МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0533-дн
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Максименко Аліна Юріївна
Керівник: Хрустальова М.С., к.психол.н.
доцент кафедри психології
Рецензент: Горлач В.В., к.пед.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя

2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра педагогіки та психології освітньої діяльності
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«____»_____2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Максименко Аліні Юріївні

1. Тема роботи: Гендерні особливості співзалежних стосунків у зрілому віці керівник роботи Хрустальова М.С., кандидат психологічних наук, доцент затверджена наказом ЗНУ від «24» вересня 2024 року № 1447-с
2. Термін подання студентом роботи: _____
3. Вихідні дані до роботи: аналіз наукової літератури, матеріали практик
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) проаналізувати історію розвитку поняття «співзалежність» та визначити сучасні підходи до його розуміння в науковій літературі; охарактеризувати психологічні особливості співзалежних стосунків; розглянути гендерні аспекти співзалежності та визначити характерні відмінності проявів співзалежної поведінки у чоловіків та жінок у зрілому віці; емпірично дослідити гендерні особливості співзалежних стосунків у зрілому віці; розробити рекомендації щодо профілактики та корекції співзалежної поведінки.
5. Перелік графічного матеріалу: 1 рисунок та 6 таблиць з результатами дослідження.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Хрустальова М.С., доцент		
Розділ 1	Хрустальова М.С., доцент		
Розділ 2	Хрустальова М.С., доцент		
Висновки	Хрустальова М.С., доцент		

7. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-лютий 2024 р.	виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	виконано
3	Написання першого розділу	квітень-травень 2024 р.	виконано
4	Написання другого розділу	липень-червень 2024 р.	виконано
5	Написання висновків	серпень-вересень 2024 р.	виконано
6	Оформлення роботи	жовтень 2024 р.	виконано
7	Проходження нормоконтролю	листопад 2024 р.	виконано
8	Рецензування	січень-лютий 2025 р.	виконано
9	Захист	березень 2025 р.	виконано

Студент _____ А.Ю. Максименко

Керівник роботи _____ М.С. Хрустальова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 103 сторінок, 1 рисунок, 6 таблиць, 62 джерела, 3 додатки.

Мета дослідження: виявити та проаналізувати гендерні особливості співзалежних стосунків у зрілому віці, визначити психологічні чинники, що впливають на їх формування, та розробити рекомендації щодо профілактики та корекції співзалежної поведінки.

Об’єкт дослідження: співзалежні стосунки у зрілому віці.

Предмет дослідження: гендерні особливості співзалежної поведінки у людей зрілого віку.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що співзалежні стосунки у зрілому віці мають виражені гендерні особливості: чоловіки та жінки демонструють різні прояви співзалежної поведінки, що визначаються емоційною чутливістю, соціальними ролями та особистісними характеристиками.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, узагальнення, систематизація; Шкала співзалежності Л. Спана та Дж. Фішера (Spann-Fischer Codependency Scale), Статево-рольовий опитувальник Бем (BSRI) (Bem Sex-Role Inventory, BSRI), інтерв’ю, опитувальник; методи математичної статистики.

Практичне значення роботи полягає у створенні комплексу рекомендацій щодо профілактики та корекції співзалежних стосунків, які можуть бути використані практичними психологами, сімейними терапевтами, соціальними працівниками та педагогами.

СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ, СПІВЗАЛЕЖНА ПОВЕДІНКА, ЗРІЛИЙ ВІК, СТОСУНКИ, МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ, КРИЗА СЕРЕДНЬОГО ВІКУ, ГЕНДЕРНІ РОЛІ, ЕМОЦІЙНА ЧУТЛИВІСТЬ.

SUMMARY

Maksymenko A.Yu. Gender specificities of codependent relationships in adulthood.

The qualifying work consists of Iintroduction, 2 Chapters, Conclusion, References (62 items, 3 of foreign origin), 3 appendixes. The qualifying work volume is 110 pages long, 89 of them – main text. There are 6 tables and 1 illustration.

Codependent relationships significantly affect the psychological state of the individual, leading to emotional exhaustion, increased anxiety, decreased self-esteem and the risk of developing psychosomatic diseases. A person in such a relationship is characterized by a loss of autonomy, an inability to make independent decisions and a constant orientation towards a partner or significant other. This can negatively affect professional activity, social contacts and the overall level of life satisfaction.

The purpose of the study: to identify and analyze the gender characteristics of codependent relationships in adulthood, to determine the psychological factors that influence their formation, and to develop recommendations for the prevention and correction of codependent behavior.

The research tasks:

- analyze the history of the development of the concept of “codependency” and identify modern approaches to its understanding in the scientific literature;
- characterize the psychological features of codependent relationships;
- consider gender aspects of codependency and identify characteristic differences in manifestations of codependent behavior in men and women in adulthood;
- empirically investigate the gender features of codependent relationships in adulthood;
- develop recommendations for the prevention and correction of codependent behavior;

Object of research: codependent relationships in adulthood.

Subject of research: gender characteristics of codependent behavior in adults.

Chapter 1 “Theoretical aspects of codependent relationships in adulthood” the history of the emergence and modern approaches to the concept of codependency were studied, the psychological features of codependent relationships were revealed, the gender aspects of codependency were identified: features in men and women, the age features of adulthood and their impact on interpersonal relationships were analyzed.

Part 2 “An empirical study of gender characteristics of codependent relationships in adulthood” The methodology and organization of the study were disclosed, the level of codependency in men and women in adulthood was determined, a comparative analysis of gender differences in codependent relationships was conducted, and recommendations were made for the prevention and correction of codependent relationships.

Key words: codependency, codependent behavior, mature age, relationships, interpersonal relationships, mid-life crisis, gender roles, emotional sensitivity.

ЗМІСТ

ВСТУП……. 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ…..……..... 12
1.1. Поняття співзалежності: історія вивчення та сучасні підходи……..…. 12
1.2. Психологічні особливості співзалежних стосунків……. 26
1.3. Гендерні аспекти співзалежності: особливості у чоловіків і жінок…..... 37
1.4. Вікові особливості зрілого віку та їх вплив на міжособистісні стосунки…….. 46
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ…… 57
2.1. Методика та організація проведення дослідження……..... 57
2.2. Визначення рівня співзалежності у чоловіків і жінок у зрілому віці……. 63
2.3. Порівняльний аналіз гендерних відмінностей у співзалежних стосунках……. 76
2.4. Рекомендації щодо профілактики та корекції співзалежних стосунків…. 83
ВИСНОВКИ……..…….. 94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….……. 97
ДОДАТКИ……..……. 104

ВСТУП

У сучасному суспільстві міжособистісні стосунки відіграють ключову роль у психологічному благополуччі людини. Якість взаємодії з оточенням значною мірою впливає на рівень емоційного комфорту, самореалізації та загального психологічного стану. Однак не всі стосунки є гармонійними та взаємозбагачуючими. У деяких випадках формується співзалежність – стан, за якого одна людина повністю підпорядковує своє життя іншій, втрачаючи особистісні кордони та незалежність. Співзалежність може виявлятися у будь-якому віці, проте особливо гостро вона постає у зрілому віці, коли змінюється соціальний статус, структура міжособистісних зв’язків і виникає потреба у стабільності.

Зрілість – це період значних життєвих змін, що супроводжується кризами середнього віку, переглядом життєвих цінностей, трансформацією сімейних ролей, професійними та особистими викликами. Часто у цей період люди стикаються з розлученням, самотністю, втратою близьких або змінами у стосунках із дітьми, які стають самостійними. У таких умовах особистість може шукати підтримку у партнері або інших значущих людях, що іноді веде до розвитку співзалежності. Вона проявляється у надмірній прихильності, необхідності контролювати або бути контрольованим, страху втратити відносини навіть на шкоду власним інтересам і потребам.

Співзалежні стосунки суттєво впливають на психологічний стан особистості, призводячи до емоційного виснаження, підвищеної тривожності, зниження самооцінки та ризику розвитку психосоматичних захворювань. Для людини, яка перебуває у таких відносинах, характерна втрата автономності, неможливість ухвалення самостійних рішень та постійна орієнтація на партнера або іншу значущу особу. Це може негативно позначатися на професійній діяльності, соціальних контактах та загальному рівні життєвої задоволеності.

Особливе значення у вивченні співзалежності має її гендерний аспект. Чоловіки та жінки можуть демонструвати різні моделі співзалежної поведінки, що обумовлено як біологічними, так і соціокультурними факторами. Традиційні уявлення про гендерні ролі формують різні стилі поведінки у стосунках: жінки частіше схильні до самопожертви, надмірної опіки та прагнення «врятувати» партнера, тоді як чоловіки можуть проявляти співзалежність через прагнення до домінування, контролю та відповідальності за благополуччя іншої людини.

Крім того, гендерні відмінності у співзалежних стосунках пов’язані з емоційною регуляцією та комунікативними стратегіями. Жінки зазвичай більш відкриті у вираженні почуттів та схильні до емоційної взаємодії, тоді як чоловіки можуть проявляти співзалежність через дії, наприклад, матеріальну підтримку або надмірний контроль. Важливо розуміти ці відмінності для розробки ефективних психологічних стратегій допомоги людям, які потрапили у пастку співзалежних відносин.

Феномену співзалежності присвячено праці як вітчизняних так і зарубіжних науковців (М. Бітті, В. Боженко, Т. Вакуліч, В. Волошина, І. Гуртова, О. Гущенко, Н. Коляда, Дж. Лампіс, А. Лиманкіна, О. Ніконова, О. Савчук, Е. Сміт, Н. Ткаченко, Б. Уайнхолд, Ш.-Х. Чанг та ін.). Проте більшість з дослідників були зосереджені на вивченні цього явища в контексті сімейних відносин, наркозалежності або дитячо-батьківських зв’язків. Досі недостатньо досліджено, як співзалежність проявляється у зрілому віці та які існують гендерні особливості цього явища. Оскільки в сучасному суспільстві змінюються уявлення про відносини, шлюб та самореалізацію, необхідність глибшого розгляду цієї теми є очевидною.

Актуальність даного дослідження обумовлена необхідністю поглибленого аналізу співзалежних стосунків у зрілому віці з урахуванням гендерної специфіки. Вивчення цього питання сприятиме не лише розширенню наукових знань, а й створенню ефективних методів профілактики та корекції співзалежної поведінки.

Таким чином, ця робота спрямована на виявлення основних закономірностей співзалежних відносин у зрілому віці, аналіз їхніх гендерних особливостей та розробку рекомендацій для подолання подібних проблем.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати гендерні особливості співзалежних стосунків у зрілому віці, визначити психологічні чинники, що впливають на їх формування, та розробити рекомендації щодо профілактики та корекції співзалежної поведінки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати історію розвитку поняття «співзалежність» та визначити сучасні підходи до його розуміння в науковій літературі.
2. Охарактеризувати психологічні особливості співзалежних стосунків.
3. Розглянути гендерні аспекти співзалежності та визначити характерні відмінності проявів співзалежної поведінки у чоловіків та жінок у зрілому віці.
4. Емпірично дослідити гендерні особливості співзалежних стосунків у зрілому віці.
5. Розробити рекомендації щодо профілактики та корекції співзалежної поведінки.

Об’єкт дослідження: співзалежні стосунки у зрілому віці.

Предмет дослідження: гендерні особливості співзалежної поведінки у людей зрілого віку.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що співзалежні стосунки у зрілому віці мають виражені гендерні особливості: чоловіки та жінки демонструють різні прояви співзалежної поведінки, що визначаються емоційною чутливістю, соціальними ролями та особистісними характеристиками.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз наукової літератури, узагальнення, систематизація;
- емпіричні: Шкала співзалежності Л. Спана та Дж. Фішера (Spann-Fischer Codependency Scale) для визначення рівня співзалежності, Статево-рольовий опитувальник Бем (BSRI) (Bem Sex-Role Inventory, BSRI) для оцінки традиційних і нестандартних гендерних установок у поведінці партнерів,

інтерв’ю для дослідження співзалежних стосунків у зрілому віці, опитувальник для дослідження рівня співзалежності, емоційної чутливості, соціальних ролей та особистісних характеристик;

- методи математичної статистики: t-критерій Стьюдента та кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена).

Наукова новизна дослідження:

- проведено комплексний аналіз гендерних особливостей співзалежних стосунків у зрілому віці з урахуванням психологічних, соціокультурних та вікових аспектів;

- встановлено гендерні відмінності у проявах співзалежної поведінки, визначено характерні поведінкові патерни та чинники, які сприяють її формуванню у чоловіків і жінок у зрілому віці;

- проведено порівняльний аналіз співзалежних стосунків із використанням методів математичної статистики, що дозволило емпірично підтвердити існування гендерних відмінностей у структурі співзалежних взаємин.

Практичне значення роботи полягає у створенні комплексу рекомендацій щодо профілактики та корекції співзалежних стосунків, які можуть бути використані практичними психологами, сімейними терапевтами, соціальними працівниками та педагогами. Отримані результати дозволяють розробити ефективні психокорекційні програми для різних вікових груп з урахуванням гендерних відмінностей. Запропоновані методичні рекомендації сприятимуть підвищенню рівня психологічної культури населення, попередженню розвитку співзалежних взаємин, а також оптимізації процесів взаємодії у сім’ях, де спостерігаються ознаки співзалежності.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття співзалежності: історія вивчення та сучасні підходи

Наразі існує велика кількість людей, чиє життя повністю підпорядковане діям, уподобанням і бажанням іншої людини, при цьому вони відчувають себе нещасними. Йдеться про такий феномен, як співзалежність.

Феномен співзалежності є одним із найважливіших аспектів психології міжособистісних стосунків, оскільки він безпосередньо впливає на емоційний стан, самооцінку та особистісний розвиток людини. У науковій літературі немає єдиного визначення цього поняття, проте різні дослідники пропонують власні трактування співзалежності залежно від контексту її вивчення [35].

Співзалежність – це деструктивний стан, що характеризується глибокою та сильною залежністю від іншої людини на емоційному, соціальному або навіть фізичному рівнях. Хоча традиційно вважається, що від цієї проблеми страждають родичі та близькі людей із залежностями (алкоголізм, наркоманія, ігроманія), насправді вона може виникати в різних типах стосунків. Форма залежності може бути різноманітною, проте її наслідки часто є схожими та негативними [15].

Термін «співзалежність» у широкому сенсі може бути описаний як комплекс поведінкових патернів, почуттів і переконань, які ускладнюють існування. Це вид залежності від інших людей чи зовнішніх факторів, що супроводжується значним нехтуванням власними потребами, унаслідок чого залишається мало простору для самоідентифікації. Деякі дослідники роблять акцент на порушеннях особистісної сфери, труднощах у процесі адаптації та специфічних рисах міжособистісних взаємин. Згідно з цією думкою, співзалежність можна охарактеризувати як «емоційний, психологічний і

поведінковий стан, що виникає в результаті тривалого впливу стресових чинників та дотримання правил, які забороняють відкрито говорити про свої почуття чи обговорювати проблеми у взаєминах». Також варто відзначити розуміння співзалежності як «методу адаптації до серйозного внутрішнього конфлікту, що проявляється у всіх членах сім'ї, де є залежний від наркотиків» [10].

Отже, велика кількість визначень феномена співзалежності свідчить про те, що ця проблема викликає значний науковий інтерес, особливо в зарубіжних дослідженнях. Різноманітні погляди науковців дозволяють аналізувати співзалежність не лише як наслідок нормальної або аномальної поведінки, що виражає хворобливу залежність, а також як порушення у сімейних стосунках, яке може визначати цю умову. Це відкриває нові можливості для корекції стану співзалежності. Одночасно важливо враховувати феноменологію співзалежності, адже вона може підсилити ефективність корекційних процесів.

Проблема співзалежності має доволі тривалу історію дослідження, яка почалася з вивчення проблем хімічних залежностей у середині XX століття. Спочатку цей термін використовувався виключно у контексті алкоголізму та наркоманії, проте згодом його значення значно розширилося. На сьогодні співзалежність розглядається як більш універсальний психологічний феномен, що виходить за межі взаємодії із залежними особами та охоплює широкий спектр міжособистісних стосунків..

Історію вивчення співзалежності можна умовно поділити на чотири етапи.

Перший етап. Витоки поняття співзалежності: зв'язок із хімічними залежностями (1930–1970 рр.).

Перші згадки про співзалежність з'явилися у 1930-х роках,коли було помічено, що більшість дружин залежних від алкоголю чоловіків мають схожі проблеми (тривога, страх, напруженість та інші неприємні почуття), які не зникають у періоди тверезості чоловіка. Крім того, стало очевидно, що своєю поведінкою жінки могли спровокувати зриви чоловіків, які утримувалися від

вживання алкоголю. Тоді цей стан жінок отримав назву «парааалкоголізм» чи «співалкоголізм». Проблеми родичів розпочали розглядати як результат впливу алкоголізму в сім'ї на здорову людину [12]. Співзалежність спочатку розглядалася як патерн поведінки, що формується у членів сімей, які проживають із залежною особою, та сприяє продовженню її хворобливого способу життя.

Це явище стало особливо помітним у процесі розвитку Міннесотської моделі лікування алкоголізму та появи програм «12 кроків» Анонімних Алкоголіків, де вперше почали говорити про необхідність надання психологічної допомоги не тільки залежним, але й їхнім родичам. Спостереження показали, що близькі залежної людини часто демонструють хронічну емоційну прив'язаність, страх втратити партнера, прагнення контролювати його поведінку або, навпаки, повне підкорення його примхам. Вони могли виправдовувати, приховувати чи навіть заохочувати проблемну поведінку залежного, намагаючись зберегти сім'ю або уникнути почуття провини [6].

Згодом дослідники дійшли висновку, що співзалежність є самостійним психологічним феноменом, який може існувати не лише у сім'ях із залежними особами, а й у будь-яких токсичних чи деструктивних відносинах. Це стало початком нової хвилі досліджень у 1970–1980-х роках, які призвели до значного розширення цього поняття та його застосування в ширшому контексті міжособистісних стосунків.

Другий етап. Визначення терміна «співзалежність» (1970–1980 рр.).

У 1970-х – 1980-х роках поняття «co-dependency» (співзалежність) почало набувати більш чіткого визначення та активно використовувалося у сфері психології та психотерапії. У цей період дослідники та практикуючі терапевти звернули увагу на поведінкові патерни людей, які жили з залежними партнерами, та помітили, що вони мали спільні риси – емоційну прив'язаність, надмірний контроль, схильність до самопожертви та заперечення проблеми

[31]. Таке відкриття стало основою для подальшого розширення концепції співзалежності.

У 80-х роках Р. Саббі та Д. Фріл запропонували визначення співзалежності як психологічного, емоційного та поведінкового стану, який виникає в результаті тривалого впливу дискримінації, що перешкоджала відкритому прояву почуттів, а також обговоренню особистісних та міжособистісних проблем. Вони наголошували, що співзалежні люди схильні до самообмеження, заперечення власних потреб та постійного прагнення догодити іншим, що часто призводить до емоційного виснаження та втрати особистісної автономії [61].

У цей же період Мелоді Бітті, одна з провідних дослідниць проблеми співзалежності, у своїй книзі «Co-Dependent NoMore» (1986) дала одне з найвпливовіших визначень цього феномену. Вона описала співзалежність як патологічний емоційний стан, у якому людина настільки залучена в проблеми іншого, що нехтує власними потребами, почуттями та життєвими цілями. М. Бітті зазначала, що співзалежна особа прагне врятувати або змінити партнера, навіть якщо це завдає їй шкоди. Її робота мала значний вплив на популяризацію цього терміна та розширення його трактування [9].

Окрім цього, у 1980-х роках співзалежність почали досліджувати в рамках системної сімейної терапії. Дослідники виявили, що співзалежна поведінка передається з покоління в покоління, створюючи цикли дисфункційних відносин у сім’ях. Було доведено, що діти, які ростуть у середовищі співзалежних стосунків, з високою ймовірністю самі стають співзалежними у дорослому житті, повторюючи модель поведінки своїх батьків.

Можна стверджувати, що у 1970-1980-х роках відбулося закріплення поняття «співзалежність» у психологічній науці, а також розширення його значення від суто адиктивного контексту до загального феномена міжособистісних відносин. У цей період було закладено основу для подальших

досліджень, що вивчають співзалежність у різних сферах – від подружніх і сімейних стосунків до робочих і соціальних взаємодій.

Третій етап. Розширення поняття співзалежності (1990 – початок 2000 рр.).

У 1990-х – на початку 2000-х років поняття співзалежності значно розширилося та почало застосовуватися не лише у сфері адиктології, а й у ширшому контексті психології міжособистісних стосунків. Дослідники та психотерапевти поступово усвідомили, що співзалежність може існувати не лише у сім'ях, де є люди із залежностями, а й у будь-яких взаєминах, де присутня емоційна нерівність, надмірний контроль, страх втрати партнера та потреба в самопожертві [37].

У цей період співзалежність почали активно вивчати у контексті сімейної терапії, психоаналізу та когнітивно-біхевіоральної терапії. Вчені дійшли висновку, що співзалежна поведінка часто формується у дитинстві, коли дитина росте у середовищі емоційного холоду, гіперконтролю чи дисфункціональних сімейних відносин. Такі діти у дорослому житті несвідомо відтворюють моделі поведінки, що базуються на емоційній залежності, жертвуванні власними інтересами заради інших і прагненні заслужити любов через турботу або підпорядкування.

Значний внесок у розширення розуміння співзалежності зробили дослідники Б. Уайнхольд і Дж. Уайнхольд, які розглядали її як патологічний спосіб побудови стосунків, що виникає через емоційні травми дитинства. Вони зазначали, що співзалежні особи схильні фокусуватися на контролі над іншими, замість того щоб працювати над власним розвитком [62]. Це призводить до емоційної незрілості, страху самотності та залежності від схвалення з боку партнера.

У 1990-ті роки також почали розглядати гендерні аспекти співзалежності. Дослідження показали, що жінки частіше проявляють співзалежність через самопожертву, емоційну підтримку та залежність від партнера, тоді як чоловіки схильні до співзалежності у формі надмірного контролю, домінування та

відповідальності за благополуччя інших. Це стало важливим кроком у розумінні того, що співзалежність має різні прояви залежно від соціальних і культурних норм, у яких виростає людина.

Підхід до лікування співзалежності також зазнав змін. Окрім традиційної сімейної терапії, що допомагала усвідомити дисфункціональні моделі поведінки, почали застосовувати когнітивно-біхевіоральну терапію (КБТ), яка навчала співзалежних осіб змінювати мислення та формувати здорові особистісні кордони. Водночас набули популярності групи підтримки для співзалежних, які пропонували допомогу людям, що намагалися звільнитися від емоційної залежності у стосунках [51].

Як бачимо, у період 1990 – початку 2000 років поняття співзалежності значно розширилося. Воно перестало розглядатися лише у контексті адиктивних розладів і стало самостійним психологічним феноменом, що охоплює широкий спектр міжособистісних відносин. Це заклало основу для подальших досліджень, спрямованих на вивчення механізмів формування співзалежності, її гендерних особливостей та ефективних методів психотерапії.

Четвертий етап. Сучасний етап дослідження співзалежності (2010 р. – наш час).

У 2010-х роках і до сьогодні дослідження співзалежності продовжують розширюватися, охоплюючи нові аспекти цього феномену. Якщо раніше співзалежність вважалася переважно проблемою сімей, у яких є люди з хімічними залежностями (алкоголізм, наркоманія тощо), то сьогодні її розглядають як поширений психологічний патерн у різних видах міжособистісних стосунків.

