МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

# на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК СХИЛЬНИХ ДО ЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з1-дн
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Макаренко Софія Олександрівна
Керівник: к. психол. н., доцент
кафедри психології Пучина О. В.
Рецензент: к. психол. н., доцент
кафедри психології Грандт В. В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2026 р.

**З А В Д А Н Н Я**

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Макаренко Софії Олександрівні

1. Тема роботи Психологічні особливості жінок схильних до залежних стосунків
керівник роботи Пучина О.В., к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с
2. Термін подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи праці українських і зарубіжних вчених.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести теоретичний аналіз наукових джерел із проблеми залежних стосунків, визначити основні підходи до її вивчення у вітчизняній та зарубіжній психології; розкрити сутність феномену залежних стосунків і визначити його основні характеристики у питанні психологічної науки; визначити психологічні особливості жінок, схильних до залежної поведінки та окреслити їхні емоційні, когнітивні й поведінкові прояви; проаналізувати чинники формування залежних стосунків у жінок, наприклад, соціальні, сімейні та особистісні; дослідити психологічні наслідки залежних стосунків для жінок, саме вплив на самооцінку, рівень тривожності та особистісну ідентичність.
5. Перелік графічного матеріалу : рисунків, 5 таблиць

6. Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|---|---|---|---|
| | | Завдання Видав | Завдання прийняв |
| Вступ | Пучина О.В., доцент | | |
| Розділ 1 | Пучина О.В., доцент | | |
| Розділ 2 | Пучина О.В., доцент | | |
| Розділ 3 | Пучина О.В., доцент | | |
| Висновки | Пучина О.В., доцент | | |

Дата видачі завдання:

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Термін виконання етапів роботи | Примітка |
|---|---|---|---|
| 1 | Збір та систематизація матеріалу | березень-квітень 2025 р. | Виконано |
| 2 | Робота над вступом | травень 2025 р. | Виконано |
| 3 | Робота над першим розділом | червень-серпень 2025 р. | Виконано |
| 4 | Робота над другим розділом | вересень-жовтень 2025 р. | Виконано |
| 5 | Робота над третім розділом | жовтень 2025 р. | Виконано |
| 6 | Написання висновків | листопад 2025 р. | Виконано |
| 7 | Передзахист | грудень 2025 р. | Виконано |
| 8 | Нормоконтроль | січень 2026 р. | Виконано |

Студент _____ С. О. Макаренко

Керівник роботи _____ О. В. Пучина

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

# РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 101 сторінка, 5 таблиць, 5 рисунків, 83 джерела, 5 додатків.

Об’єкт дослідження – залежні стосунки як психологічний феномен міжособистісної взаємодії.

Предмет дослідження – психологічні особливості жінок, схильних до залежних стосунків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості жінок, схильних до залежних стосунків, визначити основні чинники їх формування, а також розробити психокорекційну програму, спрямовану на подолання залежної поведінки у міжособистісних стосунках.

Гіпотеза дослідження – передбачаємо, що рівень емоційної зрілості та психологічної автономії жінок, схильних до залежних стосунків, зросте після проведення психокорекційної програми, спрямованої на подолання емоційної залежності та розвиток особистісної самостійності.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних дослідження; емпіричні: спостереження, анкетування, психологічний експеримент.

Наукова новизна дослідження полягає у розробці авторської психокорекційної програми, спрямованої на формування навичок емоційної автономії, підвищення самоповаги та розвитку усвідомлених моделей поведінки у стосунках.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ЖІНКИ, ЗАЛЕЖНІ СТОСУНКИ, ЕМОЦІЙНА ЗАЛЕЖНІСТЬ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ, САМООЦІНКА, ПСИХОЛОГІЧНА АВТОНОМІЯ.

# SUMMARY

Makarenko S.O. Psychological Characteristics of Women Prone to Dependent Relationships.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (83 items), 5 appendix on 13 pages. The qualifying work volume is 122 pages long, 101 of them – main text. There are 5 tables and 5 illustrations.

The research object – dependent relationships as a psychological phenomenon of interpersonal interaction.

The research subject – psychological characteristics of women prone to dependent relationships.

The research goal – to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological characteristics of women prone to dependent relationships, identify the main factors contributing to their formation, and develop a psychocorrectional program aimed at overcoming dependent behavior in interpersonal relationships.

The research tasks are:

Conduct a theoretical analysis of scientific sources on the problem of dependent relationships, determine the main approaches to its study in domestic and foreign psychology.

2. Reveal the essence of the phenomenon of dependent relationships and determine its main characteristics in the field of psychological science.

3. Identify the psychological characteristics of women prone to dependent behavior and outline their emotional, cognitive and behavioral manifestations.

4. Analyze the factors of the formation of dependent relationships in women, for example, social, family and personal.

5. Investigate the psychological consequences of dependent relationships for women, namely the impact on self-esteem, anxiety level and personal identity.

6. Consider possible strategies for exiting dependent relationships and determine the role of psychological assistance in the process of restoring personal autonomy.

7. Conduct an empirical study of the psychological characteristics of women prone to dependent relationships, using appropriate psychodiagnostic methods.

8. Develop a psychocorrectional program aimed at overcoming dependent relationships and developing emotional maturity and independence in women.

Chapter 1 «Theoretical basis of researching dependent relationships and their psychological features in women» provides theoretical analysis of the prerequisites for the dependent relationships and their psychological features in women.

In the Chapter 2 «Psychological consequences of dependent relationships and ways to overcome them» explains the conceptual model and structure of manifestations of dependent relationships in women.

Chapter 3 «Empirical study of psychological features of women prone to dependent relationships» explains the results, design and methods of research.

*Key words:* psychological characteristics, women, dependent relationships, emotional dependence, psychocorrection, interpersonal relationships, self-esteem.

**ЗМІСТ**

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У ЖІНОК 12
1.1. Поняття та сутність феномену залежних стосунків у психології 12
1.2. Психологічні особливості жінок схильних до залежних стосунків 19
1.3. Соціокультурні та сімейно-психологічні чинники формування залежних стосунків у жінок 30
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ 42
2.1. Концептуальна модель і структура проявів залежних стосунків у жінок 42
2.2. Психологічні чинники порушення ідентичності у жінок схильних до залежних стосунків та особливості її трансформації 49
2.3. Психологічні стратегії подолання залежних стосунків і відновлення особистісної автономії 59
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК СХИЛЬНИХ ДО ЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ..... 63
3.1. Методи, методика і процедура дослідження 63
3.2. Результати дослідження та їх інтерпретація 68
3.3. Психокорекційна програма подолання залежних стосунків у жінок 84
ВИСНОВКИ 98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 102
ДОДАТКИ 110

# ВСТУП

Актуальність дослідження. Залежні стосунки є однією з найпоширеніших і водночас найменш усвідомлюваних форм міжособистісної взаємодії, що впливають на психологічний стан особистості, її самосприйняття та життєву активність. Особливо часто така форма стосунків спостерігається серед жінок, які з різних причин – соціальних, культурних, сімейних або особистісних – схильні до формування емоційної залежності від партнера. У проблемі залежних стосунків є низка внутрішніх конфліктів, страхів, переживань, які визначають поведінку та життєві рішення людини.

В сучасному світі, незважаючи на зростання рівня обізнаності про психологічні межі, рівноправність та самореалізацію, чимало жінок залишаються в емоційно виснажливих або токсичних відносинах, не здатних самостійно розірвати патологічну прив’язаність. Залежність у стосунках часто маскується під любов, турботу або відданість, але у своїй суті вона руйнує особистість, формує почуття провини, безпорадності, низьку самооцінку та страх самотності. Такі стосунки з часом призводять до психологічного виснаження, тривожності, депресивних станів, а також порушують здатність до побудови здорових партнерських відносин.

Проблема залежних стосунків у жінок потребує наукового аналізу, так як має як соціокультурні та глибинно особистісні детермінанти. Її актуальність обумовлена зростанням кількості звернень до психологів і психотерапевтів із запитами, пов’язаними з неможливістю вийти з деструктивних відносин, постійною потребою у схваленні партнера, втратою автономії та самоідентичності. Суспільна трансформація, економічна нестабільність, воєнні події, зміна гендерних ролей і зростання соціальної напруги створюють умови, в яких залежні форми поведінки можуть посилюватися.

Жіноча психологія має свої особливості, пов’язані з емоційною чутливістю, високим рівнем емпатії, прагненням гармонії у взаєминах і потребою у близькості. Але саме ці риси за певних умов можуть ставати підґрунтям для формування залежної поведінки. Часто жінка з раннього дитинства засвоює моделі самопожертви, надмірної турботи про інших, ігнорування власних потреб та прагнення заслужити любов. Такі установки формуються у сім’ї, де батьківські відносини будуються на контролі, критиці або емоційній відстороненості і надалі переходять у доросле життя, визначаючи тип стосунків із партнерами.

Науковий інтерес до проблеми залежних стосунків зростає в останні десятиліття. Психологи різних шкіл – від класичного психоаналізу до сучасних когнітивно-поведінкових і гуманістичних напрямів аналізують способи формування залежності у міжособистісних взаєминах. У працях Е. Фромма, М. Боуена, Дж. Бітті, К. Хорні, К. Гілліган та інших дослідників увага приділяється питанням емоційної прихильності, сімейних сценаріїв, дитячих травм і впливу самооцінки на тип прив’язаності. В українській психології тему співзалежності та емоційної залежності розробляли Жидко М. Є., Боженко В., Гуртова І., Гущенко О., Коляда Н., Савчук О., Сушко Д., Березовська Л. та інші, які підкреслюють необхідність врахування соціокультурного питання при вивченні жіночої залежної поведінки.

Попри наявність наукових досліджень, багато питань цієї проблеми залишаються недостатньо вивченими. Наприклад, потребує подальшого аналізу питання психологічних особливостей жінок, які схильні до залежних стосунків, їхніх емоційних станів, мотиваційних структур, типів прив’язаності, а також способів психологічної допомоги. У практичній психології спостерігається зростання попиту на методики, що дозволяють виявляти схильність до залежних відносин та дієво змінювати деструктивні поведінкові патерни.

Актуальність дослідження зумовлена також необхідністю формування нових підходів до психокорекції залежної поведінки у жінок. Зважаючи на

соціальні зміни, важливо не тільки виявляти фактори, що сприяють формуванню залежних стосунків, а й пропонувати дієві способи їх подолання, спрямовані на розвиток автономії, самоповаги та здатності будувати здорові, рівноправні взаємини.

Об’єкт дослідження – залежні стосунки як психологічний феномен міжособистісної взаємодії.

Предмет дослідження – психологічні особливості жінок, схильних до залежних стосунків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості жінок, схильних до залежних стосунків, визначити основні чинники їх формування, а також розробити психокорекційну програму, спрямовану на подолання залежної поведінки у міжособистісних стосунках.

Гіпотеза: передбачаємо, що рівень емоційної зрілості та психологічної автономії жінок, схильних до залежних стосунків, зросте після проведення психокорекційної програми, спрямованої на подолання емоційної залежності та розвиток особистісної самостійності.

Завдання дослідження.

1. Провести теоретичний аналіз наукових джерел із проблеми залежних стосунків, визначити основні підходи до її вивчення у вітчизняній та зарубіжній психології.

2. Розкрити сутність феномену залежних стосунків і визначити його основні характеристики у питанні психологічної науки.

3. Визначити психологічні особливості жінок, схильних до залежної поведінки та окреслити їхні емоційні, когнітивні й поведінкові прояви.

4. Проаналізувати чинники формування залежних стосунків у жінок, наприклад, соціальні, сімейні та особистісні.

5. Дослідити психологічні наслідки залежних стосунків для жінок, саме вплив на самооцінку, рівень тривожності та особистісну ідентичність.

6. Розглянути можливі стратегії виходу із залежних стосунків і визначити роль психологічної допомоги у процесі відновлення особистісної автономії.

7. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей жінок, схильних до залежних стосунків, з використанням відповідних психодіагностичних методик.

8. Розробити психокорекційну програму, спрямовану на подолання залежних стосунків і розвиток емоційної зрілості та самостійності у жінок.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних дослідження; емпіричні: спостереження, анкетування, психологічний експеримент.

Наукова новизна дослідження полягає у спробі аналізу психологічних особливостей жінок, схильних до залежних стосунків, а також у визначенні взаємозв'язків між рівнем емоційної залежності, типом прив'язаності, самооцінкою та емоційною стабільністю. У межах роботи буде запропоновано авторську психокорекційну програму, спрямовану на формування навичок емоційної автономії, підвищення самоповаги та розвитку усвідомлених моделей поведінки у стосунках.

Практична значущість одержаних результатів полягає у можливості використання їх у роботі практичних психологів, психотерапевтів, консультантів із сімейних відносин, а також у системі психологічної освіти для підготовки спеціалістів. Розроблена програма також може бути запроваджена у роботі жіночих кризових центрів, тренінгів особистісного розвитку, курсів із подолання співзалежності.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 83 найменувань і додатків на 13 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 101 сторінка. Робота містить 5 таблиць і 5 рисунків.

# РОЗДІЛ 1
# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У ЖІНОК

## 1.1. Поняття та сутність феномену залежних стосунків у психології

У сучасній психології відомо поняття «залежність», але термін «співзалежність» залишається менш зрозумілим для загалу. Традиційно залежність асоціюється з наркоманією або іншими формами шкідливих звичок і розглядається як стійка потреба виконувати певні дії, незважаючи на негативні медичні, психологічні або соціальні наслідки. Залежність може бути фізіологічною, що виникає через вживання психоактивних речовин, або поведінковою, проявляючись у компульсивному азарті, ризиковій поведінці, надмірних покупках та інших формах. Для всіх видів наркоманії характерні підвищена толерантність, втрата контролю над споживанням та розвиток абстинентного синдрому у разі припинення використання речовини, що супроводжується дратівливістю, тривогою, фізичним дискомфортом та бажанням відновити звичку. Але поняття залежності не обмежується тільки фізичними або поведінковими проявами. В психологічному середовищі залежність також включає потребу покладатися на іншу особу або групу осіб для задоволення власних потреб, почуття безпеки та досягнення цілей [10, 66-67; 11, 41-42]. У дітей така залежність від дорослих є природним етапом розвитку, що сприяє формуванню самостійності. Патологічна залежність виникає тоді, коли людина не може ухвалювати навіть прості рішення самостійно, відчуває безпорадність і постійну потребу у підтримці оточуючих.

Термін «співзалежність» виник у професійному психологічному середовищі наприкінці 1970-х років і вперше був використаний для опису поведінки близьких людей, які контактують із особами, що страждають на

хімічну залежність. Співзалежна особа формується як результат тривалого впливу стресу та нездорових моделей взаємодії з залежною людиною, і проявляє психоемоційні та фізіологічні симптоми, що нагадують ознаки самої залежності. Серед поширених проявів співзалежності відзначаються психосоматичні розлади, такі як гастрит, виразкова хвороба, нейроциркуляторна дистонія, гіпертонія, тахікардія та інші, що говорить про глибокий вплив психологічного стану на фізичне здоров'я [1, 96; 65, 7-8; 75, 722].

Ще на початку XX століття феномен поведінкової залежності почали описувати у клінічній психології. Так, у 1913 році Е. Крепелін одним із перших звернув увагу на поведінку, яку сьогодні можна розглядати як співзалежну. Вчений зазначав, що для таких пацієнтів характерна «слабкість волі» та підвищена схильність піддаватися впливу або «спокусі» з боку інших осіб. Через кілька десятиліть, у 1924 році, К. Абрагам відзначив, що залежним особам притаманне переконання, ніби завжди знайдеться хтось, хто подбає про них і задовольнить всі їхні потреби [1, 97; 62, 223-224].

Подібні ідеї розвивав і Е. Фромм, який, спираючись на концепцію психоаналізу З. Фройда, описав особливий тип особистості з «рецептивною орієнтацією». Такі індивіди, за його визначенням, надмірно довіряють іншим, постійно потребують підтримки, емоційної опори та проявляють глибоке переконання у власній безпорадності. Саме ця характеристика – залежність від зовнішнього джерела схвалення та любові стала одним із головних компонентів подальшого розуміння феномену співзалежності [65, 112-113].

У середині XX століття внесок у розвиток уявлень про цей феномен зробила К. Хорні. У 1950-х роках вона описала особливий тип неврозу, що проявляється у надмірній потребі людини бути залежною від інших. Психоаналітик розглядала таку залежність як своєрідну форму самознищення, коли індивід жертвує власними інтересами та свободою заради схвалення і любові з боку інших. На її думку, протягом життя подібна форма міжособистісної прив'язаності змінюється у хворобливу залежність, у

якій бажання бути коханим перетворюється на відчайдушну потребу постійної уваги [68, 132-134]. Хоча теорія К. Хорні не отримала широкого визнання серед сучасників, але вона стала підґрунтям для подальших досліджень у галузі вивчення співзалежності.

Приблизно пів століття тому дослідник Т. Вейлен звернув увагу на особливий психоемоційний стан жінок, чиї партнери страждають на алкогольну залежність. Він описав цей стан як «партнерський синдром», коли жінка, перебуваючи поруч із залежним чоловіком, сама потрапляє у залежність від деструктивних стосунків [2, 8; 12, 14]. У таких випадках вона несвідомо реалізує власні патологічні потреби через контроль, самопожертву або гіпервідповідальність за партнера.

Подальше осмислення цього явища сприяло формуванню поняття «співалкоголізм», яке у 1973 році запропонував Джонсон. Цей термін означав психологічну залежність близьких осіб від поведінки алкоголіків. Згодом інші дослідники уточнили та розширили його значення, виокремивши ширше поняття, таке як «співзалежність», яке охоплює будь-які дисфункційні форми взаємозалежних стосунків, а не тільки ті, котрі пов’язані з алкоголізмом [83, 258-259].

На сучасному етапі розвитку психологічної науки феномен співзалежності продовжує залишатися предметом дослідження. Єдиної дефініції цього поняття досі не існує, що говорить про його складність. У науковій літературі можна зустріти різні підходи до трактування співзалежності. Частина дослідників розглядає її як особливу форму адиктивної поведінки, інші, як чинник, що сприяє виникненню хімічної залежності у близьких людей, тоді як третя група авторів тлумачить її як наслідок взаємодії з особою, яка вже має залежність [78, 91; 80, 67-68; 81 с. 22-23].

Спочатку поняття «співзалежна поведінка» застосовували переважно до людей, що перебувають у близьких стосунках із алкоголіками чи наркоманами. Згодом, у міру накопичення клінічних спостережень і

психологічних даних, його значення було розширено. Сучасні психологи трактують співзалежність як модель поведінки, притаманну людям, які перебувають у будь-яких дисфункційних або токсичних стосунках, незалежно від наявності хімічної залежності в партнера.

На думку Г. Клауда, співзалежність є базовим психологічним явищем, якому притаманні виражені емоційні та психічні порушення. Дослідник вважає, що стан співзалежності є підґрунтям для формування більшості невротичних розладів особистості. У працях Е. Сміта наголошується, що співзалежність найчастіше формується в родинах, де наявні хімічні залежності або різні форми насильства – фізичного, емоційного, інтелектуального чи сексуального характеру [79, 132-134].

Е. Янг трактує співзалежність як стан, що поєднує погіршення фізичного та психічного здоров'я, труднощі адаптації й поведінкові розлади, котрі виникають внаслідок тривалого співіснування з особою, залежною від алкоголю. На його переконання, однією з головних характеристик співзалежності є зовнішня референтність, тобто втрата особистісних меж. Людина перестає чітко розуміти, де закінчуються її власні почуття й починаються емоції іншої особи. В результаті цього співзалежні особи піддаються сильному впливу переживань своїх близьких, що призводить до розмиття власної ідентичності. Е. Янг підкреслює, що в науковій літературі поки що не існує єдиного, усталеного визначення поняття «співзалежність», адже воно охоплює багато психологічних, поведінкових і соціальних проявів [83, 256].

Дослідження західних психологів показують, що співзалежність можна розглядати як міжособистісне порушення. Р. Гіршфільд описує її як поєднання емоційної залежності від інших, внутрішньої невпевненості у власній спроможності та суперечливого прагнення до автономії. Науковець пропонує трактувати міжособистісну співзалежність як баланс між потребою в емоційній підтримці, почуттям невпевненості та ступенем самостійності [24, 157-158].

Залежність у міжособистісних стосунках може виникати під впливом різних факторів, наприклад, внаслідок адиктивної поведінки партнера (алкоголь, наркотики), хронічних хвороб, психологічних травм, емоційного шантажу або зниження самооцінки. Важливу роль займають і особистісні характеристики, такі як підвищена тривожність, невпевненість у собі, схильність до самопожертви чи страх самотності. В результаті чого залежна особа поступово втрачає власні межі, підпорядковує своє життя іншій людині й несвідомо підтримує дисфункційні форми поведінки.

В українських сім'ях дослідження показують, що співзалежність набуває хронічного характеру, особливо серед близьких членів сім'ї, де проживають особи з алкогольними або наркотичними залежностями. Соціальні моделі співзалежних стосунків описують так званий «трикутник Карпмана», де виділяють ролі «жертви», «рятівника» та «переслідувача». Жертва характеризується низькою самооцінкою, прагненням отримувати постійне схвалення і схильністю до емоційних маніпуляцій. Рятівник показує нав'язливе бажання контролювати інших і піклуватися про них, сприймаючи допомогу як прояв сили та значущості. Переслідувач постійно спостерігає за діями залежного, контролюючи кожен прояв поведінки і прагнучи звільнитися від власного негативного досвіду через звинувачення та критику [69, 83-84].

Симптоми співзалежності включають заперечення проблеми, спотворене сприйняття реальності, самообман, нелогічну поведінку та готовність брати на себе проблеми інших. Особливо часто такі прояви спостерігаються у жінок, які перебувають у стосунках із залежними особами, що може виражатися у низькій самооцінці та надмірному бажанні «турботи» про партнера. Феномен співзалежності характеризується тим, що людина постійно шукає любов і увагу, яку не отримала в дитинстві, намагається відновити дефіцит любові через взаємодію з іншими, що часто призводить до формування хворобливих патернів стосунків.

Розвиток співзалежності також пов’язаний із дитячим досвідом, особливо з етапами формування прихильності, сепарації та взаємозалежності. Якість зв’язку дитини з батьками визначає її здатність до автономії, самостійності та здорових міжособистісних стосунків у дорослому житті. Недостатня емоційна доступність батьків, надмірний контроль або холодність створюють основу для майбутньої співзалежності, формуючи у дитини страх, нестійкість і потребу в постійному підтвердженні власної цінності через зовнішні стосунки. У підлітковому віці, коли відбувається самоідентифікація та формування власного «Я», вплив ранніх зв’язків продовжує визначати схильність до залежних стосунків [71, 60-61; 74, 722-724].

Якщо в дитинстві дитина сприймає матір як турботливу, доброзичливу й емоційно стабільну фігуру, це сприяє формуванню внутрішнього відчуття безпеки та психічної стійкості у складних життєвих ситуаціях. Проте, коли матір має невротичні риси, виявляє надмірний контроль, емоційну холодність чи схильність до маніпуляцій, у дитини можуть виникати страхи, тривожність і внутрішня напруга. Такі негативні емоційні переживання можуть зумовити формування спотворених уявлень про міжособистісні стосунки, що в подальшому може стати підґрунтям для розвитку співзалежних моделей поведінки в дорослому віці.

У дитячі роки відбувається також становлення образу батька, який має важливий вплив на формування особистісної ідентичності. Цей образ може бути джерелом внутрішньої сили, заохочувати прагнення до саморозвитку, незалежності та досягнень. Також у разі емоційної відчуженості або авторитарності батька у дитини можуть виникати почуття неповноцінності, емоційної незахищеності та регресивні зміни у розвитку [34, 356; 58, 4-8]. Образ батька, засвоєний у дитинстві, є важливим у формуванні поведінкових моделей, світогляду та способів емоційного реагування людини в дорослому житті.

Довіра й теплі, підтримувальні стосунки з батьком сприяють розвитку здатності до емпатії, сприйняттю навколишнього світу та прийняттю власних емоцій. А формальні або відчужені взаємини між батьком і дочкою можуть обмежувати її емоційну поведінку, породжувати страх близькості й залежність від зовнішнього схвалення. У дорослому віці це проявляється у виборі партнерів, з якими жінка відтворює знайомі з дитинства сценарії – прагнення догоджати, потреба у схваленні або страх втрати любові. Характер стосунків жінки з чоловіками певним чином визначається рисами особистості її батька та його стилем виховання, який формує основу для подальшого розвитку її емоційної та міжособистісної сфери.

Співзалежність розвивається також у взаємодії з соціальним оточенням та конкретними стосунками. Вона може виникати не тільки у родинах із залежними членами, але й серед людей, які пережили травматичне дитинство, насильство, емоційну депривацію або мали контакт із безвідповідальними дорослими. Особистість у такій ситуації формує навички, що дозволяють відновити баланс емоційного стану через повторення деструктивних патернів поведінки, заміщуючи власні потреби догоджанням іншим.

Співзалежність є поєднанням когнітивних, емоційних та поведінкових проявів, які впливають на самооцінку, соціальну активність та психічне здоров’я жінок. Вона охоплює способи заперечення, раціоналізації, проекції та внутрішньої дисоціації, що дозволяють особі підтримувати взаємодію з залежним партнером, навіть якщо це шкодить її власним інтересам [34, 357]. Підхід до подолання співзалежності передбачає роботу над відновленням самоповаги, формуванням власної автономії, розвитком емоційної компетентності та здатності встановлювати здорові межі у стосунках.

Психологічні риси співзалежної поведінки досить багаті, але однією з основних є низька самооцінка. Саме вона стає базою, з якої формуються інші прояви співзалежності. Такі люди залежать від думки оточення, їхнього схвалення та ставлення. Вони часто критикують себе, водночас болісно

реагують на зауваження від інших, відчувають провину за турботу про власні потреби чи задоволення. Через це співзалежні хочуть бути «ідеальними» в очах інших, втрачаючи контакт із власним «Я» [10, 4-6].

Таким чином, феномен залежних стосунків і співзалежності у жінок поєднує психологічні, соціальні та фізіологічні чинники. Його вивчення дозволяє зрозуміти способи формування патологічних стосунків й розробляти дієві програми психокорекції та психологічної підтримки, спрямовані на відновлення особистісної автономії та міжособистісних взаємодій. Усвідомлення впливу ранніх етапів розвитку, дитячих травм і сімейних моделей поведінки є необхідною умовою для дослідження та психотерапевтичного втручання у сфері співзалежних стосунків.

