МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ СПІВЗАЛЕЖНІСТЮ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ОСОБИСТОСТІ ДОРОСЛОГО ВІКУ

Виконала: студентка ІІ курсу,
Групи 8.0534-з-2-дн
спеціальність: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Шульц Валерія Вікторівна
Керівник: д-р психол. наук, професор
кафедри психології Шевченко Н.Ф.
Рецензент: д-р психол. наук, професор,
професор кафедри психології Клопота Є.А.

Запоріжжя - 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

Шульц Валерії Вікторівні

1. Тема роботи Взаємозв'язок між співзалежністю та благополуччям особистості дорослого віку

керівник роботи Шевченко Н. Ф., д-р психол. наук, професор, кафедри педагогіки та психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393 – с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): здійснити теоретичний аналіз проблеми співзалежності та співзалежних стосунків; охарактеризувати дослідження феномену благополуччя; емпірично дослідити особливості прояву співзалежності та благополуччя в досліджуваних дорослого віку; здійснити кореляційний аналіз зв'язку між співзалежністю та благополуччям.

5. Перелік графічного матеріалу: 8 таблиць, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 1	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 2	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 3	Шевченко Н.Ф., професор		
Висновки	Шевченко Н.Ф., професор		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Студент _____ В. В. Шульц

Керівник роботи _____ Н. Ф. Шевченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ М. І. Гречаник

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 84 сторінки, 5 рисунків, 8 таблиць, 99 джерел.

Метою роботи є теоретичне та емпіричне дослідження феноменів «співзалежність» та «благополуччя» особистості, а також емпіричне вивчення специфіки їх взаємозв'язку в дорослому віці.

Об'єкт дослідження – стан співзалежності особистості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між співзалежністю і благополуччям особистості дорослого віку.

В основу дослідження покладено припущення про те, що в осіб дорослого віку співзалежність пов'язана з рівнем суб'єктивного благополуччя у таких аспектах, як прагнення автономії та невпевненість у собі.

Методи дослідження. Теоретичні: теоретико-методологічне осмислення сучасних тенденцій у дослідженні обраної проблеми; аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблематики дослідження. Емпіричні: тестування за психодіагностичними методиками. Математичні методи: описова статистика, кореляційний аналіз за К. Пірсоном.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що: емпірично досліджено особливості особливості прояву співзалежності та благополуччя в досліджуваних дорослого віку; виявлено значущі кореляційні зв'язки між співзалежністю та благополуччям; розширено, уточнено та доповнено дослідження таких психологічних явищ: співзалежні відносини, співзалежна особистість, суб'єктивне благополуччя, невпевненість у собі, автономність, задоволеність життям; набуло подальшого розвитку вивчення феному співзалежності в контексті суб'єктивного благополуччя особистості.

СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ, СПІВЗАЛЕЖНІ СТОСУНКИ, СПІВЗАЛЕЖНА ОСОБИСТІСТЬ, СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, АВТОНОМНІСТЬ, ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ, ДОРОСЛИЙ ВІК.

SUMMARY

Schultz V. V. Relationship between co-dependence and well-being of the adult personality.

Master's qualification work: 84 pages, 5 figures, 8 tables, 99 sources.

The purpose of the work is a theoretical and empirical research of the phenomena of "codependence" and "well-being" of an individual, as well as an empirical study of the specifics of their relationship in adulthood.

The object of the study – state of codependence of an individual.

The subject – relationship between codependence and well-being of an adult individual.

The study is based on the assumption that in adults, codependence is associated with the level of subjective well-being in such aspects as the desire for autonomy and lack of self-confidence.

Research methods. Theoretical: theoretical and methodological understanding of modern trends in the study of the selected problem; analysis, systematization and generalization of scientific sources on the research issues. Empirical: testing using psychodiagnostic methods. Mathematical methods: descriptive statistics, correlation analysis according to K. Pearson.

The scientific novelty and theoretical significance of the study are that: the features of the codependency and well-being manifestation in adult subjects have been empirically studied; significant correlations between codependency and well-being have been identified; the study of the following psychological phenomena has been expanded, refined and supplemented: codependent relationships, codependent personality, subjective well-being, autonomy, lack of self-confidence, life satisfaction; the study of the phenomenon of codependency in the context of subjective well-being of the individual has been further developed.

Keywords: codependency, codependent relationships, codependent personality, subjective well-being, autonomy, life satisfaction, adulthood.

ЗМІСТ

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОТІ ОСОБИСТОСТІ 11

1.1. Дослідження підходів до визначення сутності співзалежності 11

1.2. Передумови формування співзалежності у міжособистісних взаєминах 24

РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ 33

2.1. Сучасні наукові підходи до вивчення благополуччя 33

2.2. Чинники та ресурси психологічного благополуччя особистості 43

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ МІЖ СПІВЗАЛЕЖНІСТЮ І БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ОСОБИСТОТСТІ ДОРОСЛОГО ВІКУ 52

3.1. Організація та етапи дослідження 52

3.2. Емпіричні показники співзалежної поведінки 58

3.3. Особливості прояву благополуччя досліджуваних 67

3.4. Кореляційний аналіз зв’язку між співзалежністю та благополуччям 70

ВИСНОВКИ 82

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 85

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві, яке характеризується складною системою соціальних і міжособистісних взаємозв'язків, питання якості взаємин набуває особливої значущості. У цьому контексті дослідження феномена співзалежності є надзвичайно актуальним, адже цей тип стосунків вказує на порушений баланс у взаємодії, коли одна зі сторін виявляє надмірну емоційну або психологічну залежність від іншої. Такі стосунки часто формуються на ґрунті незадоволених внутрішніх потреб та відсутності чітких особистісних меж.