1. Співзалежність як окрема форма емоційної залежності.

Сучасні дослідження доводять, що співзалежність є не просто реакцією на поведінку залежного партнера, а самостійною формою емоційної залежності, що може існувати у будь-яких стосунках – романтичних, сімейних, дружніх, професійних. Психологи підкреслюють, що головна ознака співзалежності – це

патологічна потреба у близькості, страх самотності та прагнення контролювати або «рятувати» іншу людину.

Співзалежність також розглядається як наслідок незавершеного особистісного розвитку. Люди, які виросли в дисфункційних сім'ях, де їхні потреби ігнорувалися, можуть шукати в стосунках можливість «заробити» любов через самопожертву або опіку. Вони не усвідомлюють власних кордонів і потреб, будуючи стосунки на основі залежності від іншого [58].

2. Гендерні особливості співзалежності.

У сучасних дослідженнях значна увага приділяється гендерним відмінностям у проявах співзалежності. Виявлено, що:

- жінки частіше схильні до емоційної співзалежності, самопожертви та пошуку партнера, якого можна «рятувати». Їхня співзалежність зазвичай виражається у надмірній турботі, страху залишитися без відносин, підлаштуванні під інтереси партнера;
- чоловіки схильні до проявів співзалежності через контроль, відповідальність за життя партнера, прагнення матеріально або емоційно забезпечити когось, навіть ціною власного благополуччя [30].

Такі відмінності пояснюються соціальними та культурними нормами, які накладають різні очікування на чоловіків і жінок у стосунках.

3. Співзалежність у контексті цифрової епохи.

Окрему увагу сучасні дослідники приділяють впливу цифрових технологій та соціальних мереж на розвиток співзалежної поведінки. Виявлено, що співзалежні особи часто шукають підтвердження своєї цінності через реакції у соціальних мережах, що може посилювати їхню емоційну залежність від схвалення з боку інших.

Крім того, нові форми комунікації (месенджери, відеодзвінки, соцмережі) призводять до посилення контролю у співзалежних стосунках. Наприклад, постійний моніторинг партнера через соцмережі, перевірка його активності та переписок – це прояви цифрової співзалежності, яка є новим викликом для психології.

4. Співзалежність у робочих і професійних відносинах.

Ще один сучасний аспект дослідження співзалежності – це її прояви у професійній сфері. Деякі люди схильні до побудови співзалежних відносин на роботі, коли:

- вони відчувають постійну відповідальність за колег або керівництво, навіть якщо це шкодить їхньому особистому життю;
- бояться встановлювати межі у спілкуванні, через що виконують більше завдань, ніж можуть;
- відчувають емоційну прив’язаність до колективу чи керівника, що заважає ухвалювати раціональні рішення, наприклад, змінити роботу [33].

5. Нові підходи до подолання співзалежності.

Сучасні дослідження вказують на те, що подолання співзалежності потребує комплексного підходу, який включає:

- когнітивно-біхевіоральну терапію (КБТ) – допомагає виявити негативні переконання та змінити деструктивні поведінкові патерни;
- психодинамічну терапію – аналізує дитячі травми, які стали основою співзалежної поведінки;
- сімейну терапію – працює з усією системою взаємин, допомагаючи змінити патерни поведінки в сім’ї;
- групи підтримки – аналоги «12 кроків» для співзалежних, де люди отримують допомогу від тих, хто стикався з подібними проблемами.

Також важливими є методи розвитку особистісної автономії, встановлення меж і навчання навичкам емоційної саморегуляції.

Сучасні дослідження співзалежності вказують на те, що це не просто супутник адиктивних розладів, а самостійний феномен емоційної залежності, який може проявлятися у різних сферах життя – від романтичних стосунків до роботи та соціальних мереж. В умовах цифрової епохи з’являються нові форми співзалежної поведінки, що вимагає адаптації підходів до її вивчення та подолання [2].

Знання про співзалежність сьогодні активно розширюються, включаючи гендерні, соціальні та технологічні аспекти, а також нові стратегії психотерапії та самодопомоги.

Таким чином, історія дослідження співзалежності свідчить про значну еволюцію цього поняття – від його початкового застосування до родин алкоголіків до сучасного розуміння як окремого психологічного явища. Якщо раніше співзалежність розглядалася як частина проблеми адикції, то сьогодні вона визнається деструктивною моделлю стосунків, що може існувати в різних сферах життя. Подальші дослідження спрямовані на розуміння механізмів її формування, гендерних особливостей та розробку ефективних методів її подолання.

Феномен співзалежності розглядається у різних психологічних підходах, кожен із яких пояснює його через певні механізми розвитку особистості, міжособистісні стосунки та поведінкові особливості. Серед основних теорій, що пояснюють співзалежність, виокремлюють психоаналітичну, когнітивно-біхевіоральну, гуманістичну, системну та нейропсихологічну.

1. Психоаналітична теорія співзалежності (З. Фройд, М. Кляйн, О. Кернберг, Д. Віннікотт).

Психоаналітична теорія пояснює співзалежність як наслідок незавершених ранніх етапів психосексуального розвитку та порушеної сепарації від батьків. Зигмунд Фройд вважав, що людина, яка не змогла успішно пройти всі стадії розвитку, схильна до емоційного злиття з іншими у дорослому житті. Мелані Кляйн у своїй теорії об’єктних відносин зазначала, що люди, які не змогли розмежувати «Я» і «Іншого» в дитинстві, мають схильність до надмірної емоційної прив’язаності у стосунках.

Дональд Віннікотт розглядав співзалежність як наслідок формування «помилкового Я» – коли людина в дитинстві змушена була підлаштовуватися під очікування оточення, пригнічуючи свої справжні потреби та почуття. Отто Кернберг наголошував, що співзалежні особи страждають від емоційної незрілості та нездатності до самостійного ухвалення рішень, оскільки у

ранньому дитинстві вони не отримали достатньої підтримки для формування автономії [16]. Таким чином, співзалежність у психоаналітичному підході розглядається як наслідок ранніх дитячих травм, нестачі любові або надмірного контролю з боку батьків.

2. Когнітивно-біхевіоральна теорія співзалежності (А. Бек, А. Елліс, Д. Бернс).

Когнітивно-біхевіоральна теорія пояснює співзалежність як наслідок формування деструктивних переконань і поведінкових стратегій, які підтримують емоційну залежність. Аарон Бек наголошував, що співзалежні люди мають irrational beliefs (ірраціональні переконання), такі як: «Я не можу бути щасливим без іншої людини», «Якщо я не догоджу партнеру, він мене покине».

Альберт Елліс зазначав, що такі переконання призводять до невпевненості в собі, страху конфліктів і відсутності навичок самостійного ухвалення рішень. Співзалежні люди схильні до постійного догоджання партнеру, уникнення власних потреб і придушення негативних емоцій, що з часом призводить до емоційного виснаження [23]. У рамках когнітивно-біхевіорального підходу терапія співзалежності спрямована на зміну деструктивних переконань, формування здорових особистих кордонів та навичок незалежного мислення.

3. Гуманістична теорія співзалежності (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл).

Гуманістична психологія пояснює співзалежність як спробу людини знайти сенс життя та відчуття власної значущості через відносини з іншими людьми. Карл Роджерс вважав, що співзалежні люди не отримали достатнього «безумовного позитивного прийняття» у дитинстві, тому їхня самооцінка залежить від схвалення з боку інших.

Абрахам Маслоу наголошував, що співзалежність виникає, коли в дитинстві не були задоволені базові потреби у любові, безпеці та приналежності до групи. Віктор Франкл розглядав співзалежність як спробу

заповнити екзистенційну порожнечу, коли людина не бачить сенсу життя поза відносинами [32]. Гуманістичний підхід акцентує увагу на розвитку самоприйняття, автономії та особистісного зростання як ключових методів подолання співзалежності.

4. Системна теорія співзалежності (С. Мінухін, В. Сатир, М. Боуен).

Системний підхід пояснює співзалежність як наслідок дисфункційних сімейних відносин, де співзалежна поведінка є частиною певної ролі у сімейній динаміці. Сальвадор Мінухін зазначав, що у сім'ях зі співзалежними відносинами члени родини надмірно втручаються у життя одне одного, що призводить до втрати індивідуальності.

Вірджинія Сатир наголошувала, що в таких сім'ях порушена комунікація, і люди не вміють відкрито висловлювати свої почуття та потреби. Мюррей Боуен розробив концепцію «емоційного злиття», згідно з якою у співзалежних сім'ях члени родини втрачають особисті кордони та відчувають відповідальність за емоційний стан один одного [60]. Системна терапія співзалежності спрямована на побудову здорових сімейних взаємин, де кожен член родини має право на власні емоції, рішення та автономію.

5. Нейропсихологічна теорія співзалежності (Б. ван дер Колк, Д. Сігел).

Сучасні дослідження у нейропсихології доводять, що співзалежність може бути наслідком змін у роботі мозку, спричинених хронічним стресом та дитячими травмами. Бессельван дер Колк виявив, що у людей із досвідом емоційного насильства або нехтування в дитинстві підвищується рівень кортизолу, що призводить до постійного відчуття тривоги та страху втрати стосунків.

Даніел Сігел зазначав, що у співзалежних осіб порушена робота лобових часток мозку, які відповідають за ухвалення рішень та розмежування власних потреб і потреб інших [30]. Нейропсихологічний підхід пояснює, що співзалежність формується на рівні нейронних зв'язків, тому ефективне лікування має включати не лише психотерапію, а й методи роботи з тілесними реакціями – медитацію, дихальні практики, тілесно-орієнтовану терапію.

Отже, різні психологічні теорії пояснюють співзалежність через дитячі травми, сімейні сценарії, когнітивні переконання та навіть нейробіологічні зміни. Комплексний підхід до вивчення цього явища дозволяє ефективніше розробляти методи психотерапії та самодопомоги для співзалежних осіб.

Сучасна психологія розглядає співзалежність як багатовимірне явище, яке охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову та нейропсихологічну сфери. Якщо раніше цей феномен пов'язували переважно з сім'ями, де є люди з хімічними залежностями, то нині дослідники вважають, що співзалежність може існувати у будь-яких міжособистісних відносинах, незалежно від наявності адикцій у партнерів. Вона розглядається як форма емоційної залежності, при якій людина підпорядковує власне життя іншому, нехтуючи власними потребами, особистими кордонами та самореалізацією [47].

Одним із важливих напрямів сучасних досліджень є аналіз гендерних особливостей співзалежності. Виявлено, що чоловіки та жінки демонструють різні моделі співзалежної поведінки. Жінки частіше проявляють її через самопожертву, емоційну підтримку та прагнення зберегти стосунки за будь-яку ціну, тоді як чоловіки схильні виражати співзалежність через контроль, відповідальність за партнера та потребу домінування у відносинах. Такі гендерні відмінності пояснюються як соціокультурними факторами, так і особливостями формування прив'язаності у дитинстві.

Нейропсихологічний підхід до вивчення співзалежності доводить, що цей феномен може мати біологічні основи. Дослідження показують, що у співзалежних осіб підвищується рівень кортизолу – гормону стресу, що спричиняє хронічну тривожність та емоційну нестабільність. Також спостерігаються порушення у роботі префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за самоконтроль та ухвалення рішень. Це пояснює, чому співзалежні люди мають труднощі з формуванням особистих кордонів і часто стають жертвами токсичних стосунків. У зв'язку з цим сучасні підходи до терапії співзалежності все частіше включають методи тілесно-орієнтованої терапії, які допомагають відновити баланс нервової системи та навчитися саморегуляції.

Окрему увагу дослідники приділяють впливу цифрових технологій на розвиток співзалежності. В епоху соціальних мереж значно змінилася динаміка міжособистісних стосунків. Багато людей починають будувати співзалежні відносини через онлайн-комунікацію, що проявляється у надмірному контролі за партнером, постійному моніторингу його активності та потребі у схваленні через соціальні мережі. Виникає так звана цифрова співзалежність, коли людина емоційно залежить від уваги та підтвердження власної значущості в інтернет-просторі.

Ще одним сучасним напрямом у дослідженні співзалежності є її зв'язок із іншими психологічними розладами. Виявлено, що співзалежні особи часто мають схильність до тривожних розладів, депресії, а також демонструють риси залежного розладу особистості. У багатьох випадках вони не усвідомлюють своєї проблеми, оскільки їхня поведінка сприймається як «норма» або навіть як прояв сильної любові та відданості [24]. Саме тому сучасна психотерапія співзалежності спрямована не лише на зміну поведінкових патернів, а й на глибоке усвідомлення власних емоційних потреб та формування здорових відносин.

Для подолання співзалежної поведінки сьогодні застосовують різні терапевтичні методи, серед яких когнітивно-біхевіоральна терапія (КБТ), діалектична поведінкова терапія (DBT), сімейна терапія та групи підтримки для співзалежних осіб. Також зростає популярність тілесно-орієнтованих методів, які допомагають працювати з травматичним досвідом, що міг стати основою для формування співзалежності [30].

Сучасні підходи до вивчення співзалежності значно розширили уявлення про цей феномен. Сьогодні він розглядається не лише як проблема сімей адиктів, а як поширене явище у міжособистісних відносинах, що має психологічні, біологічні та соціокультурні корені. Враховуючи різноманітні прояви співзалежності у сучасному світі, дослідники та практикуючі психологи розробляють нові підходи до її подолання, спрямовані на розвиток особистої автономії, усвідомлення власних потреб та побудову здорових відносин.

Таким чином, співзалежність у психології визначається як патологічна форма прихильності до іншої людини, що виражається у втраті власної автономії, надмірному контролі, самопожертві та емоційній залежності. Це явище розглядається з різних точок зору – від сімейної системної терапії до психоаналітичного підходу, і кожна з них підкреслює деструктивний вплив співзалежності на особистість і міжособистісні стосунки.

Сучасна наука визнає співзалежність не лише як поведінковий або емоційний розлад, а як комплексну проблему, що формується під впливом дитячих травм, соціокультурних факторів та біологічних механізмів [10].

Вивчення співзалежності є важливим як для розвитку теоретичної психології, так і для практичної психотерапії. З теоретичної точки зору, співзалежність пов’язана з багатьма психологічними концепціями, такими як теорія прив’язаності, емоційна регуляція, механізми формування особистості та сімейна система. Це дозволяє розглядати її не лише як індивідуальну проблему, а й як соціально-психологічний феномен, що впливає на міжособистісні стосунки, розвиток особистості та навіть на функціонування суспільства.

З практичної точки зору, вивчення співзалежності є ключовим для розробки ефективних методів психологічної допомоги людям, які страждають від емоційної залежності, низької самооцінки та токсичних стосунків. Це особливо важливо для роботи психологів, психотерапевтів, сімейних консультантів і соціальних працівників, які допомагають людям навчитися будувати здорові відносини, формувати особисті кордони та розвивати навички самостійності.

Крім того, знання про співзалежність активно використовуються у психотерапії залежностей, оскільки робота з членами сімей адиктів є невід’ємною частиною процесу реабілітації. Завдяки дослідженням цього феномена створюються програми самодопомоги, групи підтримки, психотерапевтичні методики, що сприяють зменшенню співзалежної поведінки та розвитку особистої автономії.

Гендерний аспект співзалежності залишається важливою, але недостатньо вивченою темою. Дослідження показують, що чоловіки та жінки мають різні механізми формування співзалежної поведінки, що обумовлено як біологічними, так і соціокультурними факторами. Жінки частіше проявляють співзалежність через емоційну підтримку, догоджання партнеру, страх самотності, тоді як чоловіки схильні до контролю, домінування та відчуття відповідальності за добробут партнера.

Особливо актуальним є вивчення співзалежності у зрілому віці, оскільки цей життєвий період супроводжується значними психологічними змінами, такими як перегляд життєвих цінностей, емоційна переоцінка стосунків, криза середнього віку, зміна соціальної ролі (вихід дітей з сім'ї, розлучення, самотність). Співзалежність у зрілому віці може мати специфічні риси, оскільки люди, які довгий час перебували у певному типі взаємин, можуть мати труднощі з адаптацією до нових життєвих умов та самостійного функціонування.

Таким чином, подальше дослідження гендерних особливостей співзалежності у зрілому віці є важливим як для психологічної науки, так і для практичної психотерапії, оскільки дозволить краще розуміти механізми її розвитку та створити більш ефективні методи профілактики та корекції співзалежної поведінки.

1.2. Психологічні особливості співзалежних стосунків

Дослідження психологічних особливостей співзалежних стосунків є актуальним, оскільки цей феномен широко розповсюджений у сучасному суспільстві та впливає на емоційний стан, особистісний розвиток і якість життя людини. Співзалежність може призводити до хронічного стресу, тривожних розладів, депресії, а також психосоматичних захворювань, що підкреслює її важливість як психологічної проблеми. Багато людей не усвідомлюють власної співзалежності, сприймаючи її як прояв турботи або глибокої прив'язаності, що

ускладнює вчасну діагностику та корекцію. Аналіз психологічних механізмів співзалежних відносин дозволяє краще зрозуміти природу цього явища, визначити його причини та розробити ефективні підходи до його подолання.

Крім того, вивчення співзалежних стосунків є важливим у контексті психологічного консультування, психотерапії та профілактики деструктивних відносин. Розуміння особливостей співзалежності допомагає своєчасно виявляти її у клієнтів та розробляти методи, спрямовані на формування здорових особистісних кордонів, підвищення самооцінки та розвиток навичок автономності. Особливо це актуально для роботи з людьми, які виховувалися у дисфункціональних сім’ях або пережили травматичні стосунки. Таким чином, дослідження психологічних особливостей співзалежних стосунків є важливим як для наукової психології, так і для практичної діяльності психологів, консультантів і психотерапевтів.

Співзалежні стосунки – це форма дисфункційної міжособистісної взаємодії, при якій одна або обидві сторони втрачають особисту автономію та емоційно підпорядковують себе партнеру. Такі відносини будуються на страху самотності, постійній потребі у схваленні, контролі та самопожертві. Людина у співзалежних стосунках може ігнорувати власні потреби, бажання та цілі, надаючи абсолютний пріоритет благополуччю іншого, навіть якщо це завдає шкоди її психологічному або фізичному стану [50].

Феномен співзалежності вперше почав вивчатися в контексті сімейних відносин, де один із партнерів мав хімічну залежність (алкоголізм, наркоманія). Родичі залежної особи, намагаючись «врятувати» її, часто несвідомо підтримували деструктивну поведінку, виправдовуючи її або беручи на себе відповідальність за наслідки. Однак згодом дослідники дійшли висновку, що співзалежність може існувати у будь-яких типах стосунків, незалежно від наявності у партнера адикцій. Вона проявляється у емоційному злитті, надмірному контролі, потребі самопожертви, нездатності встановлювати особисті кордони та страху втратити партнера [26].

У співзалежних стосунках людина відчуває необхідність бути потрібною, значущою для іншого, через що бере на себе роль «рятівника», «контролера» або, навпаки, «жертви». Вона може жити проблемами партнера, намагатися виправдати його деструктивну поведінку, втручатися у його життя навіть без запиту. Це призводить до емоційного виснаження, низької самооцінки та залежності від реакцій іншої людини.

Співзалежні відносини можуть існувати у романтичних стосунках, сім'ї, дружбі, а також у професійному середовищі. Наприклад, у роботі співзалежність може проявлятися у хронічному трудоголізмі, неможливості відмовити колегам, страху втратити роботу через невиконання чужих обов'язків. У дружбі така поведінка може виглядати як постійна потреба «рятувати» друзів, вирішувати їхні проблеми, навіть якщо це шкодить власним інтересам.

З точки зору психології, співзалежність пов'язана з низькою самооцінкою, дитячими травмами, вихованням у дисфункційних сім'ях, де дитині доводилося пристосовуватися до нестабільної емоційної обстановки, пригнічувати власні потреби та шукати схвалення через самопожертву. Якщо у дитинстві людина отримувала любов лише через виконання певних умов (догоджання, контроль, допомогу), вона у дорослому віці несвідомо переносить цю модель у свої стосунки [37].

Таким чином, співзалежні стосунки – це не просто проблема конкретних відносин, а глибока психологічна установка, яка формує нездорові моделі поведінки, обмежує особистісний розвиток та може призводити до депресії, тривожних розладів і емоційного вигорання. Важливість вивчення цього явища полягає у пошуку ефективних методів його подолання та формуванні більш гармонійних взаємин, заснованих на взаємоповазі, підтримці та особистій автономії.

Розглянемо в чому полягає відмінність здорових і співзалежних відносин.

Здорові стосунки базуються на взаємоповазі, рівноправності, підтримці особистісного розвитку та здатності партнерів зберігати власну автономію. У

таких відносинах кожна людина має свої власні інтереси, цілі, соціальне життя і не відчуває страху залишитися без партнера. Основою здорових відносин є довіра, відкритість, здатність встановлювати межі та приймати особисті рішення без страху осуду.

Співзалежні стосунки, навпаки, характеризуються порушенням особистих кордонів, емоційним виснаженням, контролем та втратою індивідуальності. Людина у співзалежності боїться самостійності, відчуває постійну потребу в схваленні та не може приймати власні рішення без узгодження з партнером. Такі стосунки часто супроводжуються маніпуляціями, почуттям провини, страхом втрати партнера та потребою «рятувати» його навіть ціною власного благополуччя [1].

Здорова прив’язаність у відносинах сприяє особистісному зростанню та відчуттю безпеки, тоді як співзалежність формує нездорову емоційну прив’язаність, яка обмежує особистісний розвиток і може призводити до депресії, тривожних розладів та емоційного вигорання. Таким чином, важливо вчасно розпізнавати ознаки співзалежності та працювати над формуванням більш гармонійних і незалежних взаємин.

Зазначимо, що співзалежна поведінка характеризується рядом специфічних ознак, які проявляються в емоціях, думках і вчинках людини у стосунках з іншими. Такі особи зазвичай підпорядковують своє життя партнеру, нехтують власними потребами та відчувають труднощі в побудові автономних, здорових відносин.

1. Втрата особистісних кордонів та емоційна залежність. Співзалежні люди схильні зливатися з партнером або іншими значущими особами, втрачаючи власну ідентичність. Вони відчувають, що їхнє щастя, самооцінка і сенс життя залежать від іншої людини, через що стають надмірно емоційно прив’язаними. Їм важко відстоювати власну точку зору, висловлювати свої бажання та приймати рішення самостійно.

2. Надмірний контроль над іншими. Однією з основних ознак співзалежної поведінки є прагнення контролювати дії, емоції та життя іншої

людини. Співзалежні особи намагаються «врятувати» партнера, змінити його поведінку або вирішити всі його проблеми, навіть якщо він цього не потребує. При цьому вони можуть виправдовувати будь-які негативні вчинки близької людини, навіть якщо це завдає їм шкоди.

3. Надмірне почуття відповідальності за інших. Співзалежна людина бере на себе відповідальність за емоційний стан, поведінку та рішення партнера, вважаючи, що саме від неї залежить його благополуччя. Вона може відчувати провину або тривогу, якщо близька людина стикається з труднощами, навіть якщо ці труднощі є наслідком її власних вчинків.

4. Самопожертва та нехтування власними потребами. Співзалежні особи часто ставлять інтереси партнера вище за власні, ігноруючи свої потреби, мрії та бажання. Вони можуть відмовлятися від кар'єри, захоплень або спілкування з друзями, якщо це суперечить потребам або очікуванням їхнього партнера. Це призводить до емоційного виснаження, низької самооцінки та втрати індивідуальності.