## 1.2 Психологічні особливості жінок схильних до залежних стосунків

Дослідження психологічних особливостей жінок схильних до залежних стосунків набуває особливої актуальності, оскільки це явище є доволі поширеним у сучасному суспільстві та має суттєвий вплив на емоційний стан, особистісне становлення й загальну якість життя людини. Залежність здатна спричиняти хронічний стрес, підвищену тривожність, депресивні розлади та різні психосоматичні симптоми, що підкреслює її значення як важливої психологічної проблеми. Часто люди не усвідомлюють наявності залежності, сприймаючи її як турботу, любов або щиру прихильність, що ускладнює своєчасне виявлення та психокорекцію цього стану. Аналіз психологічних механізмів співзалежних відносин дає змогу глибше зрозуміти природу цього феномену, визначити його причини та знайти ефективні шляхи подолання.

Вивчення залежності є важливим не тільки для теоретичної психології, а й для практичної діяльності психологів, психотерапевтів і консультантів. Розуміння цього феномена дозволяє своєчасно виявляти деструктивні моделі

у клієнтів, сприяти формуванню здорових меж особистості, розвитку автономності та підвищенню самооцінки. Особливої уваги це питання потребує у роботі з жінками, які виросли у дисфункційних родинах або мали досвід травматичних, токсичних стосунків у минулому.

Залежні стосунки можна визначити як форму дисфункційної міжособистісної взаємодії, у межах якої одна або обидві сторони втрачають особисту незалежність і емоційно підпорядковують себе партнеру. Такі відносини ґрунтуються на страху самотності, постійній потребі у схваленні, прагненні контролювати іншого та схильності до самопожертви. Людина, що перебуває у співзалежних стосунках, часто ігнорує власні потреби, цілі й бажання, надаючи перевагу задоволенню потреб партнера, навіть якщо це призводить до емоційного виснаження або погіршення психічного здоров'я [49, 262-263].

Перші наукові дослідження залежності виникли у контексті сімей, де один із членів страждав на хімічну залежність – алкоголізм чи наркоманію. Родичі таких осіб, намагаючись «порятувати» залежного, несвідомо сприяли збереженню деструктивної моделі поведінки, беручи на себе відповідальність за його дії або виправдовуючи їх. Згодом стало зрозуміло, що залежність може проявлятися у будь-яких типах стосунків – не тільки у сім'ях із залежним партнером. Її головними рисами є емоційне злиття, надмірний контроль, самопожертва, страх втрати близької людини та відсутність чітких особистих меж [28, 370-371].

Жінка, схильна до залежності, зазвичай прагне бути необхідною, значущою для іншого, через що бере на себе роль «рятівника», «опікуна» або «жертви». Вона часто живе проблемами партнера, намагається його виправдати, втручається у його життя навіть без прохання, що поступово призводить до втрати внутрішніх ресурсів і зниження самооцінки.

Залежні відносини можуть формуватися не тільки у романтичній чи сімейній сфері, а й у дружніх або професійних стосунках. Наприклад, на роботі співзалежність проявляється у надмірному трудоголізмі, небажанні

відмовити колегам або страху втратити схвалення керівництва. У дружбі це може бути постійне прагнення «допомагати» іншим, навіть коли така допомога шкодить власним інтересам.

З психологічної точки зору, корені залежності сягають дитячих переживань, коли дитина зростала у середовищі емоційної нестабільності, браку підтримки або надмірного контролю. В таких умовах формується установка, що любов потрібно заслужити через догоджання, допомогу чи відмову від власних потреб. Ця модель несвідомо переноситься у доросле життя та відтворюється у стосунках [41, 141-142].

Залежність є не тільки проблемою окремої пари чи сім'ї, а складним психологічним феноменом, який формує деструктивні поведінкові шаблони, обмежує особистісний розвиток і може призводити до емоційного вигорання, тривожності або депресії. Її вивчення дає можливість розробити ефективні способи профілактики та корекції, а також сприяє формуванню гармонійних відносин, заснованих на взаємоповазі, підтримці й особистій автономії.

Розглянем в чому полягають психологічні особливості жінок схильних до залежних стосунків.

Однією з найхарактерніших психологічних особливостей жінок схильних до залежних стосунків, є емоційна залежність, яка формується на основі внутрішньої потреби в постійному емоційному підтвердженні своєї значущості. Така жінка відчуває сильну потребу в увазі, турботі, схваленні та любові зі сторони партнера, так як саме через його ставлення вона оцінює власну цінність. Емоційна залежність часто зумовлена низькою самооцінкою, нестачею впевненості у собі, дитячим досвідом емоційного відторгнення або надмірного контролю з боку батьків. Через це партнер стає для неї джерелом безпеки, стабільності та самоідентифікації, і будь-яке його дистанціювання чи прояв байдужості викликає у неї відчуття глибокої тривоги, страху втрати та навіть паніки [37, 23-25].

Жінка, яка перебуває у залежних стосунках, часто намагається заслужити любов, докладаючи надмірних зусиль, щоб задовольнити потреби

партнера, навіть ціною власного комфорту та психологічного благополуччя. Вона схильна до самопожертви, поступок, відмови від власних інтересів і прагнень аби уникнути конфлікту чи відчуття відторгнення. Залежна жінка часто ототожнює любов із терпінням і служінням, вважаючи, що чим більше вона віддає, тим сильнішим стане їхній зв'язок. Але така стратегія тільки поглиблює нерівність у стосунках і сприяє формуванню деструктивних моделей поведінки.

Емоційна сфера таких жінок нестабільна, бо їхній настрій, почуття власної гідності та впевненість у собі залежать від реакцій партнера. Якщо він проявляє прихильність чи схвалення, то вони відчувають піднесення, ейфорію та впевненість у собі, але варто тільки з'явитися холодності чи критиці – настає глибоке відчаювання, образа або відчуття безпорадності. У таких випадках жінка може втратити контроль над власними емоціями, впадати у депресивні або тривожні стани, що лише посилює її залежність.

Поступово формується замкнене коло, бо чим більше вона прагне любові та уваги, тим сильніше відчуває страх їх втратити. Внаслідок цього жінка стає надмірно вразливою до маніпуляцій, бо будь-яке визнання чи схвалення зі сторони партнера сприймається як доказ її значущості, тоді як критика – як заперечення її цінності. Така внутрішня залежність блокує особистісний розвиток, заважає формуванню здорових кордонів і призводить до того, що жінка поступово втрачає відчуття власного «Я».

Для жінок схильних до залежних стосунків, характерною є занижена самооцінка, глибока внутрішня невпевненість і потреба у зовнішньому схваленні, які часто мають витоки у ранньому дитинстві. Брак безумовної любові зі сторони батьків, емоційна відстороненість матері чи батька або, навпаки, надмірна опіка створюють передумови для формування нестабільного почуття власної цінності. У дитячому віці такі дівчатка засвоюють модель поведінки, за якою любов і прийняття потрібно заслужити – слухняністю, догоджанням, надмірною турботою чи самозреченням. Цей досвід поступово переходить у внутрішнє переконання, що їхня гідність залежить від схвалення інших, насамперед близьких людей.

Згідно з теорією прив’язаності Джона Боулбі, емоційний зв’язок, який формується між дитиною та її батьками, має великий вплив на подальші міжособистісні стосунки у дорослому віці. Якщо у дитинстві дитина не відчувала стабільності, безпеки та безумовного прийняття, вона може розвинути так званий тривожно-залежний або невпевнено-амбівалентний тип прив’язаності. Для жінок із таким типом характерна надмірна чутливість до найменших змін у ставленні партнера, страх бути покинутою, постійне прагнення контролювати ситуацію, щоб уникнути втрати стосунків. Вони часто шукають у партнері не рівного партнера, а фігуру захисту, опори чи батьківського замінника, який би забезпечив відчуття стабільності й любові, яких не вистачало в дитинстві [6, 93-95].

Такі жінки схильні будувати стосунки на основі залежності, а не взаємності. Їхня самооцінка цілком визначається поведінкою партнера, бо його похвала підсилює впевненість, а критика або відсторонення викликають сором, провину й глибоке розчарування в собі. В результаті формується емоційний дисбаланс, коли власні потреби й межі відсуваються на другий план задля збереження стосунків будь-якою ціною. Такий стиль прив’язаності призводить до того, що жінка несвідомо повторює дитячий сценарій пошуку любові, намагаючись компенсувати емоційний дефіцит минулого через залежність від партнера.

Ще однією характерною рисою жінок схильних до залежних стосунків, є глибокий страх самотності, який може набувати патологічних форм. Для таких жінок самотність асоціюється не з можливістю відновлення внутрішніх ресурсів чи самопізнання, а з відчуттям покинутості, непотрібності та втрати сенсу життя. Вони сприймають відсутність партнера як доказ власної нецінності, що породжує постійне відчуття тривоги та внутрішнього напруження. Навіть коли стосунки стають токсичними, супроводжуються приниженням, контролем або емоційним насильством, страх залишитися одній переважає над прагненням до самозбереження. У результаті жінка готова миритися з болем і дискомфортом тільки б уникнути розриву.

Такий страх самотності часто має глибинне психологічне підґрунтя. Він формується ще в дитинстві, коли дитина не отримує стабільної емоційної підтримки та безумовного прийняття. У дорослому житті це проявляється як залежність від присутності іншої людини, через яку жінка намагається компенсувати відчуття внутрішньої порожнечі. Залежність від партнера стає способом уникнути болю, пов'язаного з самотністю, але водночас позбавляє можливості будувати гармонійні та рівноправні стосунки [7, 29-30].

У таких випадках виникає явище, яке психологи називають «емоційним злиттям». Це стан, коли особистісні межі між партнерами розмиваються настільки, що жінка починає ототожнювати себе з іншою людиною, втрачаючи власну індивідуальність. Її почуття, думки, рішення та життєві цілі підпорядковуються потребам партнера. Вона перестає сприймати себе як окрему особистість, а її емоційний стан залежить від поведінки та настрою іншого. У таких стосунках жінка ніби «живе» через партнера, намагаючись отримати від нього те відчуття безпеки, якого не вистачало в дитинстві [7, 31-32].

Подібна форма емоційного злиття призводить до втрати автономії, низької стресостійкості та неможливості приймати самостійні рішення. Залежність від партнера створює ілюзію стабільності, тоді як насправді посилює внутрішню тривогу та страх втрати. Зрештою, жінка втрачає власні життєві орієнтири, підмінюючи їх очікуваннями іншого.

Ще однією важливою психологічною характеристикою жінок, схильних до залежних стосунків є виражена потреба у контролі, яка нерідко набуває нав'язливих форм. Вона виникає як спосіб підтримати відчуття стабільності та безпеки у стосунках, адже будь-які зміни в поведінці партнера сприймаються як потенційна загроза відторгнення або втрати любові. Жінка, яка боїться самотності й має низьку самооцінку, часто несвідомо намагається запобігти ситуаціям, що можуть призвести до емоційного болю. Вона прагне передбачити дії партнера, контролювати його соціальні контакти, зайнятість, коло спілкування, щоб уникнути непередбачуваності, яка викликає тривогу.

Цей контроль рідко усвідомлюється самою жінкою як спроба домінування. Зазвичай він маскується під щиру турботу, пильність чи бажання допомогти. Вона може переконувати себе, що таким чином виявляє любов і зацікавленість, не помічаючи, як поступово обмежує свободу партнера. Постійні запитання, перевірки, нав'язливі поради чи надмірна участь у справах іншого створюють напруження у стосунках, що, у свою чергу, тільки підсилює страх втрати. Так формується своєрідне замкнене коло, бо чим сильніше жінка намагається «утримати» партнера через контроль, тим більше він прагне дистанціюватися, шукаючи емоційного простору та автономії [56, 138-139].

Потреба у контролі є наслідком невпевненості у власній значущості та переконання, що любов необхідно постійно заслужити. Жінка може боятися, що без її постійної присутності партнер втратить інтерес або знайде когось іншого, тому несвідомо намагається заповнити всі сфери його життя. У результаті вона стає надмірно включеною у стосунки, втрачаючи власні межі, а її емоційний стан починає залежати від кожного жесту чи слова партнера [8, 82-83].

Такий тип поведінки призводить до ще глибшого почуття безсилля, коли контроль не дає очікуваних результатів. Жінка відчуває фрустрацію та тривогу, адже незважаючи на її зусилля, партнер продовжує віддалятися. Потреба у контролі, замість того щоб забезпечити стабільність, руйнує стосунки, оскільки позбавляє їх природності, довіри й взаємоповаги.

Не менш важливою психологічною ознакою жінок схильних до залежних стосунків є схильність до самопожертви, яка стає основним елементом їхньої поведінкової моделі. Такі жінки готові віддавати свої емоційні, фізичні та часові ресурси заради збереження стосунків, навіть якщо це супроводжується внутрішнім виснаженням і втратою власних потреб. Вони переконані, що любов потрібно постійно доводити – через жертовність, терпіння, поступки або безмежну турботу. В результаті почуття любові перетворюється на боротьбу за визнання, а самі стосунки набувають

однобічного характеру, де жінка є у ролі «давача», тоді як її емоційні потреби залишаються неврахованими [9, 251-253].

Подібна поведінкова установка формується під впливом соціокультурних стереотипів, які протягом поколінь закріплювали у свідомості жінок ідеал самовідданої «берегині домашнього вогнища» Традиційне уявлення про жіночу роль як про безумовне служіння родині, вірність і готовність терпіти труднощі заради інших створює глибинне переконання, що справжня любов завжди пов'язана з жертвою. Внаслідок цього багато жінок ототожнюють власну цінність не з тим, ким вони є, а з тим, наскільки вони здатні «вистраждати» чи «врятувати» стосунки. Так формується емоційна залежність, у якій потреби партнера завжди ставляться вище за власні, а самоповага підмінюється почуттям обов'язку [9, 254-255; 15, 16-17].

Психологічно така схильність до самопожертви має глибинне коріння у дитячому досвіді, коли любов батьків або значущих дорослих надавалась умовно, наприклад, за слухняність, допомогу чи турботу. Дитина, яка звикає до такої форми любові, у дорослому віці відтворює цей сценарій, намагаючись здобути прихильність через надмірну відданість. Такий тип поведінки створює ілюзію контролю над стосунками – жінка вірить, що якщо вона буде достатньо турботливою та жертовною, партнер не покине її. Але на ділі це часто призводить до емоційного виснаження, втрати індивідуальності та формування хронічного почуття провини за власні потреби.

У глибині таких стосунків відсутній баланс між «давати» і «отримувати». Любов перестає бути взаємним обміном енергії, підтримкою і натхненням, перетворюючись на виснажливий процес самозречення. Жінка починає ототожнювати себе з роллю помічниці або рятівниці, втрачаючи контакт зі своїми справжніми бажаннями, цілями та потенціалом. Самопожертва, що ззовні виглядає як прояв безмежної любові, насправді стає проявом глибокої внутрішньої залежності та страху втратити зв'язок із партнером [17, 46-47].

З точки зору когнітивно-поведінкової психології, однією з основних особливостей жінок схильних до залежних стосунків є наявність стійких ірраціональних переконань, які формують викривлену картину власного «Я» та міжособистісних взаємин. Такі жінки мислять у категоріях, що підсилюють їхню невпевненість і відчуття меншовартості. У їхній свідомості закріплюються деструктивні установки, наприклад: «Без нього я нічого не варта», «Я повинна робити все, щоб він був щасливий», «Справжня любов завжди пов’язана з жертвою та стражданням». Подібні переконання створюють когнітивну пастку, у якій власна цінність ототожнюється не з внутрішніми якостями, а з оцінкою партнера та його ставленням [17, 48; 20].

Ірраціональні думки виникають не випадково – вони є результатом тривалого впливу виховання, суспільних норм і попереднього життєвого досвіду. Якщо у дитинстві дівчина отримувала любов за певну поведінку або відчувала, що її приймають тоді, коли вона догоджає іншим, у дорослому житті це закріплюється у вигляді переконання: «щоб мене любили, я маю бути зручною, турботливою і готовою на все». Такі когнітивні схеми підтримують поведінку самозречення, залежності й емоційної нерівноваги. Будь-яка спроба проявити незалежність або висловити власні потреби сприймається як егоїзм чи загроза стосункам, що посилює внутрішній конфлікт.

З позиції когнітивно-поведінкової терапії, саме ці ірраціональні переконання стають базовими тригерами, які запускають деструктивні емоції – провину, страх, сором, тривогу. Вони призводять до автоматичних думок на кшталт «якщо він сердиться, це моя вина» або «якщо я не зроблю все, щоб йому було добре, він мене покине». Так формується типова поведінкова модель залежності, коли жінка постійно пристосовується до партнера, уникаючи будь-яких конфліктів, навіть якщо це вимагає повної відмови від власних принципів [18, 58-60; 55, 68-69].

Подібні когнітивні викривлення підтримують емоційну залежність і заважають особистісному розвитку, так як переконують жінку в тому, що

вона не може бути щасливою без партнера або самостійно приймати важливі рішення. Цей стан поступово закріплюється і стає частиною ідентичності. Вихід із такого замкненого кола можливий через усвідомлення власних переконань, критичний перегляд внутрішніх установок і формування нових, більш адаптивних думок. Робота у цьому напрямі дозволяє жінці відновити відчуття власної гідності, навчитися бачити у стосунках не залежність, а рівноправне партнерство, що ґрунтується на взаємній повазі, довірі та внутрішній свободі.

Крім того, залежні стосунки нерідко супроводжуються вираженою емоційною амбівалентністю, яка проявляється у суперечливому поєднанні любові та страху, прихильності та розчарування, турботи та образи. Жінка одночасно відчуває сильну емоційну прив'язаність до партнера й водночас – глибоку тривогу через можливість його втрати або віддалення. Вона може ідеалізувати партнера, вбачаючи в ньому джерело безпеки та сенсу життя, але при найменшому прояві холодності з його сторони – відчувати біль, розпач і агресію. Подібний контраст почуттів створює внутрішній конфлікт, який виснажує емоційну сферу та порушує психологічну рівновагу.

Емоційна амбівалентність у таких стосунках стає постійним джерелом напруження. З однієї сторони, жінка прагне близькості, бо саме в ній знаходить підтвердження власної цінності. З іншої – відчуває страх перед можливістю втратити себе у цьому зв'язку або бути відкинутою. Цей страх проявляється у надмірній контролюючій поведінці, ревнощах, прагненні постійно перевіряти почуття партнера. Водночас будь-яке охолодження або конфлікт переживаються надмірно болісно, що може призводити до емоційних коливань від ейфорії до відчаю [35, 129-130].

Така внутрішня нестабільність поступово підриває психоемоційне здоров'я. Постійне перебування у стані напруги, сумнівів і внутрішніх коливань спричиняє хронічну втому, зниження життєвого тонусу, апатію та відчуття безсилля. У жінок, які тривалий час перебувають у залежних або токсичних стосунках спостерігаються симптоми емоційного вигорання, такі

як втрата радості від життя, байдужість до себе, зниження самооцінки, зневіра у власних силах.

Згодом така емоційна нестабільність може перерости у депресивні розлади або психосоматичні прояви – безсоння, головний біль, розлади травлення, порушення серцевого ритму. Ці симптоми є не тільки фізичним відображенням стресу, але й сигналом того, що внутрішній ресурс жінки вичерпується. Постійна боротьба між любов'ю та страхом, потребою в близькості та бажанням звільнитися створює глибоке емоційне виснаження.

Психологічні дослідження свідчать, що жінки з вираженою емоційною залежністю характеризуються низьким рівнем саморефлексії та недостатнім усвідомленням власних потреб, почуттів і внутрішніх меж. Вони часто орієнтуються на зовнішнє схвалення та оцінку, що призводить до втрати зв'язку з власними цінностями й бажаннями. Їхнє «Я» є розмитим, а самоідентичність формується переважно через стосунки – через роль партнерки, матері чи коханої. У таких умовах особистість ніби «розчиняється» в іншій людині, що робить побудову зрілої, рівноправної взаємодії практично неможливою.

Втрата внутрішньої автономії змушує залежну жінку постійно орієнтуватися на емоційний стан партнера. Вона сприймає його настрій як показник власної цінності, а схвалення – як підтвердження того, що «все добре». В результаті формується хибне уявлення про любов як про безперервне задоволення потреб іншої людини ціною власного емоційного виснаження. У стосунках з таким партнером жінка схильна відмовлятися від особистих цілей, інтересів і переконань, аби уникнути конфліктів або зберегти прихильність [52, 337-339].

Типовою є також тенденція до ідеалізації партнера. Жінка часто наділяє його рисами «рятівника», «захисника» чи «єдиного, хто здатен її зрозуміти». Вона створює в уяві ідеал, який компенсує її внутрішню невпевненість і потребу в опорі. Але така ідеалізація робить стосунки нерівними – будь-яке розчарування сприймається як катастрофа, а

найменший конфлікт викликає почуття провини, ніби саме вона не змогла «зберегти любов». Постійне почуття провини стає внутрішнім фоном, який підтримує залежну поведінку й не дозволяє звільнитися від психологічної прив'язаності [51, 219-220].

Отже, жінки, які схильні до залежних стосунків, характеризуються емоційною нестабільністю, низьким рівнем автономії, страхом втрати кохання та надмірною потребою в близькості. Їхня поведінка зумовлена поєднанням дитячого досвіду, соціальних стереотипів і особистісних рис, що підтримують установку на підлеглу роль у стосунках. Подолання такої залежності потребує усвідомлення власних кордонів, розвитку самоповаги й формування здатності до емоційно зрілої любові, заснованої на рівності, довірі та взаємоповазі.

## 1.3 Соціокультурні та сімейно-психологічні чинники формування залежних стосунків у жінок

Формування залежних стосунків у жінок є складним процесом, у якому взаємодіють соціальні, культурні, сімейні та індивідуально-психологічні чинники. На відміну від особистісних характеристик, соціокультурні та сімейно-психологічні чинники створюють середовище в якому закладаються установки, моделі поведінки й очікування щодо власного «Я» та ролі жінки у стосунках. Соціальне середовище і сім'я є першими чинниками соціалізації, які визначають морально-етичні норми й способи емоційного реагування, типові патерни взаємодії та ступінь автономії особистості.

Суттєвий вплив на схильність до залежних відносин мають соціокультурні уявлення про роль жінки у суспільстві. В історичній перспективі жінка традиційно розглядалася як берегиня домашнього вогнища, мати, дружина, яка повинна забезпечувати емоційну підтримку та стабільність родини, часто ціною власних потреб. У більшості культурних систем домінував ідеал жертовної, м'якої, поступливої жінки, що сприяло

закріпленню у свідомості уявлення про нормальність підлеглої ролі в стосунках. Такі соціальні очікування з дитинства формують у дівчаток моделі поведінки, які з часом переростають у схильність до емоційної залежності від партнера. В результаті у дорослому віці багато жінок схильні ототожнювати власну цінність із наявністю чи відсутністю стосунків, розглядаючи любов і прийняття партнера як головне підтвердження власної значущості.

Соціокультурний контекст з дитинства впливає на формування гендерної ідентичності, закріплюючи у свідомості уявлення про «правильну» жіночу поведінку. З малих років дівчат навчають бути лагідними, терплячими, поступливими, орієнтованими на думку інших. У багатьох родинах дівчинку заохочують допомагати, підтримувати, поступатися, тоді як прояви незалежності або впертості засуджуються як «нежіночі». З часом такі установки переходять у внутрішнє переконання, що головна мета жінки – це гармонійні стосунки з чоловіком, а не власна самореалізація. У підсвідомості формується модель – щоб бути потрібною й улюбленою, треба відповідати очікуванням інших, жертвувати власними інтересами і почуттями [7, 30-31].

У соціальному просторі ці настанови закріплюються через освіту, культуру та мас-медіа. У дитячій літературі, кіно, серіалах, музичних творах часто простежується одна й та сама сюжетна лінія – щаслива жінка це та, яка має коханого, а її життя без чоловіка зображується як неповне або неуспішне. Романтичні історії, побудовані на ідеї самопожертви заради кохання, створюють у масовій свідомості ідеал, до якого прагнуть наслідувати. Така культурна репрезентація закріплює уявлення про те, що цінність жінки вимірюється не її особистими досягненнями, а здатністю утримати стосунки будь-якою ціною. Під впливом цих образів у жінок формується залежність від зовнішньої оцінки, що стає одним із головних психологічних механізмів виникнення співзалежності [16].

Релігійно-моральний аспект теж важливий, адже він у багатьох культурах підкріплює традиційний розподіл ролей між чоловіком і жінкою. Ідеї смирення, покори, духовної жертовності розглядаються як чесноти, тоді як прагнення до самостійності та рівності нерідко трактується як відхилення від природного порядку. У результаті жінка засвоює подвійне послання, бо з однієї сторони – вона повинна бути сильною, відповідальною й турботливою, а з іншої – не має права виходити за межі ролі слухняної дружини чи матері. Така суперечність створює глибинний внутрішній конфлікт, який у подальшому проявляється у вигляді невпевненості, страху втратити любов або відчуття провини за власну незалежність [16].

Крім того, у сучасному суспільстві зберігається соціальний тиск, що підсилює потребу жінки відповідати нав’язаним стандартам. Очікування бути ідеальною матір’ю, успішною професіоналкою, привабливою жінкою і поступливою партнеркою створюють надмірне навантаження на психіку. Це призводить до виснаження, емоційної нестабільності та прагнення знайти опору в партнері, який компенсує відсутність внутрішнього відчуття безпеки. Соціум схвалює залежну поведінку, адже вона підтримує усталені моделі влади та контролю у стосунках, тоді як прагнення до рівноправності зустрічає опір.

Наслідком таких впливів стає ототожнення жіночої ідентичності з роллю у стосунках. Для багатьох жінок любов і схвалення партнера стають головним джерелом емоційної стабільності, тоді як самотність сприймається як поразка або особиста неспроможність. У соціокультурному вимірі це призводить до того, що жінка не розвиває здатності задовольняти власні емоційні потреби самостійно, а шукає зовнішнього підтвердження своєї значущості.

Така система цінностей створює психологічну пастку, адже жінка переконана, що без стосунків її життя втрачає сенс, а тому вона готова миритися з дискомфортом, обмеженням свободи чи насильством, аби зберегти уявну гармонію. У підсвідомості з’являється переконання, що

любов – це завжди боротьба, страждання і самопожертва. Дана установка передається з покоління в покоління, закріплюючись як культурна норма. Вона формує уявлення про «правильні» стосунки, у яких емоційна близькість досягається через відмову від власних потреб [29, 286-288].