Аналіз співзалежних взаємин дозволяє глибше зрозуміти механізми, що впливають на самореалізацію, автономію, емоційну стабільність і самооцінку людини. Співзалежність може бути істотною перешкодою на шляху до досягнення особистісного благополуччя, оскільки супроводжується емоційним виснаженням, втратою внутрішнього опертя, зниженням життєвої задоволеності та особистісної ефективності. Відомі науковці та практики (Ж. Вірна, І. Горбаль, М. Боришевський, N. Bradburn, M. Argyle, E. Diener, M. Seligman, C. Ryff) підкреслюють зв'язок між міжособистісними порушеннями та зниженням суб'єктивного благополуччя. Таким чином, вивчення взаємозв'язку між співзалежністю та рівнем благополуччя дорослої особистості є важливим як з погляду особистісної психології, так і в контексті забезпечення психологічного здоров'я, розвитку зрілих стосунків та формування стійкої ідентичності в умовах постійних соціальних змін.

У XX столітті термін «співзалежність» закріпився в науковій лексиці, особливо в контексті медичних і психологічних досліджень. Закордонні фахівці, зокрема M. Beattie, B. Becnel, J. Fischer, L. Spann, A. Schaef, R. Subby, активно аналізували співзалежність як форму адиктивної поведінки у міжособистісних взаєминах.

З часом проблема співзалежності привернула увагу і українських науковців. Сьогодні дослідники в Україні активно вивчають різні аспекти цього

явища. Зокрема, О. Савчук аналізує соціально-психологічні підходи до корекції стану співзалежних жінок, які стали жертвами домашнього насильства; Т. Рощина розглядає можливості психотерапевтичної роботи з проявами співзалежності; Д. Сушко та Т. Вакуліч досліджують теоретичні основи співзалежних взаємин; В. Боженко – особливості таких стосунків у подружніх парах; А. Лиманкіна та В. Зарицька – шляхи корекції співзалежної поведінки; Н. Ткаченко – взаємозв'язок між типами прив'язаності та схильністю до співзалежності в осіб зрілого віку; А. Лиманкіна також зосереджується на психологічних особливостях жіночої співзалежності в період кризи середнього віку.

Сучасні зарубіжні дослідники приділяють увагу різним аспектам вивчення співзалежності. Зокрема, розглядається застосування інтерпретативного феноменологічного аналізу (IPA) у психотерапевтичній роботі з цим явищем (I. Bacon, E. McKay, F. Reynolds та ін.), ефективність когнітивно-поведінкової терапії в подоланні співзалежності (C. Vlaicu, H. Aurica), а також досліджується вплив співзалежності на вибір копінг-стратегій, сприйняття міжособистісних стосунків і рівень життєвого задоволення (Z. Happ, B. Zsófia, S. Bandi та ін.).

Попри значну кількість наукових праць, присвячених проблемі співзалежності, аналіз наукової літератури виявив брак досліджень, у яких би розкривався взаємозв'язок між співзалежністю та благополуччям в дорослому віці.

Таким чином, соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми дослідження: «Взаємозв'язок між співзалежністю та благополуччям особистості дорослого віку».

Метою дослідження є теоретичне та емпіричне дослідження феноменів «співзалежність» та «благополуччя» особистості, а також емпіричне вивчення специфіки їх взаємозв'язку в дорослому віці.

Об'єкт дослідження – стан співзалежності особистості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між співзалежністю і благополуччям особистості дорослого віку.

В основу дослідження покладено припущення про те, що в осіб дорослого віку співзалежність пов'язана з рівнем суб'єктивного благополуччя у таких аспектах, як прагнення автономії та невпевненість у собі.

Відповідно до мети було поставлено такі завдання:

1) здійснити теоретичний аналіз проблеми співзаледності та співзалежних стосунків;

2) охарактеризувати дослідження феномену благополуччя;

3) емпірично дослідити особливості прояву співзалежності та благополуччя в досліджуваних дорослого віку;

4) здійснити кореляційний аналіз зв'язку між співзалежністю та благополуччям.

Методи дослідження. Теоретичні: теоретико-методологічне осмислення сучасних тенденцій у дослідженні обраної проблеми; аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблематики дослідження.

Емпіричні: тестування за психодіагностичними методиками:

- «Опитувальник міжособової залежності» (авт. Р. Гіршфільд);

- «Тест профілю відносин» (авт. Р. Борнштейн);

- «Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості» (авт. О. Савченко, О. Калюк).

Математичні методи (IBM SPSS-20): описова статистика, кореляційний аналіз за К. Пірсоном.

Дослідна вибірка. В дослідженні взяли участь 46 осіб – жінок дорослого віку (35-39 років). З них 25 осіб перебуває в цивільному шлюбі та проживає разом з чоловіком; 21 особа проживає з чоловіком у законному шлюбі. Всі досліджувані мають вищу освіту (одну або дві) та постійне місце роботи.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що:

- емпірично досліджено особливості особливості прояву співзалежності та благополуччя в досліджуваних дорослого віку;

- виявлено значущі кореляційні зв’язки між співзалежністю та благополуччям;

- розширено, уточнено та доповнено дослідження таких психологічних явищ: співзалежні відносини, співзалежна особистість, суб’єктивне благополуччя, автономність, задоволеність життям;

- набуло подальшого розвитку вивчення феному співзалежності в контексті суб’єктивного благополуччя особистості.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи 94 сторінки. Робота проілюстрована 8 таблицями, 5 рисунками. Бібліографічний список складається з 99 найменування, 20 з яких іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Дослідження підходів до визначення сутності співзалежності

Проблематика співзалежності, як окремий напрям наукових досліджень, сформувалася відносно недавно – у другій половині ХХ століття. Її витоки можна простежити в рамках кількох провідних психологічних напрямів, у межах яких поступово виокремлювалися перші уявлення про специфічний тип міжособистісних стосунків, що пізніше отримав назву «співзалежність».