5. Емоційне виснаження та психосоматичні проблеми. Тривале перебування у співзалежних відносинах призводить до емоційного вигорання, хронічного стресу, депресії та тривожних розладів. Часто це супроводжується психосоматичними проблемами, такими як головний біль, порушення сну, проблеми з серцево-судинною системою чи травленням.

6. Низька самооцінка та почуття меншовартості. Люди зі співзалежною поведінкою часто недооцінюють власну значущість, не вірять у себе та мають занижену самооцінку. Вони шукають підтвердження своєї цінності через допомогу або догоджання іншим. Їм важко приймати компліменти або досягати успіхів, адже вони вважають себе недостатньо хорошими без схвалення з боку партнера.

7. Заперечення власних проблем і раціоналізація негативної поведінки партнера. Співзалежні особи часто не усвідомлюють деструктивного характеру своїх стосунків і виправдовують будь-яку негативну поведінку партнера. Вони можуть пояснювати образи, маніпуляції чи навіть насильство його складним

дитинством, стресами або іншими зовнішніми причинами. Навіть якщо вони страждають, їм важко визнати, що проблема існує і що її необхідно вирішувати.

8. Нездатність будувати здорові відносини. Співзалежна поведінка призводить до того, що людина не може вибудовувати рівноправні, гармонійні стосунки. Вона або «розчиняється» у партнері, або займає позицію контролюючої особи. Часто такі люди притягують токсичних партнерів, які використовують їхню самопожертву, або ж вступають у повторювані деструктивні стосунки [7; 17; 46].

Співзалежні особи часто несвідомо сприяють збереженню та розвитку залежності у своїх близьких, створюючи для цього сприятливі умови. Така поведінка може мати руйнівний вплив як на саму співзалежну особу, так і на її оточення. У сімейній системі співзалежність має тенденцію до поширення, формуючи дисфункціональні патерни взаємодії, які передаються з покоління в покоління. Вона не лише негативно позначається на психологічному стані учасників взаємодії, а й здатна призводити до поступового саморуйнування особистості та її соціального середовища.

Формування співзалежних стосунків є складним процесом, що відбувається під впливом дитячого досвіду, соціальних факторів, особливостей емоційного розвитку та особистісних рис. Людина, яка потрапляє у співзалежні відносини, часто несвідомо відтворює певні моделі поведінки, засвоєні в ранньому віці, що призводить до підкорення власного життя іншому та втрати особистих кордонів. Серед основних психологічних механізмів, що лежать в основі співзалежності, виділяють порушення прив’язаності, вплив виховання, роль травматичного досвіду, когнітивні викривлення та страх самотності.

1. Теорія прив’язаності та ранній дитячий досвід.

Згідно з теорією прив’язаності Джона Боулбі та Мері Ейнсворт, ранній досвід взаємодії з батьками або опікунами формує у дитини певний стиль прив’язаності, який визначає її здатність будувати стосунки в дорослому віці. Люди, які виросли в умовах нестабільної або відкидаючої прив’язаності, часто

мають невпевнений або тривожний стиль прив’язаності, що робить їх схильними до співзалежності.

Якщо в дитинстві дитина не отримувала достатньо емоційної підтримки, її потреби ігнорувалися або вона відчувала себе відповідальною за настрій і благополуччя батьків, у дорослому віці це може проявитися у постійній потребі контролювати, «рятувати» чи догоджати партнеру. Така людина підсвідомо вважає, що любов потрібно заслуговувати через жертви, і що її власні потреби не мають значення.

2. Вплив виховання в дисфункціональних сім’ях.

Формування співзалежності часто відбувається у сім’ях, де були емоційна нестабільність, насильство, хімічні залежності або надмірний контроль. У таких родинах дитина може:

- виконувати роль «опікуна» для одного з батьків, беручи на себе відповідальність за його емоційний стан;
- звикати до моделі, в якій любов пов’язана з терпінням, жертвою та стражданням;
- засвоювати переконання, що її особисті потреби не мають значення, а головне – догоджати іншим [53].

У дорослому житті це проявляється у труднощах із встановленням особистих кордонів, схильності до самопожертви та залежності від думки партнера.

3. Роль психологічної травми та негативного досвіду.

Травматичний досвід у минулому, особливо у дитинстві, є важливим чинником формування співзалежності. Люди, які пережили емоційне або фізичне насильство, нехтування з боку батьків або зради у стосунках, можуть розвинути сильний страх покинутості, що змушує їх терпіти токсичні відносини.

Травмовані особи часто відчувають, що вони не гідні любові, тому намагаються компенсувати цей дефіцит через повне підпорядкування партнеру, контроль над його емоціями або бажання «врятувати» його. Також у таких

людей часто виникає ефект «повторення травми», коли вони підсвідомо обирають токсичних партнерів, що відтворюють їхній попередній травматичний досвід.

4. Когнітивні викривлення та негативні переконання.

Одним із механізмів підтримки співзалежних стосунків є дисфункціональні переконання, які формуються під впливом дитячого досвіду та суспільних норм. Співзалежні люди часто керуються такими мисленнєвими установками:

- «Я не можу бути щасливим без партнера».
- «Якщо я не буду корисним, мене покинуть».
- «Моя цінність визначається тим, наскільки я потрібний іншому».
- «Любов означає терпіння і жертву».

Ці когнітивні викривлення призводять до залежності від думки партнера, надмірного терпіння у токсичних стосунках і страху конфліктів, оскільки людина вважає, що будь-яка розбіжність може призвести до розриву.

5. Страх самотності та залежність від схвалення.

Однією з головних причин співзалежної поведінки є глибокий страх бути покинутим або залишитися наодинці. Для співзалежної людини стосунки є головним джерелом емоційного благополуччя, тому навіть якщо вони стають руйнівними, вона не може вийти з них [22].

Крім того, співзалежні люди часто залежні від схвалення партнера, що робить їх вразливими до маніпуляцій та емоційного насильства. Вони можуть підлаштовувати свою поведінку, змінювати власні інтереси та навіть жертвувати власними цінностями, лише б зберегти стосунки.

Формування співзалежних стосунків є складним процесом, що ґрунтується на психологічних механізмах, пов’язаних із дитячим досвідом, стилем прив’язаності, травмами, когнітивними викривленнями та страхом самотності. Співзалежна поведінка найчастіше формується у людей, які не отримували безумовного прийняття в дитинстві, зростали у дисфункційних сім’ях або пережили травматичний досвід.

Розуміння цих механізмів дозволяє ефективніше працювати з проблемою співзалежності, виявляти її глибинні причини та розробляти методи психологічної допомоги. Усвідомлення власних переконань, робота над встановленням особистих кордонів та розвиток навичок автономії є ключовими кроками у подоланні співзалежної поведінки та побудові здорових міжособистісних стосунків [11].

Основною поведінковою особливістю співзалежних стосунків є надмірна зосередженість на партнері, що проявляється у прагненні контролювати його життя, вирішувати його проблеми та «рятувати» від наслідків власних дій. Співзалежна особа відчуває відповідальність за емоційний стан іншого, жертвує власними потребами та інтересами заради збереження відносин. Часто це супроводжується відсутністю особистих кордонів, коли людина не може сказати «ні», боїться конфліктів і ставить чужі потреби вище власних. Водночас вона може несвідомо очікувати взаємності та схвалення, що створює напругу у стосунках і спричиняє розчарування.

Ще однією важливою поведінковою рисою є циклічність емоційних «гойдалок» – партнер у співзалежних відносинах може періодично демонструвати холодність або дистанціюватися, що викликає у співзалежної людини сильний страх втрати, почуття провини та бажання «заслужити» любов. Це змушує її ще більше догоджати партнеру, що, своєю чергою, посилює емоційну залежність. Водночас у стосунках часто присутня ідеалізація партнера та виправдання його токсичної поведінки [8]. Співзалежна людина може закривати очі на знецінення, маніпуляції чи навіть насильство, пояснюючи це складним характером або травматичним досвідом партнера.

Таким чином, співзалежні стосунки будуються на небезпеці втрати власної ідентичності, що робить їх емоційно виснажливими та нестабільними.

Співзалежні стосунки мають руйнівний вплив на психологічне, емоційне та фізичне здоров’я людини. Вони призводять до втрати особистої автономії, емоційного виснаження, зниження самооцінки та соціальної ізоляції. Оскільки співзалежна особа повністю зосереджена на партнері, її власні потреби, цілі та

особистісний розвиток залишаються на другому плані, що у довгостроковій перспективі може викликати серйозні проблеми з психічним і фізичним здоров'ям.

Одним із найбільш поширених наслідків є хронічний стрес і емоційне виснаження, що може проявлятися у вигляді тривожних розладів, депресії та психосоматичних захворювань (головний біль, безсоння, серцево-судинні проблеми, порушення роботи шлунково-кишкового тракту). Постійне емоційне напруження, страх втратити партнера та необхідність контролювати його життя виснажують нервову систему, що призводить до емоційного вигорання та зниження когнітивних функцій (концентрації уваги, пам'яті, прийняття рішень) [21].

Ще одним важливим наслідком є соціальна ізоляція та втрата особистої ідентичності. Людина у співзалежних стосунках обмежує спілкування з друзями, родиною та колегами, адже партнер стає для неї єдиним джерелом емоційного зв'язку. Вона може відмовлятися від хобі, кар'єрного розвитку, особистих цілей, поступово втрачаючи уявлення про власні інтереси та бажання. Це призводить до залежності від партнера, страху самостійності та труднощів у прийнятті власних рішень.

Крім того, співзалежні стосунки можуть сприяти виникненню інших форм залежності – людина може компенсувати емоційний дискомфорт через алкоголь, переїдання, робоголізм або інші деструктивні звички. У випадках, коли партнер поводиться агресивно або знецінює співзалежну особу, вона може поступово перейняти роль жертви та сформувати толерантність до токсичних стосунків, що підвищує ризик повторення подібних сценаріїв у майбутньому.

Співзалежність є небезпечною не лише для емоційного благополуччя, а й для особистісного розвитку та здоров'я. Вона блокує можливість людини жити повноцінним життям, будувати рівноправні стосунки та розвиватися як самодостатня особистість. Усвідомлення наслідків співзалежних відносин є першим кроком до їхнього подолання та формування здорових, гармонійних взаємин, заснованих на взаємоповазі, підтримці та особистій автономії [57].

Таким чином, співзалежні стосунки – це деструктивна модель міжособистісної взаємодії, яка характеризується емоційною залежністю, самопожертвою та прагненням контролювати партнера. Людина у таких відносинах ігнорує власні потреби, зосереджуючись виключно на благополуччі іншої особи, навіть якщо це завдає їй шкоди. Такі стосунки можуть формуватися у романтичних, сімейних, дружніх та професійних взаємодіях, і вони часто виникають у людей, які мають низьку самооцінку, травматичний досвід дитинства або виховувалися в дисфункційних сім'ях.

Основними ознаками співзалежних відносин є страх самотності, почуття провини, надмірний контроль, відсутність особистих кордонів, емоційні «гойдалки» та соціальна ізоляція. Людина може виправдовувати токсичну поведінку партнера, жертвувати власними інтересами та втрачати свою ідентичність. Співзалежність нерідко призводить до хронічного стресу, депресії, психосоматичних розладів та неможливості будувати здорові, рівноправні відносини.

Співзалежні стосунки негативно впливають на особистість, оскільки порушують баланс міжособистісних взаємин і позбавляють людину емоційної незалежності. Постійне підлаштування під потреби партнера, страх втрати відносин та надмірне почуття відповідальності за чужий емоційний стан призводять до внутрішнього конфлікту та самознецінення. З часом людина втрачає здатність усвідомлювати власні бажання, приймати самостійні рішення та відчувати себе повноцінною без схвалення з боку іншого. Це може стати причиною емоційного виснаження, нестабільного психологічного стану, зниження самооцінки та розвитку тривожних розладів. Окрім того, співзалежні стосунки часто спричиняють соціальну ізоляцію, оскільки людина віддаляється від друзів, родини та інших важливих сфер життя, зосереджуючись виключно на партнері. У результаті вона стає вразливою до маніпуляцій, переживає постійний стрес і поступово втрачає особистісну автономію, що робить такі відносини виснажливими та руйнівними.

Таким чином, співзалежність не лише обмежує особистісний розвиток, а й руйнує емоційну стабільність, що може призвести до глибоких криз і значного погіршення якості життя.

1.3. Гендерні аспекти співзалежності: особливості у чоловіків і жінок

У сучасному суспільстві співзалежність є поширеним явищем, яке проявляється у різних формах міжособистісних стосунків. Однак, особливості її виникнення, розвитку та впливу на особистість можуть значно відрізнятися у чоловіків і жінок. Це зумовлено не лише індивідуальними психологічними характеристиками, а й соціальними та культурними факторами, які визначають рольові моделі поведінки, очікування від стосунків та способи переживання емоційної прив’язаності.

Жінки традиційно вважаються більш емоційними, турботливими та схильними до самопожертви у стосунках, тоді як чоловіки виховуються у дусі незалежності, стриманості та відповідальності за сім’ю [56]. Це впливає на те, як представники різних статей переживають співзалежність: жінки частіше розчиняються у партнері, терплять токсичні відносини та відчувають відповідальність за емоційний стан партнера, тоді як чоловіки можуть проявляти співзалежність через контроль, гіперопіку або прагнення «врятувати» жінку, навіть якщо це завдає їм шкоди.

Формування співзалежної поведінки значною мірою визначається соціальними нормами, культурними традиціями, моделями виховання та гендерними ролями, які впливають на уявлення людини про стосунки, обов’язки партнерів і спосіб вираження емоційної прив’язаності. У різних суспільствах існують усталені очікування щодо поведінки чоловіків і жінок, які можуть сприяти розвитку співзалежності, закріплюючи переконання про необхідність самопожертви, відповідальності за емоційний стан партнера та терпіння заради збереження відносин.

Одним із ключових соціальних факторів, що сприяє формуванню співзалежності, є гендерні ролі, які визначають очікувану поведінку чоловіків і жінок у стосунках. Жінок традиційно виховують як берегинь сімейного вогнища, які повинні бути турботливими, емоційно доступними, готовими підтримувати партнера та зберігати стосунки за будь-яку ціну. Це сприяє тому, що у дорослому віці жінки частіше приймають роль «рятівниць», намагаючись змінити або виправдати партнера навіть у токсичних відносинах. Чоловіки ж, відповідно до соціальних очікувань, мають бути «сильними», відповідальними за матеріальне забезпечення сім'ї, емоційно стриманими та раціональними, що може призводити до ігнорування власних почуттів та схильності компенсувати співзалежність через контроль, гіперопіку або трудоголізм [14].

Ще одним важливим соціальним фактором можна визначити модель виховання в родині, яка формує у дитини уявлення про здорові та нездорові стосунки. Діти, які виросли у дисфункційних сім'ях, де один із батьків мав залежність або демонстрував емоційну холодність, часто сприймають співзалежні моделі як норму. Якщо дитина бачила, що мати жертвує собою заради сім'ї, а батько поводиться домінуюче або зневажливо, вона несвідомо повторює цей сценарій у дорослому житті, прагнучи «заслужити» любов через терпіння або контроль.

Крім того, значний вплив має соціальне схвалення та суспільний тиск. У деяких культурах розлучення або розрив відносин засуджується, що змушує людей залишатися у співзалежних стосунках через страх осуду, самотності або економічної нестабільності. Це особливо актуально для жінок, які можуть залежати від партнера фінансово або відчувати відповідальність за дітей, що посилює їхню прив'язаність до токсичних відносин [54].

Культурні традиції та релігійні переконання також відіграють важливу роль у формуванні співзалежної поведінки. У суспільствах із традиційним уявленням про шлюб поширене переконання, що жінка має бути покірною, а чоловік – головним у сім'ї, що може сприяти терпінню навіть у ситуаціях емоційного чи фізичного насильства. В таких умовах співзалежність може

набувати узаконеного характеру, коли очікується, що жінка має «витримати» труднощі заради сімейного благополуччя.

У більш індивідуалістичних культурах, де цінується самодостатність і незалежність, співзалежність може проявлятися меншою мірою, оскільки особисті кордони та автономія вважаються важливими. Проте навіть у таких суспільствах існує тенденція до підтримки патріархальних відносин, де чоловік виконує роль захисника, а жінка – доглядальниці, що може сприяти розвитку співзалежної поведінки [48].

Соціальні та культурні чинники безпосередньо впливають на те, як люди будують стосунки та справляються з емоційною залежністю. У суспільствах, де традиційні сімейні цінності відіграють важливу роль, люди можуть довше залишатися у співзалежних стосунках, виправдовуючи токсичну поведінку партнера та уникаючи розриву через страх осуду. Це призводить до емоційного виснаження, втрати власної ідентичності та неможливості побудувати рівноправні відносини [14].

У культурах, які підтримують особистісну автономію та рівноправність партнерів, люди швидше визнають проблему співзалежності та шукають способи її подолання. Вони мають більше ресурсів для розриву токсичних стосунків, звертаються по психологічну допомогу та працюють над особистими кордонами. У таких суспільствах спостерігається менша толерантність до співзалежності, оскільки індивідуальні потреби та психологічне благополуччя вважаються важливішими за збереження традиційних моделей сім’ї.

Таким чином, соціальні та культурні фактори можуть як сприяти формуванню співзалежної поведінки, так і допомагати її подоланню, залежно від того, які моделі взаємодії та установки щодо стосунків закладаються у суспільстві. Усвідомлення цих впливів дає змогу глибше розуміти механізми співзалежності та розробляти ефективні стратегії її подолання, спрямовані на формування здорових міжособистісних взаємин [41].

Розглянемо особливості співзалежності у жінок та чоловіків.

Співзалежність у жінок має яскраво виражену емоційну природу та формується під впливом соціальних норм, виховання та особистісних факторів. У традиційних суспільних моделях жінка сприймається як турботлива, чуйна, відповідальна за збереження стосунків і сімейного добробуту. Ця установка закладається ще в дитинстві, коли дівчаток вчать бути поступливими, догоджати іншим, уникати конфліктів і брати на себе роль емоційного опікуна. Як наслідок, у дорослому віці жінки можуть будувати відносини, засновані на самопожертві, терпінні та прагненні «врятувати» партнера, навіть якщо це завдає їм шкоди.

Однією з ключових особливостей жіночої співзалежності є емоційне злиття з партнером. Жінка може відмовлятися від власних інтересів, кар'єри, соціального життя, підлаштовуючись під потреби чоловіка. Вона схильна терпіти токсичні стосунки, виправдовувати агресивну або байдужу поведінку партнера, відчуваючи відповідальність за його емоційний стан. Часто така поведінка формується у жінок, які виросли у дисфункційних сім'ях, де батько був емоційно відстороненим або мав залежності. У дорослому житті вони несвідомо обирають схожих партнерів, намагаючись «заслужити» любов, якої їм бракувало в дитинстві [5].

Ще однією особливістю жіночої співзалежності є почуття провини та страх самотності. Жінки можуть відчувати, що їхнє завдання – зберегти стосунки за будь-яку ціну, навіть якщо вони є деструктивними. Вони схильні виправдовувати партнера, намагаючись «перетерпіти» проблеми у відносинах, переконуючи себе, що без них чоловік не впорається, що згодом усе налагодиться, або що розрив стосунків означає власну невдачу. Усе це призводить до емоційного виснаження, низької самооцінки та втрати особистісної автономії.

Як бачимо, співзалежність у жінок зазвичай проявляється через емоційне злиття, самопожертву, терпіння та прагнення контролювати партнера через «турботу». Це може мати серйозні наслідки для їхнього психологічного стану,

емоційного благополуччя та особистісного розвитку, тому важливо вчасно розпізнавати співзалежну поведінку та працювати над її подоланням.

Співзалежність у чоловіків має специфічні прояви, що зумовлені соціальними нормами, стилем виховання та психологічними особливостями. Традиційно чоловіків виховують із переконанням, що вони повинні бути сильними, відповідальними, раціональними та незалежними, що формує у них схильність до приховування емоцій, уникнення вразливості та придушення власних потреб. Через це чоловіки рідко усвідомлюють власну співзалежність, а їхня поведінка часто проявляється у формі контролю, гіперопіки та прагнення взяти на себе роль рятівника.

Основною особливістю чоловічої співзалежності є прагнення контролювати життя партнерки під виглядом турботи. Чоловік може відчувати себе відповідальним за емоційний та матеріальний стан жінки, навіть якщо це завдає йому стресу чи шкодить його особистим інтересам. Він може намагатися змінити партнерку, виправити її проблеми, «врятувати» від негативного впливу оточення, вважаючи, що його роль – бути опорою, навіть якщо жінка цього не потребує [34]. Така поведінка часто виникає у чоловіків, які зростали у сім’ях, де їхня мати була емоційно нестабільною, мала залежності або відігравала роль жертви, а син відчував необхідність її захищати.

Ще одним поширеним проявом співзалежності у чоловіків є уникнення емоційної близькості та придушення власних почуттів. Оскільки суспільство не заохочує чоловіків до відкритого вираження емоцій, вони часто компенсують свою емоційну залежність через трудоголізм, агресію або емоційну відстороненість. Вони можуть вкладати всі сили у матеріальне забезпечення сім’ї, щоб відчути власну значущість, ігноруючи власні потреби та психологічний стан. У деяких випадках чоловіки залишаються у токсичних стосунках не через страх самотності, а через відчуття обов’язку та відповідальності перед партнеркою, що змушує їх терпіти деструктивні взаємини навіть ціною власного благополуччя.

Отже, чоловіча співзалежність зазвичай проявляється через гіперопіку, контроль, потребу «рятувати» партнерку, трудоголізм або емоційне уникнення. Чоловіки рідше звертаються по допомогу, оскільки бояться виглядати слабкими, що ускладнює подолання співзалежної поведінки та сприяє хронічному стресу та емоційному виснаженню.

На основі проведеного аналізу особливостей співзалежності у представників різних статей було виявлено подібності та відмінності у співзалежній поведінці чоловіків і жінок.

До подібностей у співзалежній поведінці чоловіків і жінок віднесено:

1) Емоційна залежність. Як чоловіки, так і жінки у співзалежних стосунках відчувають сильну емоційну прив'язаність до партнера і бояться його втратити. Вони можуть терпіти деструктивну поведінку партнера, навіть якщо це завдає їм емоційної або фізичної шкоди.

2) Порушення особистих кордонів. Обидві статі схильні ігнорувати власні потреби заради збереження стосунків. Вони можуть дозволяти партнеру контролювати своє життя, приймати рішення за них і навіть визначати, як їм слід поводитися.

3) Почуття відповідальності за партнера. Чоловіки і жінки у співзалежних стосунках відчувають, що зобов'язані «врятувати» партнера, допомогти йому змінитися або вирішити всі його проблеми. Це часто стає головною мотивацією залишатися у токсичних відносинах.

4) Страх самотності. Співзалежні чоловіки і жінки бояться бути самотніми, тому намагаються утримати партнера будь-якою ціною, навіть якщо відносини є руйнівними або не приносять щастя.

5) Емоційне виснаження. Тривале перебування чоловіка і жінки у співзалежних стосунках призводить до психічного та фізичного виснаження, депресії, тривожних розладів та проблем із самооцінкою у представників обох статей [19; 28].