В сучасних умовах, навіть попри розвиток феміністичних рухів та поширення ідей гендерної рівності, ці соціокультурні стереотипи продовжують впливати на психологію жінок. Вони можуть мати приховані форми – не через прямий тиск, а через очікування суспільного схвалення та страх бути осудженою за самостійність [32, 435-437]. Соціокультурне середовище продовжує відтворювати залежні моделі поведінки, де жінка вимірює власну цінність не внутрішніми критеріями, а здатністю відповідати чужим очікуванням.

Важливим чинником формування залежних моделей є сімейне виховання. Саме у батьківській родині дитина вперше засвоює уявлення про близькість, любов, підтримку, відповідальність і довіру. Якщо в родині домінує авторитарний стиль спілкування, емоційна холодність або, навпаки, гіперопіка, це створює передумови для спотвореного розуміння прив’язаності. Дитина, яка не відчуває стабільного прийняття і безумовної любові, у дорослому віці прагне компенсувати цей емоційний дефіцит через стосунки з іншими людьми. Психологи відзначають, що незавершеність етапу формування психологічної автономії в ранньому дитинстві призводить до виникнення так званої емоційної залежності – постійного прагнення отримувати підтвердження власної цінності через любов і схвалення партнера [30, 162-164].

А. Кочарян наголошує, що в основі співзалежності лежить нездатність до самостійного емоційного функціонування. Людина, яка не сформувала здатності «стояти на ногах» без сторонньої допомоги, прагне отримати від інших відчуття безпеки та сенсу життя. У цьому випадку любов перетворюється на форму контролю, турбота – на спосіб уникнути самотності, а жертвенність – на модель утримання партнера поруч. Такі

взаємини мають деструктивний характер, так як в них порушується баланс між турботою про іншого та самоповагою [24, 157-158].

Сімейне середовище також формує певні емоційні сценарії, які передаються з покоління в покоління і визначають спосіб, у який людина будує власні стосунки в дорослому житті. Родина є першою соціальною системою, у межах якої дитина засвоює норми спілкування, вчиться виражати емоції та сприймати любов, турботу чи покарання. Якщо батьки показують конфліктні або залежні моделі поведінки, дитина підсвідомо сприймає їх як єдино можливий зразок взаємодії між людьми. Вона звикає до того, що любов може супроводжуватись болем, контролем, мовчазним осудом чи маніпуляціями. Такий досвід формує спотворене уявлення про близькість, де емоційна напруга сприймається як природна складова стосунків, а терпіння й самопожертва – як доказ справжніх почуттів.

У сім’ях, де існують дисфункційні взаємини, дитина з ранніх років засвоює приховані правила виживання. Там, де відсутня відкрита комунікація, а замість діалогу панують мовчання, звинувачення або емоційна відчуженість, формується звичка пригнічувати власні почуття, щоб уникнути конфлікту. У таких сім’ях домінує заперечення проблем і будь-яка спроба говорити про складні теми сприймається як загроза стабільності. Дитина вчиться не довіряти власним відчуттям і підлаштовуватись під очікування дорослих. Вона намагається брати на себе відповідальність за емоційний стан батьків, що надалі формує у неї схильність до надмірної турботи про інших і нехтування власними потребами [33, 100-103].

Дисфункційні сім’ї створюють сприятливий ґрунт для появи співзалежних реакцій, бо в них закладається уявлення про те, що любов потрібно заслужити, а прийняття – це винагорода за слухняність і поступливість. Емоційна близькість у таких родинах сприймається через призму контролю та провини. Якщо батьки показують байдужість або, навпаки, надмірну опіку, дитина втрачає орієнтири, не розуміючи, де закінчуються її власні межі і починаються межі інших. У дорослому житті це

проявляється у схильності до злиття з партнером, прагненні контролювати його поведінку чи надмірно догоджати, щоб уникнути страху відторгнення [33, 104-107].

У таких родинах часто діють негласні правила: «не говори», «не відчувай», «не довіряй». Вони утворюють своєрідну систему емоційних табу, де прояви щирості чи вразливості вважаються небезпечними. «Не говори» означає заборону обговорювати реальні проблеми, біль чи незгоду, бо це може викликати конфлікт або сором. «Не відчувай» – це несвідомий наказ придушувати емоції, не плакати, не злитися, не показувати страху чи смутку, щоб не викликати негативної реакції дорослих. «Не довіряй» – це результат постійних розчарувань і порушених обіцянок, коли дитина вчиться покладатися тільки на себе, втрачаючи здатність до щирої взаємності. З часом ці правила вкорінюються настільки глибоко, що стають частиною особистісного шляху, визначаючи стиль спілкування у майбутніх стосунках.

У дорослому житті люди, які виховані в подібному середовищі, несвідомо відтворюють знайомі моделі поведінки. Вони можуть шукати партнерів, які нагадують одного з батьків, повторюючи деструктивні сценарії дитинства [43, 96-98]. Наприклад, жінка, яка росла в атмосфері емоційної холодності, може обирати чоловіка, що показує дистанцію або домінування, сподіваючись, що цього разу зможе «заслужити» любов і увагу, яких бракувало в дитинстві.

Сімейне середовище не тільки передає певні моделі поведінки, а й формує емоційний фон у якому дитина вчиться розуміти себе. Якщо батьки не підтримують відкритого вираження почуттів або знецінюють емоційні переживання, у дитини формується відчуття, що її емоції не мають значення, що породжує почуття непевності у власній цінності, яке в дорослому віці може перейти у залежність від схвалення інших. Жінка, вихована у такому середовищі шукає підтвердження своєї потрібності через турботу про партнера, вважаючи, що тільки тоді має право на любов і прийняття [43, 129-131].

Сімейна система функціонує як психологічна структура, у якій кожен член виконує певну роль, спрямовану на збереження рівноваги та стабільності родини. Ця система будується на емоційних зв'язках, взаємних очікуваннях і внутрішніх правилах, які іноді не усвідомлюються її учасниками. У здоровій сімейній динаміці межі між ролями батьків і дітей є чіткими – дорослі відповідають за безпеку, емоційну підтримку та виховання, а діти мають можливість вільно розвиватися, не відчуваючи тиску відповідальності за стан інших. Але в дисфункційних родинах ці межі порушуються. Коли дитина опиняється втягнутою у проблеми дорослих і починає брати на себе відповідальність за їхній настрій, конфлікти або стабільність стосунків, формується патологічна взаємозалежність, яка стає основою майбутньої співзалежної поведінки.

У таких випадках дитина несвідомо засвоює, що її любов і турбота мають «рятівну» функцію – вона повинна підтримати, заспокоїти, компенсувати емоційну нестабільність батьків. Замість того щоб отримувати безумовну любов і турботу, вона змушена їх заслужити через слухняність, поступливість або надмірну відповідальність. Згодом це переростає у переконання, що справжня любов завжди передбачає самопожертву і контроль над поведінкою близької людини. У дорослому віці такі люди шукають партнерів, яким можна допомагати або кого потрібно «рятувати», адже саме така роль видається їм природною і знайомою. Водночас у них виникає страх залишитись без потреби у турботі, адже тоді втрачається відчуття власної значущості [50, 8-10].

У родинах із порушеними межами відбувається емоційне змішування ролей – дитина може стати «партнером» для одного з батьків, «миротворцем» у конфліктах або «опікуном», який намагається підтримати сімейну рівновагу. Такі діти швидко дорослішають, але їхнє внутрішнє «Я» залишається незрілим, бо власні потреби постійно пригнічуються. Вони звикають жити з почуттям відповідальності за емоційний стан інших і не вміють розрізняти, де закінчується їхня зона впливу. У дорослому житті це

призводить до складнощів у побудові рівноправних стосунків, де обидва партнери є самодостатніми [50, 12-13]. Натомість формується сценарій залежності. Наприклад, один виконує роль «рятівника», а інший роль «жертви» і ця динаміка підтримує звичну, хоч і деструктивну, стабільність.

В межах таких взаємин виникає своєрідна ілюзія любові. З дитинства засвоєне переконання, що турбота про інших є способом здобути прихильність, поступово перетворюється на життєву стратегію. Людина вважає, що справжні почуття неможливі без контролю, жертовності та постійного прагнення задовольняти потреби партнера. Вона не усвідомлює, що така поведінка позбавляє її права на власні емоції, бажання і свободу. В результаті любов асоціюється не зі взаємною підтримкою, а з відповідальністю за чужий добробут і з необхідністю постійно доводити свою відданість [53, 6-8].

Наслідком цього є внутрішнє виснаження, відчуття провини та хронічна тривога, які супроводжують залежні стосунки. Жінка, вихована у подібній сімейній динаміці, часто не помічає, що відтворює знайомий сценарій, у якому головною метою стає не взаємне щастя, а збереження стосунків будь-якою ціною. Вона може терпіти емоційний тиск, байдужість або насильство, переконуючи себе, що так проявляється справжня любов. Така модель поведінки закріплює ілюзію, що любов – це турбота, контроль і самопожертва, а не рівність і повага.

Дослідження М. І. Мушкевича показує, що емоційна залежність часто розвивається у жінок, вихованих у родинах із високим рівнем контролю або емоційного відчуження. Відсутність безпечної прихильності в дитинстві призводить до формування стійкого страху самотності, що, у свою чергу, спонукає людину шукати підтвердження власної цінності через іншого. Залежні стосунки при цьому стають засобом компенсації, способом уникнути болісного досвіду внутрішньої порожнечі [38, 174-176].

Сімейно-психологічні чинники доповнюються впливом ширшого соціального контексту, який закріплює певні уявлення про роль жінки у

стосунках і визначає очікувану модель її поведінки. У суспільстві, де протягом тривалого часу домінували патріархальні цінності, жінка навчалася підпорядковувати власні інтереси сімейним, а її головною метою проголошувалося збереження гармонії та добробуту родини. Такий підхід виховував у дівчат готовність жертвувати особистими прагненнями заради інших і формував переконання, що справжня жінка має бути лагідною, слухняною та турботливою [38, 177-178]. Але за зовнішньою доброчесністю цієї моделі приховується глибока психологічна залежність, бо жінка, орієнтуючись на роль берегині сімейного вогнища, поступово втрачає власну індивідуальність і здатність задовольняти свої потреби самостійно.

Соціальне середовище підсилює цю установку, створюючи приклади та символічні образи, які підкріплюють традиційні гендерні ролі. У медіа, художній літературі, кіно та рекламі жінка постає як самовіддана дружина або мати, яка реалізує себе через піклування про інших. Сюжети, у яких героїня жертвує власними мріями, роботою чи особистим простором заради сім'ї або партнера, сприймаються суспільством як зразок моральної сили й вірності. Дана культурна парадигма формує у свідомості уявлення, що самопожертва є невід'ємною частиною любові, а відмова від себе – ознакою зрілості та жіночої мудрості [32, 227-229].

Попри зміни у сфері гендерної рівності, ці чинники продовжують існувати у прихованих формах. Соціальні мережі, освітні програми та корпоративна культура транслюють подвійні стандарти, коли від жінки очікують активності, успішності й безумовної відданості родині. Постійна необхідність відповідати зазначеним суперечливим вимогам спричиняє глибокий емоційний розлад і відчуття провини за будь-який прояв незалежності. Відтак багато жінок сприймають турботу про партнера як головну життєву місію, навіть якщо це призводить до втрати особистих кордонів, самоповаги й психологічного виснаження.

Небезпечним є те, що подібна позиція маскується під духовну зрілість і альтруїзм. Культурні наративи продовжують відтворювати образ ідеальної

жінки, яка здатна пробачати, чекати й нести тягар стосунків, не потребуючи взаємності. У масовій свідомості самопожертва є доказом справжнього кохання, тоді як прагнення до рівноправності або бажання зберегти власні межі сприймаються як егоїзм чи емоційна холодність. Так формується парадоксальна ситуація, коли деструктивні моделі поведінки набувають морального виправдання, а здорова автономія – осуду [32, 231-232].

Внаслідок цього жінка переживає внутрішній конфлікт між потребою бути незалежною особистістю і страхом втратити любов чи схвалення. Соціальні очікування змушують її шукати баланс між відданістю родині та власною самореалізацією, але через вкорінені культурні норми перевага зазвичай віддається ролі доглядальниці, помічниці, підтримки для інших. Така модель поведінки поступово стає способом уникнення самотності, але також позбавляє можливості розвитку та відчуття внутрішньої свободи.

У родинах, де панує емоційна відчуженість, невизначеність ролей, порушення комунікації та жорстка ієрархічна структура влади, формується атмосфера, що сприяє виникненню залежних моделей поведінки. У таких сім’ях емоційна взаємодія між членами родини порушена, адже батьки або занадто дистанційовані, або навпаки – контролюють кожен аспект життя дитини, не залишаючи їй простору для самовираження. Відсутність стабільного емоційного контакту створює відчуття невпевненості й тривоги, а постійне очікування оцінки або покарання зі сторони дорослих формує звичку підлаштовуватись, щоб уникнути відторгнення. Дитина навчається орієнтуватися не на власні почуття, а на реакцію батьків, що закладає основи майбутньої емоційної залежності [29, 231-234].

Невизначеність ролей у подібних родинах породжує хаос у системі взаємин. Коли відсутні межі між батьками і дітьми, дитина може опинитися втягнутою у конфлікти дорослих або стати посередником між ними. Таке навантаження призводить до того, що вона бере на себе надмірну відповідальність, яку не здатна нести емоційно і поступово втрачає здатність розрізняти власні потреби та потреби інших. У сім’ях, де панує авторитарний

стиль виховання, дитину привчають до беззаперечного підкорення, що сприймається як форма любові й поваги до старших. Натомість у сім'ях, де батьки байдужі або зайняті власними проблемами, формується відчуття емоційного голоду, який у дорослому житті компенсується через прагнення до надмірної близькості та злиття з партнером.

Діти, які виростають в таких умовах, засвоюють, що любов потребує поступок, самозречення або повного підпорядкування волі іншого. Їхня самооцінка стає залежною від схвалення та прийняття, а будь-який прояв самостійності може викликати провину або страх покарання, що створює ґрунт для розвитку співзалежних стратегій поведінки, у яких основна мета полягає в утриманні прихильності іншої людини за будь-яку ціну. У дорослому житті такі люди схильні вступати у стосунки, де існує явна нерівність або контроль, бо саме така модель здається їм знайомою і безпечною [29, 236-238].

Жінки, які виросли в родинах із порушеним емоційним балансом, повторюють дані сценарії у власному дорослому житті. Вони прагнуть гармонії та стабільності, але обирають партнерів, схожих на своїх батьків - емоційно холодних, домінантних або непередбачуваних. У таких стосунках жінка може відчувати біль, проте внутрішньо сприймає його як невід'ємну частину любові, бо саме через страждання колись отримувала бодай частку уваги чи схвалення. З дитинства засвоєне уявлення, що близькість потрібно заслужити, а прийняття потрібно виборювати, відтворюється у дорослих відносинах через поведінку самозречення, догоджання і страху втратити партнера [16].

Отже, соціокультурні й сімейно-психологічні чинники є основою формування залежних стосунків у жінок. Соціальні ролі, культурні установки, гендерні очікування та моделі сімейної взаємодії створюють основу, на якій формується сприйняття любові, прив'язаності та власної ідентичності. Недостатність емоційної підтримки, наявність контролю чи гіперопіки, відсутність чітких меж у дитинстві сприяють появі у дорослому

житті схильності до залежності у стосунках. Взаємодія соціального середовища, сімейного досвіду та культурних норм визначає, наскільки жінка може будувати гармонійні, рівноправні взаємини або, навпаки, схильна потрапляти в пастку співзалежності.

# РОЗДІЛ 2
# ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

## 2.1 Концептуальна модель і структура проявів залежних стосунків у жінок

Проблема залежних стосунків є психологічним феноменом, який охоплює когнітивну, емоційну, поведінкову та мотиваційну сфери особистості. Концептуальна модель проявів цього явища у жінок відображає системну єдність внутрішніх і зовнішніх чинників, які визначають характер емоційної взаємодії з партнером. Для розуміння психологічної природи співзалежності важливо розглядати її не як окрему рису чи емоційний стан, а як цілу структуру, що формується на перетині особистісного досвіду, соціокультурних норм і сімейних моделей поведінки. Залежність у стосунках проявляється у різних формах – від емоційної прив'язаності до компульсивної потреби бути поруч з іншою людиною, що надає життю сенсу. Саме тому дослідження цього явища потребує багаторівневого підходу, який охоплює когнітивні, мотиваційні, поведінкові, емоційні та тілесні компоненти особистості.

На когнітивному рівні залежні стосунки відображають глибинні способи мислення, інтерпретації подій і самосприйняття, які визначають, як жінка розуміє себе, свого партнера та природу взаємин між ними. Саме через систему уявлень, переконань і внутрішніх установок формується картина світу, у якій залежність сприймається не як проблема, а як природна форма любові та турботи. В основі таких установок лежить низька самооцінка, що проявляється у потребі постійного підтвердження своєї значущості через зовнішнє схвалення. Для багатьох жінок із залежною поведінкою емоційна підтримка партнера є єдиним джерелом стабільності та самоповаги. Вони

почуваються впевненими тільки тоді, коли отримують визнання, турботу або комплімент і відчувають глибоку тривогу, якщо партнер дистанціюється чи виявляє байдужість. Така система мислення створює пастку, бо внутрішня цінність себе замінюється потребою бути потрібною, а особисте щастя стає похідним від стосунків [70].

Постійна орієнтація на думку партнера призводить до того, що жінка перестає покладатися на власні судження, сумнівається у своїх рішеннях і починає мислити категоріями «ми», а не «я». Це стає підґрунтям для розвитку психологічного механізму злиття особистостей, коли відмінності між «я» і «іншим» стираються, а межі власної ідентичності розмиваються. Залежна особистість починає сприймати свої думки, почуття й потреби тільки у контексті партнера, не помічаючи, що втрачає власну автономію. В результаті будь-яка форма самостійності викликає провину, адже несвідомо закріплюється переконання: «я маю бути зручною, доброю і завжди поруч, інакше мене не любитимуть». Дана модель мислення формує основу когнітивного викривлення, коли любов ототожнюється із самопожертвою, а терпіння з доказом вірності.

Недостатня сформованість «Я-концепції» при цьому стає основною характеристикою когнітивного рівня співзалежності. Жінка має нечітке уявлення про власні потреби, життєві цінності та цілі. Її самоідентичність будується на зовнішніх орієнтирах, а внутрішня позиція залишається нерозвиненою. Вона не завжди може відрізнити свої справжні бажання від нав’язаних очікувань або соціальних ролей, тому легко піддається маніпуляціям. Втрата автономії мислення призводить до того, що будь-яке рішення сприймається як загроза стабільності стосунків. Залежна жінка уникає ситуацій, які потребують ініціативи, боїться помилитися або викликати невдоволення. Вона починає мислити з позиції «що він скаже», «чи буде це правильно», «чи не образиться партнер», що з часом перетворюється на внутрішню заборону на самовираження [27, 8-82].

Таке мислення породжує відчуття безпорадності, коли власні дії здаються незначущими, а життя сприймається як щось, що відбувається під контролем інших. У жінок із залежними стосунками формується когнітивна схема «я не зможу впоратися без нього», яка блокує розвиток особистісної відповідальності. Ця установка створює замкнене коло, бо чим більше жінка переконана у власній неспроможності, тим сильніше вона потребує підтримки партнера і тим глибше занурюється у залежність. Будь-яка спроба самостійності сприймається як потенційна втрата любові, що викликає страх і повертає до знайомої моделі покори.

Когнітивний рівень залежних стосунків характеризується також викривленими уявленнями про любов, обов'язок і близькість. Жінка може щиро вірити, що справжня любов потребує самопожертви, що турбота про інших важливіша за турботу про себе, а відданість означає готовність терпіти біль. Такі переконання закладаються ще в дитинстві, коли схвалення батьків залежало від слухняності або відповідності очікуванням. Згодом ці внутрішні правила перетворюються на автоматизовані когнітивні схеми, які відтворюються в дорослих стосунках [70]. В результаті жінка може сприймати деструктивні відносини як норму, переконуючи себе, що головне – зберегти сім'ю або не залишитися самій.

Мотиваційний компонент залежних стосунків характеризується потребою в підтримці, керівництві та схваленні зі сторони інших, що визначає основний спосіб взаємодії жінки з партнером. На психологічному рівні така мотивація проявляється через феномен «набутої безпорадності», коли особа відчуває, що не здатна самостійно впливати на події власного життя або приймати рішення, які формують її реальність. Внаслідок цього виникає постійна потреба у зовнішній опорі, відчуття безпеки та впевненості, яке жінка намагається отримати від іншої людини. Страх брати на себе відповідальність за власні дії і наслідки, невміння самостійно визначати пріоритети, а також схильність перекладати вирішення важливих питань на партнера стають невід'ємними рисами мотиваційної структури співзалежної поведінки.

Формування таких рис пов’язане з раннім досвідом дитячо-батьківських стосунків, у яких любов і прийняття були умовними і залежать від виконання певних вимог або очікувань. Дитина вчиться підлаштовуватися під зовнішні умови та очікування, замість того щоб розвивати власні здібності до автономного вибору і самостійного прийняття рішень. Згодом, у дорослому житті, ці моделі взаємодії переходять у партнерські стосунки, де жінка шукає у партнері ту саму «батьківську підтримку», прагнучи відтворити відчуття безпеки і захищеності, якого їй бракувало в дитинстві. Таке прагнення супроводжується бажанням бути необхідною, корисною, важливою для іншої людини, що стає основною рушійною силою у взаємодії і визначає вибір партнерських стратегій [67].

Внаслідок цього особисті цілі, самореалізація, розвиток внутрішньої автономії та здатність відстоювати власні інтереси відходять на другий план, поступаючись місцем потребі відповідати очікуванням іншого. Мотиваційна сфера співзалежної жінки організовується навколо отримання підтвердження власної цінності через реакцію партнера, що створює циклічний механізм залежності, у якому емоційне задоволення і відчуття успіху залежать від зовнішньої оцінки. В таких умовах кожне рішення, вибір і емоційна реакція стають потенційними сигналами оцінки або схвалення зі сторони іншого, що обмежує можливість розвитку самостійності та внутрішньої впевненості [67]. Прагнення до зовнішнього підтвердження цінності і роль «опори» партнера визначає не тільки поведінкові патерни, а й внутрішній світ, формуючи характерні риси співзалежності, що проявляються у повсякденному житті та в кризових ситуаціях, коли жінка показує повну готовність підкорятися, пристосовуватися і делегувати власні права та свободу іншій людині.

Поведінковий компонент залежних стосунків показує зовнішні форми реалізації внутрішніх переконань, мотивів та емоційних установок, які визначають спосіб взаємодії жінки з партнером. У таких стосунках поведінка проявляється через підвищену навіюваність, схильність приймати чужі думки без критичного осмислення, поступливість і конформізм. Жінка

постійно підлаштовується під очікування партнера, змінює власну поведінку, інтереси та переконання, намагаючись уникнути конфліктних ситуацій або отримати схвалення. Виникає схильність уникати будь-яких суперечностей, адже будь-яка конфронтація сприймається як загроза стабільності стосунків, а іноді й як потенційний ризик розриву зв'язку. В таких умовах формуються звички підлаштовуватися під партнера, придушувати власні емоції та показувати турботу у тих випадках, коли це призводить до фізичного та емоційного виснаження. Така поведінка набуває критерію «рятівниці», коли жінка намагається виправити, підтримати або змінити партнера, навіть якщо її зусилля не приносять очікуваного результату і залишаються непоміченими або ігнорованими [67].

У даних стосунках контроль і турбота перетворюються на форму залежності, і навіть тимчасова відмова від їх прояву викликає почуття провини, тривогу і внутрішнє напруження. Поведінковий компонент співзалежності також включає нав'язливу потребу у зовнішньому схваленні та постійне прагнення підтвердити власну цінність через оцінку оточуючих. Жінка орієнтує свої дії на задоволення очікувань партнера і оточення ігноруючи власні потреби та інтереси. У подібних стосунках вона може свідомо жертвувати власним комфортом, професійними амбіціями, соціальними контактами та особистим простором, щоб уникнути конфліктів або запобігти можливому розриву взаємин. Ця поведінка створює замкнене коло співзалежності, де бажання бути корисною, необхідною та прийнятою стає головним мотиватором дій, а власні інтереси і прагнення відходять на другий план. Водночас, прагнення контролювати партнера через турботу і постійну допомогу підсилює внутрішню залежність і посилює потребу в зовнішньому схваленні, що формує стійкий поведінковий чинник, характерний для співзалежних відносин, який повторюється у всіх сферах життя, обмежуючи розвиток самостійності та внутрішньої впевненості [70].

Емоційний компонент співзалежності є одним із найскладніших, адже він формує внутрішній стан людини, її здатність до емоційної регуляції,

переживання близькості та встановлення міжособистісних зв’язків. Для жінок, схильних до залежних стосунків, характерними стають підвищений рівень тривожності, емоційна вразливість і страх самотності, що визначають кожен аспект їхньої взаємодії з партнером. Відсутність уваги або тимчасова дистанція зі сторони партнера сприймається ними як особиста відмова, знецінення або небажання підтримувати контакт, що викликає інтенсивні переживання провини, сорому та відчуття непотрібності. Подібні емоційні реакції призводять до появи депресивних станів, обсесивних думок або надмірної самокритики, посилюючи внутрішню напруженість і формуючи циклічний спосіб залежності.

Емоційна нестійкість поєднується з труднощами у розпізнаванні власних почуттів, бо жінка часто не розуміє, чому відчуває роздратування, образу чи втому, і не в змозі адекватно висловити ці емоції, так як побоюється негативних наслідків для стосунків. Внутрішні переживання придушуються, а відсутність відкритості у спілкуванні підтримує ілюзію стабільності, хоча насправді накопичується психоемоційна напруга. Подібне пригнічення почуттів призводить до емоційного вигорання, виснаження ресурсів особистості та проявів психосоматичних розладів, таких як безсоння, головний біль або підвищена втомлюваність. У багатьох випадках любов сприймається через призму страху і болю, а турбота про себе інтерпретується як егоїзм або прояв егоцентризму, що посилює внутрішній конфлікт та невпевненість [5, 103-104].