Одним із перших підґрунтів для дослідження співзалежності став психоаналітичний напрям. Класичний психоаналіз З. Фройда [67], а також подальші розробки його послідовників, зокрема О. Феніхеля, М. Кляйн [88] та К. Хорні [18], приділяли увагу формуванню особистісних механізмів залежності у дитячо-батьківських відносинах. У межах об’єктних відносин (М. Балінт, Д. Віннікотт [11]) аналізувалася патологічна прихильність та неможливість емоційної автономії, що згодом стало концептуально близьким до сучасного розуміння співзалежності.

Важливий внесок у становлення цього напряму зробили представники адлеріанської школи, зокрема А. Адлер [1], який розглядав надмірну потребу в схваленні та прагнення компенсувати почуття меншовартості через контроль і надмірну опіку. Ці ідеї в подальшому лягли в основу опису міжособистісних патернів, характерних для співзалежних стосунків.

Значного розвитку тема отримала у гуманістичній психології та екзистенційному підході. К. Роджерс [52] та В. Франкл [66] наголошували на важливості особистісної автономії, внутрішньої цінності та сенсу життя, а також попереджали про небезпеку надмірного «злиття» з іншою людиною, що призводить до втрати власної ідентичності. У цьому контексті співзалежність почала розглядатися як порушення процесу самоактуалізації та самотрансценденції.

Окремим поштовхом для виокремлення феномену співзалежності стала практика роботи з родинами людей, які страждають на хімічні залежності, у межах системної сімейної терапії. У 1970–1980-х роках М. Боуен, В. Сатир [92], С. Мінухін та інші фахівці звернули увагу на те, що члени сім'ї залежного часто виявляють специфічну поведінкову та емоційну модель, спрямовану на підтримання дисфункційної рівноваги. Це призвело до формування терміна «co-dependency» у контексті програм реабілітації алкоголіків (зокрема руху «Анонімні алкоголіки» та груп «Al-Anon»).

Таким чином, історичний розвиток вивчення співзалежності можна умовно поділити на три ключові етапи:

1. Психоаналітичний та неофрейдистський період, у якому співзалежні патерни розглядалися крізь призму дитячо-батьківських відносин і несвідомих конфліктів.

2. Гуманістично-екзистенційний етап, де акцент робився на втраті особистісної автономії та сенсу життя у стосунках.

3. Системно-терапевтичний етап, пов'язаний із вивченням динаміки дисфункційних сімей та розробкою практичних програм допомоги.

Синтез цих підходів створив підґрунтя для сучасного багатовимірного розуміння співзалежності як психологічного феномену, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти.

На сьогодні у науковій спільноті відсутня єдина, загальновизнана концепція феномену співзалежності. Існуючі теоретичні підходи та результати емпіричних досліджень нерідко демонструють певні суперечності, що зумовлено як складністю самого явища, так і багатогранністю його проявів. У більшості випадків дослідники зосереджують увагу на аналізі окремих аспектів формування та розвитку співзалежної поведінки, залишаючи поза увагою її системний та комплексний розгляд. Попри це, можна виокремити групу науковців, які зробили вагомий внесок у започаткування та подальший розвиток досліджень у цій сфері, заклавши підґрунтя для сучасного розуміння співзалежності.

Серед дослідників, які зробили вагомий внесок у формування сучасного уявлення про феномен співзалежності, варто відзначити Р. Саббі (R. Subby) та Дж. Фріела (J. Friel). У своїй праці «Співзалежність: парадоксальна залежність у співзалежності» (*Co-dependency: A Paradoxical Dependency in Co-dependency*, 1984) [95] автори розглядають співзалежність як комплексний емоційний, психологічний і поведінковий стан, що формується під впливом тривалого перебування в умовах психологічного пригнічення. Йдеться про середовище, де домінують жорсткі норми та правила, які блокують можливість відкритого вираження власних почуттів, а також перешкоджають вільному і щирому обговоренню особистісних і міжособистісних проблем. Така соціально-психологічна атмосфера призводить до того, що індивід поступово втрачає здатність до емоційної автентичності, розвиває схильність до придушення власних переживань та адаптує поведінку відповідно до очікувань оточення, навіть якщо це суперечить його внутрішнім потребам.

Дещо пізніше американська дослідниця Ш. Вегшайдер-Крус (S. Wegschnider -Cruse) у книзі «Вибір: для співзалежних, дорослих дітей та шукачів духовності» (*Choice: For Co-dependents, Adult Children and Spiritual Seekers*, 1985) [97] запропонувала розширене трактування поняття співзалежності. Вона визначає цей феномен як специфічний психоемоційний стан, ключовими характеристиками якого є підвищений рівень тривожності, надмірна емоційна залученість, а також соціальна, і в окремих випадках навіть фізична залежність від іншої людини або певного об’єкта. На думку авторки, подібна форма залежності з часом набуває патологічних рис і починає визначати характер та якість усіх міжособистісних стосунків співзалежної особистості. Це призводить до хронічного порушення внутрішньої рівноваги, зниження здатності до самостійного прийняття рішень та формування дисфункційних моделей поведінки, що закріплюються у життєвих сценаріях індивіда.

Е. Янг (E. Young) [99] розглядав співзалежність у більш вузькому, клінічно орієнтованому контексті, визначаючи її як сукупність проблем, що

стосуються фізичного та психічного здоров'я, соціальної адаптації та регуляції поведінки, які виникають у людей, що тривалий час проживають разом із особою, котра страждає на алкоголізм. На його думку, постійна взаємодія з хронічно залежним індивідом призводить до формування у членів сім'ї стійких емоційно-поведінкових реакцій, спрямованих на пристосування до дисфункційного середовища. Таке пристосування, з одного боку, дозволяє зберегти відносну стабільність повсякденного життя, але з іншого – сприяє розвитку власних психологічних порушень, включно з підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням, порушеннями комунікації та тенденцією до самопожертви.