Відмінності у співзалежній поведінці чоловіків і жінок представлено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Відмінності у співзалежній поведінці чоловіків і жінок

Ознака	Жінки	Чоловіки
Прояв співзалежності	Частіше проявляють емоційне злиття з партнером, повністю підлаштовуючи своє життя під його потреби.	Частіше проявляють контроль і гіперопіку, беруть на себе роль «рятівника» або наставника.
Причина співзалежності	Страх втрати любові, низька самооцінка, переконання, що жінка має берегти сім'ю.	Почуття обов'язку та відповідальності, бажання «бути потрібним» або контролювати ситуацію.
Роль у стосунках	Часто займають роль жертви або рятівниці, намагаючись змінити партнера.	Часто займають роль захисника, контролера або гіперопікуна, намагаючись вирішувати проблеми за партнера.
Ставлення до власних потреб	Ігнорують власні бажання, інтереси та особистісний розвиток заради партнера.	Часто придушують власні емоції, зосереджуючись на матеріальному забезпеченні або кар'єрі.
Реакція на конфлікти	Уникають конфліктів, прагнуть гармонії, навіть ціною власного благополуччя.	Можуть проявляти агресію або дистанціюватися, уникаючи емоційної близькості.
Шляхи компенсації	Шукають підтримку у друзів, родини, психологів, але часто не наважуються на розрив.	Рідко визнають проблему, компенсують її трудоголізмом, алкоголем або емоційним відстороненням.

Таким чином, хоча співзалежність у чоловіків і жінок має спільні риси, вона по-різному проявляється залежно від соціальних очікувань, гендерних ролей та виховання. Жінки частіше виражають співзалежність через підлаштування, терпіння та самопожертву, тоді як чоловіки – через контроль, гіперопіку та уникнення власних почуттів. Усвідомлення цих відмінностей допомагає краще зрозуміти природу співзалежності та знайти ефективні способи її подолання.

Співзалежність у чоловіків і жінок не лише проявляється по-різному, а й несе різні ризики для їхнього психічного та фізичного здоров'я, соціальних взаємин і особистісного розвитку.

Визначимо ризики співзалежності для жінок:

1) Збереження токсичних стосунків – жінки частіше бояться розриву навіть деструктивних відносин, що може призводити до емоційного та фізичного виснаження, насильства та самопожертви.

2) Втрата особистої ідентичності – через повне зосередження на партнері жінка може відмовлятися від власних інтересів, кар'єри та соціальних зв'язків.

3) Хронічний стрес та психосоматичні розлади – постійна тривога про стосунки призводить до депресії, тривожних розладів, безсоння, головного болю та проблем із серцево-судинною системою.

4) Фінансова залежність – жінки, які живуть у співзалежних стосунках, можуть ставати економічно залежними від партнера, що ускладнює можливість розриву.

Ризики для чоловіків:

1) Пригнічення емоцій – чоловіки рідше визнають свою співзалежність через соціальні очікування, що може призводити до емоційного відсторонення, агресії та саморуйнування.

2) Трудоголізм і уникнення проблем – замість того, щоб працювати над стосунками, чоловіки часто компенсують співзалежність надмірною зайнятістю, алкоголем або іншими залежностями.

3) Схильність до контролю – чоловіки можуть виражати співзалежність через гіперопіку, маніпуляції або надмірну відповідальність за партнера, що руйнує їхню емоційну рівновагу.

4) Соціальна ізоляція – співзалежні чоловіки можуть віддалятися від друзів та родини, оскільки їхній світ зосереджений на партнерці, або навпаки – зберігати дистанцію у відносинах через страх емоційної вразливості [19; 38].

Враховуючи гендерні особливості співзалежності, підходи до її подолання для чоловіків і жінок можуть відрізнятися.

Подолання співзалежності у жінок вимагає розвитку особистих кордонів, підвищення самооцінки та усвідомлення власної цінності поза стосунками. Жінкам важливо навчитися відокремлювати свої потреби від потреб партнера,

не жертвувати собою заради збереження відносин та не боятися конфліктів. Важливу роль відіграє соціальна підтримка – спілкування з друзями, сім'єю або участь у групах самодопомоги (наприклад, CoDA – Анонімні співзалежні). Ефективними є когнітивно-біхевіоральна терапія (КБТ), сімейна терапія та гештальт-терапія, які допомагають опрацювати страх самотності та змінити деструктивні установки щодо любові та обов'язку у стосунках.

Для чоловіків важливо навчитися розпізнавати та виражати власні емоції, замість того щоб пригнічувати їх через контроль, трудоголізм або емоційне відсторонення. Важливим кроком є усвідомлення, що їхня цінність не залежить від порятунку чи опіки над партнеркою, а здорові відносини будуються на рівноправності. Чоловікам корисно зосередитися на власному розвитку, знаходити баланс між особистими потребами та партнерськими стосунками. У процесі терапії ефективними є психодинамічний підхід, тілесно-орієнтовані методики та групова терапія, які допомагають опрацювати почуття відповідальності, страх втрати контролю та сформувати здорові способи взаємодії у відносинах.

Подолання співзалежності у чоловіків і жінок вимагає усвідомлення проблеми, роботи над власними межами, емоціями та поведінковими установками. Жінкам важливо навчитися відокремлювати свої бажання від потреб партнера, а чоловікам – усвідомити, що їхня цінність не залежить від контролю над стосунками. Робота над собою, підтримка оточення та професійна допомога є ключовими кроками до звільнення від співзалежних моделей поведінки.

Таким чином,співзалежність у чоловіків і жінок має як спільні риси, так і суттєві відмінності, що зумовлені соціальними ролями, вихованням та суспільними очікуваннями. Жінки частіше схильні до емоційного злиття, самопожертви та терпіння, тоді як чоловіки можуть проявляти співзалежність через контроль, гіперопіку або емоційне відсторонення. Соціокультурні фактори відіграють значну роль у формуванні співзалежної поведінки, закріплюючи гендерні моделі, за якими жінка повинна підтримувати стосунки

за будь-яку ціну, а чоловік – бути відповідальним за благополуччя партнерки. Крім того, жінки частіше звертаються по допомогу та намагаються вирішити проблему, тоді як чоловіки схильні приховувати співзалежність або компенсувати її трудоголізмом та іншими залежностями. Усвідомлення цих гендерних особливостей є важливим для ефективної психотерапії та профілактики деструктивних відносин, а також для формування більш здорових моделей взаємодії між партнерами.

1.4. Вікові особливості зрілого віку та їх вплив на міжособистісні стосунки

Зрілий вік є важливим етапом у житті людини, що характеризується значними психологічними, соціальними та особистісними змінами. У цей період людина переоцінює життєві пріоритети, пристосовується до нових соціальних ролей, стикається з кризами середнього віку та переглядає свої стосунки з оточенням. Вікові зміни впливають на особистісний розвиток, формування ідентичності та емоційну сферу, що безпосередньо відображається на міжособистісних взаєминах.

У психології зрілість розглядається як етап усвідомленості, відповідальності, накопичення життєвого досвіду та адаптації до нових соціальних та особистісних змін.

Хронологічні межі зрілого віку можуть варіюватися залежно від наукового підходу. Найпоширеніша класифікація передбачає:

Рання зрілість (20-45 років) – це період активної самореалізації, становлення особистості та досягнення життєвих цілей. У цей час людина зосереджена на розвитку кар’єри, професійному зростанні та формуванні стабільного соціального статусу**.** Важливу роль відіграє побудова романтичних і сімейних стосунків, народження та виховання дітей, що формує відчуття відповідальності та закладає основу для майбутньої сімейної стабільності. У цьому віці відбувається прийняття довготривалих рішень, які визначають

подальший життєвий шлях, що може бути як джерелом задоволення, так і причиною стресу через високу відповідальність.

Середня зрілість (45-60 років) супроводжується значними змінами у життєвому сприйнятті та соціальних ролях. Це період переоцінки життєвих досягнень, що може супроводжуватися кризою середнього віку – усвідомленням нереалізованих можливостей, бажанням змінити кар'єру, стиль життя або переосмисленням стосунків із партнером. Важливим етапом є «синдром порожнього гнізда», коли діти залишають батьківський дім, що може впливати як на подружні стосунки, так і на психологічний стан батьків. У цей період люди приділяють більше уваги своєму здоров'ю, соціальному статусу та прагнуть до стабільності та самовираження, щоб знайти нові сенси в житті після зміни своїх звичних ролей.

Пізня зрілість (60-65 років і більше) – це етап завершення професійної діяльності та переходу до пенсійного віку, що вимагає адаптації до нового ритму життя. Усвідомлення кінцевості життя може спричинити емоційну нестабільність, почуття самотності або страх втрати незалежності, що посилює потребу у підтримці з боку близьких. Сімейні та дружні зв'язки набувають ще більшого значення, оскільки людина прагне емоційного контакту, стабільності та соціальної взаємодії. У цей період може спостерігатися підвищена емоційна залежність від партнера, що впливає на динаміку міжособистісних стосунків. Важливою стає соціальна активність, яка допомагає зберегти психологічне благополуччя та адаптуватися до нових життєвих реалій [27].

Зрілий вік є періодом, коли людина досягає відносної психологічної стабільності, але також стикається із серйозними викликами, які можуть впливати на емоційний стан і міжособистісні стосунки. У цей період спостерігається:

- потреба у глибших та значущих стосунках – людина переоцінює своє соціальне оточення та намагається будувати якісніші, а не кількісні зв'язки;
- пошук життєвого балансу – необхідність гармонійно поєднувати професійну діяльність, сімейні обов'язки та власний розвиток;

- когнітивна та емоційна зрілість – краще розуміння власних потреб, управління емоціями, здатність до компромісів;
- вплив життєвих криз – переосмислення життєвого шляху, можливий пошук нових сенсів, зміна поглядів на стосунки, кар’єру та особистість [4].

Зрілість є значним і продуктивним віковим періодом, це час повного розквіту особистості. Це період, коли людина прагне досягти своїх цілей та реалізувати себе у будь-якій сфері життя.

На думку вчених, у людини, яка досягла зрілого віку, у найвищій мірі розвинене почуття відповідальності, з’являється прагнення піклуватися про інших, вона вміє конструктивно вирішувати життєві проблеми, використовуючи свої знання та здібності. У зрілості на перший план виходять професійна сфера, сімейні стосунки та батьківська функція. Людина прагне повністю реалізувати себе, розкрити та всебічно використати свій потенціал [39].

Таким чином, зрілий вік – це складний і багатогранний період, що впливає на всі аспекти життя людини, зокрема її міжособистісні стосунки.

Питання міжособистісних стосунків завжди було і залишається надзвичайно важливим, адже саме вони відіграють вирішальну роль у формуванні та розвитку особистості. Міжособистісні відносини розглядаються в контексті соціального розвитку, в основі якого лежить позитивне самовідчуття, задоволення потреб у емоційному контакті з іншими людьми, відчуття прийняття, визнання, захисту, поваги та доброзичливого ставлення до себе.

Вітчизняні та зарубіжні науковці в галузі психології приділяють значну увагу механізмам виникнення та засобам вирішення соціально-психологічних проблем у міжособистісних стосунках різних представників сучасного суспільства (Е. Берне, С. Духновський, Н. Єрмакова, Т. Зелінська, Н. Казарінова, О. Корнєв, О. Коваленко, Е. Шифер та ін.).

У широкому сенсі, стосунки – це взаємозв'язок між різноманітними об'єктами та їхніми характеристиками. Вони можуть виникати як між

об'єктами, що постійно змінюються, так і між незмінним об'єктом та іншими об'єктами, явищами або властивостями [36].

У контексті міжособистісних відносин, це поняття охоплює суб'єктивне сприйняття та переживання зв'язку між людьми, яке знаходить своє відображення у їхній поведінці, способах спілкування та взаємодії [20]. Міжособистісні стосунки – це складна система взаємних установок, очікувань, стереотипів та орієнтацій, через які люди сприймають та оцінюють один одного. Важливо зазначити, що ці установки формуються під впливом змісту, цілей, цінностей та організації спільної діяльності, і саме вони створюють основу для формування соціально-психологічного клімату в колективі [44].

Міжособистісні стосунки визначаються як «суб’єкт-суб’єктні зв’язки», які відрізняються постійною взаємодією та змінами, що виникають завдяки активності усіх учасників [49]. Дослідники вважають, що оцінка міжособистісних стосунків можливе через призму емоційних переживань або співпереживань, котрі можуть бути позитивними, негативними або нейтральними. З точки зору взаєморозуміння, автор поділяє зазначені переживання в залежності від їх адекватності або неадекватності сприйняття учасниками процесу взаємодії. Стосунки, які характеризуються опором або, навпаки, активністю чи бездіяльністю, відображають уявлення про когнітивне ототожнення між суб’єктами взаємодії [13].

Міжособистісні стосунки – це система взаємодій між людьми, що базується на звичних, очікуваних та зрозумілих формах поведінки [3]. Цей підхід підтримується багатьма дослідниками, які визначають міжособистісні стосунки як взаємні орієнтації, що формуються та зміцнюються у людей, які тривалий час контактують між собою.

Науковці виділяють кілька етапів розвитку міжособистісних стосунків:

1) Зближення: початковий етап, коли люди починають знайомитися та встановлювати контакт.

2) Близькість: етап, коли між людьми виникає тісніший зв'язок, вони починають довіряти один одному та ділитися особистими переживаннями.

3) Диференціація: етап, коли люди усвідомлюють свої відмінності та починають їх враховувати у стосунках.

4) Віддалення: етап, коли з різних причин люди починають віддалятися один від одного.

5) Розпад стосунків: останній етап, коли стосунки повністю припиняються [52]

Отже, розглянемо як впливають вікові особливості людей зрілого віку на їх міжособистісні стосунки.

Однією з ключових особливостей зрілого віку є криза середнього віку, яка може проявлятися у відчутті нереалізованості, втраті життєвих орієнтирів, переоцінці стосунків. Криза середнього віку є природним етапом психологічного розвитку, який зазвичай настає у віці 40-55 років. Вона пов’язана з усвідомленням швидкоплинності життя, переоцінкою досягнень і сумнівами щодо майбутнього. Основними причинами цього стану є невідповідність між очікуваннями молодості та реальними життєвими результатами, зміни в соціальних ролях, фізіологічні процеси старіння. У цей період людина починає замислюватися, чи дійсно її життя відповідає її внутрішнім прагненням, що може спричинити відчуття незадоволеності, розчарування або навіть депресію [55].

Прояви кризи середнього віку можуть бути як емоційними, так і поведінковими. Людина може відчувати втрату сенсу життя, тривожність, страх перед старістю, а також демонструвати різкі зміни у поведінці – бажання кардинальних змін у кар’єрі, стосунках або способі життя. Наслідки можуть бути як позитивними (перехід до більш усвідомленого життя, нові можливості для розвитку), так і негативними (підвищений рівень стресу, імпульсивні рішення, розрив сімейних зв’язків).

У період середньої зрілості відбувається глибока переоцінка життєвих цінностей. Людина починає усвідомлювати, що частина можливостей вже втрачена, тому її увага зміщується з майбутнього на теперішній момент. Це

може супроводжуватися змінами у світогляді – від прагнення до досягнень до більшого зосередження на внутрішній гармонії, здоров'ї, стосунках.

Зміни у самовідчутті часто пов'язані з фізичними та емоційними трансформаціями. Людина може відчувати зниження енергії, перші прояви старіння, що впливає на її самооцінку. З одного боку, це може викликати незадоволеність собою, з іншого – стати поштовхом для саморозвитку та пошуку нових сенсів [43].

Психологічний стан людини в середньому віці безпосередньо впливає на її міжособистісні стосунки. Емоційно стабільні люди, які усвідомлюють зміни як природний процес, частіше зберігають гармонійні взаємини з партнером, друзями та колегами, сприймаючи цей період як шанс для нового розвитку. Вони можуть працювати над покращенням стосунків, зміцнювати сімейні зв'язки та знаходити нові джерела радості у житті.

Натомість психологічна нестабільність під час кризи середнього віку може призводити до конфліктів у шлюбі, розлучень, емоційної ізоляції або навіть депресії. Людина може відчувати невдоволення партнером, прагнути радикальних змін або уникати відповідальності, що загострює стосунки. У деяких випадках це може спричинити формування співзалежних відносин, коли одна зі сторін намагається «врятувати» іншу або компенсувати власні емоційні проблеми через тотальний контроль або прив'язаність до партнера [42].

Таким чином, зрілість супроводжується значними психологічними змінами, які можуть як сприяти зміцненню стосунків, так і руйнувати їх, якщо людина не знаходить способів адаптації до нового етапу життя. Усвідомлення цих процесів допомагає краще зрозуміти власні потреби, працювати над гармонією у стосунках та уникати співзалежних моделей поведінки.

У зрілому віці людина проходить через значні зміни соціальних ролей, які впливають на її емоційний стан і міжособистісні стосунки. Один із ключових аспектів цього періоду – професійна реалізація, яка може або досягати свого піку (кар'єрний ріст, визнання, стабільність), або, навпаки, ставати джерелом кризи (втрата роботи, відчуття застою, бажання змін). Деякі люди можуть

зіткнутися з почуттям нереалізованості, що сприяє емоційному напруженню та впливає на взаємини з партнерами та сім’єю [18].

Ще однією важливою зміною є догляд за літніми батьками, що стає додатковим емоційним і фізичним навантаженням. Відчуття відповідальності, необхідність приділяти багато часу та сил старіючим батькам може викликати стрес, втому та зниження власної автономії, що також впливає на стосунки з партнером і дітьми.

Однією з найбільш емоційно значущих подій у зрілому віці є відокремлення дітей від сім’ї («синдром порожнього гнізда»), коли дорослі діти залишають батьківський дім, починаючи власне життя. Для багатьох людей це викликає відчуття порожнечі, втрати сенсу та зміну динаміки стосунків із партнером. Якщо раніше вся увага зосереджувалася на вихованні дітей, після їхнього відходу батьки можуть знову зустрітися один із одним у новому форматі, що або зміцнює відносини, або, навпаки, виявляє накопичені проблеми та призводить до розриву.

Зміни соціальних ролей можуть посилювати або ускладнювати міжособистісні стосунки. Відносини з партнером у цей період проходять перевірку: якщо раніше фокус був на вихованні дітей, після їхнього відокремлення подружжя повинне перебудувати свої стосунки, знайти нові точки дотику. У деяких випадках це призводить до зміцнення партнерських зв’язків, спільного розвитку та оновлення відносин, в інших – до віддалення, конфліктів або навіть розлучення [45].

Стосунки з родиною також зазнають трансформацій. Люди, які доглядають за літніми батьками, можуть відчувати втому, зниження власної соціальної активності та емоційне виснаження, що може призводити до конфліктів або зближення залежно від особливостей родинної взаємодії. Дружні відносини також можуть змінюватися: частина знайомих може віддалитися через зміну життєвих пріоритетів, але з’являється і можливість налагодити нові дружні зв’язки з людьми, які переживають схожі етапи життя.

Одним із викликів середнього та пізнього зрілого віку є необхідність формування нових соціальних зв’язків після змін у кар’єрі, сімейних відносинах або через зміну пріоритетів. Для багатьох людей цей період стає можливістю для розширення соціального кола – через професійні спільноти, волонтерську діяльність, клуби за інтересами.

Зміни в житті можуть сприяти зближенню з давніми друзями або пошуку нових знайомств, які поділяють схожі інтереси. Важливу роль відіграє також психологічна гнучкість: люди, які відкриті до змін, швидше адаптуються до нових умов і підтримують активне соціальне життя.

Отже, соціальні ролі у зрілому віці значно впливають на міжособистісні стосунки, створюючи виклики та можливості для розвитку. Готовність до пошук нових сенсів у відносинах і підтримка соціальної активності допомагають зберігати психологічний комфорт і зміцнювати зв’язки з оточенням.

Зрілий вік супроводжується значними фізіологічними змінами, які впливають не лише на самопочуття та енергійність, але й на емоційний стан та взаємодію з партнером, родиною і соціальним оточенням. Старіння організму змінює сприйняття власного тіла, рівень впевненості у собі та потребу в підтримці, що відображається на динаміці міжособистісних відносин.

До ключових змін, які впливають на психологічний стан та соціальну поведінку людей зрілого віку, належать:

- гормональні зміни (зниження рівня тестостерону у чоловіків, менопауза у жінок), що впливають на емоційну стабільність, рівень енергії та лібідо;

- погіршення фізичної форми, зниження м’язової маси, уповільнення метаболізму, що може впливати на самооцінку та сприйняття власної привабливості;

- зниження когнітивних функцій – зменшення концентрації уваги, сповільнення реакцій, погіршення пам’яті, що може створювати труднощі в комунікації та професійній діяльності;

- зростання рівня втоми та чутливості до стресу, що може призводити до підвищеної емоційної дратівливості та змін у соціальній активності [25].

Фізіологічні зміни впливають на міжособистісні стосунки. А саме:

1. Самооцінка та сексуальні стосунки.

Втрата фізичної привабливості та змінена гормональна регуляція можуть призводити до зниження впевненості у собі, страху відторгнення партнером та зниження інтересу до сексуальних контактів. Це може викликати емоційне напруження у парі, зменшення близькості або навіть кризу у стосунках. Важливим є взаєморозуміння та підтримка, які допомагають адаптуватися до цих змін та зберігати гармонію у стосунках.

2. Емоційна стабільність та комунікація.

Коливання гормонального фону можуть викликати дратівливість, перепади настрою, депресивні стани, що ускладнює міжособистісні взаємини. Чоловіки можуть проявляти більшу схильність до замкненості, уникнення емоційних розмов, тоді як жінки – підвищену чутливість та потребу у підтримці. Уміння розуміти та приймати ці особливості допомагає зберегти стабільність у спілкуванні та уникати конфліктів.

3. Соціальна активність та адаптація.

Фізичні обмеження можуть змінювати звичний спосіб життя, змушуючи людину переглядати свої соціальні зв’язки. Деякі люди починають менше спілкуватися, уникають активного життя, що може сприяти відчуттю ізоляції та самотності. Інші ж, навпаки, знаходять нові джерела натхнення – починають займатися спортом, медитацією, приєднуються до соціальних або волонтерських груп, що позитивно впливає на їхню самооцінку та емоційний стан.

4. Потреба у підтримці та зміна сімейної динаміки.

У зрілому віці людина може відчувати зростаючу потребу в підтримці з боку партнера, дітей чи друзів, особливо у випадку серйозних проблем зі здоров’ям. Це може зміцнювати зв’язки у сім’ї, якщо існує взаємна турбота та розуміння. Водночас, якщо людина відчуває себе тягарем або залишається без

достатньої підтримки, це може призвести до емоційного виснаження, підвищеної тривожності або навіть депресії [29; 40].

Фізіологічні зміни у зрілому віці є невід'ємною частиною життєвого циклу, і їхній вплив на міжособистісні стосунки значний. Вони можуть як посилювати напругу та спричиняти кризи, так і сприяти зміцненню зв'язків, якщо людина готова адаптуватися до змін, приймати підтримку та працювати над гармонійними взаєминами. Уміння приймати власне тіло, відкрито говорити з партнером про зміни та підтримувати активний спосіб життя допомагає зберігати емоційну рівновагу та будувати якісні та наповнені стосунки у зрілому віці.

Таким чином встановлено, що вікові особливості зрілого віку суттєво впливають на міжособистісні стосунки, змінюючи їхню динаміку та характер взаємодії. Психологічні процеси, такі як криза середнього віку, переоцінка життєвих цінностей і зміна світогляду, можуть сприяти як зміцненню емоційних зв'язків, так і загостренню конфліктів. Людина у цей період переосмислює свої потреби, пріоритети та очікування від стосунків, що може призводити до необхідності адаптації в сімейному та соціальному житті. Якщо партнери відкриті до змін і підтримують один одного, це допомагає зберігати гармонію, однак у разі емоційної нестабільності або невдоволеності власним життям може виникати напруженість, віддаленість або навіть розрив відносин.