Саме поєднання протилежних емоцій – любові, прихильності та страху втрати – формує емоційну амбівалентність, яка стає основним способом підтримання залежних стосунків. Жінка прагне близькості і боїться її втратити, що породжує постійне внутрішнє напруження та підвищену емоційну чутливість до будь-яких змін у поведінці партнера. Цей внутрішній стан змушує її жертвувати власними потребами, переконаннями та емоційним комфортом, щоб зберегти відносини та отримати підтвердження власної цінності. Внаслідок цього емоційний компонент співзалежності стає

не тільки джерелом напруження і внутрішніх конфліктів, а й рушійною силою підтримки самої структури взаємозалежності, закріплюючи поведінкові та мотиваційні образи поведінки, що формують стійкі моделі взаємодії у партнерських стосунках [72, 82-83].

Тілесний рівень проявів співзалежності показує взаємозв'язок між тілесними відчуттями, самооцінкою та емоційним станом, показуючи, як психічні та соціальні фактори впливають на сприйняття власного тіла. Жінки, схильні до залежних стосунків виявляють неприйняття своєї фізичної зовнішності, відчуття неповноцінності або недостатності у фізичному і в естетичному сенсі. Це може проявлятися у постійній фіксації на уявних або реальних недоліках зовнішності, прагненні відповідати ідеалізованим стандартам краси, які нав'язує суспільство, або навпаки у байдужості до власного вигляду, що свідчить про відчуження від тіла та його потреб. Такі прояви супроводжуються внутрішнім почуттям незахищеності, тривоги, сорому або страху, які відображаються у фізичних реакціях [70].

Тіло в таких випадках стає своєрідним носієм емоційного досвіду, де внутрішнє напруження, страх або почуття провини втілюються через м'язові зажими, порушення сну, головний біль, скарги на хронічну втому або інші соматичні симптоми. У багатьох випадках тілесна сфера показує ставлення жінки до себе як до об'єкта, який існує не для власного розвитку чи комфорту, а для задоволення потреб і очікувань інших людей. Відчуття дисгармонії між тілом і «Я» підсилює почуття безсилля, вразливості та залежності, утруднює самоприйняття та розвиток внутрішньої автономії. Постійне порівняння себе з іншими, прагнення відповідати зовнішнім стандартам або намагання задовольнити чужі очікування стає джерелом додаткового стресу, що закріплює психологічну і фізичну співзалежність [73].

В таких умовах тілесні прояви співзалежності формують замкнене коло – негативне сприйняття власного тіла посилює емоційне напруження, яке, у свою чергу, впливає на поведінкові і мотиваційні чинники, закріплюючи

залежні моделі взаємодії. Жінка може відчувати постійну втому, дискомфорт або біль, який показує фізичний стан й психологічне напруження, викликане потребою відповідати очікуванням партнера або соціуму. Тілесний рівень проявів співзалежності є частиною механізму взаємозалежності, який включає емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти, що робить процес самоприйняття та розвитку особистості більш складним та тривалим.

Отже, концептуальна модель проявів залежних стосунків у жінок охоплює когнітивні, мотиваційні, поведінкові, емоційні та тілесні компоненти. Кожен із цих рівнів взаємопов'язаний і взаємозумовлений, бо порушення у когнітивній сфері спричиняє зміни в емоційній регуляції, що, своєю чергою, впливає на поведінку та тілесне самосприйняття. Така структура дозволяє розглядати співзалежність як феномен, у якому психологічна, соціальна й біологічна природа людини перебувають у взаємодії.

## 2.2 Психологічні чинники порушення ідентичності у жінок схильних до залежних стосунків та особливості її трансформації

У психологічних дослідженнях серед наслідків деструктивних взаємин особлива увага приділяється феномену співзалежності у стосунках. У жінок, які схильні до таких залежних відносин, можна виявити цілу низку порушень, пов'язаних із формуванням та підтриманням особистісної ідентичності. Ідентичність, як головний аспект розвитку «Я», є основною ланкою, що визначає схильність особистості до залежної поведінки.

Термін «ідентичність» походить від латинського «idem», що означає «те саме», і вказує на здатність зберігати сутність особистості незмінною попри зовнішні зміни. Водночас поняття ідентичності пов'язане із «самістю» (Self), яка забезпечує внутрішню стабільність та цілісність особистості [47, 167-169; 48, 108-109]. Формування ідентичності відбувається через процес ідентифікації, що включає вибір норм, установок, моделей поведінки та

цінностей, які створюють особистісний сенс світу. У випадку жінок, схильних до залежних стосунків, цей процес порушується через надмірну орієнтацію на партнера та підпорядкування його очікуванням.

На когнітивному рівні ідентичність проявляється у системі переконань і внутрішніх установок, що визначають ставлення до себе та оточуючих. Жінки зі схильністю до співзалежності мають низьку самооцінку, сприймають власні потреби як другорядні та зосереджуються на контролі чи задоволенні потреб партнера. Емоційний компонент супроводжується тривожністю, страхом втрати та підвищеною вразливістю до відторгнення, що поглиблює внутрішній конфлікт і послаблює автономію особистості.

Розвиток ідентичності відбувається під впливом ранніх емоційних зв'язків, насамперед із матір'ю. Прив'язаність формує внутрішні моделі «себе» та «іншого», які визначають майбутні міжособистісні стосунки. Надійна прив'язаність сприяє розвитку базової довіри, самоповаги та здатності до самостійного прийняття рішень. Невдале проходження процесу сепарації на ранніх етапах життя може стати основою для формування співзалежних відносин у дорослому віці [48, 110].

Ідентичність у жінок зі схильністю до залежних стосунків реалізується на двох рівнях – соціальному та особистісному. Соціальна ідентичність формується через віднесення до певних груп, а особистісна – через усвідомлення власних унікальних рис, цінностей та прагнень. У випадку співзалежності особистісна ідентичність підпорядковується соціальній або стосунковій, що проявляється у постійному підлаштуванні під партнера та недостатньому відчутті власної автономії [25, 69; 36, 196-197; 44].

Потрібно також зазначити, що ідентичність є динамічною структурою, яка змінюється протягом всього життя людини. Її розвиток визначається не тільки соціальними трансформаціями, а й внутрішніми психологічними процесами, включаючи емоційно-ціннісний, когнітивний та діяльнісний аспекти. Стан «Я-ідентичності», тобто ідентичності, формування якої було передчасно порушене або зупинене, виникає в результаті взаємодії

особистісної та соціальної ідентичності. Ці два виміри утворюють основу для підтримання рівноваги «Я-ідентичності» [39, 3-6; 44].

Баланс «Я-ідентичності» формується у процесі взаємодії з іншими людьми, коли індивід прагне відповідати соціальним нормам та виражати власну унікальність. У випадку жінок зі схильністю до співзалежності це прагнення до самовираження часто пригнічується, оскільки їхній фокус зміщується з власних потреб на потреби партнера або оточуючих.

Персональна ідентичність, або «Его-ідентичність» за Е. Еріксоном, означає усвідомлення цілісності свого «Я», здатність відчувати себе тим самим «Я» в різний час і в різних ситуаціях, а також підтримувати синтез власної діяльності попри зміни поведінки. Вона передбачає усвідомлення власної самості та здатність ідентифікувати себе у всіх життєвих подіях [63, 304-306].

Особистісна ідентичність взаємопов’язана з психологічними моделями, такими як «Я-концепція», самоповага, образ «Я» та соціальні ролі. Але ці складові тільки частково відображають зміст ідентичності, а її сутність включає більш комплексні аспекти самосвідомості та особистісної регуляції. Значущість особистісної ідентичності проявляється у здатності усвідомлено приймати рішення, ставити життєві цілі та встановлювати стосунки з оточуючими, розуміючи себе як унікальну особистість зі своїми цінностями, прагненнями та інтересами [40, 381-383; 54, 17; 57, 142-143].

Формування особистісної ідентичності відбувається через порівняння та взаємодію з різними соціальними групами. У соціальній ідентичності акцентується подібність із групою, тоді як у особистісній підкреслюється унікальна відмінність. Однією з базових потреб людини є отримання підтвердження своєї дії від інших, що сприяє підтриманню цілісності та самоідентичності. Відчуття стабільної ідентичності формується у взаємодії з оточуючими, коли особистість отримує зовнішнє підтвердження своєї унікальності та ролі у соціальному середовищі.

Сім’я є важливим простором для підтвердження та підтримки особистості. Е. Берджесс описував сім’ю як єдність взаємодіючих особистостей, де взаємини формують основу розвитку індивіда. Роль сім’ї у становленні особистісної ідентичності жінки є надзвичайно значущою, оскільки вона дозволяє відокремитися від зовнішніх соціальних турбот і зосередитися на власному автономному світі сімейних взаємин, розвитку особистої ефективності та саморегуляції [46, 178-179]. Такий простір може слугувати психологічним захистом від зовнішніх змін і стресових впливів соціуму.

Прив’язаність, як глибокий емоційний зв’язок матері та дитини, що формується на ранніх етапах життя, забезпечує почуття безпеки, захист та емоційне заземлення, визначаючи подальший розвиток особистості дитини і її взаємодію з оточенням. Цей зв’язок закріплюється протягом перших трьох років життя і формує основні структури самосвідомості, через які дитина сприймає себе та світ навколо, а також визначає якість майбутніх міжособистісних стосунків [13, 139-140; 14, 11; 51, 219-220].

Джон Боулбі, як засновник теорії прив’язаності, підкреслював, що прив’язаність створює внутрішні операційні моделі, які є ментальними уявленнями про «себе» та «іншого» і використовуються для розуміння та побудови взаємин у майбутньому. Дослідження М. Вольфа та М. Ізендорн показали, що надійна прив’язаність формується через такі характеристики материнської опіки, як сенситивність, позитивна емоційна установка, синхронність, підтримка та стимуляція [45, 218-219]. Сенситивність відображає здатність матері адекватно реагувати на сигнали дитини, позитивна установка – наявність любові та підтримки; синхронність – гармонію взаємодії, підтримка – постійну емоційну опору, стимуляція – участь у розвитку поведінки дитини.

Тривала й стабільна прив’язаність сприяє формуванню у дитини базової довіри до світу та позитивної самооцінки, а успішний процес сепарації дозволяє дитині відчувати безпеку для самостійного дослідження

світу. Невдале проходження цього процесу може стати основою для формування співзалежних моделей взаємин у дорослому житті [26, 15-16].

В іноземній психології сепарація часто розглядається через періодизацію розвитку особистості, яку запропонували такі вчені, як Дж. Боулбі, Д. Віннікот, М. Кляйн, Г. Кохут, Дж. Мак-Девітт, М. Маллер та інші. Психологічну сепарацію можна представити як процес, що охоплює різні аспекти, наприклад, рівень оточення, дії, властивостей і якостей, переконань, цінностей та ідентичності. Застосування моделі піраміди Р. Дітлса дозволяє аналізувати ці рівні та критерії, а також взаємозв'язок процесів сепарації матері і дитини [35, 129-130].

Процес психологічної сепарації у жінок можна розглядати через кілька рівнів, що відображають взаємозв'язок сепарації від власної матері та материнства у відносинах зі своєю дитиною. На рівні оточення жінка може проживати разом із батьками або самостійно, включеність родини у виховання дитини варіюється – старше покоління може допомагати, або ж жінка діє автономно. На рівні власного простору важливо, наскільки жінка має особисті речі та простір, недоступний для дитини.

Рівень дії передбачає автономність у прийнятті рішень – жінка може вирішувати справи самостійно або прислухатися до порад інших, а також визначати, як організувати власну діяльність, коли дитина поруч. Рівень якостей та властивостей відображає емоційну залежність матері, бо вона може проявляти ніжність, радість, але й страх перед розчаруванням дитини, що є наслідком сімейного міфу. Якщо емоційна залежність від дитини не зменшується протягом перших трьох років, процес сепарації стає складнішим.

На рівні переконань жінка може переймати установки своєї матері, наприклад, уявлення про «правильне материнство», або ж її система переконань формується слабко, що веде до авторитарності або надмірного контролю над дитиною. Страх конфлікту може перерости у переконання, що конфлікти слід уникати.

Рівень цінностей характеризується тим, що жінка боїться втратити дитину під час процесу сепарації та власне «Я» у ролі матері. Ціннісна система може бути сформована самостійно або під впливом родових сценаріїв. Якщо дитина не приймає цінності матері, жінка сприймає це як провал материнства і не відчуває, що дитина формує власну особистість.

На рівні ідентичності порушення сепарації від матері призводить до страху повторення помилок у вихованні, що змушує жінку намагатися діяти навпаки. Ідентифікація з дитиною проявляється, коли жінка переносить її ситуацію на себе та прагне компенсувати власні пережиті недоліки дитинства, концентруючи всю увагу на дитині замість збереження власної автономності.

Отже, процес сепарації є діалектичним, бо з однієї сторони, існує симбіотичний зв'язок матері та дитини, а з іншого – необхідність відокремлення і розвитку автономності. У жінок, схильних до співзалежності, цей баланс порушується, бо вони можуть надмірно ототожнювати себе з дитиною, переносити на неї власні незадоволені потреби або страхи, боятися втратити контроль і переживати внутрішній конфлікт між власною автономією та обов'язками матері. Така затримка сепарації може проявлятися у прийнятті чужих переконань щодо материнства, нав'язуванні дитині авторитарних стандартів або надмірній опіці, що перешкоджає формуванню самостійності дитини і підтримує модель співзалежних стосунків у родині.

У моделі рівнів психологічної сепарації виділяють шість рівнів, які впливають на формування ідентичності та схильність до співзалежних стосунків. Г. Брекуелл підкреслює взаємозв'язок особистісної та соціальної ідентичності, визначаючи особистісну ідентичність як сукупність інтелектуальних, моральних і фізичних характеристик людини, а соціальну ідентичність – як набір ідентичностей, що виникають із приналежності до різних соціальних груп. Структура ідентичності включає такі компоненти: біологічний організм, на який впливає соціальний контекст; зміст, що

охоплює особистісні та соціальні характеристики, цінності індивіда, час, який відображає розвиток ідентичності протягом життя [59, 4-6].

Соціальна ідентичність формується через взаємодію різних факторів, наприклад, етнічного походження, статі, віку, релігії, соціального класу. Вона враховує час як змішання історії життя та суспільства, що робить ідентичність динамічною структурою, здатною змінюватися відповідно до соціальних умов. Соціальна ідентичність визначає, як індивід функціонує у соціумі, а особистісна ідентичність формується на основі цього, проте надалі починає впливати на соціальну [19, 69-70].

Клінічний психолог Дж. Марсіа зазначає, що розвиток ідентичності триває протягом життя й передбачає різні способи її формування: набута ідентичність, коли особистість поступово пізнає себе, та конструйована ідентичність, що передбачає свідоме визначення ролей і цілей. Проте більшість людей формує ідентичність пасивно, адаптуючись до зовнішніх обставин, тоді як небагато хто створює власне «Я», реалізуючи індивідуальні рішення [44; 76, 161-163].

Марсіа виділяє кілька результатів формування ідентичності: повноцінне досягнення через переживання криз і прийняття нових ролей, дифузію, коли ідентичність не сформована, мораторій, тобто криза переживається, але самовизначення ще не завершене, передчасне завершення формування ідентичності без опрацювання кризових моментів, що спричинено зовнішнім впливом [75, 553-555].

Особистість зі співзалежністю не здатна самостійно формувати ідентичність, так як на неї впливає значуща близька людина. Проте в період кризи середнього віку можлива трансформація, перегляд попереднього досвіду та формування нової життєвої позиції. А. Ватерман зазначає, що розвиток ідентичності є серією взаємопов’язаних виборів, що дозволяють особистості визначати власні цінності, цілі та переконання. При цьому процес не є лінійним, і досягнута ідентичність у кризовій ситуації може повернутися до стану сплутаності [82, 57-59].

Е. Фромм підкреслює вроджену потребу людини у ідентичності, яка сприяє формуванню особистості та здатності досягати гармонії і свободи через активність і наполегливість у соціумі [64, 147-149]. Екзистенційно-гуманістичний підхід розглядає ідентичність як внутрішню сутність «Я», що постійно змінюється, є процесуальною та набуває змісту через самосприйняття [64, 152].

Юнгіанська традиція вважає, що особистісна ідентичність формується через адаптацію до соціальних умов у першій половині життя, зміцнює «Я» і дозволяє приймати раніше витіснені аспекти особистості [23, 38-39]. Кіра Герген наголошує, що ідентичність – це послідовна психологічна структура «Я-концепції», а З. Бауман визначає її через питання «Хто я?» та «До чого я належу?», що забезпечує почуття захищеності та стабільності [60, 207-208; 66, 301-302]

Особистісна ідентичність пов’язана з «Я-концепцією», що включає реальне «Я» – уявлення про себе в теперішньому стані, та ідеальне «Я» – бажане уявлення про себе. Позитивна «Я-концепція» визначається впевненістю у власних здібностях, почуттям значущості та переконаністю в імпонуванні іншим [61, 186-188].

На формування ідентичності впливають життєві обставини. Гармонійний розвиток передбачає рівномірну реалізацію всіх ролей, а надмірна залежність від близьких осіб може спричинити кризу ідентичності, що проявляється у втраті власного «Я». Кризи виникають через конфлікт між внутрішніми прагненнями та вимогами суспільства, але успішне їх подолання дає нові можливості для розвитку.

Е. Еріксон виділяє фіксації порушень ідентичності, як сплутаність та дифузію, що виникає, коли когерентна ідентичність не формується [63, 93-94]. Порушення можуть бути наслідком стигматизації, коли людині приписують негативні характеристики.

Трансформація ідентичності у жінок, схильних до залежних стосунків пов’язана з проблемами самопізнання, пошуком власного «Я» та здатністю

до самовизначення. Такі труднощі виникають внаслідок внутрішнього конфлікту між бажанням автономії та страхом самотності, що формує залежність від значущого партнера. Негативна трансформація ідентичності найчастіше бере початок у дитинстві, коли дитина переживає травмуючі події, які порушують відчуття безпеки та стабільності. На відміну від звичайних спогадів, емоційна травма не слабшає з часом, а повторюється з тією ж інтенсивністю, знову й знову активуючи біль і тривогу [3, 33-35].

Для жінок із негативною трансформацією ідентичності характерні емоційна нестійкість, тривожність, імпульсивність, знижений контроль над власними реакціями, а також труднощі у розрізненні власних почуттів і потреб від потреб інших. Межі особистісного «Я» поступово стираються, що призводить до втрати внутрішньої цілісності та зростання емоційної залежності. У таких випадках поведінка набуває саморуйнівного або надмірно пристосувального характеру, коли головним сенсом життя стає задоволення потреб партнера, а не власних.

Велике значення у процесі формування та трансформації ідентичності має соціальне оточення – сім’я, друзі, колеги, які є базовими джерелами соціального самовизначення. Саме сім’я задає первинну модель ставлення до себе та інших, бо у гармонійних сім’ях дитина засвоює позитивний досвід взаємоповаги, тоді як у неблагополучних формується відчуття провини, страх втрати любові та схильність до самопожертви, що надалі сприяє виникненню співзалежних сценаріїв поведінки.

Згідно з концепцією Дж. Міда, ідентичність не є вродженою, а формується через соціальну взаємодію. Людина набуває розуміння себе, спираючись на реакції оточення, тому символічна комунікація – як вербальна, так і невербальна є головною у побудові образу «Я». Для жінок, схильних до залежних стосунків, цей образ формується на основі зовнішнього схвалення, що робить його крихким і залежним від оцінки партнера [77, 211-213].

Через прагнення до самопожертви у таких жінок формується віктимна ідентичність, що характеризується відчуттям безпорадності, низьким самоприйняттям і потребою бути потрібною будь-якою ціною. Віктимність проявляється у схильності брати на себе роль жертви, переживати хронічну емоційну напруженість, відчуття порожнечі та хаосу. Такі жінки втрачають здатність концентруватися на власних цілях, почуваються загубленими й невпевненими у майбутньому.

У системі цінностей віктимна ідентичність виражається через почуття соціальної несправедливості, невдоволення своїм статусом, песимізм щодо майбутнього та заперечення власної цінності. Минуле сприймається як низка втрат, а майбутнє – як непевне й позбавлене сенсу. Такі установки підсилюють залежну поведінку, закріплюючи переконання у власній безсилості перед обставинами.

Сам термін «трансформація» (від лат. trans – через, forma – форма) означає перетворення, зміну, і стосується не тільки розвитку «самості», а й руху особистості до неї. Відроджувальна трансформація допомагає людині вийти за межі звичних моделей, подолати залежність від зовнішнього схвалення, звільнитися від емоційних ролей «жертви» чи «рятівника» [4, 17-18; 22, 63-65].

Як зазначає В. Заїка, трансформація ідентичності включає низку послідовних змін, у процесі яких особистість засвоює нові знання, переосмислює минулий досвід і формує оновлену модель поведінки. Для жінок, які переживають кризу залежних стосунків, цей процес є болісним, але необхідним етапом становлення автономності [21, 196-198].

Таким чином, гармонійна ідентичність передбачає відчуття унікальності, незалежності та внутрішньої послідовності. У жінок, схильних до співзалежності, ці риси деформуються через надмірну орієнтацію на партнера та зовнішні очікування. Тому процес подолання співзалежності супроводжується кризою ідентичності, яка стає передумовою її оновлення. Усвідомлення цього аспекту є важливим для побудови програм

психологічної допомоги, спрямованих на відновлення самоповаги, внутрішніх меж і здатності до самостійного прийняття рішень.

## 2.3 Психологічні стратегії подолання залежних стосунків і відновлення особистісної автономії

Проблема подолання залежних стосунків посідає головне місце у сучасній практичній психології, так як вона пов’язана з питанням особистісної зрілості, самоприйняття та здатності до автономного функціонування. Залежні стосунки часто формуються на ґрунті глибинних емоційних деформацій, що виникають у дитинстві, коли любов і прийняття сприймалися як умовні. У дорослому житті це проявляється у прагненні до симбіозу, страху самотності та потребі в зовнішньому схваленні. Тому процес подолання співзалежності не обмежується тільки поведінковими змінами, а потребує цілісного переосмислення життєвих сценаріїв, трансформації внутрішніх установок і формування нового типу взаємодії зі світом. Ефективна психологічна допомога у таких випадках передбачає роботу на кількох рівнях -когнітивному, емоційному, поведінковому та міжособистісному, так як саме взаємодія цих компонентів формує структуру залежної поведінки.

Першим кроком на шляху подолання залежних стосунків є усвідомлення проблеми та прийняття відповідальності за власний емоційний стан. Людина, схильна до співзалежності, зазвичай переконана, що її страждання спричинені поведінкою партнера, і тому очікує, що саме інший має змінитися. Завдання психолога полягає в тому, щоб допомогти клієнтці побачити, як власні переконання, страхи й реакції підтримують деструктивну динаміку у стосунках. Усвідомлення власної ролі у формуванні залежності є початковим етапом особистісного зростання, адже воно переводить фокус уваги з партнера на себе, свої потреби, межі й емоційні ресурси. У цьому питанні важливо розвивати навички самоспостереження, емоційної рефлексії

та прийняття власних почуттів без осуду. Саме через усвідомлення людина поступово відновлює здатність відчувати й розпізнавати власні потреби, що є основою для побудови автономної поведінки.

Одним із найефективніших підходів до подолання співзалежності є когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає виявити й змінити дисфункційні переконання, що підтримують залежну модель мислення. Цей напрям дозволяє клієнтці усвідомити, як її внутрішні думки на кшталт «без нього я нічого не варта», «якщо я не догоджу, мене не любитимуть» формують поведінкові реакції підпорядкування, страху й уникнення. Через роботу зі схемами мислення жінка вчиться відокремлювати власну цінність від зовнішнього схвалення, розпізнавати автоматичні думки й замінювати їх більш реалістичними. У процесі терапії формується нова когнітивна структура, в основі якої – переконання про власну здатність впливати на життя, приймати рішення і задовольняти власні потреби без постійної опори на інших. Важливо, що цей процес супроводжується поступовим зміцненням самооцінки та внутрішнього відчуття компетентності [42, 93-95].

Велике значення у психологічній допомозі має гуманістичний підхід, який ґрунтується на безумовному прийнятті особистості та підтримці її прагнення до самореалізації. Гуманістично орієнтований психолог допомагає жінці повернути контакт із власними емоціями, прийняти себе без умов і оцінок, навчитися ставити власні потреби на один рівень із потребами інших. Через теплу терапевтичну взаємодію клієнтка отримує досвід безпечної близькості, де її не критикують, не вимагають і не контролюють. Це дає можливість поступово відновити довіру до себе та світу, а також сформувати нову внутрішню опору [5, 103-105]. Самоприйняття, що виникає у процесі гуманістичної роботи, стає основою для розвитку особистісної автономії, так як тільки усвідомлена й прийнята людина може бути здатною до здорової любові, а не до залежності.

Важливим подоланні залежних стосунків є також системно-сімейна терапія, яка розглядає співзалежність як результат порушення меж та ролей у

родинній системі. У цьому підході робота з жінкою спрямована на переосмислення міжпоколінних сценаріїв, усвідомлення повторюваних моделей поведінки, що передаються з дитинства. Психолог допомагає клієнтці побачити, як її реакції сьогодні повторюють ролі, засвоєні у батьківській родині, наприклад, роль «рятівниці», «слухняної доньки» чи «емоційного опікуна» [73]. Через цей аналіз формується розуміння, що залежність – не особиста слабкість, а наслідок тривалого функціонування у деформованих стосунках. Усвідомлення цього дозволяє жінці поступово вийти з позиції жертви, розірвати деструктивний цикл і вибудувати нові межі у взаємодії з близькими.

У гештальт-терапії акцент робиться на відновленні цілісності особистості та здатності усвідомлено проживати власні емоції. Співзалежна жінка уникає почуттів злості, болю чи образи, бо вважає їх небезпечними для стосунків. Під час гештальт-процесу вона вчиться приймати ці емоції як природні прояви життя, що не руйнують стосунки, а допомагають їх гармонізувати [73]. Усвідомлення власних почуттів і потреб дає змогу поступово відновити контакт із собою, відчути власні межі та здобути досвід вибору, який ґрунтується не на страху, а на внутрішній свободі. Завдяки цьому відбувається інтеграція роз’єднаних частин особистості, що дозволяє зменшити залежність від зовнішніх джерел підтримки та відновити здатність до саморегуляції.