Американська дослідниця Енн Шеф (A. Schaef) у своїй праці «Співзалежність: неправильно зрозуміла – погано поводилася» (*Co-dependence: Misunderstood – Mistreated*, 1986) [93] запропонувала розглядати співзалежність у більш широкому клініко-психологічному контексті, пов'язуючи її з порушеннями особистісного розвитку, що виникають унаслідок зростання та функціонування в умовах дисфункційної сім'ї. На думку авторки, таке сімейне середовище характеризується порушеними емоційними межами, нестабільними або суперечливими ролями, а також відсутністю здорових моделей взаємодії. В результаті цього у дитини формується викривлене уявлення про власну ідентичність, знижується здатність адекватно усвідомлювати та виражати власні почуття, виникає хронічна потреба у зовнішньому схваленні та контроль над оточенням як спосіб забезпечення власної безпеки. Е. Шеф підкреслювала, що співзалежність у такому розумінні є не лише реакцією на залежну поведінку іншого, а й глибинним наслідком травматичного сімейного досвіду, який формує стійкі особистісні дисфункції.

В. Вайнхолд (V. Weinhold) [98] розглядає співзалежність як специфічний психологічний розлад, витоки якого пов'язані з порушенням процесу проходження одного з ключових етапів онтогенетичного розвитку – етапу формування психологічної автономії. Цей етап, що зазвичай припадає на раннє дитинство, передбачає поступове відокремлення дитини від батьківської фігури

та становлення її як самостійної, емоційно незалежної особистості. Якщо цей процес з тих чи інших причин не завершується повною мірою – наприклад, через надмірну опіку, емоційне відторгнення або травматичні події у сім'ї – у майбутньому формуються стійкі труднощі з відокремленням власних почуттів, бажань і потреб від почуттів та очікувань інших людей. Як наслідок, у дорослому віці така людина схильна до надмірної залежності від емоційної підтримки, схвалення та присутності інших, що створює передумови для розвитку співзалежних стосунків і утруднює формування зрілої ідентичності.

Е. Ларсен (E. Larsen) у своїй праці «Етап одужання: життя за межами залежності» (*Stage II Recovery: Life Beyond Addiction*, 1985) визначає співзалежність як сукупність стійких поведінкових моделей та особистісних дисфункцій, які можна розглядати як «недоліки характеру». Ці патерни сприяють розвитку саморуйнівних тенденцій, що поступово підривають психоемоційне благополуччя особистості. Автор підкреслює, що такі моделі поведінки істотно обмежують здатність людини ініціювати та підтримувати здорові, взаємоповажні та емоційно збалансовані міжособистісні стосунки. У результаті співзалежна особистість схильна повторювати дисфункційні сценарії у взаємодії з іншими, що призводить до хронічного незадоволення у сфері близьких відносин, емоційного виснаження та зниження якості життя.

Аналіз підходів різних дослідників до визначення феномену співзалежності свідчить про його багатовимірний та еволюційний характер у психологічній науці. Початкові концепції (Е. Янг) акцентували увагу переважно на вузькому клінічному контексті – як сукупності проблем здоров'я, адаптації та поведінки осіб, які проживають з людиною, що страждає на алкоголізм. Подальші дослідження (Р. Саббі, Дж. Фріел; Ш. Вегшайдер-Крус) розширили розуміння співзалежності, описуючи її як складний емоційний, психологічний та поведінковий стан, що формується під впливом хронічно дисфункційного середовища та супроводжується високою тривожністю, надмірною емоційною та соціальною залежністю.

Інші автори (Е. Шеф; В. Вайнхолд) зосередили увагу на глибинних особистісних чинниках, пов’язуючи співзалежність із порушеннями особистісного розвитку, насамперед із неповним формуванням психологічної автономії та зростанням у дисфункційній сімейній системі. У цьому контексті співзалежність розглядається не лише як реакція на поведінку залежної особи, але й як стійка особистісна деформація, що виникає у процесі соціалізації.

Підхід Е. Ларсена надав поняттю ще більш узагальненого виміру, трактуючи його як систему дисфункційних поведінкових патернів та особистісних недоліків, які підтримують саморуйнівну динаміку та перешкоджають побудові здорових стосунків.

Таким чином, еволюція наукових підходів до розуміння співзалежності пройшла шлях від вузького медико-соціального трактування до широкого психологічного та особистісно-розвиткового бачення. Сучасне уявлення про співзалежність інтегрує емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти, розглядаючи її як комплексний феномен, що формується під впливом як зовнішніх умов, так і внутрішніх особистісних передумов.

В українській психологічній науці проблематика співзалежності та співзалежних стосунків набула розвитку завдяки дослідженням низки вчених, серед яких варто відзначити О. Кочаряна, В. Моргуна, А. Федосову, М. Жидко, В. Крамченкову, О. Савчук та інших. Їхні наукові роботи охоплюють як теоретичні аспекти визначення й класифікації співзалежності, так і практичні питання психокорекції та профілактики цього явища. Окремий внесок у розвиток тематики зробила Г. Коцюба [32], яка зосередила увагу на вивченні психологічних особливостей феномену узалежненого кохання у жінок. Є. Фролова [68] присвятила свої наукові пошуки вивченню психологічних чинників і динаміки формування міжособистісної залежності у жінок.

М. Жидко [21] підкреслює кілька важливих аспектів у контексті дослідження співзалежності та проблем міжособистісних відносин із гендерної перспективи. По-перше, традиційно залежність у психологічній літературі найчастіше асоціювалася саме з жінками, які історично сприймалися як більш

емоційно вразливі та схильні до формування залежних стосунків. По-друге, жінки становлять значну більшість клієнтів психологічних служб і консультативних центрів, звертаючись за допомогою саме у питаннях, пов’язаних із проблемами у міжособистісних взаємодіях та емоційній залежності.