Соціальні зміни, такі як відокремлення дітей, догляд за літніми батьками, вихід на пенсію та перегляд професійних цілей, також впливають на стосунки. Подружні пари можуть стикатися з проблемами адаптації після зміни сімейних ролей, особливо коли увага, раніше зосереджена на вихованні дітей, повинна переключитися на партнерські взаємини. Це може стати як можливістю для оновлення стосунків, так і причиною розриву, якщо виявляється емоційна віддаленість партнерів. Також у цьому віці зростає потреба у стабільності, підтримці та соціальній взаємодії, що змушує людей шукати нові способи комунікації, розширювати коло спілкування або відновлювати давні зв'язки.

Фізіологічні зміни, зокрема зниження рівня енергії, гормональні зміни, проблеми зі здоров’ям і погіршення самооцінки, можуть призводити до змін у поведінці та емоційному фоні, що впливає на партнерські стосунки. Деякі люди стають більш вразливими та чутливими, потребують більшої підтримки, тоді як інші можуть почати уникати емоційної близькості або відчувати страх перед майбутнім. У цей період важливо розвивати відвертість у спілкуванні, прийняття вікових змін і здатність адаптуватися до нового життєвого етапу, щоб зберегти глибокі, гармонійні взаємини.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

2.1. Методика та організація проведення дослідження

Дослідженням було охоплено 24 респонденти, які мешкають у місті Запоріжжя. Усі учасники зрілого віку (від 42 до 63 років), які перебувають або перебували у тривалих романтичних чи сімейних стосунках. До вибірки увійшли 12 чоловіків та 12 жінок, що дозволило порівняти гендерні особливості співзалежної поведінки.

Завдання емпіричного дослідження:

1) Визначити особливості співзалежної поведінки у чоловіків та жінок у зрілому віці.

2) Дослідити взаємозв’язок між рівнем співзалежності та особистісними характеристиками респондентів (емоційна чутливість, стиль прив’язаності, рівень самооцінки тощо).

3) Провести порівняльний аналіз гендерних відмінностей у співзалежних стосунках за допомогою статистичних методів.

4) Виявити вплив соціальних чинників на формування співзалежності у чоловіків і жінок.

5) Розробити рекомендації для профілактики та корекції співзалежної поведінки, враховуючи гендерні особливості.

Емпіричне дослідження складалося з трьох етапів:

Перший етап – підготовчий. На цьому етапі визначалися завдання дослідження, підбиралися психодіагностичні методики для оцінки рівня співзалежності, емоційної чутливості, соціальних ролей та особистісних характеристик. Вибір методик базувався на їхній науковій валідності та придатності для дослідження гендерних відмінностей. Також проводилося

формування вибірки респондентів, яка включала чоловіків і жінок зрілого віку, що перебувають або перебували у тривалих стосунках.

Другий етап – основний. Цей етап включав безпосереднє проведення опитування, тестування та інтерв'ю респондентів за допомогою обраних методик.

Третій етап – аналіз та інтерпретація результатів. На цьому етапі здійснювалася статистична обробка отриманих даних:

У процесі емпіричного дослідження використовувалися наступні методики: Шкала співзалежності Л. Спана та Дж. Фішера (Spann-Fischer Codependency Scale) для визначення рівня співзалежності, Статево-рольовий опитувальник Бем (BSRI) (Bem Sex-Role Inventory, BSRI) для оцінки традиційних і нестандартних гендерних установок у поведінці партнерів, інтерв'ю для дослідження співзалежних стосунків у зрілому віці, опитувальник для дослідження рівня співзалежності, емоційної чутливості, соціальних ролей та особистісних характеристик.

1. Шкала співзалежності Л. Спана та Дж. Фішера (Spann-Fischer Codependency Scale) (Додаток А).

Методика складається з 16 тверджень, на які досліджувані відповідають від 1 – «категорично не згоден» до 6 – «цілком згоден». Вищий сумарний бал свідчить про вищий рівень співзалежності.

Методика оцінює такі аспекти співзалежності:

- емоційна залученість – надмірне зосередження на почуттях та проблемах інших;
- страх самотності – невпевненість у собі без підтримки партнера чи близьких;
- потреба у схваленні – залежність від думки інших для підтримки самооцінки;
- схильність до самопожертви – пріоритет чужих потреб над власними.

Шкала Спана-Фішера є ефективним інструментом для порівняльного аналізу співзалежності у чоловіків і жінок, оскільки дозволяє: виявити, наскільки різняться гендерні прояви співзалежності; визначити, чи є різниця у страху самотності, потребі у схваленні та рівні самопожертви між чоловіками та жінками; дослідити, як соціальні ролі та емоційна чутливість впливають на формування співзалежності.

Методика є доступною, легкою у використанні та добре валідованою, що робить її зручною для емпіричного дослідження гендерних особливостей співзалежних стосунків у зрілому віці.

2. Статево-рольовий опитувальник Бем (BSRI) (Bem Sex-Role Inventory, BSRI) [59].

Bem Sex Role Inventory – це один із найвідоміших психологічних інструментів для оцінки гендерних ролей та установок у поведінці партнерів. Опитувальник був розроблений Сандрою Бем у 1974 році з метою визначення того, наскільки людина схильна до маскулінних, фемінних або андрогінних рис у своїй поведінці.

Методика містить 60 тверджень, які описують особистісні характеристики, розділені на три групи:

- маскулінні риси – асоціюються із традиційними чоловічими якостями (лідерство, незалежність, раціональність);
- фемінні риси – традиційно приписуються жінкам (емпатія, турботливість, м’якість у взаємодії);
- андрогінні або нейтральні риси – поєднують характеристики обох типів або є соціально нейтральними.

Респонденти мають оцінити кожне твердження від 1 – «зовсім не про мене» до 7 – «цілком про мене».

Після обробки відповідей кожна людина відноситься до одного з гендерних типів:

- маскулінний тип – переважають характеристики, що традиційно вважаються чоловічими (автономність, впевненість, рішучість);

- фемінний тип – домінують риси, що традиційно приписуються жінкам (чутливість, доброзичливість, емоційність);

- андрогінний тип – поєднання маскулінних і фемінних характеристик, що вказує на гнучкість у поведінці та адаптивність у взаємодії;

- недиференційований тип – низький рівень як маскулінних, так і фемінних рис, що може свідчити про невизначеність ролей або слабку вираженість гендерних особливостей.

Використання BSRI у дослідженні гендерних аспектів співзалежності дозволяє: визначити, як гендерні ролі впливають на поведінку у стосунках (наприклад, чи більш фемінні риси корелюють із самопожертвою та співзалежністю); проаналізувати, які гендерні установки мають чоловіки та жінки, які перебувають у співзалежних стосунках; порівняти, чи андрогінні особистості менш схильні до співзалежності, оскільки вони демонструють баланс між емоційністю та раціональністю.

Таким чином, BSRI допомагає оцінити, наскільки традиційні або нестандартні гендерні ролі впливають на формування співзалежної поведінки у зрілому віці. Це дає змогу глибше зрозуміти причини та механізми співзалежності у чоловіків і жінок, а також знайти ефективні шляхи її корекції.

3. Інтерв’ю (Додаток Б).

Для глибшого розуміння особливостей співзалежних стосунків у чоловіків і жінок проводиться інтерв’ю, у якому учасники відповідають на відкриті питання щодо:

- досвіду побудови стосунків;

- переживань, пов’язаних із партнерськими взаєминами;

- особистих труднощів у подоланні співзалежності.

Мета інтерв’ю:

- виявити особливості співзалежної поведінки у чоловіків і жінок у зрілому віці;

- зрозуміти, які емоційні переживання супроводжують співзалежні стосунки;

- проаналізувати, які труднощі виникають у процесі подолання співзалежності та які методи є ефективними.

Отримані відповіді дозволять глибше зрозуміти гендерні відмінності у переживанні співзалежності.

4. Опитувальник для дослідження рівня співзалежності, емоційної чутливості, соціальних ролей та особистісних характеристик (Додаток В).

Розроблений опитувальник дозволяє оцінити рівень співзалежності у респондентів; визначити гендерні особливості поведінки у стосунках; проаналізувати роль емоційної чутливості у формуванні співзалежності; встановити зв'язок між соціальними ролями та співзалежними патернами поведінки; виявити особистісні характеристики, що підвищують ризик співзалежності.

Опитувальник містить 30 тверджень, які розподілені за 4 розділами: 1) рівень співзалежності; 2) емоційна чутливість; 3) соціальні ролі у стосунках; 4) особистісні характеристика.

Досліджувані чоловіки та жінки мають оцінити кожне твердження від 1 – «зовсім не згоден/згодна» до 5 – «повністю згоден/згодна».

Зазначимо, що тестування та опитування проводилося за допомогою Google Форми а інтерв'ю проводилося у Zoom.

Обробка емпіричних даних здійснювалась з використанням методів математичної статистики. Для підтвердження або спростування гіпотези було використано t-критерій Стьюдента та кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена).

1) t-критерій Стьюдента – це статистичний метод, який використовується для порівняння середніх значень двох вибірок з метою визначення, чи є між ними статистично значущі відмінності. Він застосовується у випадках, коли потрібно перевірити гіпотезу про рівність середніх значень у двох незалежних групах (наприклад, чоловіки та жінки) або у двох пов'язаних вибірках (наприклад, до і після певного впливу).

У контексті дослідження t-критерій Стьюдента допомагає оцінити різницю у рівні співзалежної поведінки між чоловіками та жінками. Якщо отримане значення t-критерію є статистично значущим ($p < 0,05$), це свідчить про те, що відмінності між групами не є випадковими і можуть бути пояснені гендерними особливостями. Метод є одним із найпоширеніших у психологічних та соціологічних дослідженнях, оскільки дозволяє об'єктивно оцінити вплив незалежної змінної (стать) на залежну змінну (рівень співзалежності).

2) Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена також статистичний метод, який застосовується для оцінки взаємозв'язку між двома змінними, що мають порядковий або непараметричний розподіл. Метод Спірмена дозволяє виявляти монотонні (нелінійні) залежності, тобто ситуації, коли зі збільшенням одного показника інший також стабільно змінюється (зростає або зменшується).

У контексті дослідження коефіцієнт Спірмена допомагає визначити, чи існує взаємозв'язок між рівнем співзалежності та особистісними характеристиками, такими як емоційна чутливість, схильність до самопожертви або потреба у схваленні. Якщо кореляція є статистично значущою ($p < 0,05$) і має позитивне значення, це свідчить про те, що вищий рівень співзалежності пов'язаний із певними особистісними рисами. Негативна кореляція, навпаки, вказує на зворотний взаємозв'язок, тобто чим більше розвинена певна риса, тим нижчий рівень співзалежності. Використання цього методу дозволяє глибше зрозуміти психологічні фактори, що сприяють формуванню співзалежних стосунків.

За результатами емпіричного дослідження будуть виявлені гендерні відмінності у співзалежних стосунках, що дозволить краще зрозуміти, як чоловіки та жінки по-різному переживають емоційну залежність, проявляють контроль, самопожертву чи страх самотності. Дослідження також допоможе визначити особистісні та соціальні фактори, що впливають на формування

співзалежності у представників різних статей, зокрема роль виховання, гендерних установок, стилю прив'язаності та рівня емоційної чутливості.

На основі отриманих даних було розроблено рекомендації для профілактики та корекції співзалежної поведінки та сформульовано висновки щодо впливу особистісних та соціальних факторів на формування співзалежності.

Звернемося до результатів дослідження.

2.2. Визначення рівня співзалежності у чоловіків і жінок у зрілому віці

1. Шкала співзалежності Л. Спана та Дж. Фішера.

Результати тестування серед 24 респондентів (12 чоловіків і 12 жінок) показали широкий діапазон оцінок за шкалою співзалежності.

Мінімальне значення 32 бали – цей показник відповідає низькому рівню співзалежності, що свідчить про автономність у стосунках та вміння зберігати особисті межі.

Максимальне значення 83 бали – настільки високий показник демонструє виражену схильність до співзалежної поведінки, емоційної залученості та самопожертви у відносинах.

Загальна варіативність від 32 до 83 балів, що вказує на значні індивідуальні відмінності між респондентами, що можуть бути зумовлені як особистісними факторами, так і соціальними чинниками (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Середні значення чоловіків та жінок за шкалою співзалежності Л. Спана та Дж. Фішера

№	Жінки	Бали	Чоловіки	Бали
1.	Аліна В.	75	Володимир О.	63
2.	Вікторія О.	79	Олександр П.	53
3.	Віолета Н.	63	Віталій Г.	39
4.	Ірина Н.	42	Миколай Н.	67
5.	Ганна С.	61	Євгеній К.	32
6.	Ірина П.	41	Олексій Б.	45

Продовження таблиці 2.1

7.	Тетяна О.	63	Олександр Р.	63
8.	Тетяна П.	83	Віктор З.	43
9.	Наталія Г.	69	Олексій Р.	47
10.	Галина Р.	77	Олександр С.	35
11.	Ірина С.	41	Петро Н.	35
12.	Марія Р.	60	Дмитро С.	48

Аналіз середніх значень показав суттєві гендерні відмінності у рівні співзалежності. Середній бал для чоловіків 47,50 (±11,84). Ці чоловіки демонструють нижчий рівень співзалежності, що може свідчити про більшу незалежність у стосунках або інші форми контролю над відносинами. Середній бал для жінок 62,83 (±14,94). Спостерігаємо значно вищий рівень співзалежності порівняно з чоловіками, що вказує на емоційну чутливість, схильність до самопожертви та залежність від партнера. Загальний середній бал для вибірки 55,17 (±15,33), що відображає середній рівень співзалежності серед учасників дослідження.

Стандартне відхилення показує, що індивідуальні коливання у рівнях співзалежності є досить значними, особливо серед жінок, де розкид балів ширший, що може вказувати на існування різних підходів до відносин і різного рівня емоційної залученості.

Розподіл респондентів за рівнем співзалежності показав, що чоловіки та жінки суттєво відрізняються за схильністю до співзалежної поведінки:

Низький рівень співзалежності (16-40 балів) продемонстрували 4 респонденти (16,7%), з них 3 чоловіки, 1 жінка. Ці респонденти мають чіткі особисті межі, емоційну незалежність та здатність до автономного прийняття рішень у стосунках.

Середній рівень співзалежності (41-64 бали) виявлено у 13 досліджуваних (54,2%), з них 8 чоловіків, 5 жінок. Для цих респондентів характерне часткове проявлення співзалежної поведінки, що може проявлятися у періодичних емоційних труднощах, бажанні підтримувати партнера навіть ціною власного комфорту, але без критичних втрат особистих кордонів.

Високий рівень співзалежності (65+ балів) визначено у 7 респондентів (29,2%), з яких 1 чоловік та 6 жінок. Ця група демонструє високий рівень емоційної залежності, страх самотності, схильність до самопожертви та труднощі у встановленні особистих меж. Особливо ці показники проявляються серед жінок, які у більшості випадків відіграють роль емоційного «опікуна» у стосунках (рис. 2.1.).

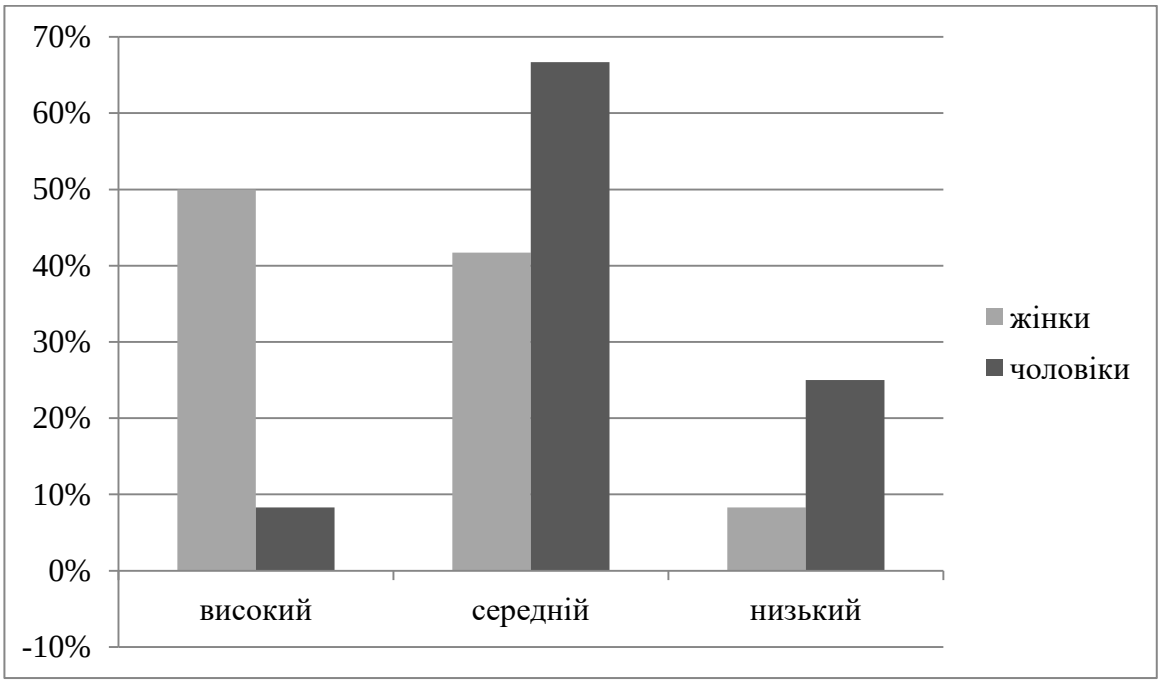


Рис. 2.1. Рівні співзалежності чоловіків та жінок зрілого віку

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що жінки демонструють вищий рівень співзалежності порівняно з чоловіками. Це може бути пов’язано з тим, що традиційні гендерні ролі формують у жінок схильність до самопожертви, емоційної залученості та залежності від партнера. Вищі показники серед жінок можуть також відображати їхню підвищену емоційну чутливість та більшу потребу у схваленні з боку значущих людей.

Чоловіки, хоча також можуть проявляти співзалежність, частіше компенсують її через контроль, уникання емоційної близькості або прагнення до домінування у стосунках. Це пояснюється тим, що соціальні очікування змушують їх бути більш незалежними та емоційно стриманими, що може

призводити до прихованої форми співзалежності (наприклад, через гіперопіку або надмірне втручання у життя партнера).

Таким чином, на основі проведеного тестування було встановлено, що:

- жінки демонструють значно вищий рівень співзалежності, ніж чоловіки, що підтверджує гіпотезу про існування гендерних особливостей цього явища;

- половина жінок (50,0%) має високий рівень співзалежності, що свідчить про необхідність корекційної роботи з метою зміцнення особистих кордонів та зниження рівня емоційної залежності;

- чоловіки частіше демонструють середній рівень співзалежності, що може бути пов’язано з прагненням до контролю або уникненням глибокої емоційної прив’язаності.

Отримані результати підтверджують необхідність подальших досліджень, зокрема вивчення зв’язку між співзалежністю та стилем прив’язаності, самооцінкою та рівнем емоційного інтелекту.

2. Статево-рольовий опитувальник Бем (BSRI) (Bem Sex-Role Inventory, BSRI).

В процесі опитування досліджуваних чоловіків та жінок були отримані наступні результати (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати серед чоловіків та жінок за статево-рольовим опитувальником Бем

№	Жінки	Маскулінність	Фемінність	Андрогінність	Чоловіки	Маскулінність	Фемінність	Андрогінність
1.	Аліна В.	51	67	59,0	Володимир О.	88	59	73,5
2.	Вікторія О.	54	53	53,5	Олександр П.	78	43	60,5
3.	Віолета Н.	56	74	65,0	Віталій Г.	64	22	43,0
4.	Ірина Н.	57	63	60,0	Миколай Н.	57	41	49,0
5.	Ганна С.	45	58	51,5	Євгеній К.	70	21	45,5
6.	Ірина П.	44	75	59,5	Олексій Б.	88	43	65,5
7.	Тетяна О.	32	51	41,5	Олександр Р.	68	49	58,5
8.	Тетяна П.	66	69	67,5	Віктор З.	72	57	64,5
9.	Наталія Г.	36	77	56,5	Олексій Р.	60	21	40,5
10.	Галина Р.	50	56	53,0	Олександр С.	60	40	50,0
11.	Ірина С.	38	57	47,5	Петро Н.	73	52	62,5
12.	Марія Р.	68	84	76,0	Дмитро С.	85	31	58,0

1) Маскулінність (рішучість, незалежність, лідерські якості).

Середній бал для чоловіків склав 71.92 ± 10.93, для жінок середній бал становить 49.75 ± 11.31.

Це доводить чоловіки значно перевищують жінок за рівнем маскулінності. Це відповідає традиційним уявленням про чоловічу роль у суспільстві, де рішучість, незалежність, лідерство та прагнення до домінування є ключовими характеристиками. Більш високий рівень маскулінності у чоловіків також може пояснювати меншу емоційну залежність у стосунках, що певною мірою знижує ризик співзалежності.

Жінки, навпаки, показали нижчий рівень маскулінності, що свідчить про меншу орієнтацію на автономність та самостійне прийняття рішень. Це може бути пов’язано з соціальними очікуваннями та вихованням, які часто заохочують жінок до більшої адаптивності та підтримки у міжособистісних взаємодіях.

2) Фемінність (емпатія, чуйність, доброзичливість).

Середній бал для чоловіків 39.92 ± 13.55, для жінок 65.33 ± 10.63.

Жінки значно випереджають чоловіків за рівнем фемінності, що узгоджується із загальноприйнятими уявленнями про жіночі соціальні ролі. Високі показники фемінності означають, що жінки більш схильні до емпатії, турботи, підтримки інших людей, а також глибшої емоційної залученості у стосунки.

Чоловіки демонструють значно нижчий рівень фемінності, що свідчить про меншу схильність до емоційної відкритості та співпереживання у міжособистісних стосунках. Це може пояснювати, чому чоловіки, навіть за наявності співзалежних рис, частіше проявляють їх у формі контролюючої поведінки, гіперопіки або прагнення до домінування, а не через емоційну залежність від партнера.

3) Андрогінність (збалансоване поєднання маскулінних і фемінних рис).

Середній бал для чоловіків 55.92 ± 10.21, для жінок 57.54 ± 9.25.

Андрогінність є важливим показником гнучкості у поведінці та здатності адаптуватися до різних соціальних ситуацій. У цьому дослідженні рівень андрогінності у чоловіків та жінок майже не відрізняється, що свідчить про тенденцію до балансу між маскулінними та фемінними рисами.

Респонденти з високим рівнем андрогінності незалежно від статі краще адаптуються до змін у міжособистісних стосунках, рідше проявляють схильність до співзалежності та мають вищий рівень психологічної стійкості.

Чоловіки з низьким рівнем андрогінності можуть демонструвати труднощі у вираженні емоцій та встановленні емоційної близькості, тоді як жінки з низьким рівнем андрогінності можуть бути надто залежними від соціальних та партнерських взаємодій.

Отримані результати свідчать про те, що традиційні гендерні ролі впливають на схильність до співзалежної поведінки. Жінки, які мають вищий рівень фемінності, частіше демонструють емоційну чутливість, підтримку партнера та схильність до самопожертви, що може бути передумовою співзалежності. Чоловіки, у свою чергу, частіше зберігають автономність у стосунках, що може зменшувати рівень емоційної залежності, але водночас сприяти емоційній відстороненості або контролюючій поведінці.

Респонденти, які мають високий рівень андрогінності, більш гнучкі у взаємодії, що дозволяє їм краще адаптуватися у стосунках та знижує ризик формування співзалежних патернів поведінки.