Етапи відновлення особистісної автономії проходять поступово й потребують часу. На першому етапі відбувається усвідомлення власної залученості у залежні стосунки, визнання своєї ролі у підтриманні деструктивної динаміки. На другому етапі важливо навчитися розрізняти власні й чужі емоції, потреби та обов’язки, що допомагає повернути внутрішній контроль над життям. Далі настає період формування нових способів взаємодії – розвиток асертивності, уміння відстоювати межі, приймати рішення без відчуття провини [72, 81-82]. Останнім кроком є формування позитивного образу себе як автономної особистості, здатної до

близьких, але рівноправних стосунків, у яких турбота про партнера не означає самозречення. Психологічна автономія не заперечує потребу в любові, але ґрунтується на рівновазі між «бути з кимось» і «бути собою».

У процесі психотерапевтичної допомоги особливе значення має робота з відновлення самооцінки та формування почуття власної цінності. Співзалежні жінки сприймають себе крізь призму чужих оцінок, тому важливо навчитися бачити свої досягнення, ресурси та якості незалежно від реакції інших. Психологічна корекція в цьому напрямі може включати техніки самопідтримки, ведення щоденника успіхів, роботу з позитивними афірмаціями, візуалізаціями, які допомагають відчути внутрішню силу та цілісність. Зміцнення самооцінки є передумовою розвитку емоційної стійкості, адже саме внутрішня впевненість дає можливість приймати любов не зі страху, а з почуття власної гідності.

Ефективним методом також є групова психотерапія, де жінка отримує можливість ділитися досвідом, бачити відображення власних проблем у розповідях інших учасниць і вчитися новим способам реагування. Групова підтримка створює безпечний простір для експериментів із новими моделями поведінки, дозволяє відчути, що зміни можливі, а пережитий біль має сенс. Саме в груповому форматі жінка поступово вчиться приймати допомогу, не втрачаючи автономії та підтримувати інших без самопожертви.

Отже, психологічні стратегії подолання залежних стосунків передбачають внутрішню перебудову системи цінностей, переконань і способів взаємодії зі світом. Цей процес охоплює когнітивну реконструкцію та розвиток емоційної зрілості, відновлення особистісних меж і самоповаги. Відновлення автономії не означає ізоляції чи байдужості, а передбачає здатність будувати стосунки на основі рівності, взаємоповаги й довіри. Психологічна допомога в цьому питанні є засобом подолання внутрішніх конфліктів й шляхом до особистісного зростання, який відкриває можливість для нової якості життя, вільної від страху, залежності та потреби в зовнішньому підтвердженні своєї цінності.

# РОЗДІЛ 3
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК СХИЛЬНИХ ДО ЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ

## 3.1 Методи, методика і процедура дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей жінок схильних до залежних стосунків, було проведене у місті Запоріжжя. Вибірку становили 35 жінок віком від 22 до 45 років, які перебувають або перебували у тривалих романтичних чи сімейних стосунках. Вибірка є цілеспрямованою, так як дослідження фокусується саме на жіночій аудиторії, що дозволяє глибше вивчити особливості емоційно-залежної поведінки, структуру «Я-концепції», рівень тривожності, самооцінки та міжособистісної залежності. Дослідження проводилося у добровільній формі, з дотриманням етичних принципів психологічної науки, разом з конфіденційністю, інформованою згодою учасниць і правом відмови на будь-якому етапі без пояснення причин.

Мета емпіричного дослідження полягала у виявленні психологічних характеристик жінок схильних до залежних стосунків, а також у визначенні взаємозв’язків між рівнем співзалежності, тривожності, самооцінкою та особливостями «Я-концепції». Для досягнення мети було розроблено послідовну програму дослідження, яка включала підготовчий, діагностичний та аналітичний етапи.

На підготовчому етапі здійснювалося формулювання завдань і гіпотези, добір методик, узгодження інструментарію та організаційних аспектів. Основними завданнями цього етапу було визначення психологічних параметрів, що досліджуються, і вибір методів, валідних і надійних у вимірюванні емоційно-залежної поведінки. На основному етапі проводилося тестування респонденток, під час якого застосовувався комплекс стандартизованих методик, що дозволили отримати кількісні та якісні

показники особистісних особливостей. Після завершення збору даних на останньому етапі здійснювався статистичний та психологічний аналіз отриманих результатів, їх інтерпретація та формулювання висновків.

Комплекс методик було підібрано відповідно до специфіки дослідження, щоб охопити когнітивний, емоційний і поведінковий рівні прояву залежності.

1. Першою методикою стала Шкала співзалежності Л. Спана та Дж. Фішера (Spann-Fischer Codependency Scale) (додаток А), що дозволяє виміряти ступінь схильності до співзалежної поведінки. Методика містить 16 тверджень, на які респондентки відповідають за шкалою від 1 до 6, де 1 означає повну незгоду, а 6 – повну згоду. Отриманий сумарний бал свідчить про рівень вираженості співзалежності. Шкала оцінює такі аспекти, як емоційна залученість, страх самотності, потреба у схваленні та схильність до самопожертви. Дана методика була обрана завдяки своїй високій психометричній надійності та простоті застосування, що забезпечує достовірність результатів у дослідженні жінок схильних до залежних форм взаємодії [173; 196].

2. Для вивчення емоційного компонента особистості застосовувалася Шкала тривожності Ч. Спілбергера, адаптована для української вибірки. Ця методика дозволяє розмежувати ситуативну (реактивну) тривожність як стан і особистісну тривожність як стійку характеристику. Опитувальник складається з двох частин по 20 тверджень, де кожне оцінюється за чотирибальною шкалою. Високі показники за шкалою особистісної тривожності свідчать про глибше почуття внутрішньої напруги, підвищену чутливість до зовнішніх впливів і схильність до емоційної залежності. Використання даної методики надало змогу визначити зв’язок між рівнем тривожності та схильністю до залежних стосунків, так як тривога є основним механізмом підтримання деструктивних відносин (додаток Б).

3. З метою дослідження особливостей самооцінки та диференціації образу «Я» було використано тест С. Будассі «Я-реальне», «Я-ідеальне».

Учасницям пропонувалося зі списку особистісних якостей обрати ті, що найбільше характеризують їхню реальну особистість, а також ті, які, на їхню думку, відображають ідеальний образ себе. Співвіднесення цих двох рядів дає змогу визначити ступінь самоузгодженості особистості, що відображає рівень задоволеності собою та внутрішньої гармонії. Для жінок зі схильністю до залежних стосунків типовим є значний розрив між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», що свідчить про низьку самооцінку та почуття невідповідності власним очікуванням. Методика Будассі дозволила емпірично підтвердити наявність когнітивного дисонансу між бажаним і фактичним образом себе, який лежить в основі залежної поведінки (додаток В).

4. Для виявлення глибини міжособистісної залежності було використано «Опитувальник міжособистісної залежності» Гіршфільда (Interpersonal Dependency Inventory, IDI), що складається з 48 тверджень і оцінює три основні аспекти, такі як емоційну залежність від інших, невпевненість у собі та прагнення до автономії. Опитувальник використовується для дослідження ступеня залежності особистості від інших людей у сфері міжособистісних взаємин. Методика може застосовуватися в індивідуальній та груповій роботі, що робить її універсальним способом у діагностиці емоційної та поведінкової залежності. Тестовий матеріал складається з 48 тверджень, кожне з яких оцінюється за чотирибальною шкалою – від «мені це не властиво» до «це повністю про мене». Отримані результати дозволяють виявити рівень емоційної орієнтації на інших людей, ступінь самостійності у прийнятті рішень і тенденцію до збереження психологічної автономії (додаток Г).

Структура опитувальника охоплює кілька взаємопов’язаних аспектів міжособистісної залежності. Один із них – емоційна залежність, яка показує надмірну довіру до думки оточення, підвищену потребу в підтримці, схильність орієнтуватися на зовнішню оцінку власної поведінки та надмірну чутливість до критики. Особи з високими показниками за цим параметром зазвичай відчувають сильну потребу в емоційній близькості, схваленні й

турботі зі сторони інших, що може супроводжуватися страхом відторгнення або втрати значущих стосунків. Інший аспект – невпевненість у собі, яка проявляється у труднощах прийняття самостійних рішень, надмірній покірності, сумнівах у власній компетентності та схильності перекладати відповідальність на інших. Такі жінки бояться осуду, уникають конфліктів і виявляють підвищену залежність від думки близьких.

Особливу увагу опитувальник приділяє компоненту автономії, який характеризує здатність особистості підтримувати психологічну дистанцію, брати відповідальність за власні дії та емоції, зберігати внутрішню незалежність у стосунках. Високий рівень автономії свідчить про сформовану особистісну зрілість, вміння покладатися на власні ресурси та ухвалювати рішення без надмірної зовнішньої підтримки. Разом із цим інтегральний показник міжособистісної залежності формується шляхом співвіднесення рівня емоційної залежності, невпевненості в собі та прагнення до автономії. Високі підсумкові значення свідчать про виражену потребу в емоційній близькості, любові та прийнятті, а також про труднощі у збереженні самостійності й почуття особистісної компетентності.

Психометричні перевірки методики підтверджують її високу надійність і валідність. Опитувальник Гіршфільда використовується в сучасних психологічних дослідженнях для оцінки міжособистісної залежності, особливо у вибірках, де аналізується схильність до співзалежної поведінки. Його результати дають змогу оцінити ступінь залежності від інших й внутрішні механізми, що підтримують цей стан, наприклад, емоційну вразливість, потребу в схваленні та дефіцит самостійності, які в сукупності створюють основу для формування залежних стосунків у жінок.

5. Проективна методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда є одним із найпоширеніших інструментів для дослідження ідентичності особистості та її самосвідомості. Вона спрямована на вивчення змісту «Я-концепції» – системи уявлень людини про себе, свої ролі, властивості, соціальні функції та особистісні якості. У процесі дослідження респонденту пропонується за

обмежений час, зазвичай протягом дванадцяти хвилин, дати якомога більше відповідей на запитання «Хто я?». Цей відкритий формат дозволяє виявити спонтанні уявлення людини про саму себе, без зовнішніх обмежень чи заданих категорій (додаток Д).

Кожна відповідь у тесті розкриває певний аспект самосприйняття – від соціальних ролей і міжособистісних взаємин до особистісних цінностей, емоційного досвіду та життєвих цілей. Співвідношення соціальних і індивідуальних характеристик у відповідях свідчить про рівень усвідомлення власної унікальності, ступінь інтегрованості «Я-концепції» та гармонійність самосприйняття. Якщо у відповідях домінують тільки індивідуальні риси за відсутності соціальних орієнтирів, це може свідчити про труднощі у виконанні соціальних ролей або про кризу ідентичності. Надмірне переважання соціально зумовлених ролей при мінімальному відображенні особистісних якостей може свідчити про зовнішню орієнтацію свідомості та недостатній рівень саморефлексії.

Методика дозволяє виокремити декілька структурних компонентів ідентичності, які відображають різні рівні усвідомлення власного «Я». До них належить соціальне «Я», яке пов’язане із вказівкою на стать, соціальну роль, професійну позицію, етнічну належність чи світоглядну орієнтацію, комунікативне «Я», що описує особливості взаємодії з іншими людьми, коло спілкування та характер міжособистісних стосунків, матеріальне «Я», яке відображає ставлення до власності, речей, комфорту та зовнішнього середовища, фізичне «Я», пов’язане з образом тіла, сприйняттям власної зовнішності, здоров’я чи фізичних характеристик, діяльнісне «Я», що охоплює інтереси, здібності, професійну активність і самооцінку компетентності, перспективне «Я», у якому виявляються майбутні прагнення, життєві цілі, професійні та сімейні орієнтири, а також рефлексивне «Я», яке інтегрує уявлення про власні психологічні риси, емоційні переживання, стиль поведінки та ставлення до себе.

Таким чином, методика «Хто я?» є дієвим способом для вивчення структури самосвідомості, глибини рефлексії та рівня цілісності «Я-концепції». Вона дає можливість виявити, наскільки особистість усвідомлює власну унікальність, як співвідносить себе з соціальним оточенням та наскільки гармонійно поєднує внутрішні й зовнішні питання ідентичності. У контексті дослідження жінок схильних до залежних стосунків, ця методика особливо цінна, так як дозволяє виявити, якою мірою їхнє самосприйняття визначається через значущих інших, і наскільки їхнє «Я» зберігає автономність чи розчиняється у партнерських взаєминах.

Методичний комплекс, використаний у цьому дослідженні, дозволив охопити основні структурні рівні особистості жінок, схильних до залежних стосунків – когнітивний, емоційний, поведінковий та ціннісно-смисловий. Такий підхід забезпечив можливість виявити взаємозв’язки між самооцінкою, тривожністю, рівнем співзалежності та особливостями особистісної ідентичності. Процедура дослідження була побудована таким чином, щоб уникнути перевантаження учасниць – кожне тестування проводилося індивідуально або в малих групах протягом 60-90 хвилин. Отримані дані були піддані кількісному аналізу з використанням методів математичної статистики, а також якісній інтерпретації з врахуванням соціально-психологічного контексту.

Таким чином, обрані методики забезпечили комплексне вивчення психологічних особливостей жінок схильних до залежних стосунків, що дозволяє розкрити природу їхньої емоційної, когнітивної та поведінкової сфери й створює підґрунтя для подальшого аналізу емпіричних результатів у наступних підрозділах.

### 3.2 Результати дослідження та їх інтерпретація

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

Результати тестування серед 35 жінок віком від 22 до 45 років, мешканок міста Запоріжжя, показали великий діапазон оцінок за шкалою співзалежності. Мінімальний показник становив 34 бали, що відповідає низькому рівню співзалежності і свідчить про здатність підтримувати автономію у стосунках, зберігати власні межі та емоційну рівновагу. Максимальне значення – 88 балів, що вказує на високий рівень емоційної залежності, надмірну залученість у партнерські стосунки, схильність до самопожертви й страху залишитися наодинці.

Загальна варіативність результатів від 34 до 88 балів показує індивідуальні відмінності серед досліджуваних, що можуть бути зумовлені особистісними рисами – самооцінкою, рівнем тривожності, установками щодо любові та відданості та соціокультурними факторами, які визначають жіночі ролі та очікування у міжособистісних взаєминах (табл. 3.1).

**Таблиця 3.1 – Середні значення жінок за шкалою співзалежності Л. Спана та Дж. Фішера**

| № | Ім’я | Бали | № | Ім’я | Бали |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Анна К. | 78 | 19 | Дарина П. | 69 |
| 2 | Катерина С. | 83 | 20 | Валентина М. | 74 |
| 3 | Юлія О. | 62 | 21 | Алла Т. | 54 |
| 4 | Марина Г. | 48 | 22 | Тетяна Р. | 41 |
| 5 | Олена П. | 88 | 23 | Світлана Н. | 77 |
| 6 | Аліна М. | 73 | 24 | Оксана Л. | 65 |
| 7 | Вероніка В. | 70 | 25 | Ганна С. | 39 |
| 8 | Ольга Д. | 52 | 26 | Олена Б. | 81 |
| 9 | Ірина К. | 68 | 27 | Вікторія Г. | 72 |
| 10 | Людмила Ч. | 64 | 28 | Юлія Р. | 59 |
| 11 | Тетяна В. | 75 | 29 | Наталія С. | 84 |
| 12 | Ірина Н. | 57 | 30 | Марія Л. | 44 |
| 13 | Єлизавета П. | 46 | 31 | Катерина Р. | 67 |
| 14 | Надія Ш. | 69 | 32 | Світлана П. | 63 |
| 15 | Галина І. | 80 | 33 | Марина З. | 53 |

**Продовження таблиці 3.1**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 16 | Софія Д. | 35 | 34 | Ірина Т. | 71 |
| 17 | Вікторія М. | 76 | 35 | Алла Б. | 66 |
| 18 | Наталя О. | 55 | - | - | - |

Аналіз отриманих результатів показав, що середній показник за вибіркою становить 67,4 бала (±13,2), що відповідає підвищеному рівню співзалежності. Це свідчить про те, що більшість жінок мають схильність до надмірної емоційної прив'язаності, потреби у схваленні, уникнення конфліктів і труднощів у відстоюванні власних меж.

Розподіл респонденток за рівнями співзалежності виявив такі напрямки:

Низький рівень співзалежності (до 45 балів) зафіксовано у 6 жінок (17,1%). Ці учасниці характеризуються стабільною самооцінкою, здатністю приймати рішення самостійно та підтримувати баланс між близькістю й незалежністю у стосунках. Їм властиве критичне мислення, усвідомлення власних потреб і помірна дистанція у спілкуванні з партнером.

Середній рівень співзалежності (46-65 балів) виявлено у 13 жінок (37,1%). Ця група показує відносно гармонійні стосунки, але у певних ситуаціях проявляє емоційну вразливість, потребу у схваленні та схильність до уникнення конфліктів. Для них характерні коливання між бажанням зберігати незалежність і страхом втратити партнера.

Високий рівень співзалежності (понад 66 балів) спостерігається у 16 респонденток (45,8%), що вказує на виражену емоційну залежність, страх самотності, схильність до самозречення та надмірного контролю за стосунками. Такі жінки прагнуть підтримувати партнера будь-якою ціною, навіть на шкоду власним потребам, що призводить до емоційного виснаження.

Отримані результати відображено на рис. 3.1, де видно, що майже половина вибірки показує високий рівень співзалежності, що є підставою для глибшого аналізу психологічних механізмів формування цієї поведінки.

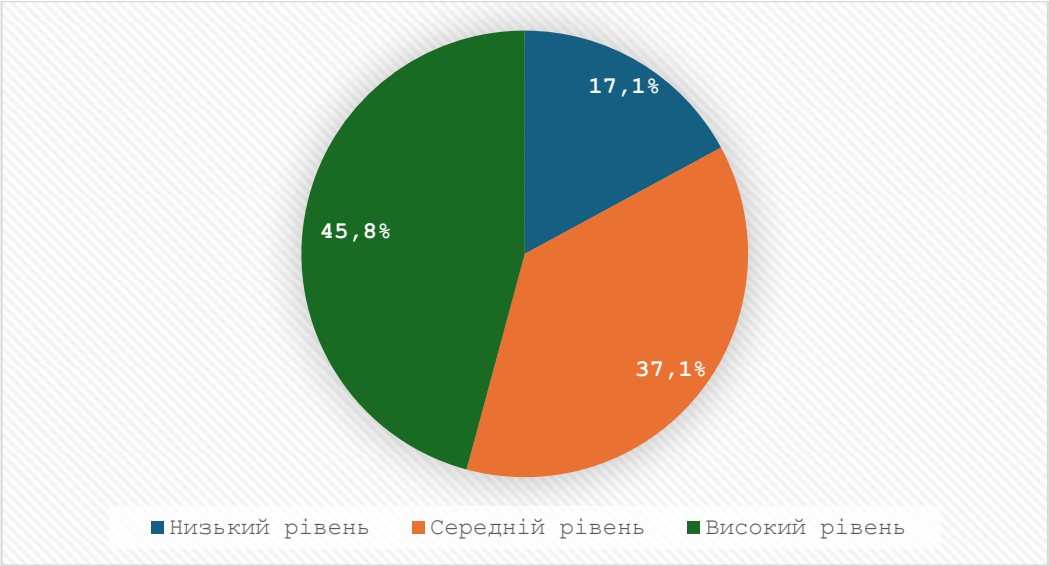



**Рисунок 3.1 – Рівні співзалежності серед жінок віком 25-45 років за методикою Л. Спана та Дж. Фішера, %**

Аналіз свідчить, що жінки з високими показниками за шкалою співзалежності, як правило, мають виражену потребу у схваленні та страх втрати значущих стосунків. Їм властиве прагнення до надмірної турботи, що компенсує внутрішнє відчуття недостатньої власної цінності. Водночас низький рівень співзалежності частіше зустрічається серед жінок, які пройшли через досвід самостійного життя або мають високий рівень професійної реалізації, що сприяє формуванню автономності й самоповаги.

Таким чином, результати дослідження підтверджують наявність високого рівня співзалежності серед жінок середнього віку, що може бути наслідком соціальних очікувань, традиційних гендерних ролей і недостатнього розвитку навичок психологічної самопідтримки.

2. Шкала особистісної тривожності Ч. Спілбергера

Для дослідження емоційного стану жінок схильних до залежних стосунків, було застосовано методику Ч. Спілбергера «Шкала особистісної тривожності». Дана методика дозволяє виявити рівень стабільної, особистісно зумовленої тривожності, що проявляється у постійному внутрішньому напруженні, очікуванні загрози або невпевненості у власних можливостях. Дослідження проводилося серед 35 жінок віком від 22 до 45 років, мешканок міста Запоріжжя.

Отримані результати засвідчили певну варіативність рівнів особистісної тривожності. Мінімальний показник становив 27 балів, що відповідає низькому рівню тривожності та вказує на емоційну врівноваженість, впевненість у собі й здатність ефективно долати життєві труднощі. Максимальне значення 74 бали свідчить про високий рівень тривожності, підвищену чутливість до зовнішніх впливів, внутрішнє напруження та схильність до самозвинувачення.

Середній показник по вибірці становить 52,3 бала (±10,7), що відповідає середньо-високому рівню особистісної тривожності. Це означає, що більшість жінок у дослідженні перебувають у стані постійного внутрішнього хвилювання, мають труднощі з емоційною саморегуляцією та показують підвищену потребу у стабільності й схваленні з боку оточення.

Для наочного представлення результатів жінки були розподілені за трьома рівнями тривожності. Низький рівень тривожності (до 35 балів) виявлено у 5 респонденток (14,3%), які характеризуються стійкою самооцінкою, внутрішнім спокоєм та емоційною стабільністю. Вони не схильні до надмірних переживань і зберігають впевненість навіть у стресових ситуаціях. Середній рівень (36-55 балів) притаманний 16 жінкам (45,7%), які час від часу відчувають тривогу, особливо у міжособистісних контактах, але здебільшого контролюють свої емоційні реакції. Високий рівень тривожності (56 балів і вище) спостерігається у 14 респонденток (40,0%). Ці жінки виявляють виражену емоційну напруженість, схильність до самозвинувачення, страху відторгнення та переживання власної неадекватності.

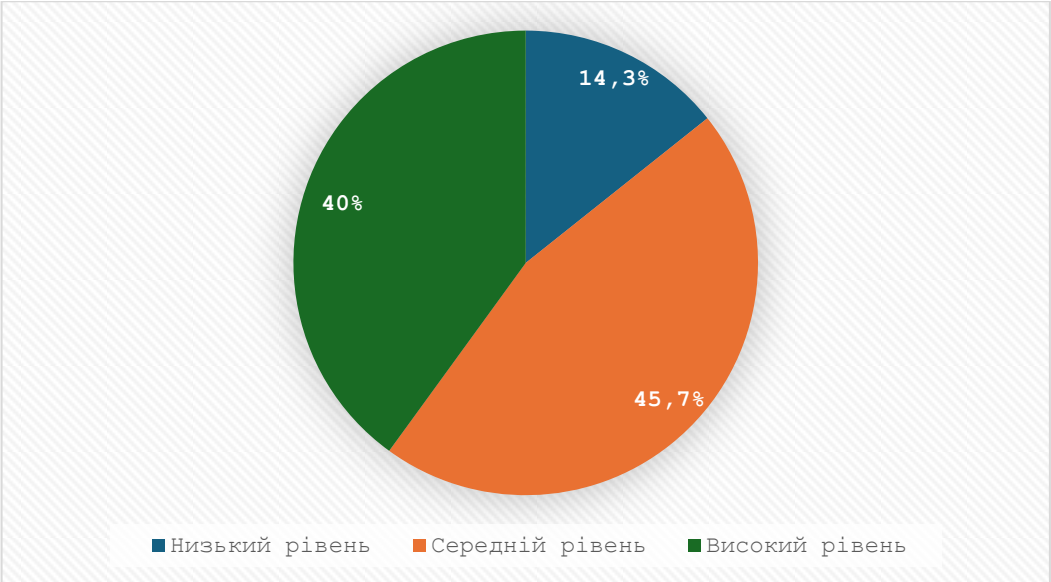



**Рисунок 3.2 – Розподіл рівнів особистісної тривожності серед жінок віком 25-45 років за методикою «Шкала особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, %**

Детальний аналіз виявив, що у жінок із високим рівнем тривожності спостерігається фонове почуття невпевненості, очікування критики, страх зробити помилку або втратити контроль над ситуацією. Такі емоційні реакції пов’язані з психологічними механізмами співзалежності – прагненням до схвалення, потребою бути потрібною, страхом самотності та надмірною відповідальністю за емоційний стан інших. Висока тривожність у таких випадках є наслідком внутрішнього конфлікту між бажанням зберегти гармонію у стосунках і страхом втратити власну цінність без партнера.

Середній рівень тривожності частіше властивий жінкам, які вже усвідомлюють власну залежність від думки інших, але намагаються знайти баланс між самостійністю та емоційною близькістю. У таких жінок спостерігається підвищене відчуття відповідальності за стосунки, але також є прагнення до особистісного росту та пошуку внутрішньої рівноваги.

Жінки з низьким рівнем тривожності показують вищий рівень психологічної зрілості та сформовану систему самопідтримки. Вони спроможні адекватно реагувати на труднощі, відкрито висловлювати емоції, не втрачаючи відчуття власної гідності, що свідчить про сформованість особистісних меж та зрілу «Я-концепцію».

Узагальнені результати дослідження відображені в таблиці 3.2.

**Таблиця 3.2 – Розподіл рівнів особистісної тривожності серед жінок віком 25-45 років за методикою «Шкала особистісної тривожності» Ч. Спілбергера**

| Рівень тривожності | Кількість жінок | Відсоток, % | Характеристика рівня |
|---|---|---|---|
| Низький (до 35 балів) | 5 | 14,3 | Емоційна стабільність, впевненість у собі |
| Середній (36-55 балів) | 16 | 45,7 | Помірна тривожність, контроль емоцій, потреба у схваленні |
| Високий (56 і вище) | 14 | 40,0 | Постійне хвилювання, самозвинувачення, страх відторгнення |

Аналіз отриманих даних показує, що у більшості досліджуваних рівень особистісної тривожності є помірним або високим, що вказує на наявність емоційного напруження, пов’язаного з міжособистісними стосунками. Для значної частини жінок тривога є стабільним фоном, що посилюється у ситуаціях конфлікту, невизначеності чи критики з боку партнера. Висока тривожність є не тільки емоційним симптомом, а й способом утримання співзалежних відносин, бо страх втратити стосунки змушує жінку пригнічувати власні потреби, приймати контроль партнера та уникати проявів самостійності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що особистісна тривожність є одним із чинників формування залежних стосунків. Підвищений рівень тривожності знижує здатність жінки до автономного прийняття рішень, поглиблює емоційну нестабільність і сприяє посиленню потреби в зовнішній підтримці.