По-третє, проблематика міжособистісних стосунків у чоловіків довгий час залишалася маргіналізованою та перебувала під впливом соціальних табу, що забороняли відкрито говорити про емоційні труднощі та потребу в психологічній підтримці. Замість цього такі прояви у чоловіків традиційно інтерпретувалися через призму інших діагностичних категорій, наприклад, інфантилізму, невротичних розладів або поведінкових відхилень, що значною мірою ускладнювало діагностику та корекцію проблем співзалежності серед чоловічої аудиторії.

А. Лиманкіна [34-36] у своїх дослідженнях, присвячених психологічним особливостям співзалежності у жінок у період кризи середнього віку, визначає співзалежну особистість як індивіда, який прагне повного контролю над поведінкою іншої людини, зазвичай близької – партнера, члена сім’ї або значущої особи, при цьому ігноруючи власні життєві потреби, інтереси і бажання. Такий контроль є спробою впорядкувати ситуацію, що вийшла з-під контролю, часто пов’язану з проблемами залежності чи іншими дезадаптивними проявами у близькій людині.

Дослідниця також підкреслює, що до категорії співзалежних можуть належати різні групи осіб: це не лише подружжя або партнери, які живуть із хімічно залежною людиною, але й інші члени сім’ї – батьки, рідні брати та сестри, а також люди, що виросли в умовах неблагополучної сім’ї. За її спостереженнями, одним із ключових факторів, що передує розвитку співзалежності, є саме виховання у дисфункційній сімейній системі, де порушуються основи здорової емоційної підтримки, формування меж особистості та адекватного задоволення індивідуальних потреб.

Є. Фролова дає наступне визначення: «міжособистісна залежність відноситься до соціально прийнятних форм нехімічних залежностей, об'єктом якої виступають відносини з іншими людьми» [68, 60]. Така залежність проявляється у прагненні постійно підтримувати тісний контакт, отримувати підтвердження власної значущості, шукати емоційної підтримки та схвалення від партнера, друзів чи близьких. На відміну від адикцій, що мають деструктивний і соціально неприйнятний характер, міжособистісна залежність часто виглядає «нормальною» в очах суспільства, оскільки орієнтація на підтримку і взаємодію вважається цінністю. Проте, як підкреслює дослідниця, саме через цю «соціальну прийнятність» подібна форма залежності може залишатися непоміченою тривалий час, поступово формуючи у людини стійкі патерни поведінки, що обмежують її автономність і внутрішню свободу.

Серед численних проявів залежної поведінки міжособистісна залежність залишається однією з найменш досліджених та найменш помітних форм. Я. Гавриленко [14] наголошує, що, хоча на перший погляд міжособистісна залежність може залишатися непомітною або не викликати підозр, насправді вона є доволі поширеним явищем із серйозними негативними наслідками для особистості.

Ця «невидимість» робить міжособистісну залежність особливо небезпечною, оскільки вона здатна непомітно проникати у різні сфери життя великої кількості людей, системно порушуючи їх гармонійний розвиток. Зокрема, негативний вплив проявляється у пригніченні особистісного зростання, ускладненні формування автономного життєвого шляху та прийнятті усвідомлених рішень, що стосуються вибору партнера для романтичних стосунків. Крім того, вона може суттєво обмежувати професійний і кар'єрний розвиток, оскільки залежність від думки інших та страх втрати підтримки часто призводять до самообмеження та уникання ризиків.

Важливо також звернути увагу на вплив міжособистісної залежності на фізичне та психічне здоров'я індивіда, адже хронічний емоційний стрес, пов'язаний із залежними стосунками, може спричиняти різні соматичні захворювання, розлади настрою, тривожність та депресію.

Розглянемо основні підходи до вивчення співзалежності в сучасній психології:

1. Медичний підхід, який представлений у працях M. Beattie [79], J. Fischer [85], L. Spann, D. Crawford, E. Young [99] та інших дослідників. Цей підхід розглядає співзалежність насамперед як захворювання, що має чіткі клінічні ознаки і потребує професійного медичного втручання та комплексного лікування.

У межах цієї концепції співзалежність визначається як патологічний стан, який найчастіше формується внаслідок тривалого та систематичного впливу шкідливих факторів, зокрема у процесі взаємодії з особами, що страждають від хімічної залежності (алкоголізму, наркоманії тощо). Такий вплив призводить до глибоких змін у психоемоційному стані, а також може спричиняти фізіологічні й нейропсихологічні порушення.

Прихильники медичної моделі приділяють значну увагу вивченню біологічних механізмів, що лежать в основі співзалежності, включаючи нейрохімічні процеси, роботу нервової системи, гормональний баланс та стресові реакції організму. На основі цих знань вони розробляють спеціалізовані методи лікування та програми реабілітації, спрямовані на відновлення психологічного й фізичного здоров’я співзалежних осіб.

Застосування медичного підходу, як правило, спирається на дані клінічних досліджень і медичні протоколи, що забезпечує науково обґрунтовану базу для діагностики, терапії та профілактики. У практичній площині цей підхід дозволяє формувати стратегії комплексного управління проблемою співзалежності, які інтегрують психотерапевтичні методи з медичними інтервенціями, забезпечуючи цілісний підхід до допомоги постраждалим.

2. Еволюційний підхід, представлений роботами B. Weinhold [98], K. Barry, B. Janae, І. Лиманкіної, В. Зарицької [36] та інших. Цей підхід розглядає співзалежність як наслідок порушень або незавершеності ключових етапів психологічного розвитку, зокрема процесу формування автономії, який відбувається на ранніх стадіях життя, переважно в дитинстві.