Таким чином, традиційні гендерні ролі впливають на динаміку стосунків та рівень співзалежності, підсилюючи у жінок орієнтацію на емоційне злиття та підтримку, а у чоловіків – прагнення до контролю та домінування.

3. Інтерв’ю.

Інтерв’ю було спрямоване на виявлення досвіду побудови стосунків, емоційних переживань та особистих труднощів у подоланні співзалежності.

Були отримані наступні відповіді досліджуваних.

1) Досвід побудови стосунків.

Стосовно опису стосунків (теперішніх або минулих) 7 із 12 жінок (58,3%) зазначили, що їхні стосунки були емоційно насиченими, проте вони часто відчували себе відповідальними за благополуччя партнера. Деякі респондентки згадували, що відносини будувалися на глибокій емоційній прив'язаності, яка іноді переростала в контроль або залежність. Охарактеризували свої стосунки як стабільні, раціональні 5 із 12 чоловіків (41,7%), хоча деякі визнавали, що відчували тиск відповідальності за сім'ю, матеріальне забезпечення та прийняття рішень. Також 4 жінки (33,3%) та 3 чоловіки (25,0%) зізналися, що у минулому мали токсичні або дисфункційні стосунки, у яких відчували емоційне виснаження або маніпуляції з боку партнера.

Жінки найбільше цінують у партнері підтримку (91,6%), далі йдуть емоційна відкритість (83,3%) та вміння слухати (75,0%). Чоловіки: найважливішими характеристиками називали довіру (75,0%), спільні інтереси (66,7%), а також незалежність партнера (58,3%), що свідчить про важливість особистого простору у стосунках.

Стосовно розподілу обов'язків у стосунках 8 жінок (66,7%) зазначили, що в їхніх стосунках основна відповідальність за емоційний клімат та виховання дітей лежала на них. Більшість чоловіків (75,0%) вказали, що вони відповідали за фінансове забезпечення сім'ї, прийняття важливих рішень, тоді як емоційні аспекти залишалися другорядними.

Жертвували власними потребами або бажаннями заради партнера 10 жінок (83,3%). Це включало відмову від кар'єрного розвитку, зміни у способі життя або навіть поступки у важливих особистих питаннях. Натомість лише 6 чоловіків (50,0%) вказали, що змінювали свої звички або стиль життя, але зазвичай це було пов'язано з матеріальним забезпеченням сім'ї, а не з емоційною підтримкою партнера.

Щодо реакції на конфлікти то 75,0% жінок вказали, що уникали конфліктів, пояснюючи це тим, що не хотіли провокувати сварки або боялися погіршити стосунки. В противагу жінкам 66,7% чоловіків зазначили, що

намагалися розв’язувати конфлікти через логічні аргументи або компроміси, хоча 40% визнали, що уникають відвертих розмов про емоції.

Відчуття залежності у стосунках підтвердили 8 жінок (66,7%). Вони зізналися, що відчували емоційну або фінансову залежність від партнера. Лише 4 чоловіки (33,3%) зазначили, що їхні партнерки були надмірно залежними від них, що іноді спричиняло відчуття тиску або відповідальності.

2) Переживання, пов’язані з партнерськими взаєминами.

Більшість досліджуваних жінок, а саме 9 (750%) зазначили, що відчували емоційне виснаження через постійну підтримку партнера. 4 чоловіки (33,3%) відзначили, що періодично переживали стрес через стосунки, але це було пов’язано більше з фінансовими або соціальними зобов’язаннями, ніж з емоційним навантаженням.

Відносно відповідальності за настрій партнера 10 жінок (83,3%) відчували, що несуть відповідальність за емоційний стан партнера. Половина чоловіків (50,0%) вказали, що також намагалися підтримувати емоційний баланс у відносинах, проте не настільки глибоко залучалися у переживання партнера.

Переживали тривогу або страх розставання, що впливало на їхню поведінку у стосунках 7 жінок (58,3%). В той же час лише 3 чоловіки (25,0%) також зазначили, що боялися розриву, але переважно приховували свої емоції.

3) Особисті труднощі у подоланні співзалежності

Щодо усвідомлення співзалежності то 8 жінок (66,7%) зізналися, що у певний момент зрозуміли, що їхні стосунки можуть бути співзалежними. 4 чоловікив (33,3%) також усвідомили це, але рідше аналізували проблему або вважали її частиною норми.

Серед основних труднощів у подоланні співзалежності жінки відмітили страх самотності (83,3%), звичку жертвувати собою (75,0%), низьку самооцінку (58,3%). Чоловіки відзначили труднощі у вираженні емоцій (50,0%), небажання визнавати проблему (41,7%).

Серед методів роботи над собою жінки частіше зверталися до психолога (50,0%), читали літературу (66,7%) та брали участь у тренінгах (41,7%). Чоловіки рідше користувалися психологічною допомогою (25,0%), проте намагалися самостійно змінити поведінку через саморефлексію.

Здорові стосунки жінки уявляють у вигляді «рівноправності» (91,7%), «емоційної підтримки» (83,3%), «відсутності самопожертви» (75,0%). Чоловіки серед здорових стосунків відмітили «взаємоповагу» (91,7%), «баланс між спільним та особистим простором» (75,0%).

На питання щодо змін у поведінці для подолання співзалежності жінки відзначили «встановлення особистих меж» (75,0%), «навчання говорити «ні» (58,3%). Чоловіки ж назвали «розвиток емоційної виразності» (50,0%), «зменшення контролю у відносинах» (41,7%).

Таким чином, результати інтерв'ю підтверджують, що жінки частіше за чоловіків проявляють емоційну залежність у стосунках, що зумовлено не лише особистісними характеристиками, а й соціокультурними чинниками. Традиційні гендерні ролі, які заохочують жінок до самопожертви, турботи та збереження сім'ї будь-якою ціною, сприяють формуванню співзалежних моделей поведінки. У багатьох випадках жінки беруть на себе відповідальність за емоційний стан партнера, вважаючи, що їхня цінність у стосунках визначається здатністю підтримувати гармонію. Це, своєю чергою, підвищує ризик емоційного виснаження та втрати особистих меж.

Чоловіки, навпаки, менш схильні до емоційної залежності у класичному розумінні, проте можуть демонструвати співзалежну поведінку через контроль, гіперопіку або потребу домінувати у стосунках. Часто це проявляється у вигляді прагнення взяти на себе роль «захисника» або «опікуна», що ускладнює партнерці здобуття автономності. При цьому чоловіки рідше звертаються по психологічну допомогу та схильні вирішувати внутрішні конфлікти шляхом самоконтролю або раціоналізації. Водночас, як чоловіки, так і жінки розуміють важливість рівноправних і гармонійних стосунків, однак реалізують їх по-різному: жінки через емоційну відкритість і взаємну підтримку, а чоловіки –

через стабільність, взаємну довіру та автономію у відносинах. Це свідчить про необхідність підходу, що враховує гендерні особливості, у розробці методик подолання співзалежності та формуванні здорових партнерських стосунків.

4. Опитувальник для дослідження рівня співзалежності, емоційної чутливості, соціальних ролей та особистісних характеристик.

За допомогою опитувальника були встановлені середні значення досліджуваних чоловіків та жінок за наступними розділами: «рівень співзалежності», «емоційна чутливість», «соціальні ролі» та «особистісні риси» (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Середні значення чоловіків та жінок за розділами опитувальника

Розділи опитувальника	Середні значення	
	чоловіки	жінки
Рівень співзалежності	3,75	3,25
Емоційна чутливість	3,08	2,67
Соціальні ролі	3,25	3,08
Особистісні риси	3,58	2,08

Проаналізуємо отримані результати.

Розділ І. Рівень співзалежності.

Отримані дані свідчать про те, що рівень співзалежності в чоловіків дещо вищий, ніж у жінок, хоча її прояви мають різні форми. Чоловіки, які демонструють співзалежні риси, частіше виявляють їх через контроль або гіперопіку, що може бути зумовлено традиційними уявленнями про чоловічу роль у стосунках. Вони прагнуть бути відповідальними за благополуччя пари, ухвалювати ключові рішення та забезпечувати партнера емоційною або матеріальною підтримкою. У таких випадках співзалежність виражається через прагнення впливати на життя партнера, встановлювати жорсткі правила або брати на себе забагато відповідальності.

Жінки, навпаки, схильні до класичної моделі співзалежності, що виявляється через самопожертву, надмірну емоційну залученість у стосунки та зосередженість на потребах партнера. Часто вони схильні ставити власні

бажання на другий план, аби уникнути конфліктів або зберегти стосунки. Вони можуть підлаштовуватися під партнера, приймати на себе його проблеми, боятися самотності або відчувати провину за власні бажання та потреби. Такий стиль поведінки підвищує ризик емоційного виснаження та залежності від стосунків як основного джерела самореалізації.

Розділ II. Емоційна чутливість.

Традиційно вважається, що жінки є більш емоційно чутливими, однак результати дослідження показали, що чоловіки також можуть мати високий рівень емоційної реактивності. Це особливо помітно серед тих, хто має схильність до співзалежності. Чоловіки, які набрали високі бали за шкалою емоційної чутливості, виявили, що глибоко переживають труднощі у стосунках, але водночас менш схильні відкрито виражати свої емоції. Це може пояснювати їхню тенденцію до уникання розмов про почуття, раціоналізації або навіть ігнорування проблем у парі.

Жінки, зі свого боку, демонструють більш виражену емоційну включеність у переживання партнера. Вони частіше переймають настрій інших, відчувають відповідальність за емоційний стан партнера та намагаються підтримувати гармонію у відносинах, навіть якщо це шкодить їм самим. Така особливість підвищує ризик співзалежності, оскільки жінки можуть відчувати себе винними за негативні емоції партнера або намагатися врятувати його ціною власного благополуччя.

Розділ III. Соціальні ролі.

Гендерні стереотипи відіграють важливу роль у формуванні партнерської взаємодії, що відображено в отриманих результатах. Чоловіки демонструють вищий рівень підтримки традиційних уявлень про стосунки, вважаючи, що партнер має брати на себе головну відповідальність за сім’ю. Вони частіше погоджувалися з твердженнями, що чоловік має бути лідером у стосунках, а жінка — підтримувати його та займатися турботою про родину.

Жінки, навпаки, дещо частіше визнавали необхідність рівноправності у стосунках, хоча певна частина респонденток також підтримувала традиційні

уявлення про гендерні ролі. Це свідчить про поступовий перехід до більш рівноправного розподілу обов’язків, проте суспільні очікування ще значною мірою впливають на динаміку партнерських взаємин.

Цікаво, що респонденти, які підтримують більш рівноправний розподіл обов’язків у парі, демонстрували нижчий рівень співзалежності, що свідчить про те, що традиційні гендерні ролі можуть сприяти її розвитку. Це пояснюється тим, що чітко закріплені ролі можуть створювати нерівномірний розподіл відповідальності та сприяти залежності одного партнера від іншого.

Розділ IV. Особистісні риси.

Цей показник вказує на індивідуальні особливості, що можуть сприяти розвитку співзалежності, такі як схильність до самопожертви, труднощі у встановленні особистих меж, страх самотності та бажання бути потрібним партнеру.

Чоловіки у цій вибірці продемонстрували вищий рівень таких рис, що може пояснювати їхню схильність до гіперопіки або контролю у стосунках. Вони можуть відчувати, що їхня цінність у стосунках визначається забезпеченням партнера та ухваленням важливих рішень, що призводить до співзалежної поведінки. Деякі респонденти-чоловіки зазначали, що відчувають обов’язок бути сильними та незалежними, що ускладнює відкритий вираз почуттів і підсилює тиск відповідальності.

Жінки, своєю чергою, частіше демонструють емоційну прив’язаність, прагнення уникати конфліктів та схильність підлаштовуватися під потреби партнера. Вони рідше відстоюють власні кордони, частіше поступаються своїми бажаннями та намагаються зберігати гармонію навіть ціною власного комфорту.

Такі особистісні риси можуть бути передумовами формування співзалежних моделей поведінки, оскільки вони створюють ситуацію, в якій один партнер відчуває себе відповідальним за щастя іншого та ігнорує власні потреби.

Отже, за допомогою розробленого опитувальника встановлено, що чоловіки частіше проявляють співзалежність через контроль або гіперопіку, прагнучи вирішувати всі проблеми партнера та брати на себе відповідальність за стабільність стосунків, тоді як жінки демонструють співзалежність переважно через самопожертву та емоційну прив'язаність. Важливу роль у формуванні співзалежної поведінки відіграє емоційна чутливість, особливо у жінок, які нерідко відчувають відповідальність за емоційний стан партнера, що ускладнює встановлення особистих меж у стосунках. Крім того, традиційні гендерні ролі можуть посилювати співзалежність, оскільки закріплюють нерівномірний розподіл відповідальності, сприяючи тому, що чоловіки з високим рівнем особистісної відповідальності схильні контролювати або опікуватися партнером, тоді як жінки, маючи підвищену емоційну чутливість, частіше зіштовхуються з труднощами у відстоюванні власних потреб і кордонів.

Таким чином, результатами проведеного дослідження дозволили з'ясувати, що співзалежні стосунки у зрілому віці мають виражену гендерну специфіку. Чоловіки частіше демонструють співзалежність через контроль, гіперопіку та прагнення взяти на себе відповідальність за благополуччя партнера, що може виявлятися у намаганні вирішувати всі проблеми за партнера або підтримувати авторитет у стосунках. Жінки, навпаки, більш схильні до емоційної прив'язаності, самопожертви та залежності від схвалення партнера, через що можуть нехтувати власними потребами на користь збереження гармонії у відносинах.

Також встановлено, що традиційні гендерні ролі та соціальні очікування значно впливають на прояви співзалежної поведінки. Чоловіки, які мають більш маскулінні установки, схильні асоціювати свою роль у стосунках із відповідальністю, лідерством та контролем, що може посилювати їхню потребу впливати на партнера. Жінки, які сприймають себе у традиційних фемінних рамках, частіше намагаються уникати конфліктів, адаптуватися до партнера та жертвувати власними інтересами заради стабільності у відносинах. Емоційна

чутливість, труднощі у встановленні особистих меж та потреба у зовнішньому схваленні є додатковими чинниками, які сприяють розвитку співзалежності, особливо серед жінок. Загалом, дослідження підтвердило, що співзалежні стосунки у зрілому віці є складним багатофакторним явищем, на яке впливають як особистісні особливості, так і соціокультурні установки, закріплені у суспільстві.

2.3. Порівняльний аналіз гендерних відмінностей у співзалежних стосунках

Для оцінки відмінностей між чоловіками та жінками зрілого віку у співзалежній поведінці та виявлення взаємозв'язків між рівнем співзалежності та особистісними характеристиками було проведено порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента та кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена.

Для порівняння середніх значень показників співзалежності у групах чоловіків і жінок було використано t-критерій Стьюдента. Цей метод дозволяє визначити, чи є різниця між середніми значеннями статистично значущою, а також оцінити, наскільки відмінності у показниках можуть бути випадковими або ж відображають реальні тенденції.

У нашому дослідженні аналіз проводився за даними, отриманими за Шкалою співзалежності Л. Спана та Дж. Фішера (Spann-Fischer Codependency Scale), яка дозволяє оцінити рівень схильності до співзалежних стосунків.

Результати проведеного аналізу демонструють наявність статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками у рівні співзалежної поведінки. Відмінності у середніх значеннях, а також характер прояву співзалежності у представників різних статей, можна пояснити з позиції психологічних, соціальних та емоційних факторів, що формують міжособистісні взаємини (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Статистичні показники середніх значень досліджуваних чоловіків та жінок зрілого віку

Група	Кількість респондентів (n)	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімум	Максимум
Чоловіки	12	47,50	11,84	32	65
Жінки	12	62,83	14,94	40	83

Аналіз середніх значень, мінімальних та максимальних показників за шкалою співзалежності Л. Спана та Дж. Фішера вказує на те, що чоловіки та жінки по-різному переживають співзалежні стосунки, що зумовлено особливостями соціальних ролей, емоційної чутливості та особистісних характеристик.

З таблиці 2.4 видно, що середній бал співзалежності у чоловіків склав 47,50 ± 11,84, що свідчить про помірний рівень співзалежності з вираженою тенденцією до емоційної дистанції та контролю у стосунках. Такий результат можна пояснити тим, що чоловіки, як правило, орієнтовані на логічну оцінку ситуації, раціональні рішення та збереження контролю над взаєминами, що є для них своєрідним способом відчувати стабільність у стосунках. Вони меншою мірою схильні до емоційної залежності, але можуть виявляти співзалежність через гіперопіку, прагнення брати на себе відповідальність за всі аспекти стосунків, а також через бажання впливати на поведінку партнера.

У жінок середній бал співзалежності виявився значно вищим і склав 62,83 ± 14,94, що вказує на підвищений рівень співзалежності. Це свідчить про те, що жінки більшою мірою схильні до емоційної прив’язаності, самопожертви та залежності від партнера. Така поведінка часто супроводжується боязню втратити стосунки, що призводить до ігнорування власних потреб на користь збереження гармонії. Ці результати узгоджуються з теоретичними положеннями психології стосунків, згідно з якими жінки традиційно

орієнтовані на емпатію, підтримку та турботу про партнера, що підвищує ризики розвитку співзалежної поведінки.

Мінімальні значення співзалежності у чоловіків склали 32 бали, тоді як у жінок – 40 балів. Це свідчить про те, що серед чоловіків є респонденти, які демонструють значно нижчий рівень співзалежності, що, ймовірно, пояснюється вищим рівнем незалежності та меншою емоційною чутливістю. Такі результати можуть бути пов’язані з тим, що деякі чоловіки, виховані в умовах традиційних гендерних установок, мають установку на самодостатність, контроль та уникнення емоційної близькості.

У жінок мінімальний бал співзалежності вищий - 40 балів, що свідчить про те, що навіть серед тих, хто має низький рівень співзалежності, простежується схильність до емоційної прив’язаності та орієнтація на потреби партнера. Це може пояснюватися впливом соціальних норм, які заохочують жінок до турботи, емпатії та підтримки близьких.

Максимальні значення також демонструють значну різницю: у чоловіків вони складають 65 балів, тоді як у жінок – 83 бали. Ця різниця вказує на те, що серед жінок зустрічаються випадки вкрай високої емоційної залежності, що може свідчити про формування деструктивних патернів поведінки, таких як залежність від схвалення, страх самотності та потреба в постійному емоційному контакті з партнером. У таких випадках жінки можуть неусвідомлено підтримувати токсичні відносини та жертвувати власними інтересами.

Отримані результати також можна пояснити впливом соціокультурних факторів, адже традиційні гендерні ролі та стереотипи мають значний вплив на формування співзалежних стосунків.

Соціальні норми, які закріплюють за чоловіками роль захисника та годувальника, орієнтують їх на контроль над ситуацією, прийняття рішень та матеріальне забезпечення сім’ї. Відповідно, чоловіки можуть демонструвати співзалежність у вигляді гіперопіки, контролю або надмірної відповідальності за партнера, але при цьому уникають відкритих проявів емоційної прив’язаності. Соціальні очікування часто орієнтують жінок на турботу про

інших, створення комфорту та збереження гармонії у стосунках. У результаті багато жінок набувають установок на самопожертву, що робить їх більш уразливими до розвитку співзалежної поведінки.

Отже, результати дослідження демонструють, що співзалежні стосунки у зрілому віці мають виражену гендерну специфіку: у жінок вони проявляються переважно через емоційну прив'язаність та самопожертву, у чоловіків – через контроль, відповідальність та гіперопіку.

Для встановлення взаємозв'язків між рівнем співзалежності та особистісними характеристиками досліджуваних чоловіків та жінок зрілого віку було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена. Метод Спірмена застосовується при аналізі зв'язків між нечисловими або ранговими даними, а також у випадках, коли взаємозв'язки можуть бути нелінійними.

Мета аналізу – з'ясувати, як емоційна чутливість, маскулінні та фемінні характеристики пов'язані із співзалежною поведінкою у чоловіків і жінок зрілого віку. Аналіз проводився окремо для групи чоловіків (n = 12) та жінок (n = 12) з використанням показників, отриманих за допомогою: Шкали співзалежності Л. Спана та Дж. Фішера; Статево-рольового опитувальника Бем (BSRI); опитувальника та інтерв'ю (табл. 2.5).

Таблиці 2.5

Результати кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта Спірмена

Група	Показник співзалежності	Показник особистісних характеристик	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)	Інтерпретація
Чоловіки	Рівень співзалежності	Емоційна чутливість	0,45	$p < 0,05$	Помірний позитивний зв'язок
Чоловіки	Рівень співзалежності	Маскулінність (BSRI)	0,38	$p > 0,05$	Негативний, але статистично незначущий зв'язок
Жінки	Рівень співзалежності	Фемінність (BSRI)	0,62	$p < 0,01$	Сильний позитивний зв'язок
Жінки	Рівень співзалежності	Емоційна чутливість	0,54	$p < 0,05$	Помірний позитивний зв'язок

Проаналізуємо данні, що наведені у таблиці 2.5.

1) Кореляція між рівнем співзалежності та емоційною чутливістю у чоловіків ($r = 0,45$; $p < 0,05$).

Отримані результати показали наявність помірного позитивного зв'язку між рівнем співзалежності та емоційною чутливістю у чоловіків. Це свідчить про те, що зі зростанням емоційної чутливості підвищується ймовірність проявів співзалежної поведінки.

Таке явище можна пояснити тим, що чоловіки з підвищеною емоційною чутливістю частіше переймаються станом партнера, відчувають відповідальність за його емоційне благополуччя і можуть демонструвати гіперопіку або прагнення контролювати ситуацію у стосунках. Вони можуть намагатися передбачити потреби партнера, підлаштовуючи свою поведінку під емоційний фон відносин, що зрештою формує співзалежну модель взаємодії.

2) Кореляція між рівнем співзалежності та маскулінністю у чоловіків ($r = –0,38$; $p > 0,05$).

Аналіз не виявив статистично значущого зв'язку між рівнем співзалежності та маскулінністю у чоловіків, хоча кореляція є негативною. Це може свідчити про те, що чоловіки з вищими маскулінними характеристиками менш схильні до співзалежної поведінки, оскільки для них характерна самостійність, прагнення до незалежності та збереження особистісних меж.

Водночас у чоловіків з нижчими показниками маскулінності може спостерігатися підвищена емоційна залежність від партнера, що проявляється у потребі в схваленні, страху конфліктів та прагненні утримати стосунки будь-якою ціною.

3) Кореляція між рівнем співзалежності та фемінністю у жінок ($r = 0,62$; $p < 0,01$).

Для жінок виявлено сильний позитивний зв'язок між рівнем співзалежності та показником фемінності. Це означає, що жінки з високим рівнем фемінності частіше демонструють співзалежну поведінку.

Жінки з вираженими фемінними рисами, такими як емпатія, турбота, чутливість до емоційних станів інших, часто відчувають необхідність піклуватися про партнера, навіть ігноруючи власні потреби. Це може проявлятися у формі самопожертви, емоційної прив'язаності та страху втратити стосунки. Такі патерни поведінки зазвичай закріплюються ще у дитячому віці під впливом традиційних гендерних установок, які асоціюють жіночу роль із турботою, підтримкою та збереженням сім'ї.

4) Кореляція між рівнем співзалежності та емоційною чутливістю у жінок ($r = 0,54$; $p < 0,05$).

Отриманий результат вказує на помірний позитивний зв'язок між рівнем співзалежності та емоційною чутливістю у жінок. Це свідчить про те, що жінки з високим рівнем емоційної чутливості більш схильні до співзалежних стосунків.