3. Тест С. Будассі «Я-реальне», «Я-ідеальне»

З метою дослідження особливостей самооцінки жінок, схильних до залежних стосунків, було застосовано методику С. Будассі «Я-реальне», «Я-

ідеальне». Цей тест дозволяє виявити ступінь узгодженості між образом себе, якою жінка бачить себе насправді та образом ідеального «Я», що відображає її уявлення про те, якою вона хоче бути. Рівень кореляції між цими двома уявленнями є показником цілісності самооцінки, її адекватності та рівня внутрішньої гармонії.

У дослідженні взяли участь 35 жінок віком від 22 до 45 років, які мешкають у місті Запоріжжі. Учасницям було запропоновано обрати із 48 рис особистості двадцять, що, на їхню думку, найбільш точно характеризують їх у реальному житті, а потім – двадцять, які вони вважають притаманними своєму ідеальному образу. Результати порівнювалися шляхом визначення коефіцієнта рангової кореляції, що дає змогу кількісно оцінити ступінь збігу між «Я-реальним» і «Я-ідеальним».

Отримані результати показали, що у більшості жінок спостерігається розрив між уявленнями про реальне та ідеальне «Я». Так, 19 респонденток (54,3%) показали низький рівень узгодженості, що вказує на розбіжність між самооцінкою і бажаним образом себе. Такі результати свідчать про наявність внутрішнього конфлікту, почуття невдоволеності собою, невпевненості у власній цінності та постійне прагнення до ідеалізованого образу, який іноді є недосяжним. У цих жінок спостерігається схильність до порівняння себе з іншими, самозвинувачення та заниження власних досягнень. Саме така розбіжність часто стає основою для розвитку залежних стосунків, коли жінка намагається компенсувати нестачу самоповаги через схвалення з боку партнера.

11 жінок (31,4%) виявили середній рівень узгодженості, що характеризується певною гармонійністю у сприйнятті власної особистості. Вони здатні оцінювати свої якості, визнають свої недоліки, але не втрачають почуття власної гідності. Для цієї групи жінок типовим є прагнення до самовдосконалення, яке не супроводжується самознеціненням, але може проявлятися у періодичних коливаннях настрою та невпевненості у міжособистісних ситуаціях.

П’ять респонденток (14,3%) показали високий рівень узгодженості між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», що свідчить про адекватну самооцінку, позитивне сприйняття себе та внутрішню цілісність. Такі жінки мають сформовані особистісні межі, усвідомлюють власні цінності, уникають надмірної самокритики та не потребують постійного зовнішнього підтвердження своєї значущості. Для них характерна зріла позиція у стосунках, де взаємність і повага переважають над емоційною залежністю.

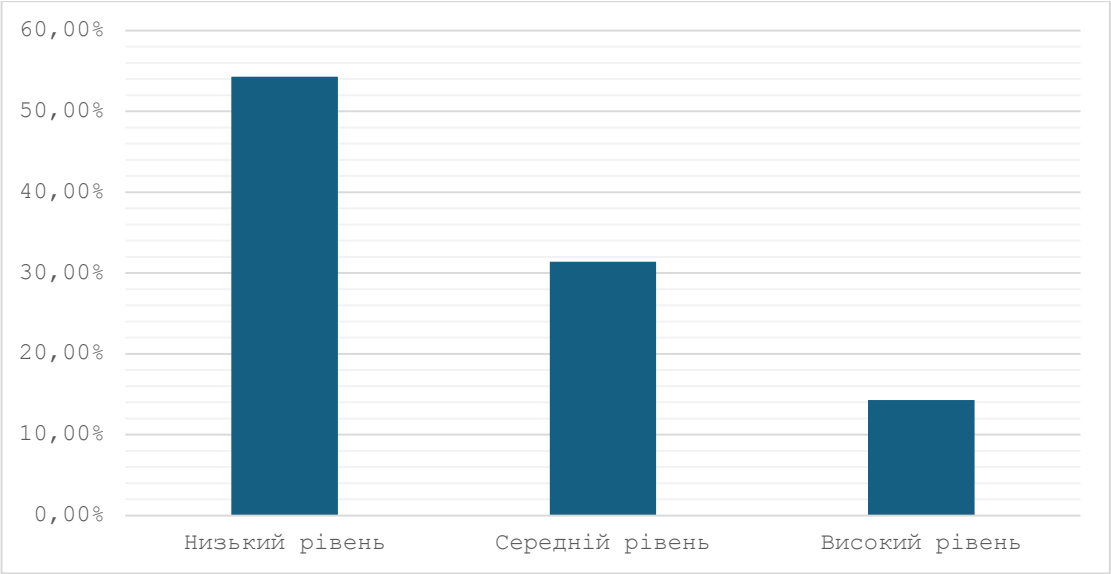



**Рисунок 3.3 – Розподіл рівнів самооцінки серед жінок віком 25-45 років за методикою С. Будассі «Я-реальне», «Я-ідеальне», %**

Для визначення взаємозв’язку між результатами інших психодіагностичних методик у жінок схильних до залежних стосунків, було проведено кореляційний аналіз. Напрям зв’язків оцінювався за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, що дозволяє виявити особливості психологічного функціонування досліджуваної групи.

Середнє значення коефіцієнта кореляції між показниками «Я-реального» та «Я-ідеального» у вибірці становило $r = 0,42$ ($p < 0,05$), що свідчить про помірний позитивний зв’язок між реальним та ідеальним образом себе. Це означає, що загалом жінки мають схильність до усвідомлення своїх якостей і прагнення їх покращити, але зберігають відчутний рівень внутрішньої напруги та незадоволення собою.

Кореляційний аналіз показав, що у жінок із високим рівнем співзалежності (за шкалою Спана-Фішера) коефіцієнт зв'язку між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» був нижчим (r = 0,28), що показує більший розрив між уявленням про себе і бажаним образом. Це підтверджує припущення про те, що залежні стосунки супроводжуються заниженою самооцінкою, невпевненістю та емоційною нестабільністю. Натомість у жінок із низьким рівнем співзалежності коефіцієнт становив r = 0,61, що свідчить про узгодженість внутрішніх уявлень і психологічну зрілість (табл. 3.3).

**Таблиця 3.3 – Кореляції між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» у жінок залежно від рівня співзалежності**

| Група учасниць | Коефіцієнт кореляції (r) | Значущість (p) |
|---|---|---|
| Загальна вибірка | 0,42 | < 0,05 |
| Високий рівень співзалежності | 0,28 | < 0,05 |
| Низький рівень співзалежності | 0,61 | < 0,05 |

Таким чином, результати тесту С. Будассі підтвердили, що більшість жінок, схильних до залежних стосунків, мають занижену або неадекватну самооцінку, що проявляється у надмірній самокритиці, прагненні до ідеалізованого образу та нестачі віри у власну самодостатність. Цей феномен є важливою характеристикою психологічної структури співзалежності, оскільки внутрішня невпевненість змушує жінку шукати підтвердження своєї цінності через любов, турботу чи схвалення з боку партнера.

4. Опитувальник міжособистісної залежності Гіршфільда (Interpersonal Dependency Inventory, IDI)

Для дослідження рівня міжособистісної залежності жінок нашої вибірки застосовувався «Опитувальник міжособистісної залежності»

Гіршфільда (Interpersonal Dependency Inventory, IDI). Загальна кількість учасниць становила 35 осіб віком 22-45 років, які проживають у м. Запоріжжя.

Результати за методикою розподілилися за чотирма основними шкалами:

1. Емоційна залежність від інших (ЕО)
2. Невпевненість у собі (N)
3. Бажання автономії (А)
4. Кінцеве значення залежності (Z)

Дані узагальнено в таблиці 3.4

**Таблиця 3.4 – Розподіл рівнів за шкалами «Опитувальник міжособистісної залежності Гіршфільда»**

| Шкала | Низький рівень, % | Середній рівень, % | Високий рівень, % |
|---|---|---|---|
| Емоційна залежність від інших (ЕО) | 8 жінок (23%) | 12 жінок (34%) | 15 жінок (43%) |
| Невпевненість у собі (N) | 7 жінок (20%) | 13 жінок (37%) | 15 жінок (43%) |
| Бажання автономії (А) | 18 жінок (51%) | 17 жінок (49%) | 0 жінок (0%) |
| Кінцеве значення залежності (Z) | 9 жінок (26%) | 13 жінок (37%) | 13 жінок (37%) |

Як видно з таблиці 3.4, емоційна залежність проявилася на середньому рівні у 12 жінок (34%) та на високому рівні у 15 жінок (43%), що свідчить про схильність цих жінок орієнтуватися на думку інших, потребу в емоційній підтримці, увагу до оцінки оточуючих і чутливість до критики. Жінки з високим рівнем емоційної залежності відчувають потребу в близьких людях та страх їх можливої втрати.

Невпевненість у собі (N) на середньому рівні проявилася у 13 жінок (37%), на високому у 15 (43%), що свідчить про труднощі у самостійних рішеннях, покірність та очікування негативних оцінок від оточуючих.

Високий рівень цієї шкали характеризується сумнівами у власних силах та схильністю уникати відповідальності.

Бажання автономії (А) розподілилося по низькому рівню у 18 жінок (51%) та середньому у 17 жінок (49%), високого рівня серед учасниць не виявлено. Це свідчить про те, що більшість жінок не прагнуть до самостійності через страх та внутрішні переживання, хоча деякі намагаються досягти автономії.

Кінцеве значення залежності (Z) показало високий рівень у 13 жінок (37%), середній у 13 (37%) та низький – у 9 жінок (26%). Високі показники свідчать про потребу у тісних емоційних контактах та емоційній залежності від близьких людей.

Подивимось, як розподілились шкали за «Опитувальником міжособистісної залежності» Гіршфільда (Interpersonal Dependency Inventory, IDI) на рис. 3.4.

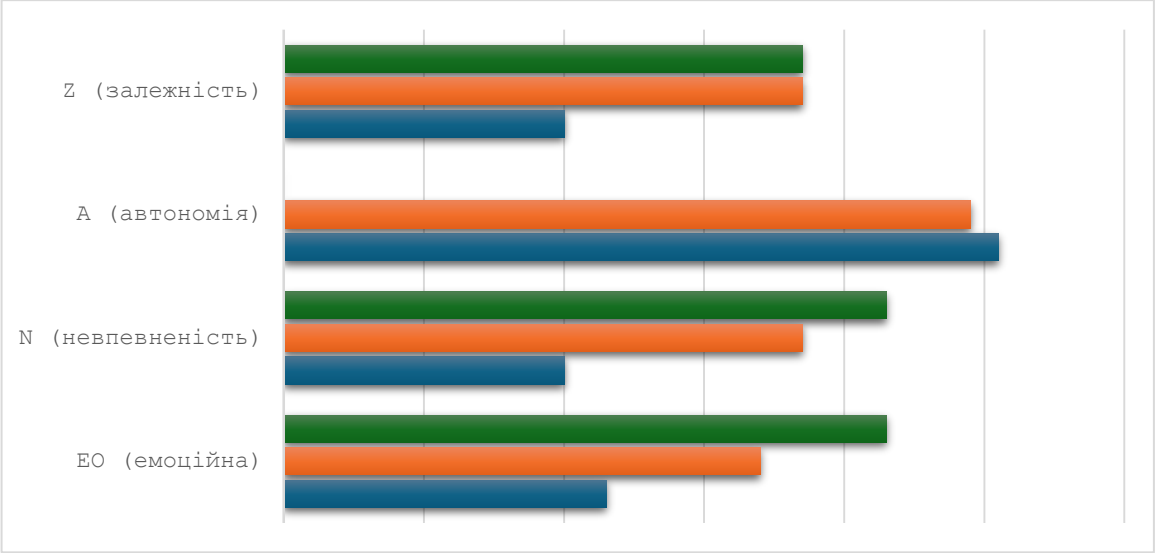



**Рисунок 3.4 – Розподіл рівнів за шкалами «Опитувальник міжособистісної залежності Гіршфільда», %**

Як бачимо, у нас проявилися три основні напрямки, такі як емоційна залежність від інших, невпевненість у собі та кінцеве значення залежності. Шкала «бажання автономії» отримала найменші показники, що свідчить про внутрішній конфлікт між прагненням до самостійності та страхом самостійних рішень.

Таким чином, всі учасниці нашої вибірки так чи інакше показують залежність від іншої людини. Високі показники емоційної залежності відображають потребу у прийнятті, любові та підтримці зі сторони фігур прихильності. Низька автономія та висока невпевненість у собі підтверджують психологічну схильність до залежних стосунків та труднощі у самостійності.

5. Проективна методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда

Для виявлення особливостей ідентичності та рівня сформованості «Я-концепції» у жінок, схильних до залежних стосунків, було використано проективну методику «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда. Цей метод дозволяє оцінити диференційованість «Я-концепції», яка показує психологічну зрілість, рівень самосвідомості та особистісну стабільність респонденток.

Результати дослідження показали різницю у рівнях диференційованості «Я-концепції» між жінками зі співзалежністю та жінками без співзалежності (рис. 3.5).

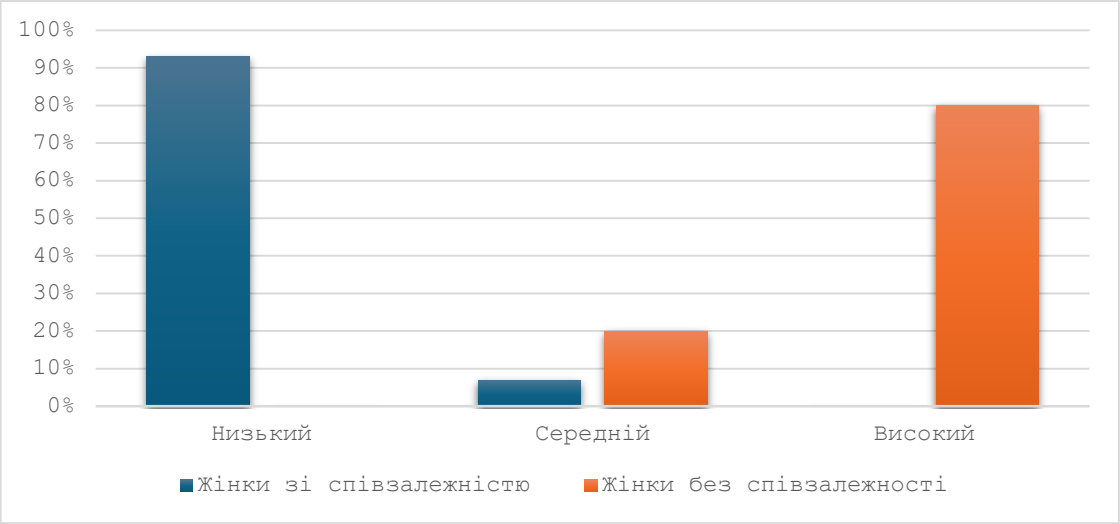



**Рисунок 3.5 – Рівні диференційованості «Я-концепції» у жінок зі співзалежністю та без співзалежності**

Як бачимо, жінки зі співзалежністю переважно мають низький рівень диференційованості «Я-концепції» (93%), тільки незначна частина показує середній рівень (7%). Високий рівень серед співзалежних не зафіксовано. Це

свідчить про їхню невпевненість, орієнтацію на внутрішній світ, замкнутість і тривожність, а також складність у самоконтролі.

У жінок без співзалежності переважає високий рівень диференційованості (80%), середній рівень проявляється у 20%, низький не зафіксовано. Такі жінки впевнені в собі, комунікабельні, мають добре розвинений самоконтроль і здатність адекватно оцінювати себе та навколишнє середовище.

Під час порівняння жінок зі співзалежністю ($\mu = 2,14$, $t = 45,31$, $p < 0,01$) та жінок без співзалежності ($\mu = 8,9$, $t = 18,2$, $p < 0,01$) за t-критерієм Стьюдента виявлено статистично достовірні відмінності між групами. Рівень відмінностей є достовірно значущим у жінок зі схильністю до залежних стосунків. Це підтверджує наше припущення, що особистісна ідентичність та «Я-концепція» проявляються по-різному у співзалежних жінок та жінок без співзалежності.

Оцінка значущості окремих шкал методики «Хто я?» для обох груп здійснювалась за допомогою t-критерію. Результати наведено у таблиці 3.5.

**Таблиця 3.5 – Показники параметрів ідентичності у жінок зі співзалежністю та без співзалежності**

| **Шкала** | **Жінки зі співзалежністю (μ)** | **Ст. відх.** | **Жінки без співзалежності (μ)** | **Ст. відх.** | **t** | **P** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Соціальне «Я» | 1,51 | 1,19 | 9,44 | 1,44 | 45,63 | <0,01 |
| Комунікативне «Я» | 1,56 | 1,14 | 10,23 | 1,68 | 45,57 | 0,02 |
| Матеріальне «Я» | 3,81 | 2,32 | 8,61 | 1,71 | 43,64 | 0,03 |
| Фізичне «Я» | 2,90 | 1,85 | 7,97 | 1,61 | 44,46 | 0,02 |
| Діяльнісне «Я» | 1,80 | 1,41 | 9,00 | 1,17 | 45,37 | <0,01 |
| Перспективне «Я» | 2,23 | 1,36 | 8,36 | 1,20 | 45,07 | 0,01 |
| Рефлексивне «Я» | 4,96 | 1,13 | 9,86 | 1,17 | 43,12 | <0,01 |

Оцінка прояву ідентичності як показника, пов’язаного з «Я-концепцією» особистості, показала, що у жінок, схильних до залежних стосунків, соціальна ідентичність проявляється на низькому рівні. За t-критерієм Стьюдента виявлено статистично достовірні відмінності між жінками зі співзалежністю ($t = 45,63$, $p < 0,01$) та без співзалежності ($t = 17,29$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що співзалежні жінки менш схильні сприймати себе як самостійних соціальних суб’єктів, їхня самооцінка часто залежить від думки близьких людей.

З таблиці 3.5 видно, що показники шкали «Комунікативне Я» суттєво різняться у жінок зі співзалежністю ($t = 45,57$, $p < 0,02$) та без співзалежності ($t = 16,02$, $p < 0,00$). Співзалежні учасниці мають обмежене коло спілкування, показують емоційну замкненість та прагнуть уникати соціальної відкритості, що пов’язано з потребою приховати свою вразливість і залежність від партнера. Натомість жінки без співзалежності характеризуються розвиненою комунікабельністю, вмінням легко налагоджувати контакт і підтримувати позитивні соціальні зв’язки.

Шкала «Матеріальне Я» також показала достовірні відмінності між групами ($t = 43,64$, $p < 0,03$ – співзалежні; $t = 17,97$, $p < 0,00$ – без співзалежності). Для співзалежних жінок матеріальні аспекти життя не є пріоритетними, бо вони рідко згадують власну забезпеченість, професійні досягнення або особисті ресурси. Натомість для жінок без співзалежності важливою є фінансова стабільність, незалежність і соціальний статус, що свідчить про більш зрілу та автономну особистісну позицію.

Результати за шкалою «Фізичне Я» показали, що у співзалежних жінок ($t = 44,46$, $p < 0,02$) воно сформоване переважно на низькому рівні. Вони рідко описують свою зовнішність або тілесні якості, що вказує на відсторонення від власного тіла та занижену самооцінку. У жінок без співзалежності ($t = 18,81$, $p < 0,00$) ця шкала розвинена краще – вони відкрито говорять про свої фізичні характеристики, вподобання, а також приймають свою зовнішність.

Шкала «Діяльнісне Я» є однією з найвиразніших у жінок без співзалежності ($t = 18,04$, $p < 0,00$). Вони описують свої інтереси, захоплення, професійні вміння й цінності. Співзалежні жінки ($t = 45,37$, $p < 0,00$) натомість рідко вказують будь-які характеристики, пов’язані з особистими досягненнями або діяльністю, що підтверджує їхню зосередженість на значущому іншому, а не на власному розвитку.

За шкалою «Перспективне Я» ($t = 45,07$, $p < 0,01$ – співзалежні; $t = 18,76$, $p < 0,00$ – без співзалежності) спостерігаються подібні тенденції. Жінки без співзалежності мають чіткі життєві плани, орієнтовані на професійне зростання, розвиток соціальних зв’язків і самореалізацію. Співзалежні жінки зосереджують свої перспективи тільки на сім’ї та партнері, що вказує на вузькість життєвого горизонту та низький рівень автономності.

Найвищі показники у обох групах виявлені за шкалою «Рефлексивне Я» ($t = 43,12$, $p < 0,00$ – співзалежні; $t = 17,32$, $p < 0,00$ – без співзалежності). Проте їхній зміст відрізняється. Для співзалежних характерні твердження, що підкреслюють емоційну чутливість, поступливість і готовність жертвувати собою, наприклад, «терпляча», «вразлива», «добра», «запальна», «помічниця». У жінок без співзалежності переважають риси впевненості, активності та самоповаги «комунікабельна», «цілеспрямована», «принципова», «толерантна», «активна».

На основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що у жінок без проявів співзалежності структура образу «Я» відрізняється від тієї, що спостерігається у співзалежних жінок. Вони краще усвідомлюють власну соціальну роль, сприймають себе як частину колективу чи спільноти, а не тільки як члена родини. Такі жінки більш орієнтовані на майбутнє, пов’язують себе з різними сферами самореалізації – професійною, сімейною та міжособистісною. Вони здатні будувати гармонійні, конструктивні стосунки, інтегрувати власний досвід і почуття для досягнення життєвих цілей. Їм притаманна емоційна зрілість, усвідомленість у виборі

поведінкових стратегій та узгодженість між внутрішнім світом і зовнішніми проявами.

Натомість у жінок, схильних до співзалежних стосунків, провідною є сімейна ідентичність. Вони концентруються на турботі про близьких, часто повторюють поведінкові моделі своїх матерів, відтворюючи традиційні сценарії сімейних ролей. Для частини з них характерна наявність суперечливого чи фрагментарного образу себе, що може свідчити про ознаки проблемної ідентичності, пов’язаної з внутрішнім конфліктом або кризою особистісного розвитку.

### 3.3 Психокорекційна програма подолання залежних стосунків у жінок

Відповідно до завдань дослідження була розроблена психокорекційна програма, спрямована на подолання проявів співзалежної поведінки у жінок. Її метою є формування навичок емоційної автономії, підвищення самооцінки, розвиток усвідомлення власних потреб та меж, а також корекція співзалежних моделей стосунків. Програма орієнтована на відновлення внутрішньої цілісності особистості, формування здатності до самопідтримки та побудови здорових міжособистісних відносин.

Розроблена програма ґрунтується на інтегративному підході, що поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, гуманістичної психології та арт-терапевтичних технік. Основними компонентами впливу стали когнітивний (усвідомлення деструктивних переконань), емоційний (пропрацювання почуттів провини, страху та залежності), поведінковий (навчання нових моделей взаємодії) та тілесний (розвиток відчуття особистісних меж через тілесні практики).

Програма подолання співзалежності передбачає 10 занять по 2 години кожне. Загальна тривалість програми – 20 годин. Кількість учасниць – 20-25 осіб.

Метою програми є зниження проявів залежних форм поведінки, відновлення почуття власної гідності та здатності до самостійного прийняття рішень.

Основні завдання програми:

- усвідомлення власної ролі у співзалежних стосунках;

- розвиток здатності розпізнавати і контролювати емоційні тригери;

- формування внутрішньої підтримки та самоприйняття;

- навчання побудові здорових комунікаційних меж;

- посилення автономії та відповідальності за власне життя.

Основні методи роботи:

- когнітивно-поведінкові техніки (ідентифікація і зміна ірраціональних переконань);

- арт-терапія (малювання, колаж, метафоричні карти);

- тілесно-орієнтовані практики (дихальні вправи, усвідомлення тілесних меж);

- психоедукація (розуміння природи співзалежності);

- рольові та групові вправи (моделювання здорових взаємин).

Заняття №1. Психоедукація: розуміння природи співзалежності

Мета заняття – сформувати у учасниць знання про природу співзалежності, способи її виникнення та психологічні наслідки для особистості. Учасниці отримують інформацію про те, що співзалежність є формою емоційної залежності, яка проявляється у надмірній зосередженості на іншій людині, прагненні контролювати її поведінку, почуттях провини, страху відкидання чи покинутості. Пояснюється, як такі механізми формуються ще в дитинстві внаслідок емоційно нестабільних або травмуючих стосунків із батьками, що згодом визначає схильність до подібних моделей поведінки у дорослому житті.

Окрему увагу приділено поняттям «емоційна залежність» і «особистісні межі». Психолог розкриває, як відсутність внутрішніх кордонів призводить до злиття з іншою людиною, втрати власного «Я» та

неможливості приймати автономні рішення. Через приклади з реального життя учасниці аналізують, у яких ситуаціях вони поступалися власними потребами заради інших, відчували емоційне виснаження чи відповідальність за чужі вчинки.

Практична частина заняття включає вправу «Мої межі», під час якої учасниці малюють символічні кола, що відображають їхні особистісні кордони. У кожному колі вони позначають людей або ситуації, які порушують їхні межі, а також способи, якими це відбувається. Після виконання завдання проводиться групове обговорення, під час якого жінки діляться своїми відкриттями, емоціями та усвідомленнями. Обговорення допомагає побачити, як часто вони дозволяють іншим впливати на їхній емоційний стан і які внутрішні установки або страхи цьому сприяють.

Заняття завершується коротким підсумком і рекомендаціями щодо самоспостереження – учасницям пропонується протягом тижня фіксувати ситуації, коли вони відчували порушення власних меж або внутрішній дискомфорт у спілкуванні. Це сприятиме розвитку усвідомленості та стане підґрунтям для подальшої роботи над формуванням автономності та емоційної стійкості.

Заняття №2. Усвідомлення деструктивних сценаріїв поведінки

Мета заняття – допомогти учасницям усвідомити власні деструктивні сценарії у стосунках, зрозуміти їх походження та навчитися замінювати неадаптивні переконання на більш реалістичні й підтримувальні. Заняття спрямоване на поглиблення саморефлексії, виявлення внутрішніх установок, які формують співзалежну поведінку та створення умов для подальшого розвитку емоційної автономності.

Робота розпочинається з короткого обговорення теми сценаріїв стосунків – повторюваних моделей поведінки, які людина несвідомо відтворює у своїх взаєминах, спираючись на досвід дитинства, родинні приклади та попередні емоційні травми. Психолог пояснює, що співзалежні жінки обирають партнерів, які підсилюють відчуття власної меншовартості

або потребу в контролі і таким чином потрапляють у коло повторюваних ситуацій емоційного болю.