Дослідники, які орієнтуються на еволюційну модель, наголошують на тому, що розвиток особистості неможливий без становлення психологічної автономії – внутрішньої здатності самостійно приймати рішення, усвідомлювати свої потреби, відстоювати межі власної особистості та брати на себе відповідальність за власні вчинки і життєві вибори.

Якщо цей важливий етап розвитку не відбувається або відбувається з порушеннями – наприклад, через дисфункції сімейного середовища, надмірний контроль, емоційне нехтування чи травматичні переживання, – у подальшому це може спричинити формування співзалежних моделей поведінки. У таких випадках особистість не здатна повною мірою опиратися на власні ресурси й визначати власну цінність без орієнтації на думки, очікування або підтримку інших людей.

Таким чином, еволюційний підхід акцентує увагу на глибинних процесах особистісного розвитку, вважаючи співзалежність проявом незавершеності або дефіциту автономії, що робить її не просто симптомом соціальних чи поведінкових проблем, а фундаментальною психологічною проблемою, яка корініться у ранньому дитинстві. Цей підхід має важливе значення для формування профілактичних і корекційних програм, спрямованих на підтримку розвитку автономії та усвідомлення власної цінності в індивіда.

3. Соціальний підхід, представлений в працях О. Савчук [56], A. Schaef [93], C. Vlaicu, H. Aurica, B. Weinhold [98], K. Barry та інших науковців. Цей підхід акцентує увагу на тому, що співзалежність не слід розглядати виключно як внутрішній психологічний стан чи індивідуальну особливість, а радше як явище, що формується і підтримується в контексті соціальних процесів та взаємодії з оточуючим середовищем.

Згідно з соціальним підходом, співзалежність є наслідком складних міжособистісних взаємин, у яких ключову роль відіграють культурні норми, соціальні ролі, очікування і цінності, притаманні конкретному суспільству чи спільноті. Вона проявляється через динаміку соціальних стосунків, де індивід у пошуках прийняття, безпеки або контролю поступово втрачає внутрішню автономію і починає залежати від схвалення або поведінки інших.

Крім того, соціальний підхід розглядає вплив соціальних структур і інституцій, таких як сім’я, школа, робоче середовище, медіа та інші соціальні системи, які можуть як посилювати, так і пом’якшувати прояви співзалежності. З цієї перспективи співзалежність розглядається як продукт не тільки особистісних чи біологічних чинників, але й результат взаємодії людини з соціальним контекстом, що відкриває широкі можливості для профілактики та корекції на рівні соціальних інститутів і культурних практик.

4. Психологічний підхід (А. Лиманкіна [35], М. Мілушина [41], Н. Ткаченко [65], Є. Фролова [68], Г. Коцюба [32], R. Subby [95], S. Wegschnider-Cruse [97] та ін.). Представники цього підходу зосереджують увагу на дослідженні глибинних внутрішніх процесів, особистісних характеристик та емоційно-поведінкових механізмів, які впливають на виникнення, підтримання та розвиток співзалежних стосунків.

У межах цього підходу співзалежність розглядається не лише як набір поведінкових патернів, але і як складний психоемоційний феномен, що формується в результаті взаємодії особистісних рис, індивідуального життєвого досвіду та характеру міжособистісних зв’язків.

Основними напрямами психологічного аналізу є:

— Вивчення особистісних характеристик, які створюють передумови для розвитку співзалежності (наприклад, низька самооцінка, страх відкидання, надмірна потреба в схваленні, невміння встановлювати та зберігати особистісні межі).

— Дослідження психологічних механізмів, за допомогою яких співзалежна особистість може уникати або мінімізувати негативні емоційні стани (тривогу, сором, провину) чи відповідальність за власні дії, часто перекладаючи фокус уваги на проблеми іншої людини.

— Аналіз динаміки співзалежних відносин, включно з тим, як вони формуються, стабілізуються та еволюціонують у часі, а також які ролі в них займають партнери.

— Оцінка психологічних наслідків співзалежності для емоційного та фізичного благополуччя особистості, її здатності до самореалізації, рівня задоволення життям, якості міжособистісних зв’язків і соціальної адаптації.

Незважаючи на різні підходи до трактування феномену співзалежності, огляд наукових джерел показує, що вони радше взаємодоповнюють, ніж суперечать один одному. Їх об’єднує розуміння співзалежності як патологічного психічного стану, що формує та підтримує дисфункційні стосунки, зосереджує увагу на іншій людині та її житті, а також зумовлює прагнення забезпечити власну безпеку й самооцінку через отримання уваги від неї.

Характерною ознакою співзалежної особистості, що визнається багатьма дослідниками [34, 97], є низький рівень почуття власної гідності та самоцінності. Такі особи часто не можуть сформувати стійке внутрішнє відчуття власної цінності й ідентичності без постійного підтвердження з боку оточуючих. Вони мають тенденцію орієнтуватися на думки, оцінки та реакції інших людей, що значною мірою визначає їхнє самосприйняття і рівень самооцінки.

Водночас співзалежні індивіди прагнуть контролювати поведінку і емоційний стан близьких їм людей, що виступає своєрідним механізмом компенсації власної невпевненості та тривоги. Такий контроль і вплив є способом забезпечити внутрішнє відчуття безпеки, стабільності і соціального визнання, хоч і часто відбувається за рахунок власних потреб і автономії.

Таким чином, співзалежність проявляється як складний психологічний феномен, у якому поєднуються протилежні тенденції – з одного боку, гостра потреба в підтримці й схваленні інших, а з іншого – прагнення впливати і керувати ними. Ця дихотомія створює внутрішній конфлікт і сприяє формуванню дисфункціональних міжособистісних стосунків [34, 97].

