченко Марія Артурівна

Здобувач вищої освіти психологічного факультету

Вищий навчальний приватний заклад

Дніпровський гуманітарний університет, Україна

Науковий керівник: Гарець Надія Олексіївна

ORCID ID: 0000-0002-7794-2720

старший викладач кафедри психології

Вищий навчальний приватний заклад

Дніпровський гуманітарний університет, Україна

На сьогоднішній день актуальність співзалежних відносин набуває особливої значущості, що зумовлено впливом як ендогенних психологічних чинників, так і умов сучасного життя, зокрема соціально-економічної нестабільності та воєнного стану. Теоретичний аналіз дозволяє розглядати тривожність як багатовимірний психічний феномен, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти [3; 7; 8].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль тривожності у формуванні схильності до співзалежних відносин.

Аналіз наукових публікацій дозволяє виявити ряд поглядів на природу тривожності. Так, в рамках психоаналітичного підходу тривожність розглядається як наслідок базальної небезпеки (К. Хорні), тоді як когнітивна теорія підкреслює роль виникнення негативних автоматичних думок (А. Бек) [3]. Тривожність проявляється у різних формах, серед яких провідними є генералізована та соціальна [1; 2]. Генералізована тривожність характеризується хронічним, стійким занепокоєнням, а соціальна – страхом оцінювання ззовні [1].

Співзалежність визначається як дезадаптивна модель міжособистісних взаємин, що виражається в емоційній залученості,

залежністю від зовнішнього схвалення та розмитістю особистісних меж особистості [8;]. Її формування пов'язане з дисфункційними сімейними умовами виховання та порушеннями прив'язаності [5;6; 9;].

Тривожність виступає одним із ключових механізмів розвитку співзалежності, тобто порушення прив'язаності зумовлює страх покинутості та залежність у дорослому віці [4;6], а когнітивні моделі пояснюють це формуванням дезадаптивних схем.

Підводячи підсумок описаного вище зазначимо, що теоретичний аналіз дозволяє припустити наявність взаємозв'язку між тривожністю та співзалежною поведінкою. Саме генералізована та соціальна тривожність можуть виступати предикторами співзалежних патернів, що було підтверджено результатами емпіричного дослідження.

В ході емпіричної перевірки висунутих теоретичних положень було проведено дослідження, спрямоване на виявлення взаємозв'язку між різними видами тривожності та схильністю до співзалежної поведінки. У дослідженні взяли участь 60 осіб дорослого віку. Задля досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема Шкалу генералізованої тривожності GAD-7, Шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), Шкалу соціальної тривожності (SPIN), а також методики діагностики співзалежної поведінки Фішера-Спаєна та Уайнхольда.

В результаті аналізу отриманих результатів виявлено, що переважає середній та високий рівні генералізованої (85%) та соціальної тривожності (понад 75%), а також співзалежної поведінки (близько 90%). Виявлено, що зі зростанням генералізованої тривожності посилюються соціальна тривожність і співзалежність, що вказує на вплив загального тривожного фону на міжособистісні взаємодії та формування залежних моделей поведінки.

Подальший аналіз надав можливість встановити, що підвищення рівня генералізованої тривожності асоціюється зі зростанням соціальної тривожності та вираженістю співзалежної поведінки, що свідчить про вплив загального тривожного фону на міжособистісну сферу. Ключовим етапом дослідження став кореляційний аналіз, результати якого підтвердили наявність статистично значущих позитивних зв'язків між досліджуваними змінними.

Таблиця 1

**Результати кореляційного аналізу показників тривожності та
співзалежності**

	Шкала вимірювання тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI)		Шкала вимірювання соціальної тривожності (SPIN)	Шкала вимірювання генералізованої тривожності (GAD-7)
	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність		
Шкала діагностики схильності до співзалежної поведінки Фішера-Спаєна	0,099	0.166	0.258*	0.417**
Шкала Діагностики схильності до співзалежної поведінки Уайнхольда	0.055	0.083	0.538**	0.431**

Встановлено, що генералізована тривожність має значущий позитивний зв'язок зі схильністю до співзалежної поведінки ($p \leq 0,01$), що свідчить про її суттєву роль у формуванні співзалежних моделей поведінки. До того ж виявлено статистично значущий зв'язок між соціальною тривожністю та співзалежністю ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$), що свідчить про вплив страху соціального оцінювання та потреби у схваленні на формування залежності від міжособистісних відносин.

Важливо зазначити, що не було виявлено статистично значущих зв'язків між співзалежною поведінкою та ситуативною або особистісною тривожністю ($p > 0,05$). Такі дані дозволяють припустити, що короточасні емоційні реакції, або загальні індивідуальні риси тривожності не є визначальними етіологічними чинниками формування співзалежності.

Висновки. Отримані результати свідчать, що хронічні, стійкі форми тривожності, зокрема генералізована та соціальна, відіграють провідну роль у формуванні співзалежної поведінки. Генералізована тривожність, як прояв постійного внутрішнього напруження, провокує фокус на зовнішні джерела безпеки, тоді як соціальна тривожність, пов'язана зі страхом оцінювання, підсилює потребу у схваленні оточення та емоційній підтримці.

Таким чином, результати дослідження підтверджують наявність взаємозв'язку між тривожністю та співзалежною поведінкою, де генералізована і соціальна тривожність виступають ключовими факторами її формування.

Список використаних джерел:

1. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. Patterns of attachment. Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1978.
2. American Psychiatric Association. DSM-5-TR: Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Arlington : APA Publishing, 2022.
3. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. Тривожні розлади та фобії: когнітивна перспектива / пер. з англ. Київ : Основи, 2005.
4. Bowlby J. Attachment and loss. Vol.1: Attachment. New York : Basic Books, 1969.
5. Rogers R. Implicit and explicit self-esteem. *Undergraduate Psychology Research Methods Journal*. 2008. Vol. 1. P. 204–231.
6. Young J. Ранні дисфункційні схеми. Київ : Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2013. URL: <http://www.i-cbt.org.ua> (дата звернення: 19.02.2026).
7. Березовська Л. І. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Вип. 1. С. 28–35.
8. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: теоретична частина. Київ:[б. в.], 2020. 316 с.
9. Сінельніченко Н. С., Проскурня А. С. Психологічні особливості співзалежної поведінки близьких осіб, які залежні від психоактивних речовин. *Габітус*. 2022. Вип. 48. С. 213.