Далі проводиться вправа «Мій сценарій стосунків». Кожна учасниця коротко описує свій типовий досвід взаємин, визначаючи повторювані емоційні реакції, поведінкові стратегії та ролі, які вона зазвичай обирає у стосунках, наприклад, «рятівниця», «жертва» або «контролер». Обговорення відбувається в безпечній, підтримувальній атмосфері, що сприяє відкритості та усвідомленню власних емоційних патернів.

Наступним етапом є когнітивна вправа «Аналіз переконань», яка допомагає виявити автоматичні негативні думки та глибинні переконання, що лежать в основі співзалежної поведінки. Учасниці записують типові твердження, які часто керують їхніми діями, наприклад: «Без нього я нічого не варта», «Я повинна бути ідеальною, щоб мене любили», «Якщо я не контролюю, усе розвалиться». Після цього відбувається процес раціонального переосмислення: психолог разом із групою допомагає змінити ці переконання у більш здорові, підтримувальні твердження – «Моя цінність не залежить від оцінки інших», «Я маю право бути собою і залишатися гідною любові», «Я можу довіряти іншим і дозволяти собі відпочинок».

У завершальній частині заняття проводиться групова рефлексія, під час якої учасниці діляться своїми усвідомленнями, новими відкриттями та емоційними переживаннями. Це допомагає закріпити результати вправ, сприяє формуванню нового способу мислення та створює основу для подальшої внутрішньої трансформації.

Заняття №3. Робота з емоціями: визнання, прийняття, вираження

Метою заняття є розвиток емоційної грамотності, формування навичок розпізнавання, прийняття та безпечного вираження власних почуттів. Заняття спрямоване на подолання емоційної скутості, зниження внутрішньої напруги та відновлення зв’язку між тілесними відчуттями й емоційним станом.

На початку зустрічі ведучий пояснює, що для співзалежних жінок характерним є пригнічення емоцій, саме гніву, образи, сорому чи страху. Такі

почуття замінюються надмірною турботою про інших, контролем або самозвинуваченням. Тому важливим етапом психокорекційного процесу є усвідомлення власного емоційного світу – вміння помічати, називати та приймати свої почуття без осуду.

Після короткого теоретичного введення проводиться вправа «Карта емоцій», яка допомагає учасницям встановити зв'язок між тілом і почуттями. Кожна жінка отримує аркуш із контуром людського тіла та позначає на ньому, де саме вона відчуває певні емоції: гнів, страх, провину, сором, сум чи радість. Психолог супроводжує процес м'якими запитаннями: «Де у тілі живе твій страх?», «Як відчувається гнів – це жар, тиск чи холод?», «Що відбувається з тілом, коли ти відчуваєш провину?»

Після індивідуального етапу учасницям пропонується за допомогою малюнку або руху виразити свої емоції, не оцінюючи їх і не намагаючись їх «виправити». Ті, хто обирає малюнок, можуть зобразити свої відчуття кольорами, лініями чи символами, ті, хто віддає перевагу руху можуть через жест, позу чи коротку імпровізацію показати стан, у якому перебувають. Цей процес дозволяє зняти внутрішні блоки, вивільнити напруження та відчути полегшення.

У заключній частині заняття відбувається обговорення пережитого досвіду. Учасниці діляться враженнями, відкриттями та відчуттями у тілі після вправи. Психолог допомагає усвідомити, що прийняття власних емоцій – це важливий крок до внутрішньої цілісності, самоповаги та здатності до здорових стосунків. Відбувається підбиття підсумків, що нового кожна жінка дізналася про себе, які емоції найскладніше визнавати, і як це впливає на її щоденну поведінку.

Таким чином, заняття сприяє розвитку емоційної чутливості, підвищує рівень самоприйняття та створює основу для формування більш гармонійного ставлення до себе і до світу.

Заняття №4. Формування внутрішньої опори та самоцінності

Основною метою заняття є розвиток у жінок здатності спиратися на власні ресурси, відновлення почуття внутрішньої цілісності та усвідомлення своєї цінності незалежно від зовнішніх обставин чи схвалення партнера. Це заняття спрямоване на формування внутрішньої опори, самопідтримки та стабільності в емоційному житті, що є ключовими умовами подолання співзалежної поведінки.

На початку зустрічі психолог проводить коротку бесіду про те, що співзалежні стосунки формуються на тлі внутрішньої порожнечі та відсутності почуття власної значущості. Жінка у таких відносинах зазвичай шукає підтвердження своєї цінності через турботу про інших, контроль або самопожертву, забуваючи про власні потреби. Ведучий пояснює, що формування внутрішньої опори означає здатність відчувати себе гідною любові, підтримки та щастя незалежно від поведінки інших людей.

Основною вправою заняття є техніка «Дерево мого життя», яка має символічний і терапевтичний зміст. Кожна учасниця отримує аркуш паперу та малює дерево, де:

- коріння символізує її особистісні ресурси, минулий досвід, цінності та людей, які підтримували її у житті;

- стовбур відображає життєві принципи, внутрішні переконання, силу волі, здатність долати труднощі;

- крона уособлює мрії, цілі, бажання та прагнення до розвитку.

У процесі малювання ведучий ставить запитання, які допомагають заглибитися у рефлексію: «Які сили допомагали тобі вистояти у складні моменти?», «Що є твоїм стовбуром – тим, що підтримує і не дозволяє зламатися?», «Які плоди твого дерева ти вже виростила – чим можеш пишатися?»

Після завершення роботи з малюнком відбувається обговорення в колі. Жінки діляться своїми відкриттями, усвідомленнями власних ресурсів і джерел внутрішньої підтримки. Ведучий акцентує увагу на тому, що справжня стійкість народжується зсередини, коли людина спирається не на зовнішні оцінки, а на власні цінності, досвід і життєву мудрість.

У заключній частині заняття вводиться поняття самопідтримки – це вміння говорити собі слова, які раніше очікувалися від інших, створювати для себе емоційно безпечний простір і приймати власні почуття без критики. Учасницям пропонується коротка вправа «Мій ресурс сьогодні», у якій кожна називає одну рису чи якість, що допомагає їй рухатися далі.

Таким чином, заняття сприяє формуванню почуття самоцінності, розвитку внутрішньої опори та підвищенню впевненості у власних силах. Жінки вчаться бачити в собі джерело підтримки й відновлювати ставлення до себе як до повноцінної, цінної особистості.

Заняття №5. Розвиток навичок асертивної поведінки

Метою заняття є формування в учасниць уміння відкрито висловлювати власні думки, потреби та почуття без страху осуду чи конфлікту, а також розвиток здатності відстоювати особисті кордони, не порушуючи прав інших. Це заняття спрямоване на подолання пасивності та надмірної поступливості, які характерні для жінок зі співзалежною поведінкою.

На початку психолог пояснює, що асертивність – це здатність діяти впевнено, спокійно й відповідально, не вдаючись до агресії чи підпорядкування. Для співзалежних жінок ця навичка є особливо важливою, так як вона допомагає вийти з позиції «жертви» й повернути контроль над власним життям. У ході короткої міні-лекції обговорюються відмінності між трьома типами поведінки – пасивною, агресивною та асертивною, із прикладами з реальних життєвих ситуацій.

Практична частина заняття включає рольові вправи, спрямовані на відпрацювання асертивних навичок:

- «Я маю право сказати «ні» – кожна учасниця моделює ситуацію, у якій від неї щось очікують або просять, але вона не бажає погоджуватись. Психолог допомагає знайти формулювання відмови, які звучать впевнено, але без конфронтації, наприклад: «Я розумію твоє прохання, але зараз не можу цього зробити», «Мені важливо подбати про себе в цій ситуації».

Обговорення після вправи дає змогу проаналізувати, що саме викликає почуття провини або страх відмови.

- «Мої кордони» – учасниці у парах відпрацьовують ситуації, у яких необхідно позначити свої особистісні межі, не переходячи у позицію агресора. Наприклад, як реагувати на надмірну критику, вторгнення у приватний простір чи тиск з боку партнера.

Після виконання вправ проводиться групове обговорення, у якому учасниці діляться відчуттями: що було складно, які нові способи реагування вони відкрили для себе, у яких ситуаціях асертивна поведінка може допомогти. Психолог підкреслює, що навичка відмовляти без почуття провини є проявом зрілої особистості, а вміння сказати «ні» не означає егоїзму, а навпаки – є виявом самоповаги.

Наприкінці заняття розглядається тема особистої відповідальності: що саме кожна жінка може змінити у власному житті, а що виходить за межі її контролю. Для закріплення цього усвідомлення використовується вправа «Коло впливу», де учасниці на аркуші поділяють події на ті, які підлягають їхньому впливу, і ті, що не залежать від них. Це допомагає знизити тривожність і спрямувати енергію на реальні дії.

Завершується заняття рефлексивним колом: кожна учасниця ділиться тим, що нового вона усвідомила про себе і як може застосувати отримані знання у повсякденних ситуаціях.

Таким чином, п’яте заняття сприяє підвищенню впевненості, формуванню здорових особистісних кордонів і розвитку внутрішньої відповідальності. Учасниці поступово вчаться приймати власні рішення, не орієнтуючись на зовнішнє схвалення, що є важливим кроком до подолання співзалежності.

Заняття №6. Робота з тілесним усвідомленням і межами

Метою заняття є розвиток здатності жінок відчувати власне «Я» через тілесний досвід, формування усвідомлення особистих меж на фізичному рівні та відновлення зв’язку між тілом і психікою. Для співзалежних осіб

характерна схильність до «відчуження» від тіла – вони живуть у стані напруги, ігнорують власні потреби, не помічають сигналів втоми або дискомфорту. Це заняття допомагає повернути контакт із тілесністю як основою внутрішньої стабільності.

На початку зустрічі проводиться коротке обговорення теми: «Як я відчуваю свої межі тілесно?». Учасниці діляться тим, як реагує їхнє тіло у стресових ситуаціях, наприклад, стискання в грудях, напруження плечей, поверхневе дихання, біль у шлунку. Психолог пояснює, що ці сигнали є проявами емоцій, які тіло «зберігає», якщо вони не були усвідомлені або висловлені.

Далі проводяться практичні вправи тілесно-орієнтованого спрямування:

- Вправа «Дихання через межі» – учасниці виконують повільне, глибоке дихання, уявляючи, що під час вдиху наповнюють себе енергією та спокоєм, а під час видиху – відпускають напругу, страхи та емоційні «затиски». Психолог супроводжує процес м’яким голосом, допомагаючи учасницям відчути, як дихання створює простір всередині тіла, повертає відчуття цілісності й внутрішньої присутності.

- Вправа «Контакт із тілом» – у спокійній обстановці учасниці вчаться фокусувати увагу на окремих частинах тіла, поступово «скануючи» себе від голови до стоп. Метою є усвідомлення, де зосереджена напруга, а де – відчуття спокою. Потім пропонується легке розтягування, дотики до плечей або рук, що символічно відновлює «дружні» стосунки з тілом.

Після виконання вправ проводиться обговорення відчуттів: що змінилося, які емоції виникли, чи з’явилося відчуття стабільності, тепла або розслаблення. Учасниці діляться спостереженнями, як їхній стан змінюється, коли вони дозволяють собі бути уважними до тіла.

Останнім етапом є коротка рефлексивна вправа «Мої тілесні межі»: кожна жінка уявляє навколо себе коло безпеки – простір, у якому вона почувається спокійно та впевнено. Психолог наголошує, що здатність

відчувати свої межі тілесно – це основа психологічної захищеності та стійкості у стосунках.

На завершення заняття робиться підсумок: тілесне усвідомлення допомагає жінці краще чути свої потреби, реагувати на сигнали втоми чи тривоги, а також поступово відновлювати баланс між емоційною та фізичною сферами. Такий досвід сприяє формуванню глибшого контакту із собою, що є необхідною умовою подолання співзалежності.

Заняття №7. Арт-терапевтична робота із залежністю

Мета заняття – допомогти учасницям усвідомити емоційні та символічні аспекти своєї залежності від стосунків, а також знайти внутрішні ресурси для подолання цього стану. На початку проводиться коротке обговорення теми: що таке залежність, як вона проявляється у щоденній поведінці, які почуття з нею пов’язані.

Основна частина включає виконання техніки «Мій образ залежності» – кожна жінка створює малюнок, який символічно показує її залежність – це може бути образ мотузки, клітки, темного кола тощо. Після завершення учасниці описують свій малюнок, визначають емоції, які він викликає і діляться асоціаціями.

Далі проводиться вправа «Трансформація образу» – через додавання кольору, нових деталей або зміни форми жінки перетворюють символ залежності на образ сили, свободи чи підтримки. Наприклад, мотузка може стати дорогою, клітка – квітковим садом, темне коло – сонцем.

Обговорення після вправи допомагає усвідомити, що внутрішні зміни починаються з прийняття власних почуттів і поступової трансформації негативного досвіду у життєвий ресурс. Завершується заняття короткою рефлексією: кожна учасниця ділиться, які відкриття зробила про себе, які почуття виникли в процесі, та що вона хотіла б залишити після цього досвіду у своєму житті.

Заняття №8. Соціальна підтримка та взаємодія

Метою заняття є формування в учасниць розуміння важливості соціальної підтримки та розвитку навичок здорової взаємодії з оточенням. На початку обговорюються поняття «здорові стосунки» і «взаємопідтримка», визначаються їхні основні ознаки – повага, рівність, прийняття, відкритість до діалогу та вміння просити про допомогу без почуття провини чи сорому.

Далі проводиться вправа «Моє коло підтримки». Кожна учасниця на аркуші створює схему у вигляді концентричних кіл, у центрі яких позначає себе. У наступних колах вона розміщує людей і ресурси, на які може спиратися: родину, друзів, колег, психолога, соціальні служби, хобі, природу чи духовні практики. Обговорюється, які з цих джерел підтримки є найбільш стабільними, а які потребують посилення або оновлення.

У процесі групового обговорення жінки діляться власним досвідом взаємодії, розмірковують над тим, як навчитися приймати допомогу та будувати стосунки, засновані на взаємній довірі. Завершується заняття рефлексією: кожна учасниця формулює для себе одне практичне рішення – крок до розширення свого кола підтримки або зміцнення наявних зв’язків.

Заняття №9. Планування майбутнього без залежності

Метою цього заняття є формування у жінок усвідомлення власної здатності керувати своїм життям і будувати його без емоційної чи поведінкової залежності від інших людей. Під час зустрічі учасниці працюють над створенням особистісного плану розвитку під назвою «Моє життя, яке належить мені», який символізує початок нового етапу – відповідальності за себе, свої потреби, емоції та прийняті рішення. Цей план є способом, який допомагає жінкам усвідомити власну силу і зрозуміти, що вони здатні створювати життя, виходячи з власних цінностей та пріоритетів.

На початку заняття учасниці визначають свої життєві пріоритети та сфери, які потребують змін. Це може стосуватися особистих стосунків, професійної самореалізації, організації дозвілля, турботи про фізичне та психологічне здоров’я, розвитку творчих інтересів і соціальної активності. Для кожної сфери учасниці прописують конкретні кроки для досягнення

бажаних змін, формулюючи їх у вигляді практичних і досяжних завдань. Одночасно жінки аналізують, які внутрішні ресурси можуть підтримати ці зміни: віра у власні сили, здатність до саморегуляції, нові навички асертивної поведінки, розвиток емоційної стійкості та отримання соціальної підтримки від друзів, родини або груп підтримки.

Важливою частиною заняття є групова дискусія, у ході якої обговорюються способи збереження автономності у стосунках. Учасниці розглядають, як усвідомлювати та відстежувати власні межі, як уникати повернення до старих моделей співзалежності та як зміцнювати самоповагу і впевненість у власних рішеннях. Такі обговорення допомагають жінкам усвідомити, що їхні потреби та бажання важливі, і що відновлення власної автономії є реальним і досяжним процесом.

Практичним завданням заняття є створення індивідуального особистісного плану, який включає життєві цілі, конкретні кроки для їх досягнення та ресурси, які підтримуватимуть процес змін. Учасниці обговорюють свої плани у малих групах, отримують зворотний зв’язок від тренера та підтримку від інших учасниць, що сприяє формуванню почуття спільності та мотивації до дій.

Наприкінці заняття кожна жінка формулює своє життєве кредо або особистий намір, який символізує новий погляд на себе як на повноцінну, самодостатню особистість, здатну створювати життя, що ґрунтується на свободі, самоповазі, любові до себе та усвідомленому виборі. Вправа допомагає закріпити отримані знання і навички, підкреслює важливість власної відповідальності за життя та емоційний стан, а також надає конкретні інструменти для самостійної реалізації автономності у повсякденному житті.

Заняття №10. Підсумкове заняття: інтеграція досвіду

Заключна зустріч психокорекційної програми має на меті узагальнення всього пройденого шляху, оцінку змін у поведінці, емоційному стані та самоусвідомленні учасниць, а також закріплення здобутих навичок для подальшого самостійного розвитку. Учасниці обговорюють власні

досягнення, відзначають позитивні зміни у сприйнятті себе та взаємодії з іншими людьми, а також відкрито говорять про труднощі, з якими вони стикалися під час опанування методів подолання співзалежності. Особлива увага приділяється тому, як змінилися відчуття власної автономії, здатності відстоювати власні межі та будувати здорові стосунки, що ґрунтуються на взаємоповазі, а не на емоційній залежності.

Під час заняття проводиться вправа «Лист собі в майбутнє», яка має символічне значення. Кожна учасниця пише лист, у якому формулює слова підтримки та настанови для себе, показує власні внутрішні ресурси, сили та досягнення, а також нагадує собі про право бути щасливою та самостійною. Листи дозволяють жінкам усвідомити, що вони мають можливість жити автономно, не підпорядковуючи своє життя емоційним очікуванням інших людей. Така практика сприяє формуванню відчуття внутрішньої стійкості та довіри до власних рішень, а також надає учасницям відчуття контролю над своїм життям.

Крім письмової роботи, під час заняття проводиться колективне обговорення, у ході якого учасниці діляться досвідом застосування технік та стратегій, опанованих під час попередніх зустрічей. Вони аналізують, які методи були найбільш ефективними для зменшення емоційної залежності, підвищення самооцінки та зміцнення психологічної стійкості. Обговорюється практика усвідомлення власних меж, рольові вправи з асертивної поведінки, арт-терапевтичні техніки та методи роботи з емоціями. Аналіз допомагає кожній учасниці усвідомити прогрес, зрозуміти власні ресурси і знайти індивідуальні способи підтримки себе у складних життєвих ситуаціях.

Додатково під час заняття проводяться інтеграційні вправи, спрямовані на об’єднання психологічного досвіду та навичок самопідтримки. Жінки вчаться створювати персональний план дій на майбутнє, який включає конкретні кроки для збереження автономності, розвитку власних інтересів, відновлення довіри до себе та побудови здорових стосунків з оточуючими.

Остання частина заняття спрямована на зміцнення впевненості у власних силах та підтримку внутрішньої опори. Обговорюється, як підтримувати досягнутий рівень автономності і уникати повернення до старих деструктивних моделей поведінки.

Таким чином, психокорекційна програма подолання залежних стосунків у жінок дозволяє учасницям усвідомити власну здатність керувати своїм життям і приймати рішення, не піддаючись емоційній чи поведінковій залежності. В результаті учасниці закріпили навички самопізнання, усвідомили важливість власних меж і розвитку самоповаги, а також отримали практичні навички для планування життя на засадах свободи та відповідальності за себе.

# ВИСНОВКИ

Отже, проведене дослідження дозволило розкрити психологічні особливості жінок схильних до залежних стосунків, визначити чинники, що зумовлюють формування такої поведінки, а також виявити можливості психокорекційного впливу, спрямованого на подолання емоційної залежності та розвиток автономності. У роботі було поєднано теоретичний і практичний підходи, що дало змогу побудувати модель феномену залежних стосунків у жінок.

У теоретичному розділі дипломної роботи визначено сутність поняття «залежні стосунки», яке в сучасній психологічній науці розглядається як форма міжособистісної взаємодії, заснована на емоційній прив'язаності, страху втрати партнера та прагненні до постійного схвалення й підтримки. Такі стосунки характеризуються порушенням особистісних меж, низькою самооцінкою, емоційною вразливістю, підпорядкуванням власних потреб інтересам іншого. Теоретичний аналіз показав, що залежна поведінка має складну психологічну структуру, у якій поєднуються когнітивні, емоційні й поведінкові компоненти, зумовлені внутрішніми (особистісними) і зовнішніми (соціальними та культурними) чинниками.

Особливу увагу приділено аналізу психологічних характеристик жінок, схильних до залежних стосунків. Було встановлено, що їм властиві такі риси, як підвищена тривожність, невпевненість у собі, схильність до самопожертви, емоційна лабільність та потреба в постійному схваленні. Ці якості формують основу співзалежності, яка виявляється у прагненні контролювати партнера, надмірному відчутті відповідальності за його емоційний стан, а також у страху самотності. Залежна жінка ототожнює власну цінність із можливістю бути потрібною іншому, що веде до деформації «Я-концепції» та втрати особистісної цілісності.

Соціокультурні та сімейно-психологічні чинники теж займають вагому роль у становленні залежних стосунків. З дитинства багато жінок засвоюють поведінку, яка пов’язана з підпорядкуванням, емоційною самопожертвою та терпимістю до деструктивних форм взаємин. Традиційні уявлення про жіночність як жертовність і поступливість підсилюють формування залежної моделі стосунків. Крім того, досвід виховання у сім’ях із дефіцитом емоційного тепла або із надмірною опікою, сприяє виникненню внутрішніх конфліктів, які згодом переносяться у доросле життя та проявляються в міжособистісних зв’язках.

У другому розділі дослідження з’ясовано, що залежні стосунки негативно впливають на самооцінку жінки, її емоційний стан і особистісну ідентичність. У таких взаєминах відбувається поступова втрата самоповаги, зростає рівень тривожності, посилюється емоційна нестабільність і залежність від зовнішнього схвалення. Жінка починає визначати власну цінність не через внутрішні ресурси, а через реакцію партнера, що призводить до емоційного виснаження та внутрішнього конфлікту між бажанням бути незалежною та страхом самотності. У поведінковому аспекті залежні стосунки проявляються у надмірній поступливості, прагненні уникати конфліктів, контролювати емоції партнера, у неможливості приймати рішення без його схвалення.

Емпіричне дослідження, проведене серед 35 жінок віком від 25 до 45 років, дозволило емпірично підтвердити теоретичні положення роботи. У ході застосування методик (тестів самооцінки, «Опитувальника міжособистісної залежності» Гіршфільда, шкали співзалежності Спана-Фішера, тесту С. Будассі) було виявлено, що переважна більшість учасниць має середній або високий рівень емоційної залежності від інших. Для 43% жінок характерна висока емоційна залежність, що поєднується із невпевненістю у собі, заниженою самооцінкою та низьким рівнем автономії. Тільки незначна частина респонденток показала схильність до самостійності, внутрішньої стабільності та реалістичного сприйняття себе.

Кореляційний аналіз показав суттєвий взаємозв’язок між рівнем співзалежності, самооцінкою та структурою «Я-концепції». У жінок із високим рівнем співзалежності спостерігається більший розрив між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», що свідчить про внутрішню невдоволеність собою, емоційну напруженість і прагнення до ідеалізованого образу, який вони намагаються досягти через стосунки. Натомість у жінок із низьким рівнем співзалежності ці показники більш узгоджені, що свідчить про зрілість, самоприйняття та здатність до емоційної автономії.

Важливим результатом дослідження стала розробка та запровадження психокорекційної програми, спрямованої на подолання залежних стосунків і розвиток особистісної самостійності. Програма складалася з декількох етапів, кожен з яких мав на меті зміцнення внутрішньої опори, формування навичок самопізнання, усвідомлення власних меж і потреб, розвиток здатності до прийняття рішень без зовнішньої підтримки. Після участі у психокорекційних заняттях більшість учасниць показали підвищення рівня емоційної зрілості, покращення самооцінки, зменшення рівня тривожності та більшу впевненість у власних силах. Це підтвердило гіпотезу дослідження про ефективність цілеспрямованого психологічного впливу в контексті подолання емоційної залежності.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у роботі практичних психологів, психотерапевтів, фахівців із сімейного консультування. Запропонована психокорекційна програма може бути адаптована для групової чи індивідуальної роботи з жінками, які переживають труднощі у стосунках або показують ознаки емоційної залежності. Отримані дані також можуть бути основою для подальших наукових напрацювань, спрямованих на дослідження динаміки емоційної автономії, гендерних питань залежних стосунків і впливу культурних установок на становлення особистісної зрілості.

Таким чином, феномен залежних стосунків має глибоку психологічну природу і формується під впливом поєднання індивідуальних, сімейних і

соціокультурних чинників. Залежна поведінка у жінок є наслідком внутрішньої суперечності між потребою в любові та визнанні й страхом втратити себе у стосунках. Вона проявляється через низьку самооцінку, дефіцит емоційної автономії, залежність від схвалення, а також у труднощах прийняття самостійних рішень. Емпіричні результати підтверджують, що рівень співзалежності пов’язаний зі структурою «Я-концепції», рівнем самооцінки та загальним емоційним станом жінки.

Подолання залежних стосунків можливе через усвідомлення власних психологічних механізмів, розвиток самоповаги та внутрішньої опори, а також завдяки формуванню нових моделей поведінки, заснованих на рівності, довірі та відповідальності. Важливим завданням є створення системи підтримки, яка допоможе жінкам відновити власну автономію, навчитися будувати здорові, партнерські взаємини та розвивати зрілі форми любові – такі, що не пригнічують свободу, а сприяють самореалізації та особистісному росту.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К. В. Особливості співзалежних жінок від алкозалежних чоловіків. *Архів психіатрії*, 2016. Т. 22. № 4. С. 95-100.

2. Боженко В. Г. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Донецьк, 2021. № 6. С. 7-9.

3. Базика Є. Л. Проблема трансформування ідентичності жінок зрілого віку. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ : ГНОЗІС, 2008. Т. Х. Ч. 4. С. 30-39

4. Бойко Г. В. Трансформація уявлення про себе і втрата роботи. Запоріжжя : РА Тандем У, 2005. 220 с.

5. Безпалов В. П., Безпалова Є. В., Шопша М. М., Шопша О. Л., Коляденко Н. В. *Індивідуально-психологічні особливості подружжя в співзалежних стосунках*. *Клінічна та профілактична медицина,* 2023. № 5 (35). С. 100-108.

6. Бабаєвська А. В. Співзалежність як феномен міжособистісних стосунків. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць. Суми : СумДУ, 2023. 368 с.