Співзалежні особистості часто стикаються з труднощами у встановленні та підтриманні особистих кордонів – як власних, так і кордонів інших людей. Вони нерідко не усвідомлюють, що можуть порушувати чужі межі, і не завжди розглядають це як неприйнятну поведінку. Такі люди схильні надмірно

зосереджуватися на потребах, емоціях та проблемах інших, намагаючись їх задовольнити або вирішити, іноді навіть ціною власних інтересів та благополуччя. Як наслідок, їхні власні бажання, емоційні та фізичні потреби залишаються поза увагою, що призводить до емоційного виснаження та втрати відчуття власної цінності [6].

У більшості випадків співзалежні особистості не мають усвідомлення власної дисфункціональної поведінки, що проявляється у різних формах. Зокрема, вони часто намагаються контролювати поведінку інших членів сім'ї або близького оточення, прагнучи задовольнити їхні потреби й бажання, водночас нехтуючи власними інтересами та потребами. Для досягнення цих цілей вони можуть вдаватися до маніпулятивних стратегій, серед яких – самоприниження, демонстрація образи чи ролі «жертви», що служить способом привернення уваги або підтримки.

Крім того, для співзалежних характерна низька довіра до інших людей, часто спостерігається заперечення або ігнорування реальних проблем у стосунках або власному житті. Вони живуть у стані постійної тривоги й страху, що може супроводжуватися нав'язливими думками та компульсивними (нав'язливими) діями, які слугують спробою контролювати внутрішній дискомфорт. Також характерними є прояви ригідності у мисленні – нездатність або небажання гнучко реагувати на зміни, низький рівень самооцінки, схильність до депресивних станів та емоційного вигорання. Усі ці симптоми створюють замкнене коло, в якому співзалежна особистість все більше втручається у життя інших, водночас втрачаючи зв'язок із власними потребами та бажаннями [21, 95].

Отже, визначення співзалежності охоплюють широкий спектр явищ. Ґрунтуючись на аналізі наукових джерел, ми розглядаємо співзалежність як психологічний стан, який характеризується надмірною залежністю від іншої особи, що проявляється у відсутності достатньої самостійності, заниженій самоповазі, нав'язливій потребі задовольняти бажання або потреби іншого за рахунок власних інтересів, а також сильному прагненні покладатися на думки,

вчинки чи стосунки з цією особою. Такий стан може спричиняти нездорові, дисфункціональні взаємини та негативно впливати на різні сфери життя, включаючи особистісний розвиток, міжособистісні зв'язки та психологічне благополуччя.

1.2. Передумови формування співзалежності у міжособистісних взаєминах

Співзалежність є складним психологічним феноменом, який проявляється переважно у контексті міжособистісних стосунків. Вона виникає як результат взаємодії різних індивідуальних, соціальних та емоційних чинників, що створюють умови для надмірної залежності однієї особи від іншої. Співзалежні міжособистісні стосунки характеризуються тим, що одна або обидві сторони проявляють надмірну емоційну та психологічну залежність одна від одної. У таких взаєминах співзалежність проявляється через втрату особистих кордонів, нав'язливу потребу догоджати партнеру, ігнорування власних потреб заради збереження взаємозв'язку, а також сильне прагнення контролювати або бути контрольованим. Цей стан формує дисфункціональні моделі поведінки, що призводять до втрати самостійності, зниження самооцінки та погіршення якості життя обох учасників стосунків [65].

Відомий американський психотерапевт С. Карпман (Stephen B. Karpman) у своїй праці «Аналіз казок та сценарійної драми» (*Fairy Tales and Script Drama Analysis,* 1968) [87] запропонував модель, що ілюструє типові психологічні ролі, які люди приймають у співзалежних стосунках (див. рис. 1.1).

Цю модель С. Карпман назвав «Драматичним трикутником», оскільки учасники таких взаємодій постійно переходять між трьома ролями – жертви, переслідувача та рятівника – наче граючи драматичну роль, щоб задовольнити власні емоційні потреби. При цьому вони можуть свідомо або несвідомо вводити в оману інших або навіть себе.

На думку автора, перемикання між цими ролями відбувається переважно на несвідомому рівні. Процес починається з того, що одна зі сторін у стосунках починає виконувати певну роль, примушуючи іншу людину відповідно зайняти протилежну позицію у трикутнику. Така динаміка підтримує співзалежність і формує цикли взаємозалежності, що ускладнюють розвиток здорових і гармонійних взаємин [87].