Такі жінки демонструють підвищену тривожність, чутливість до змін настрою партнера, страх залишитися на самоті, що спонукає їх до постійних спроб зберегти стосунки навіть ціною власних інтересів. Це підтверджує припущення про те, що жінки з високою емоційною чутливістю більш уразливі до співзалежності, оскільки часто інвестують значні емоційні ресурси у відносини.

Отже, кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена дозволив встановити, що співзалежність має тісний взаємозв'язок з особистісними характеристиками респондентів, зокрема з емоційною чутливістю, маскулінністю та фемінністю.

Чоловіки з високим рівнем емоційної чутливості більш схильні до співзалежної поведінки, особливо через контроль, гіперопіку та намагання емоційно «дистанціюватися» від проблем. Жінки з високим рівнем фемінності частіше демонструють традиційні патерни співзалежної поведінки, орієнтуючись на турботу, підтримку та збереження стосунків за будь-яку ціну.

Отримані результати свідчать про те, що традиційні гендерні установки значно впливають на побудову взаємин та можуть слугувати підґрунтям для розвитку співзалежної поведінки.

Таким чином, результати проведеного аналізу гендерних відмінностей у співзалежних стосунках за допомогою t-критерію Стьюдента та кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена підтвердили існування виражених гендерних особливостей у прояві співзалежної поведінки у зрілому віці. Встановлено, що жінки демонструють значно вищий рівень співзалежності, порівняно з чоловіками, що проявляється у підвищеній емоційній чутливості, схильності до самопожертви, залежності від схвалення партнера та прагненні зберегти гармонію у стосунках за будь-яку ціну. У чоловіків, навпаки, співзалежна поведінка частіше проявляється через контроль, гіперопіку та відповідальність за добробут сім'ї, що може бути наслідком соціокультурних очікувань, які закріплюють за ними роль лідера, захисника та опори.

Встановлено, що у чоловіків співзалежність позитивно корелює з емоційною чутливістю, що свідчить про більш виражену схильність до співзалежної поведінки у тих, хто демонструє високий рівень емпатії та чутливості до потреб партнера. Водночас, у жінок встановлено сильний позитивний зв'язок між рівнем співзалежності та показниками фемінності, що підтверджує вплив традиційних гендерних ролей, які формують уявлення про необхідність турботи, підтримки та емоційного обслуговування стосунків.

Результати дослідження засвідчили, що чоловіки частіше демонструють контрольну форму співзалежності, тоді як жінки схильні до емоційної самопожертви.

Таким чином, гіпотеза про наявність гендерних відмінностей у співзалежних стосунках у зрілому віці підтверджена: чоловіки та жінки демонструють різні прояви співзалежної поведінки, зумовлені емоційною чутливістю, соціальними ролями та особистісними характеристиками.

2.4. Рекомендації щодо профілактики та корекції співзалежних стосунків

Співзалежність – це специфічний стан, що характеризується сильним занепокоєнням, а також крайньою емоційною, соціальною, а іноді і фізичною залежністю від людини чи предмета. Зрештою, така залежність від іншої людини стає патологічним станом, що впливає на всі відносини співзалежної особистості.

Профілактика та корекція співзалежних стосунків є важливими напрямами психологічної допомоги, оскільки цей феномен може мати деструктивний вплив на психологічне благополуччя особистості та якість міжособистісних стосунків. Співзалежність часто виникає непомітно та поступово формує у людини відчуття, що її власна цінність залежить від взаємин із партнером, що призводить до емоційного виснаження, втрати самоідентичності та труднощів у побудові здорових стосунків.

1. Профілактика співзалежних стосунків.

Робота з профілактики співзалежності є особливо актуальною у зрілому віці, коли людина проходить етапи переоцінки власних життєвих пріоритетів, адаптації до вікових змін і трансформації соціальних ролей. Зрілий вік часто супроводжується кризами стосунків, зокрема «синдромом порожнього гнізда», змінами в подружніх взаєминах та збільшенням потреби в емоційній підтримці. У цей період зростає ризик розвитку співзалежної поведінки, особливо якщо людина раніше мала відповідні психологічні схильності.

Якщо співзалежна поведінка не піддається своєчасній корекції, це може призвести до таких негативних наслідків:

- психологічне виснаження – постійна емоційна залученість у проблеми партнера призводить до хронічного стресу, тривожності, депресивних станів;
- порушення самоідентичності – людина поступово втрачає власне «Я», орієнтуючись виключно на потреби іншої сторони;

- проблеми у стосунках – співзалежність руйнує баланс у взаємодії, створюючи ситуацію контролю або надмірної жертви, що провокує конфлікти та відчуження;

- соціальна ізоляція – співзалежна особа може знецінювати стосунки з друзями та родичами, концентруючись виключно на партнері;

- формування співзалежних патернів у дітей – діти, які спостерігають за такою поведінкою батьків, можуть несвідомо переймати ці моделі взаємодії у власних стосунках у дорослому житті.

Профілактичні заходи мають на меті навчити людину розпізнавати прояви співзалежності на ранніх етапах та формувати навички побудови здорових, взаємоповажних взаємин. Профілактика є ефективною як у роботі з підлітками та молоддю, так і з людьми зрілого віку.

Основними завданнями профілактики є:

1) Формування психологічної грамотності щодо природи співзалежності.

2) Навчання навичкам емоційної саморегуляції та побудови особистісних меж.

3) Переоцінка гендерних установок щодо ролей у стосунках (відхід від патріархальних моделей).

4) Розвиток автономії та усвідомлення власних потреб без відчуття провини чи страху.

Профілактика співзалежних стосунків може здійснюватися на індивідуальному, сімейному та соціальному рівнях.

1) Профілактика співзалежних стосунків на індивідуальному рівні.

Профілактика співзалежності на індивідуальному рівні є важливим кроком у формуванні здорових, гармонійних стосунків. Її мета – допомогти людині усвідомити власні поведінкові патерни, навчити розрізняти здорову емоційну прив’язаність від деструктивної співзалежності та розвинути навички емоційної автономії.

Індивідуальна профілактика зосереджується на роботі з особистісними установками, емоційними реакціями та комунікативними навичками. Вона є

особливо актуальною у зрілому віці, коли відбувається переоцінка життєвих пріоритетів і збільшується потреба у підтримуючих міжособистісних стосунках.

Профілактика співзалежних стосунків на індивідуальному рівні передбачає роботу в кількох ключових напрямах, які допомагають людині усвідомити власні поведінкові моделі, розвинути навички емоційної регуляції, встановити здорові межі у взаєминах та підвищити самооцінку. Нижче наведено рекомендації щодо цих напрямків.

Перш за все, необхідно забезпечити достатній рівень психологічної просвіти. Людина повинна отримати базові знання про природу співзалежності, її ознаки, причини та можливі наслідки. Важливо роз'яснити різницю між здоровими стосунками, побудованими на взаємоповазі, та співзалежними, де взаємодія базується на страху втрати партнера, емоційній залежності та самопожертві. Для цього варто організовувати лекції, тренінги, групові заняття, а також проводити індивідуальні консультації, на яких учасники можуть поділитися власним досвідом, поставити запитання та отримати зворотний зв’язок від фахівця.

Наступним важливим напрямом є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Особам із проявами співзалежності слід навчитися керувати власними емоціями, відокремлюючи свої переживання від емоційних станів партнера. Для цього застосовуються техніки релаксації, медитації, дихальні вправи, які допомагають знизити напругу, тривожність та усвідомити власні потреби. Наприклад, корисним є метод «емоційного заземлення», який полягає у концентрації уваги на фізичних відчуттях у момент емоційного дискомфорту.

Формування здорових особистісних меж є ще одним важливим завданням у профілактиці співзалежних стосунків. Людина повинна навчитися визначати власні потреби, озвучувати їх та захищати власні кордони без почуття провини або страху втратити близькість. Для цього варто практикувати асертивну поведінку – вміння спокійно, впевнено, без агресії або поступливості відстоювати свої права.

Робота з когнітивними переконаннями допомагає виявити та змінити негативні установки, які підтримують співзалежну поведінку. Поширеними є переконання на кшталт «Я маю зробити все для щастя партнера» або «Я не зможу бути щасливим без стосунків». Через застосування когнітивно-поведінкових технік людина вчиться аналізувати та переосмислювати ці установки, формуючи більш збалансоване ставлення до себе та взаємин.

Не менш важливим напрямом є робота над самооцінкою. Особи зі схильністю до співзалежності часто відчувають власну меншовартість і шукають підтвердження своєї значущості у взаєминах з іншими. Тому варто проводити тренінги, які допомагають усвідомити власні сильні сторони, досягнення, розвивати впевненість у своїх здібностях та формувати внутрішню опору.

Окремо слід звернути увагу на гендерно-орієнтовану профілактику. Гендерні стереотипи, що закріплюють за жінками роль турботливих, поступливих, а за чоловіками — сильних, емоційно стриманих і домінуючих, значно впливають на формування співзалежних моделей поведінки. Тому важливо проводити роботу з переосмислення цих стереотипів і формування уявлень про стосунки як про партнерство, де відповідальність, підтримка та емоційна близькість розподіляються рівномірно.

Таким чином, профілактика співзалежних стосунків на індивідуальному рівні потребує комплексного підходу, що включає інформаційну підтримку, розвиток емоційної грамотності, корекцію деструктивних переконань, формування самооцінки та переоцінку соціокультурних уявлень про взаємини. Усі ці заходи сприяють усвідомленню власної цінності незалежно від взаємин з іншими людьми, а також формуванню здорових і зрілих стосунків.

2) Профілактика на сімейному рівні.

Профілактика співзалежності на сімейному рівні сприяє формуванню здорової взаємодії між членами родини та запобігає розвитку деструктивних патернів поведінки. Сім’я є першим соціальним середовищем, де формуються уявлення про стосунки, тому від того, які моделі поведінки демонструють

батьки, залежить подальша здатність дітей будувати гармонійні взаємини в дорослому житті.

Одним із важливих напрямів профілактики є проведення сімейних консультацій. Такі консультації допомагають членам родини усвідомити свої ролі у стосунках, зрозуміти, як формується співзалежна поведінка та як можна створити більш збалансовану модель взаємодії. На консультаціях психолог допомагає родині налагодити відкриту комунікацію, навчити висловлювати власні потреби без почуття провини, а також розпізнавати ситуації, коли хтось із членів родини починає надмірно контролювати або, навпаки, поступатися своїми інтересами.

Не менш важливою є робота з батьками щодо формування у дітей здорових уявлень про стосунки. У процесі виховання важливо уникати сценаріїв, які сприяють формуванню ролі «рятівника» чи «жертви». Для цього батькам рекомендується підтримувати в дитині самостійність, навчати її брати відповідальність за власні емоції, а не за почуття інших людей. Важливо показувати на власному прикладі, що у стосунках важливі не лише турбота і підтримка, а й повага до власних потреб та меж.

Розвиток навичок конструктивного спілкування у сім’ї також є важливою складовою профілактики співзалежності. Важливо навчити членів родини висловлювати свої почуття та переживання відкрито, не боячись осуду чи відторгнення. Психолог може запропонувати техніку «Я-повідомлень», коли замість звинувачень чи критики людина висловлює власні почуття через конструктивні фрази, наприклад: «Я почуваюся пригніченим, коли мої прохання ігноруються». Такий підхід сприяє зниженню рівня напруженості в сім’ї та запобігає формуванню співзалежних патернів.

Важливим напрямом є робота з подружжям для формування рівноправних взаємин. У багатьох сім’ях досі зберігаються традиційні гендерні стереотипи, за якими жінка виконує роль турботливої берегині вогнища, а чоловік – емоційно стриманого лідера. Такий дисбаланс може сприяти розвитку співзалежності, адже один із партнерів бере на себе надмірну відповідальність

за емоційний стан іншого. Тому на сімейних сесіях важливо працювати над усвідомленням необхідності взаємної підтримки, емоційної відкритості та рівного розподілу обов'язків.

Особливу увагу слід приділити профілактиці співзалежності у сім'ях, де є підлітки. У цьому віці відбувається активний процес формування особистості, тому важливо, щоб підлітки засвоїли навички емоційної автономії, відповідальності за власні вчинки та здатності відстоювати свої кордони. Для цього з батьками проводяться тренінги, де пояснюється важливість підтримки самостійності підлітка, а з дітьми – заняття, спрямовані на розвиток критичного мислення, самоусвідомлення та навичок конструктивного спілкування.

Таким чином, профілактика співзалежності на сімейному рівні полягає у формуванні відкритої, довірчої атмосфери у родині, де кожен член має право на власну думку, емоції та особистісний простір. Важливою умовою ефективної профілактики є залучення всіх членів родини до процесу, що дозволяє налагодити гармонійні стосунки та запобігти розвитку співзалежних взаємодій у майбутньому.

3) Профілактика на соціальному рівні.

Профілактика співзалежності на соціальному рівні спрямована на формування суспільних уявлень про здорові взаємини, подолання шкідливих гендерних стереотипів та розвиток навичок емоційної компетентності у широких соціальних групах. Робота на цьому рівні має охоплювати різні вікові та соціальні категорії, адже співзалежність може проявлятися у різних сферах життя, від сімейних стосунків до професійних взаємодій.

Одним із ключових напрямів є проведення просвітницьких кампаній, спрямованих на інформування громадськості про співзалежність як психологічний феномен. Такі кампанії можуть здійснюватися через засоби масової інформації, соціальні мережі, громадські організації та освітні заклади. Інформаційні матеріали повинні не лише описувати ознаки співзалежності, а й надавати практичні поради щодо запобігання цьому явищу. Особливо ефективними є соціальні ролики, лекції, тренінги, а також історії реальних людей, які подолали співзалежність і готові поділитися своїм досвідом.

Наступним напрямом профілактики виступає впровадження програм психологічної грамотності у навчальних закладах. Діти та підлітки повинні вчитися розуміти свої емоції, відстоювати особистісні межі та будувати здорові міжособистісні взаємини. У межах освітніх програм можна організовувати тренінги з емоційного інтелекту, курси з розвитку комунікативних навичок та вправи на формування асертивної поведінки. Особливо корисно знайомити дітей з поняттям співзалежності, вчити їх розпізнавати нездорові моделі стосунків та формувати уявлення про партнерство, засноване на взаємній повазі, довірі й підтримці.

Ефективним кроком у напрямку соціальної профілактики є робота з батьками через організацію тематичних семінарів, вебінарів та тренінгів. Учасникам таких заходів роз'яснюють, як виховувати дітей без нав'язування патернів співзалежної поведінки, як будувати стосунки у родині на засадах партнерства та взаємної підтримки. Окрему увагу варто приділити батькам підлітків, оскільки цей вік є критичним у процесі формування уявлень про міжособистісні стосунки.

Ще одним важливим напрямом є підвищення кваліфікації спеціалістів, які працюють з людьми, зокрема психологів, педагогів, соціальних працівників, медичних працівників. Навчальні програми для цих фахівців повинні містити актуальну інформацію про феномен співзалежності, механізми його формування, методи діагностики, профілактики та корекції. Освічені фахівці зможуть ефективно розпізнавати прояви співзалежної поведінки на ранніх стадіях та надавати необхідну допомогу як окремим особам, так і цілим сім'ям.

Також важливою складовою соціальної профілактики є популяризація ідеї гендерної рівності у міжособистісних стосунках. Суспільство досі нерідко керується традиційними стереотипами, що закріплюють за чоловіками роль емоційно стриманих лідерів, а за жінками – турботливих і самопожертвенних партнерок. Подолання таких стереотипів сприятиме формуванню партнерських стосунків, у яких обидва партнери рівною мірою беруть участь у створенні гармонійних взаємин, зберігаючи при цьому власну індивідуальність.

Таким чином, профілактика співзалежності на соціальному рівні є інструментом у боротьбі з поширенням цього явища. Вона сприяє формуванню суспільних цінностей, орієнтованих на побудову здорових, рівноправних стосунків, де кожен має можливість зберігати власну ідентичність, відчуваючи при цьому підтримку та взаєморозуміння з боку партнера.

Успішна профілактика передбачає поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових інтервенцій і дозволяє не лише запобігти розвитку співзалежності, а й сприяти формуванню зрілих, гармонійних взаємин.

2. Корекція співзалежних стосунків.

Корекція співзалежних стосунків є складним, але важливим процесом, що спрямований на подолання емоційної залежності, відновлення особистісних меж та побудову здорових взаємин. Співзалежність часто має глибоке коріння у дитячому досвіді, соціальних стереотипах та особистісних установках, тому робота з нею потребує системного підходу.

Корекційні заходи можна реалізувати на трьох рівнях: індивідуальному, сімейному та груповому. Кожен із цих рівнів має свої завдання, методи та техніки, які в комплексі забезпечують глибоку трансформацію співзалежних патернів і сприяють побудові зрілих, гармонійних стосунків.

1) Індивідуальна психотерапія є одним із найбільш ефективних методів корекції співзалежних стосунків, оскільки дозволяє глибоко опрацювати внутрішні причини співзалежної поведінки та сформувати навички здорової міжособистісної взаємодії. У ході терапії клієнту рекомендується звернути увагу на свої установки щодо взаємин, адже співзалежність часто базується на переконаннях на кшталт «Я повинен відповідати за почуття партнера» або «Мої потреби не такі важливі, як потреби інших». Для роботи з такими переконаннями доцільно застосовувати когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), яка допомагає усвідомити деструктивні установки, проаналізувати їхнє походження та замінити на конструктивні. Наприклад, замість установки «Я не можу бути щасливим без партнера» формується переконання: «Моє щастя залежить від мене самого».

Особливу увагу варто приділити дослідженню раннього досвіду за допомогою психодинамічної терапії. Рекомендовано разом із терапевтом проаналізувати взаємини з батьками, оскільки співзалежна поведінка часто формується у сім'ях, де дитина була змушена догоджати іншим або брати на себе роль «рятівника». Наприклад, якщо у дитинстві дитина мала опікуватися емоційним станом батьків або уникати конфліктів будь-якою ціною, у дорослому віці ці патерни можуть проявлятися у партнерських стосунках. Робота з цими спогадами дозволяє зрозуміти, що відповідальність за емоційний стан іншої людини не є обов’язковою умовою любові.

Також ефективним методом корекції є схема-терапія, яка допомагає ідентифікувати глибинні схеми поведінки, наприклад, самопожертву, залежність чи емоційну депривацію. Під час терапевтичних сесій клієнту рекомендується звертати увагу на повторювані сценарії у стосунках, розуміти їхні тригери та шукати альтернативні моделі взаємодії. Крім того, важливо розвивати такі навички, як уміння відокремлювати власні емоції від емоцій партнера, встановлювати особистісні межі без почуття провини та зміцнювати впевненість у власних силах. Це дозволить будувати гармонійні, зрілі взаємини, де обидва партнери зберігатимуть свою індивідуальність та емоційну автономію.

2) Сімейна терапія – це ефективний інструмент у корекції співзалежних стосунків, оскільки ця проблема часто має системний характер і формується у процесі взаємодії між членами родини. Рекомендується звернути увагу на системну сімейну терапію, яка допомагає виявити співзалежні патерни, зрозуміти, як вони впливають на динаміку взаємин, та навчитися будувати більш гармонійні стосунки. Під час терапевтичних сесій важливо переглянути рольову структуру у сім’ї, адже співзалежність нерідко виникає в умовах нерівномірного розподілу відповідальності, коли один із партнерів бере на себе надмірну опіку, а інший – залежну позицію. Особливо ефективним є застосування емоційно-фокусованої терапії (ЕФТ), яка допомагає парам зрозуміти природу своєї емоційної залежності, навчитися проявляти близькість

без втрати власної автономії та створювати атмосферу довіри та підтримки.

Для сімей із дітьми важливим є проведення спеціалізованих тренінгів для батьків, спрямованих на усвідомлення впливу їхніх моделей поведінки на психологічний розвиток дитини. Співзалежні батьки часто, не помічаючи цього, формують у дітей схильність до надмірної відповідальності за емоційний стан інших або почуття провини за власні потреби. Під час сімейних консультацій варто приділити увагу формуванню навичок відкритої комунікації без маніпуляцій, розвитку взаємоповаги між членами родини та встановленню здорового балансу у розподілі обов'язків незалежно від гендерних ролей. Рекомендовано впроваджувати сімейні правила, які базуються на рівності, повазі до особистісних меж кожного члена родини та підтримці індивідуальних інтересів кожного учасника сімейної системи.

3) Групова терапія та участь у групах взаємодопомоги виступає ефективним методом корекції співзалежних стосунків, оскільки дозволяє людині побачити себе у взаємодії з іншими, усвідомити свої поведінкові патерни та відчути підтримку від тих, хто має схожий досвід. Рекомендується звернути увагу на групи взаємодопомоги, наприклад, «Співзалежні Анонімні», де учасники можуть без страху осуду поділитися своїми переживаннями, труднощами та досягненнями на шляху до подолання співзалежності. В таких групах люди вчаться розпізнавати свої прояви співзалежної поведінки, встановлювати особистісні межі, брати відповідальність за власне життя та не намагатися контролювати інших. Спілкування у підтримуючому середовищі сприяє зниженню почуття ізоляції, яке часто супроводжує співзалежність, та формує віру у власні сили.

Окрім груп взаємодопомоги, варто розглянути можливість участі у груповій психотерапії, яка організовується під керівництвом фахівців-психологів. Під час таких зустрічей учасники опановують навички конструктивної комунікації, формування особистісних меж, розвитку асертивності та вчаться розпізнавати співзалежні патерни у власній поведінці. Особливо ефективним методом у груповій терапії є психодрама, яка дозволяє

через програвання значущих життєвих ситуацій подивитися на власні реакції з боку, усвідомити свої деструктивні поведінкові схеми та спробувати альтернативні варіанти взаємодії. Участь у груповій терапії рекомендується людям, які відчувають страх соціальної взаємодії, не мають досвіду здорової комунікації або потребують підтримки у процесі особистісних змін. Такий формат роботи сприяє не лише корекції співзалежної поведінки, а й розвитку соціальних навичок та зміцненню впевненості у собі.

Зазначимо, що у процесі корекції співзалежних стосунків важливо враховувати гендерні особливості прояву поведінки:

- жінки частіше демонструють співзалежність через емоційну прив'язаність, самопожертву та турботу про партнера. Тому робота з ними має включати завдання, спрямовані на усвідомлення власних потреб, навчання ставити межі та підвищення самооцінки;

- чоловіки частіше проявляють співзалежність у вигляді контролю, прагнення взяти на себе відповідальність за партнера або гіперопіку. З ними доцільно працювати над розвитком емпатійних навичок, емоційної відкритості та усвідомлення потреб партнера без спроб домінування.

Отже, корекція співзалежних стосунків є поетапним процесом, що передбачає роботу з установками, емоціями та поведінкою. Важливо не лише допомогти людині усвідомити проблему, а й навчити її практичним навичкам побудови здорових стосунків. Індивідуальна психотерапія, сімейна робота та групова підтримка у комплексі створюють сприятливі умови для формування емоційної автономії, розвитку впевненості у собі та збереження гармонії у взаємодії з близькими людьми.

Таким чином, профілактика та корекція співзалежних стосунків виступають необхідними кроками для збереження психологічного здоров'я особистості та гармонійного розвитку стосунків. Раннє виявлення співзалежних тенденцій і побудова навичок емоційної автономії допоможуть уникнути деструктивних сценаріїв поведінки та створити основу для здорових, зрілих взаємин, побудованих на взаємній повазі, довірі та партнерстві.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично проаналізовано та емпірично досліджено гендерні особливості співзалежних стосунків у зрілому віці. Отримані в процесі дослідження результати дозволили сформулювати наступні висновки.