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

8. Бондарчук Т. О. Самостійність як важлива складова розвитку особистості в умовах сучасного суспільства. *Український журнал психотерапії,* 2022. №3 (12). С. 78-85.

9. Вегшайдер-Круз Ш. Жінки, які кохають занадто сильно: як перестати поступатися відносинами, які шкодять. Київ : КМ-Букс, 2018. 334 с.

10. 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.

11. Вікова психологія: навч. посіб. / за ред. О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. Київ : ЦУЛ, 2012. 384 с.

12. Гуртова І. В. Особливості структурної організації та функціонування узалежненої особистості: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2010. 20 с.

13. Гридковець Л. М. Вплив родинно-соціальних моделей поведінки на спроможність особистості долати особистісні кризи. *Правничий вісник Університету «Крок»,* 2013. Вип. 17. С. 137-143.

14. Гридковець Л. М. Психологічний вплив травмівного досвіду попередніх поколінь на рівень психічного здоров'я нащадків. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій,* 2018. № 3 (37). С. 9-13.

15. Галушко Л. Я., Амурова Я. В. Глибинно-психологічні чинник співзалежних стосунків суб'єкта. *Наукові записки.* Серія : Психологія, 2023. Вип. 1. С. 14-21.

16. Гребінь М. М., Слободянюк А. В. Роль чоловіка та жінки в сучасному суспільстві (за результатами дослідження). *Вінницький національний технічний університет,* 2020. URL : https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/29598/9828.pdf (дата звернення: 13.10.2025).

17. Дорошенко Ю. О. Співзалежність як соціально-психологічне явище. *Соціальна робота в Україні.* Харків : ХНУ, 2021. № 4 (15). С. 45-52.

18. Дубровіна М. В., Чекменьова Н. В. Співзалежність: психологічний аспект: монографія. Київ : Наукова думка, 2020. 254 с.

19. Жилін М. Аналіз ідентичності з погляду індивідуалістичної та соціальної психології. *Вісник Львівського університету.* Серія : Психологічні науки, 2020. Вип. 6. С. 67-31.

20. Жемчужна Г. О. Психодігностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх (партнерських) відносинах, 2024. URL : https://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/download/36/28/1706 (дата звернення: 13.10.2025).

21. Заіка В. М. Типологічні моделі ініціювання особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості: дис. … канд. психол. наук: 19.00.01. Східноєвропейський нац. ун-т. ім. Л. Українки. Луцьк, 2015. 254 с.

22. Запорожченко О. В. Соціально-філософський аналіз сутності феномену ідентичності особистості та її трансформацій в умовах інформаційної глобалізації. Перспективи. *Соціально-політичний журнал,* 2019. № 4. С. 62-68.

23. Зубенко А. С. Особистісна ідентичність як філософська проблема і результат світоглядних та соціальних трансформацій. *Науковий вісник.* Серія : Філософія, 2004. Вип. 16. С. 36-41.

24. Кочарян О. С., Фролова Є. В., Бару І. О. Оцінка психодіагностичних можливостей методик діагностики міжособової залежності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.* Серія : Психологія, 2012. Вип. 43 (2). С. 155-165. URL : https://core.ac.uk/download/pdf/46593792.pdf. (дата звернення: 13.10.2025).

25. Костенко Н. Культура ідентичності: перетворення і визначення. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг,* 2001. № 4. С. 68-88.

26. Крутікова О. О. Стосунки з матір’ю як чинник конституювання жіночої ідентичності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2010. 20 с.

27. Калюжна Є. М., Єваченко Н. В. Дослідження психологічних особливостей тілесності молодих жінок у контексті феноменології. *Psychological Journal,* 2021. Vol. 7. Issue 5 (49). P. 75-84.

28. 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.

29. Карабанова О. А. Психологія сімейних стосунків та основи сімейного консультування. Київ : Гардарики, 2018. 362 с.

30. Козловська Е. В. Роль образу сім'ї в гармонізації стосунків молодим подружжям. Вип. 3. Проблеми загальної та педагогічної психології / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2021. 221 с.

31. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин: навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2020. С. 218-253.

32. Кравець В. П. Психологія сімейного життя. Тернопіль, 2019. 696 с.

33. Ліщинська О. А. Культова психічна залежність особистості: передумови, чинники, механізми. Київ : Легко інк, 2018. 266 с.

34. Лиманкіна А. І. Особливості образу батька у співзалежної особистості. The 4th International scientific and practical conference *«Scientific research in the modern world»,* 2023. P. 356-358.

35. Лиманкіна А. І., Зарицька В. В. Корекція співзалежності через трансформацію родового сценарію. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського.* Серія : Психологія, 2023. № 1 (73). Т. 34. С. 128-132.

36. Литвинчук О. Соціальна та особистісна ідентичність: соціально-філософський аналіз. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія : Філософія, 2011. Вип. 8. С. 195-202.

37. Лебедєва А. В. Соціально-психологічні аспекти співзалежності. *Вісник психології,* 2021. №3. С. 22-30.

38. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодої сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.

39. Максименко С. Д. Структура особистості. *Практична психологія та соціальна робота,* 2007. №1. С. 1-13.

40. Маноха І. П. Психологія потаємного «Я». Київ : Поліграфкнига, 2001. 448 с.

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

42. Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища : монографія / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 274 с

43. Обозов Н. Н. Психологія міжособистісних відносин. Київ : Наука, 2020. 191 с.

44. Попова О. В. Концепції ідентичності Дж. Марсіа та А. Ватермана: матеріали наук. конф. 15-16 травня 2017 р. Віниця : ДонНУ ім. Василя Стуса, 2017. Т.1. URL : https://jpvs.donnu.edu.ua/article/view/3572 (дата звернення: 13.10.2025).

45. Посохова Я. С. Проблема ідентичності та визначення психологічних основ її вивчення. *Право і безпека,* 2015. № 2 (57). С. 217-221.

46. Психологія групової ідентичності: закономірності становлення: монографія / уклад. П. П. Горностай, О. А. Ліщинська, Л. Г. Чорна та ін. Київ: Міленіум, 2014. 252 с.

47 Сміт Е. Національна ідентичність / пер. з англ. П. Таращук. Київ : Основи, 1994. 223 с.

48. Сушко Д. Д. Співзалежна поведінка у контексті наукових досліджень. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія 12 : Психологічн*і науки,* 2019. Вип. 8. С. 107-112.

49. Сушко Д. Д. Наукові інтерпретації феномена співзалежної поведінки. *Актуальні проблеми психології,* 2020. Т. X. Вип. 34. С. 260-268.

50. Сидорик Ю. Р. Психологічні особливості взаємин в родині як чинник становлення життєвих перспектив майбутнього сім’янина: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2018. 19 с.

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

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

53. Фролова Є. В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок: автореф. дис. … канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Харків, 2018. 19 с.

54. Худенко А. В. Діалогова конституція ідентичності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра філософ. наук: 09.00.04. Харків, 2012. 29 с.

55. Чиркова Т. Проблема емоційної залежності сучасних жінок від чатування із іноземними партнерами у стосунках. *Психологічний журнал*, 2022. Вип. 9. С. 66-71.

56. Чачко С. Л., Дибяк А. А. Самоставлення та співзалежна поведінка особистості. *Психологічні студії,* 2024. № 2. С. 136-143.

57. Чаплигін О. К. Ідентичність у світі, що змінюється: до визначення поняття. *Науковий вісник.* Серія : Філософія, 2002. Вип. 11. С. 140-145.

58. Bornstein R. E. The dependent personality : Developmental, social, and clinical perspectives. *Psychological Bulletin,* 1992. № 112. P. 3-23.

59. Breakwell G. M. Resisting Representations and Identity Process. *Paper on Social Representations*, 2010. Vol. 19. P. 1-11.

60. Bauman Z. Identity – Then, Now, what For? *Polish Sociological Review*, 1998. № 123. P. 205-216.

61. Burns R. B. The self concept in theory, measurement, development, and behaviour. New York : Longman, 1979. 341 p.

62. Cowan G., Bommersbach M., Curtis S. R. Codependency, Loss of Self, and Power. *Psychology of Women Quarterly*, 1995. Vol. 19 (2). P. 221-236.

63. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.

64. Fromm E. The Art of Loving. New York: Harper & Row, 1956. 176 p.

65. Fuller J. A. Family stressors as predictors of codependency. *Genetic, Social and General Psychology Monographs,* 2000. Vol. 126 (1). P. 5-22.

66. Gergen K. J. Personal consistency and the presentation of self. The self insocial interaction. 1968, Vol. 1. P. 299-308.

67. Guan C., Wang J., Zhang L., X. Z., Z. Y., Jiang B. A longitudinal network analysis of the relationship between love addiction, insecure attachment patterns, and interpersonal dependence. *BMC Psychol,* 2025. Vol. 330. DOI : https://doi.org/10.1186/s40359-025-02605-3 (дата звернення: 13.10.2025).

68. Horney K. Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis. New York: Putnam, 1945. 240 p.

69. Karpman S. Options. *Transactional Analysis Journal,* 1971. Vol. 1 (1). P. 79-87.

70. Kaya Z., Kale K., Yağan F., Kaya S. The mediating role of resilience in the relationship between childhood emotional abuse and emotional neglect and codependency. *Children and Youth Services Review,* 2024. Vol. 161. DOI : https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107670 (дата звернення: 13.10.2025).

71. Lindley N. R., Giordano P. J., Hammer E. D. Codependency: Predictors and Psychometric Issues. *Journal of Clinical Psychology,* 1999. Vol. 55 (1). P. 59-64.

72. Lymankina A. Psychological features of women's codependency during the midlife crisis. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University.* Series : Pedagogy and Psychology, 2023. Vol. 9 (1). P. 80-86.

73. Lymankina A. Features of the relationship of Codependency in Middle-Aged Women with Self-Esteem and Anxiety. *Paradigm of Knowledge,* 2023. Vol. 2 (56). URL : https://naukajournal.org/index.php/Paradigm/article/download/2550/2510 (дата звернення: 13.10.2025).

74. Morgan Jr. What is codependency. *Centers for psychotherapy and North Shore Psychiatric Hospital Slidell, Louisiana Journal of Clinical Psychology,* 1991. Vol. 47 (5). P. 720-729.

75. Marcia J. E. Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1966. № 3. P. 551-558.

76. Marcia J. E. Identity in Adolescence: Handbook of Adolescent Psychology. New York: John Wiley & Sons, 1980. P. 159-187.

77. Mead G. H. Mind, Self and Society from the Standpoint of a social Benaviorist. Chicago: The University of Chicago Press, 1975. 248 p.

78. Schaef A. W. Co-Dependence: Misunderstood-Mistreated. San Francisko: Harper and Row, 1986. 128 p.

79. Smith W. Grandchildren of Alcoholics : Another Generation of Co-Dependency. Hci, 1988. 168 p.

80. Wegschnider-Cruse S. Choice-Making for co-dependents, adult children, and spirituality seekers. Florida: Health Communication, 1985. 238 p.

81. Whitefield C. Z. Co-dependence: our most common addiction – some physical, mental, emotional and spiritual perspectives. *Alcohol. Treat. Quart,* 1989. Vol. 6 (1). P. 19-36.

82. Waterman A. S. Identity as an Aspect of Optimal Psychological Functioning. *Adolescent Identity Formation,* 1992. № 4. P. 50-72.

83. Young E. Co-alcoholism as a disease: implications for psychotherapy. *Psychoactive Drugs*. 1987. Vol. 19 (3). P. 257-268.

# 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. зробити для себе самі.

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

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. 105

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

## «Шкала особистісної тривожності»

**Інструкція (на першій сторінці бланку).** На наступних сторінках перелічені ситуації, обставини, з якими ти зустрічаєшся у житті. Деякі з них можуть бути для Вас неприємними, оскільки можуть викликати тривогу, занепокоєння чи страх.

Уважно прочитайте кожну пропозицію, уявить себе в цих обставинах і

обведіть кружком одну з цифр праворуч – 0, 1, 2, 3 або 4, – залежно від того, наскільки ця ситуація для вас неприємна, наскільки вона може викликати у вас занепокоєння, побоювання. чи страх.

Якщо ситуація зовсім не здається вам неприємною, у стовпчик «Відповідь» поставте цифру 0.

Якщо вона трохи турбує, турбує вас, у стовпчик «Відповідь» поставте цифру 1.

Якщо неспокій і страх досить сильні і вам хотілось б не потрапляти в таку ситуацію, у стовпчик «Відповідь» поставте цифру 2.

Якщо ситуація дуже неприємна і з нею пов'язані сильні занепокоєння, тривога, страх, у стовпчик «Відповідь» поставте цифру 3.

При дуже сильному занепокоєнні, дуже сильному страху в стовпчик «Відповідь» поставте цифру 4. Перегорни сторінку (на другій сторінці інструкція продовжується).

Ваше завдання – уявити кожну ситуацію (себе в цій ситуації), визначити, наскільки вона може викликати у вас тривогу, занепокоєння, страх, побоювання, і обвести одну з цифр, що визначають, наскільки вона для вас неприємна.

Що означає кожна цифра, написано зверху сторінки.

**Обробка та інтерпретація результатів**

Розподіл пунктів шкали за наведеними нижче субшкалами представлено в таблиці 1. Ключ є загальним для обох форм.

**Таблиця 1 – Ключ до особистісної тривожності**

| Назва субшкали | Пункти шкал |
|---|---|
| Шкільна тривожність | 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34 |
| Самооціночна тривожність | 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39 |
| Міжособистісна тривожність | 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38 |
| Магічна тривожність | 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40 |

Виділення субшкал багато в чому умовне. Наприклад, запропоновані у ній ситуації спілкування можна розглядати з позиції актуалізації уявлень себе, деякі шкільні ситуації – як ситуації спілкування з дорослими. Однак представлений варіант, як показує практика, продуктивний з погляду завдання подолання тривожності: він дозволяє локалізувати зону найбільшої напруги та побудувати індивідуалізовану програму робот.

## Додаток В

## Тест С. А. Будассі «Я-реальне», «Я-ідеальне»

Тест Будассі С. А. на самооцінку дозволяє провести дослідження самооцінки особистості, яка вимірюється кількісно. В основі даної методики лежить спосіб ранжування.

Інструкція: Вам пропонується список з 48 слів, що позначають властивості особистості, з яких Вам необхідно вибрати 20, які найбільшою мірою характеризують еталонну особистість (назвемо її «мій ідеал») у Вашому представленні. Природно, що в цьому ряду можуть знайти місце і негативні якості.

**Таблиця 2 – Список властивостей особистості**

| № | Риса характеру | № | Риса характеру | № | Риса характеру |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Акуратність | 17 | Легковір’я | 33 | Педантичність |
| 2 | Безпечність | 18 | Повільність | 34 | Привітність |
| 3 | Вдумливість | 19 | Мрійливість | 35 | Розбещеність |
| 4 | Сприйнятливість | 20 | Помисливість | 36 | Розсудливість |
| 5 | Запальність | 21 | Мстивість | 37 | Самокритичність |
| 6 | Гордість | 22 | Надійність | 38 | Стриманість |
| 7 | Грубість | 23 | Наполегливість | 39 | Справедливість |
| 8 | Гуманність | 24 | Ніжність | 40 | Співчуття |
| 9 | Доброта | 25 | Нерішучість | 41 | Сором’язливість |
| 10 | Життєрадісність | 26 | Нестриманість | 42 | Практичність |
| 11 | Дбайливість | 27 | Чарівність | 43 | Працьовитість |
| 12 | Заздрісність | 28 | Вразливість | 44 | Боягузтво |
| 13 | Сором’язливість | 29 | Обережність | 45 | Переконання |
| 14 | Злопам’ятність | 30 | Чуйність | 46 | Захопленість |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 | Щирість | 31 | Підозрілість | 47 | Черствість |
| 16 | Примхливість | 32 | Принциповість | 48 | Егоїзм |

З двадцяти відібраних властивостей особистості Вам необхідно побудувати еталонний ряд d1 в протоколі дослідження, де на перших позиціях розташовуються найбільш важливі, з Вашої точки зору, позитивні властивості особистості, а останніми – найменш бажані, негативні (20-й ранг – найбільш приваблива якість, 19-й – менше і т. Д. аж до 1 рангу). Слідкуйте, щоб жодна оцінка-ранг не повторювалася двічі.

**Таблиця 3 – Протокол дослідження**

| **Номер рангу, d1** | **Властивості особистості** | **Номер рангу суб’єкта d2** | **Різниця рангів D** | **Квадрат різниці рангів d2** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

З відібраних Вами раніше властивостей особистості побудуйте суб'єктивний ряд $d^2$, в якому розташуйте дані властивості у напрямку зниження їх вираженості у Вас особисто (20-й ранг – якість, властиве Вам найбільше, 19-й – якість, характерне для Вас дещо менше, ніж перше, і т. д.). Результат занесіть в протокол дослідження.

**Обробка результатів**

Мета обробки результатів – визначення зв'язку між ранговими оцінками якостей особистості, що входять в уявлення «Я-ідеальне» і «Я-реальне». Міра зв'язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції. Щоб вирахувати коефіцієнт, необхідно спочатку знайти різницю рангів d1 – d2 по кожній якості і занести отриманий результат в колонку d до протоколу дослідження. Потім кожне отримане значення різниці рангів d звести в квадрат $(d1 - d2)^2$ і записати результат в колонці $d^2$. Підрахуйте загальну суму квадратів різниці рангів $d^2$ і внесіть її в формулу: r = l – 0,00075 x ? $d^2$, де r – коефіцієнт кореляції (показник рівня самооцінки особистості).

Коефіцієнт рангової кореляції r може перебувати в інтервалі від -1 до + 1. Якщо отриманий коефіцієнт становить не менше -0,37 і не більше +0,37 (при рівні достовірності 0,05), то це вказує на слабкий незначний зв'язок (або його відсутність) між уявленнями людини про якості свого ідеалу і про реальні якостях. Такий показник може бути обумовлений і недотриманням випробуваним інструкції, але якщо вони виконувалися, то низькі показники означають нечітке уявлення людиною свого ідеального Я і Я реального. Значення коефіцієнта кореляції від +0,38 до +1 – свідчення наявності значного позитивного зв'язку між Я-ідеальним і Я-реальним. Це можна трактувати як 87 прояв адекватної самооцінки або, при г від +0,39 до +0,89, як тенденція до завищення. Значення ж від +0,9 до +1 часто виражають неадекватно завищене самооцінювання. Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі від -0,38 до -1 свідчить про наявність значного негативного зв'язку між Я-ідеальним і Я- реальним (відображає невідповідність або розбіжність уявлень людини про те, якою вона хоче бути, і тим, якою є в реальності).

## Додаток Г

## «Опитувальник міжособистісної залежності» Гіршфільда (Intersonal Dependency Inventory, IDI)

**Інструкція:** при читанні кожного висловлювання подумайте, якою мірою воно може бути віднесене до вас. Для відповідей використовуйте таку шкалу:

- 1 бал – не характерно для мене;
- 2 бали – трохи характерно для мене;
- 3 бали – цілком характерно для мене;
- 4 бали – дуже дуже характерно для мене».

Питання-ствердження опитувальника:

1. Я волію перебувати на самоті.
2. Коли я маю прийняти рішення, я завжди питаю поради.
3. Я виконую свою роботу на найвищому рівні, коли знаю, що вона буде високо оцінена.
4. Я не можу виносити сує́ти навколо мене, коли я хворий (сумний).
5. Я скоріше був відомим, ніж лідером.
6. Я вірю, що люди могли б зробити набагато більше для мене, якби вони хотіли.
7. Дитиною для мене було дуже важливо приносити задоволення роди гелям.
8. Я не потребую того, щоб інші покращували моє самопочуття.
9. Несхвалення з боку того, про кого дбаю, дуже болюче для мене.
10. Я відчуваю себе впевненим у своїй здатності мати справу з більшістю тих особистісних проблем, з якими я, ймовірно, зустрінуся життя.
11. Єдина людина, якій я хочу зробити задоволення, – це я.
12. Думка про втрату близького друга лякає мене.
13. Я швидко погоджуюсь з думкою, яка очікується іншими.
14. Я покладаюсь тільки на себе.

15. Я був би повністю втрачений, якби я не мав когось особливого.

16. Я засмучуюсь, коли хтось виявляє помилку, яку я зробив.

17. Мені важко просити когось про допомогу.

18. Я ненавиджу, коли люди виявляють мені симпатію.

19. Я легко бентежюся, коли не отримую того, чого я потребую, від оточуючих.

20. У суперечці я легко поступаюся.

21. Мені не треба багато від інших.

22. У мене має бути одна людина, яка жила б спеціально для мене.

23. Коли я йду на вечірку, я чекаю, що я сподобаюся іншим людям.

24. Я почуваюся краще, коли я знаю будь-кого ще в команді.

25. Коли я хворію, я волію, щоб мої друзі залишили мене одного.

26. Я ніколи не щасливіший, ніж коли люди кажуть, що я добре виконав свою роботу.

27. Мені важко скласти думку про телевізійне шоу або кінофільм доти, доки я не дізнаюся думки про це інших людей.

28. Я схильний ігнорувати почуття інших людей, щоб зробити щось важливе для мене.

29. Мені потрібна одна людина, яка ставить мене вище за інших.

30. У соціальних ситуаціях я схильний бути дуже самовпевненим.

31. Я ні в кого не потребую.

32. Мені дуже важко приймати рішення самостійно.

33. Я схильний уявляти гірше, якщо кохана людина не прибула, як очікувалося.

34. Навіть коли щось негаразд, я можу досягти успіху без допомоги друзів.

35. Я схильний чекати надто багато від інших.

36. Я не люблю купувати одяг самостійно.

37. Я схильний до самотності.

38. Я відчуваю, що дійсно ніколи не отримаю всього, чого я хотів би отримати від інших.

39. Коли я зустрічаю нових людей, я боюсь, що я зроблю щось неправильне.

40. Навіть якщо більшість людей відвернуться від мене, я витримав би, якщо хтось, кого я люблю, залишався зі мною.

41. Я скоріше залишився б вільним від інших, ніж ризикував розчаруватися.

42. На мене не впливає те, що люди думають про мене.

43. Я думаю, що більшість людей не розуміють, як легко вони можуть мене образити.

44. Я дуже впевнений у своїх судженнях.

45. У мене виникає жахливий страх, що я втрачу любов і підтримку людей, яких я дуже потребую.

46. Я не маю якостей, необхідних доброму лідерові.

47. Я почував би себе нещасним, якби мене покинув хтось, кого я люблю.

48. Мене не хвилює, що інші думають про мене.

## Додаток Д

## Методика М. Куна-Т. і МакПартланда «Хто Я?»

**Інструкція.** Дайте, будь ласка 20 відповідей на питання «Хто я»? (протягом 12 хвилин)

1._____
2._____
3._____
4._____
5._____
6._____
7._____
8._____
9._____
10._____
11._____
12._____
13._____
14._____
15._____
16._____
17._____
18._____
19._____
20._____

Оцініть кожну свою окрему характеристику одним із чотирьох знаків:

«+» – знак «плюс» ставиться, якщо в цілому вам особисто дана характеристика подобається;

«-» – знак «мінус» – якщо в цілому Вам особисто дана характеристика не

подобається;

«±» – знак «плюс-мінус» – якщо дана характеристика Вам і подобається, і не подобається одночасно;

«?» – знак «питання» – якщо Ви не знаєте на даний момент часу, як Ви точно ставитеся до характеристики, у вас немає поки певної оцінки розглянутої відповіді.

Знак своєї оцінки необхідно ставити ліворуч від номера характеристики. У Вас можуть бути оцінки як усіх видів знаків, так і лише одного знака або двох-трьох.

**Опрацювання та інтерпретація результатів**

Підраховується загальна кількість відповідей:

До 8 балів – низький рівень саморозкриття;

від 8 до 14 балів – середній рівень саморозкриття;

понад 15 балів – високий рівень саморозкриття

Здійснюється контент-аналіз відповідей за такими характеристиками:

- освітньо-професійні – (учитель, педагог, менеджер);
- індивідно-вікові (стать, вік, людина, істота);
- сімейні (дружина, чоловік, син);
- особистісно-громадянські (особистість, українець, громадянин);
- міжособистісні (товариш, приятель);
- особистісно-індивідуальні (розумний, веселий, дбайливий).

Кількість визначень, що належать тій чи іншій ролі, вказують на актуальність відповідної сфери життєдіяльності, а знак ставлення – на напруженість стосунків, зумовлених нею.

**Аналіз оцінки знаками характеристик**

Використання знака «плюс-мінус» ( «±») говорить про здатність людини розглядати те чи інше явище з двох протилежних сторін, говорить про ступінь її врівноваженості, про «виваженості» її позиції щодо емоційно значущих явищ.

Можна умовно виділити людей емоційно-полярного, врівноваженого і такого, що сумнівається типу.

До людей емоційно-полярного типу відносяться ті, хто всі свої ідентифікаційні характеристики оцінюють лише як такі, що подобаються або що не подобається їм, вони зовсім не використовують при оцінюванні знак «плюс-мінус».

Для таких людей характерний максималізм в оцінках, перепади в емоційному стані, щодо них можна сказати «від любові до ненависті один крок». Це, як правило, емоційно-виразні люди, у яких відносини з іншими

людьми сильно залежать від того, наскільки їм людина подобається чи не подобається.

Якщо кількість знаків «±» досягає 10-20% (від загального числа знаків), то таку людину можна віднести до врівноваженого типу. Для них, в порівнянні з людьми емоційно-полярного типу, характерна велика стресостійкість, вони швидше попереджають конфліктні ситуації, уміють підтримувати конструктивні відносини з різними людьми: і з тими, які їм в цілому подобаються, і з тими, які у них не викликають глибокої симпатії.

Якщо кількість знаків «±» перевищує 30-40% (від загального числа знаків), то таку людину можна віднести до типу, що сумнівається. Така кількість знаків «±» може бути у людини, що переживає кризу в своєму житті, а також може свідчити про нерішучість як рису характеру (коли людині важко приймати рішення, вона довго сумнівається, розглядаючи різні варіанти).

Наявність знака «?» при оцінюванні ідентифікаційних характеристик говорить про здатність людини переносити ситуацію внутрішньої невизначеності, а отже, побічно свідчить про здатність людини до змін.

Даний знак оцінки використовується людьми досить рідко: один або два знака «?» ставлять тільки 20% обстежуваних. Наявність трьох і більше знаків «?» при самооцінювання може свідчити про наявність у людини кризових переживань.