1. Аналіз історії розвитку поняття «співзалежність» та визначення сучасних підходів до його розуміння в науковій літературі продемонстрував, що цей феномен має глибоке коріння в дослідженнях сімейних взаємин, зокрема у контексті проблем залежності. Вперше цей термін був використаний у середині XX століття для опису поведінки членів сімей алкоголіків, які демонстрували надмірну турботу, контроль та емоційну залученість у проблеми залежного партнера. Згодом науковці, зокрема Мелоді Бітті та Б. Уайнхольд, розширили визначення цього феномену, зазначивши, що співзалежність може проявлятися у будь-яких міжособистісних взаєминах, навіть за відсутності хімічних залежностей.

Сучасні дослідження визначають співзалежність як деструктивний тип взаємодії, що характеризується емоційною залежністю, страхом самотності, потребою у зовнішньому схваленні та труднощами у встановленні особистісних меж. Серед наукових підходів до вивчення цього явища виділяють психодинамічний, когнітивно-поведінковий, системний та гендерний. Встановлено, що формування співзалежних патернів часто відбувається у дитячому віці, коли дитина засвоює модель взаємодії, побудовану на самопожертві заради отримання схвалення.

2. Психологічні особливості співзалежних стосунків полягають у надмірній емоційній прив’язаності до партнера, втраті особистісних меж, потребі у постійному схваленні та страху самотності. Співзалежні особи часто відчувають відповідальність за емоційний стан іншої людини, що супроводжується самопожертвою та ігноруванням власних потреб. Такі

стосунки характеризуються низькою самооцінкою, підвищеною тривожністю, схильністю до контролю або, навпаки, до залежної поведінки. У зрілому віці ці прояви можуть посилюватися через соціальні зміни, зменшення соціальних контактів та підвищену потребу у відчутті стабільності, що робить співзалежність значущим фактором у структурі міжособистісних взаємин.

3. Гендерні аспекти співзалежності демонструють суттєві відмінності у проявах цієї поведінки у чоловіків і жінок у зрілому віці, що обумовлено як біопсихологічними особливостями, так і соціокультурними чинниками. Жінки частіше проявляють співзалежність через емоційну прив'язаність, самопожертву та турботу про партнера. Це пов'язано з традиційними гендерними установками, які формують уявлення про жінку як «емоційну опору» сім'ї. Вони схильні брати на себе відповідальність за психологічний комфорт у взаєминах, інколи ігноруючи власні потреби та відчуваючи провину за будь-які негаразди у стосунках. У жінок більш виражена потреба у підтримці близькості та страх втрати партнера, що підвищує ризик формування співзалежної поведінки.

Натомість у чоловіків співзалежність часто проявляється у вигляді контролю та гіперопіки. Чоловіки, орієнтуючись на роль лідера та захисника у стосунках, можуть прагнути контролювати життя партнера, намагаючись «вирішити» всі його проблеми. Вони рідше демонструють емоційну вразливість, оскільки традиційні уявлення про мужність асоціюються з емоційною стриманістю. При цьому чоловіки менш охоче звертаються за психологічною допомогою, намагаючись подолати труднощі самостійно. Таким чином, гендерні відмінності у співзалежності відображають соціокультурні очікування, де жінки частіше реалізують себе через турботу, а чоловіки – через контроль, що впливає на динаміку стосунків у зрілому віці.

4. Емпіричне дослідження виявило суттєві гендерні відмінності у проявах співзалежних стосунків у зрілому віці. Встановлено, що жінки демонструють вищий рівень співзалежності, який проявляється у підвищеній емоційній чутливості, самопожертві, залежності від схвалення партнера та прагненні

зберегти гармонію у взаєминах. Чоловіки частіше демонструють співзалежність через контроль, гіперопіку та прагнення відповідати соціальним очікуванням щодо ролі лідера та захисника сім'ї. Традиційні гендерні установки впливають на характер поведінки: жінки схильні уникати конфліктів та адаптуватися до потреб партнера, тоді як чоловіки беруть на себе відповідальність за емоційний комфорт у стосунках, що підвищує ризик формування співзалежних патернів.

Кореляційний аналіз засвідчив, що у чоловіків існує позитивний зв'язок між рівнем співзалежності та емоційною чутливістю, що вказує на схильність до співзалежної поведінки у тих, хто проявляє високий рівень емпатії та уваги до потреб партнера. Водночас у жінок виявлено сильну позитивну кореляцію між співзалежністю та фемінністю, що свідчить про вплив традиційних гендерних ролей, які закріплюють орієнтацію на турботу, підтримку та емоційне забезпечення стосунків.

5. На основі теоретичних і емпіричних результатів розроблено рекомендації щодо профілактики та корекції співзалежної поведінки, що охоплюють роботу на індивідуальному, сімейному та соціальному рівнях. Профілактичні заходи спрямовані на розвиток емоційної грамотності, формування здорових меж у стосунках та усвідомлення власних потреб. Важливим є налагодження ефективної взаємодії у сім'ї та подолання гендерних стереотипів, які сприяють формуванню співзалежних патернів. Корекційні заходи включають індивідуальну психотерапію для глибинного опрацювання особистісних установок, сімейну терапію для гармонізації взаємодії між членами сім'ї та групову терапію, яка забезпечує підтримку, взаєморозуміння та досвід позитивної соціальної взаємодії. Такий комплексний підхід сприяє зменшенню ризиків розвитку співзалежних стосунків та формуванню здорових взаємин у зрілому віці..

Таким чином, мета дослідження досягнута, завдання виконані, гіпотеза підтверджена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко Л. Піди, але залишся: як відрізнити здорові стосунки від співзалежних. *ТСН.* 2012. URL: https://tsn.ua/lady/psychologia/otnosheniya/pidi-ale-zalishsya-yak-vidrizniti-zdorovi-stosunki-vid-spivzalezhnih-1936423.html.

2. Бабаєвська Є. Особливості співзалежності осіб ранньої дорослості з різним рівнем самоставлення. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали X Всеукр. наук. конф. студентів, аспірантів, викладачів та співробітників (м. Суми, 27-28 квіт. 2023 р.). Суми, 2023. С. 343-348.

3. Бабяк О. О. Психологічні особливості міжособистісних стосунків у підлітків із затримкою психічного розвитку : дис. … канд. психол. наук : 19.00.08. Київ,2016. 215 с.

4. Балик А. С. Психологічна зрілість особистості: теоретичні концепції та підходи. *Суспільство : соціологія, психологія, педагогіка*. 2016. № 12. С. 63-67.

5. Бару І. О. Взаємозв'язок симптомокомплексу «емоційного холоду» з міжособистісними потребами. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2014. Вип. 47. С. 16-23. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2014_47_4.

6. Безсмертний Ю. М. Одужання від алкогольного узалежнення в розрізі чотирьох вимірів буття. *Друга Всеукраїнська науково-практична конференція з адиктології* : матеріали наук.-практ. конф. (м. Київ, 14-15 верес. 2024 р.). Київ, 2024. С. 5-17.

7. Березовська Л. І., Сахон В. О., Павлик У. В. Соціально-психологічні чинники схильності до утворення співзалежних стосунків. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології.* 2021. Вип. 1 (59). С. 28-34.

8. Бігун Н. І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. *Психологічні науки*. 2017. № 6. С. 17-25.

9. Бітті М. Рятувати чи рятуватися? Як позбутися бажання постійно опікуватися іншими і почати думати про себе. Київ : Бомбора, 2018. 352 с.

10. Боженко В. Г. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. *Досягнення сучасної психологічної науки та практики*. 2020. URL: https://jamp.donnu.edu.ua/article/view/7863.

11. Бренд Р. Відновлення. Звільнення від наших залежностей. Харків : Моноліт-Bizz, 2020. 304 с.

12. Вакуліч Т. М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. Вип. 2 (2). С. 3-11

13. Василець Н. М. Соціально-психологічні особливості суб'єктивного переживання психологічного віку. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. Вип 2. С. 91-97. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2017_2_12.

14. Волошина В. В., Гущенко О. В. Специфіка співзалежності подружніх пар у міжособистісних взаєминах. *Соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент* : міжнародний науковий форум. 2011. Вип. 7. С. 157-162. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/1647/Voloshyna_Hushchenko.pdf?sequence=1.

15. Гаврилюк Л. В. Життєвий простір через чужі окуляри або ще раз про співузалежнення. *Друга Всеукраїнська науково-практична конференція з адиктології* : матеріали наук.-практ. конф. (м. Київ, 14-15 верес. 2024 р.). Київ, 2024.. С. 25-30. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742574/1/Zbirnyk%20conf%20adyctolog%202024_z.pdf.

16. Галушко Л. Я., Амурова Я. В. Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта. *Наукові записки.* 2923. № 1. С. 14-21.

17. Гуртова І. В. Особливості структурної організації та функціонування узалежненої особистості : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2010. 19 с.

18. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навч. посіб. Полтава : [б.в.], 2013. 172 с.

19. Жидко М. Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2006. 225 с.

20. Журавльова Л., Коломієць Т. Структурно-динамічна модель мезовиміру міжособистісної взаємодії. *Освіта регіону*. 2013. № 4. С. 275-279. URL: http://eprints.zu.edu.ua/30541/1/13.pdf.

21. Завязкіна Н., Тимошенко М. Психологічні чинники емоційної співзалежності у жінок різних поколінь. *Knowledge, Education, Law, Management.* 2022. № 3. URL: https://kelmczasopisma.com/public/viewpdf/8747.

22. Іванченко В. І., Застело, А. О. Психологічні риси особистості зі схильністю до аддиктивної поведінки та співзалежних. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі*. 2021. № 2. С. 240-244.

23. Каневський В. І., Довжук С. В. Емоційні механізми формування співзалежності. *Габітус. Психологія особистості*. 2021. Вип. 30. С. 128-131. DOI: https://doi.org/10.32843/2663- 5208.2021.30.22.

24. Кашпур Ю. М. Психологія вірності у співзалежних взаєминах. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. Т. 2. С. 49-54.

25. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку : психологічні аспекти : монографія. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015. 456 с.

26. Коляда Н., Гуйван К. Особливості феномену співзалежності у сучасній психології. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали IX Всеукр. наук. конф. студентів, аспірантів, викладачів та співробітників (м. Суми, 15-16 квіт. 2021 р.). Суми, 2021. С. 369-374.

27. Кула В. О., Ворнікова Л. К. Зрілий вік у періодизаціях різних авторів. *Психологічні науки*. 2023. URL: https://dspace.onu.edu.ua/items/e52c701f-3648-40aa-b12c-0dbc540fa7ed.

28. Курова Ю. І. Греса Н. В. Міжособистісна залежність у взаємозв'язках з рефлексивністю: гендерний аспект. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії*. URL: https://eprints.kname.edu.ua/44330/1/Збірник_28-85-94.pdf.

29. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія : Практикум : навч. посіб. Київ : Каравела, 2009. 448 с.

30. Лиманкіна А. І. Психологічна корекція співзалежності у жінок середнього віку через трансформацію ідентичності : дис. … д-ра філос. : 053. Харків, 2024. 215 с.

31. Лиманкіна А. І., Зарицька В. В. Корекція співзалежності через трансформацію родового сценарію. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 128-133.

32. Литвинчук Л. М. Проблема співзалежності як брак почуття внутрішнього власного значення. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2, вип. 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_4_4.

33. Мілушина М. О. Проблема співзалежності у професійній діяльності соціальних працівників. URL: http://distance.dnu.dp.ua/ukr/conference/2015/shlyahy_form/Milushina.pdf.

34. Мілушина М. О. Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 7., вип. 37. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i37/17.pdf.

35. Мілушина М. О. Феномен співзалежності в теорії сімейних систем М. Боуена. *Психологія і особистість*. 2020. № 1 (17). С. 145-157.

36. Ничкало Н., Говорун Т. Психологія для всіх і для кожного. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2009. № 6. С. 197-202.

37. Ніконова О. Ю. Соціально-психологічні ознаки співзалежної особистості: ґендерний аспект : дис. … канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2012. 216 с.

38. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / заг. ред. Л. Гридковець. Київ : [б.в.], 2018. 236 с.

39. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології : колективна монографія / наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.

40. Павелків Р. В. Вікова психологія : підруч. Київ : Кондор, 2015. 469 с.

41. Песоцька О. П. Подолання адиктивних залежностей особистості. *Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка*. 2012. № 1 (236). С. 127-134.

42. Погрібняк Г. Окремі аспекти кризи середнього віку. *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД*. 2013. URL: http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1817

43. Помилуйко В. Ю. Психологія розвитку ключових компетентностей у дорослому віці : дис. … д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 541 с.

44. Руденко Л. А. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. Наукові записки Українського католицького університету. 2014. № 1, вип.. IV. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/7600/1/Ст%20УКУ.pdf.

45. Савчин М. В. Соціальна психологія : навч. посіб. Дрогобич : Відродження, 2000. 274 с.

46. Савчук О. М. Соціально-психологічна корекція стану співзалежних жінок, які зазнали насильства в сім'ї : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2005. 234 с.

47. Сінельніченко Н. С., Проскурня А. С. Психологічні особливості співзалежної поведінки близьких осіб, які залежні від психоактивних речовин. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 211-217.

48. Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості : монографія / З. Г. Кісарчук та ін. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 276 с.

49. Сучасний тлумачний психологічний словник / за ред. В. Б. Шапар. Харків : Прапор, 2005. 639 с.

50. Сушко Д. Д. Наукові інтерпретації феномена співзалежної поведінки. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. X, вип. 34. С. 260-268. URL: http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v10/i34/26.pdf.

51. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2019. Вип. 8 (53). С. 107-112. URL: https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/737.

52. Тичина К. О. Особливості міжособистісних стосунків у сім'ях, що виховують дітей старшого дошкільного віку з тяжкими порушеннями мовлення : дис. … канд. психол. наук : 19.00.08. Київ, 2018. 317 с.

53. Ткаченко Н. В. Специфіка зв'язку типу прив'язаності зі співзалежністю у осіб зрілого віку. *Psychology and psychiatry*. 2022. № 136. С. 217-222.

54. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 624 с.

55. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

56. Шевчишена О. В. Вплив гендерних стереотипів на виникнення рольових конфліктів у молодій сім'ї. *Наука і Освіта*. 2009. № 1-2. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/1_2_2009/32.pdf.pdf.

57. Шмідзен І., Юхименко І. Теоретичний аналіз проблеми мотивації співзалежних. *Scientific Research in XXI Century* : Proceedings of the 2 nd International Scientific and Practical Conference (Ottawa, February 6-8, 2020). Ottawa, Canada : Methuen Publishing House, 2020. P. 82-86.

58. Яроцька А. С. Особливості психологічних меж особистості у співзалежних стосунках в парі. *Наука і освіта. Психологія*. 2013. № 1-2. С. 112-115. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6921/1/Yarotska.pdf.

59. Ярошенко А., Семигіна Т. Апробація україномовних версій опитувальників для вивчення ґендерних упереджень. *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10, No. 2. P. 195-210. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/29493/1/Yaroshenko_Semigina.pdf.

60. Bowen M. Family therapy in clinical practice. New York : Jason Aronson, 1978. 565 p.

61. Subby R., Friel J. «Co-dependency: A Paradoxical Dependency» in Codependency : An Emerging Issue. *Pompano Beach : Health Communications*. Florida, 1984. P. 31-44.

62. Weinhold B., Barry K., Janae B. Breaking Free of the Co-Dependency Trap. San Francisco : New World Library, 2006. 272 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала співзалежності Л. Спана та Дж. Фішера (Spann-Fischer Codependency Scale)

«Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера дозволяє оцінити наявність у досліджуваного дисфункціональної моделі відносин з іншими людьми та визначити рівень співзалежності.

Інструкція: Прочитайте наведені нижче твердження і виберіть відповідну відповідь із 6 запропонованих:

1 – абсолютно не погоджуюсь;

2 – не погоджуюсь;

3 – частково не погоджуюсь;

4 – частково погоджуюсь;

5 – погоджуюсь;

6 – абсолютно погоджуюсь.

Твердження:

1. Мені важко приймати рішення.

2. Мені важко сказати «ні».

3. Мені важко приймати компліменти.

4. Іноді мені нудно або порожньо, якщо у мене немає проблем, на яких можна зосередитися.

5. Я зазвичай не роблю для інших людей того, для чого вони здатні зробити для себе самі.

6. Коли я роблю щось приємне для себе, я зазвичай відчуваю провину.

7. Я не хвилюйся зазвичай.

8. Я кажу собі, що все покращиться, коли люди в моєму житті змінять свою поведінку.

9. Схоже, що я роблю все для стосунків, а ось наші в стосунках для мене рідко що-небудь роблять.

10. Іноді я зосереджуюсь на одній людині до такої міри, що нехтую іншими стосунками та обов'язки.

11. Здається, я вступаю в болісні для мене стосунки.

12. Зазвичай я не дозволяю іншим бачити себе «справжнього».

13. Коли хтось мене засмучує, я довго тримаю це, але час від часу можу вибухати.

14. Зазвичай я піду на все, щоб уникнути відкритого конфлікту.

15. У мене часто виникає відчуття страху чи загрози.

16. Я часто ставлю потреби інших вище своїх.

Інтерпретація результатів відбувається за допомогою сумування балів за кожну відповідь.

Запитання 5 і 7 зворотньо закодовані.

Критерії інтерпретації:

- 16-32 – норма;
- 33-60 – помірно виражена співзалежність;
- 61-96 – сильно виражена співзалежність.

Додаток Б

Інтерв’ю для дослідження співзалежних стосунків у зрілому віці

Досвід побудови стосунків

1. Як би ви описали ваші стосунки (теперішні або минулі)?

2. Які риси ви найбільше цінуєте у партнері?

3. Як у ваших стосунках розподілялися обов’язки та відповідальність?

4. Чи доводилося вам жертвувати власними інтересами заради партнера? Якщо так, у яких ситуаціях?

5. Як ви реагуєте на конфлікти у стосунках? Чи схильні ви уникати суперечок або, навпаки, відстоювати свою позицію?

6. Чи відчували ви, що ваш партнер занадто залежить від вас або, навпаки, ви відчували надмірну залежність від нього?

Переживання, пов’язані з партнерськими взаєминами

7. Чи траплялися у вас ситуації, коли ви відчували себе емоційно виснаженими через стосунки? Опишіть, що саме викликало такі відчуття.

8. Як ви реагуєте, коли ваш партнер перебуває у поганому настрої або має труднощі? Чи відчуваєте відповідальність за його емоційний стан?

9. Чи відчуваєте ви тривогу або страх через можливу втрату стосунків? Якщо так, як це проявляється?

10. Як ви ставитеся до самотності? Чи комфортно вам бути наодинці із собою?

11. Чи відчуваєте ви, що ваша самооцінка залежить від схвалення партнера?

Особисті труднощі у подоланні співзалежності

12. Чи усвідомлювали ви у певний момент, що ваші стосунки можуть бути співзалежними? Якщо так, що стало для вас сигналом?

13. Які основні труднощі ви відчуваєте у спробах змінити свою поведінку або вийти з токсичних відносин?

14. Чи намагалися ви працювати над собою у контексті взаємин (відвідування психолога, читання літератури, участь у тренінгах)? Якщо так, що саме вам допомогло?

15. Як ви уявляєте здорові, гармонійні стосунки? Які риси партнерства для вас є важливими?

16. Які зміни у власній поведінці або ставленні до стосунків ви намагалися впровадити, щоб зменшити прояви співзалежності?

17. Чи є щось, що допомогло б вам почуватися більш незалежними та емоційно стабільними у стосунках?

Додаток В

Опитувальник для дослідження рівня співзалежності, емоційної чутливості, соціальних ролей та особистісних характеристик

Будь ласка, дайте відповідь на наведені нижче твердження, вибираючи варіант, який найкраще відповідає вашому досвіду та почуттям. Використовуйте шкалу:

1 – зовсім не згоден/згодна

2 – скоріше не згоден/згодна

3 – частково згоден/згодна

4 – скоріше згоден/згодна

5 – повністю згоден/згодна

I. Рівень співзалежності.

1. Я часто відчуваю відповідальність за емоційний стан свого партнера.
2. Якщо мій партнер засмучений, я роблю все можливе, щоб виправити ситуацію, навіть якщо це шкодить мені.
3. Я схильний/схильна ставити потреби партнера вище за свої власні.
4. Я почуваюся тривожно, коли партнер не проявляє до мене достатньої уваги.
5. Я уникаю конфліктів у стосунках, навіть якщо мені доводиться поступатися власними потребами.
6. Я часто боюся, що без партнера не впораюся із життєвими труднощами.
7. Я почуваюся винним/винною, коли думаю про те, щоб зайнятися власними справами без партнера.
8. Я залишав/залишала стосунки тільки тоді, коли більше не міг/могла їх терпіти, а не через власне бажання.

II. Емоційна чутливість.

9. Я дуже чутливий/чутлива до критики з боку партнера або близьких людей.

10. Я легко переймаю настрій інших людей, навіть якщо це шкодить моєму емоційному стану.

11. Коли мій партнер засмучений, я теж почуваюся погано.

12. Я швидко переживаю емоційний дискомфорт у напружених ситуаціях.

13. Я часто відчуваю, що не можу контролювати свої емоції у стосунках.

14. Мені складно ігнорувати негативні коментарі або образи з боку партнера.

15. Я відчуваю себе більш спокійно, коли знаю, що у партнера все добре.

III. Соціальні ролі у стосунках.

16. Я вважаю, що у стосунках хтось один має брати на себе головну відповідальність за добробут пари.

17. Чоловік повинен бути лідером у стосунках, а жінка – підтримувати його.

18. Турбота про сім'ю є основним обов'язком жінки.

19. Я вважаю, що партнери повинні рівною мірою відповідати за стосунки.

20. Якщо я беру на себе занадто багато обов'язків у стосунках, я відчуваю втому, але не можу зупинитися.

21. Я часто беру на себе роль людини, яка допомагає партнеру вирішувати його проблеми, навіть коли це мені шкодить.

22. Мені важко делегувати відповідальність у сімейних чи партнерських відносинах.

23. Я відчуваю, що моя роль у стосунках сформована більше суспільними очікуваннями, ніж моїми власними бажаннями.

IV. Особистісні характеристики.

24. Я вважаю себе людиною, яка прагне завжди допомагати іншим, навіть коли мені важко.

25. Мені складно говорити «ні», коли мене про щось просять.

26. Я швидко звикаю до людей і прив’язуюся до них емоційно.

27. Я маю схильність брати на себе більше обов’язків, ніж потрібно.

28. Я часто тримаю свої почуття в собі, щоб уникнути проблем у стосунках.

29. Я легко піддаюся емоційному впливу партнера і змінюю свою поведінку під його очікування.

30. У стосунках мені важливо відчувати, що я потрібен(на) партнеру більше, ніж самому(мій) собі.

Обробка результатів:

- високі бали (4-5) у першому розділі свідчать про сильну схильність до співзалежної поведінки;
- високі бали у другому розділі вказують на підвищену емоційну чутливість, що може впливати на взаємини;
- у третьому розділі високі бали на традиційних твердженнях (16-18) вказують на схильність до патріархальних гендерних ролей, тоді як високі бали на пунктах 19-23 – на усвідомлення необхідності рівноправних стосунків;
- четвертий розділ допомагає визначити особистісні риси, які можуть сприяти формуванню співзалежності.