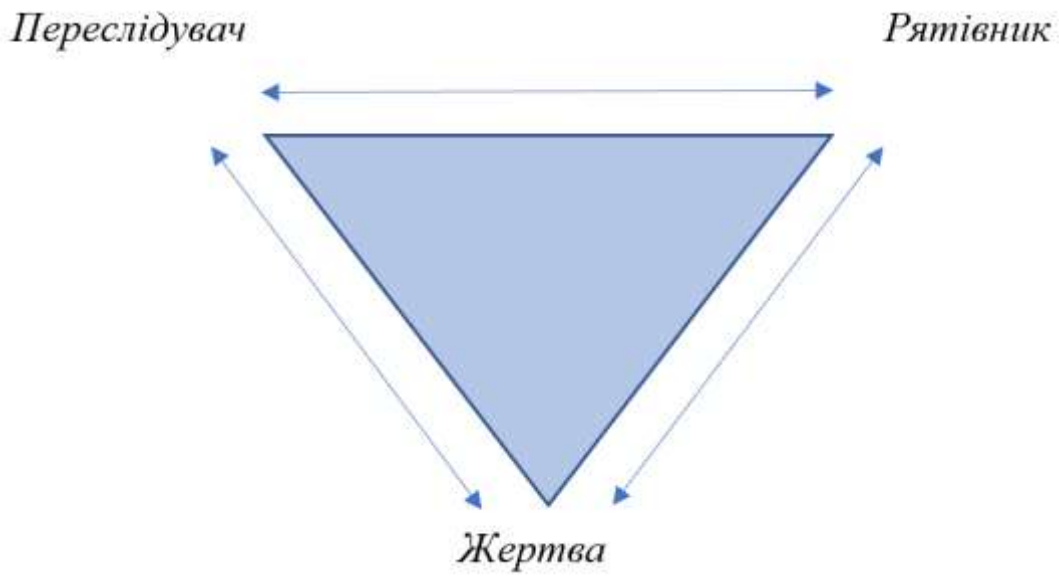


Рисунок 1.1. – Драматичний трикутник С. Карпмана

Людина, яка приймає роль *жертви* у міжособистісних стосунках, зазвичай відчуває себе безпорадною та вразливою перед зовнішніми обставинами, часто сприймаючи життя як несправедливе та ворожнече налаштоване проти неї. Така особа проявляє пасивну поведінку, частіше за все скаржиться на ситуацію, висловлюючи відчуття відчуженості та внутрішньої безсилості, що ускладнює її здатність активно брати участь у власному житті та вирішувати проблеми. Вона підтримує стереотип про власну слабкість, уникаючи відповідальності за зміни, і водночас шукає співчуття, уваги або підтримки з боку оточення. Основною метою такої поведінки є отримання допомоги або навіть пасивне прийняття покарання, яке ніби підтверджує її статус жертви. Емоційний спектр цієї ролі охоплює жалість до себе, образу на світ або інших, сором, глибоке відчуття безпорадності та внутрішні

страждання, що формують замкнене коло емоційної залежності й підтримують дисфункціональні моделі взаємодії [72].

Роль *переслідувача* у драматичному трикутнику виконує людина, яка проявляє агресивну, домінантну або авторитарну поведінку, орієнтуючись насамперед на задоволення власних інтересів та утвердження своєї влади у стосунках. Така особа схильна постійно шукати недоліки та помилки в інших, перебуває у хронічно негативній позиції щодо співрозмовників, активно критикує їхні дії та вчинки, прагне контролювати й обмежувати свободу вибору. Її взаємодія з іншими часто носить звинувачувальний і принизливий характер, а головною метою стає покарання, приниження або символічне «захоплення території» – встановлення влади та домінування над оточенням. Така поведінка супроводжується інтенсивними емоціями – гнівом, злістю, відчуттям власної переваги, презирством, а іноді й прихованою безпорадністю, що маскується під агресію. У міжособистісних стосунках переслідувач може не лише прямо тиснути на інших, але й використовувати психологічні маніпуляції, що підтримують дисфункційний характер взаємодії [87].

Рятівник у драматичному трикутнику – це людина, яка постійно прагне допомагати іншим, часто жертвуючи власними потребами, часом та енергією. Її дії нерідко продиктовані глибоким переконанням, що саме вона несе відповідальність за благополуччя оточення, і без її втручання інші не зможуть упоратися зі своїми труднощами. Така надмірна відданість ідеї порятунку призводить до того, що рятівник ігнорує власні інтереси, виснажує себе емоційно та фізично, а допомога, яку він надає, рідко вирішує першопричини проблем. Навпаки, вона може підтримувати залежність іншої особи від його втручання. У результаті всі сторони залишаються незадоволеними: рятівник – через відсутність очікуваної вдячності та змін, а отримувач допомоги – через нездатність вийти з проблемної ситуації. Така роль супроводжується змішаними емоціями: почуттям провини, якщо він не допомагає; праведним гнівом і роздратуванням, якщо його зусилля не оцінені; а також внутрішнім відчуттям, що його власні потреби залишаються незадоволеними [21].

Ці ролі тісно взаємодіють між собою, формуючи складну й циклічну динаміку стосунків [87]:

1. Жертва та переслідувач. Їхня взаємодія часто набуває взаємопідкріплювального характеру. Жертва почувається безсилою та вразливою, тоді як переслідувач використовує цей стан для посилення власної влади й контролю над ситуацією. Він може навіть «підтримувати» жертву у стані безпорадності, створюючи ілюзію безпеки, що ґрунтується на його домінуванні.

2. Жертва та рятівник. У цьому поєднанні жертва звертається по допомогу та емоційну підтримку, а рятівник відчуває власну значущість, виконуючи роль помічника. Проте така взаємодія нерідко має деструктивний ефект: рятівник бере на себе надмірну відповідальність за життя жертви, тоді як сама жертва поступово втрачає мотивацію та здатність самостійно вирішувати свої проблеми, стаючи залежною від сторонньої підтримки.

3. Переслідувач та рятівник. Їхні стосунки можуть бути пронизані боротьбою за владу та контроль. Рятівник намагається захистити жертву від переслідувача або ж, навпаки, перетворює переслідувача на «жертву» власної агресії чи потреби контролювати ситуацію. Така взаємодія здатна ще більше загострити напруження в драматичному трикутнику та зробити його динаміку ще складнішою і стійкішою [38].

У межах цього трикутника кожна роль існує та функціонує лише у взаємозв’язку з іншими, формуючи замкнену систему взаємодії. Інтенсивність співзалежності може змінюватися – від періодів її відносного послаблення до фаз загострення. Часто така модель поведінки формується ще в дитинстві, зокрема в сім’ях, де панує авторитарний тиск, або коли один із членів родини має серйозні психічні чи фізичні проблеми, і вся увага та ресурси спрямовуються на нього, ігноруючи потреби інших, особливо дітей. Це узгоджується з концепцією С. Карпмана [87], який підкреслював, що драматичний трикутник існує не лише у зовнішніх взаєминах, а й усередині особистості. Людина може внутрішньо переходити з ролі Рятівника до ролі

Критика чи Переслідувача, а врешті опинятися в позиції Жертви. Така внутрішня та зовнішня динаміка утворює замкнене коло, розірвати яке без професійної допомоги надзвичайно складно.

Перейдемо до аналізу динамічних проявів розвитку співзалежності. Цей феномен зазвичай формується як результат адаптації до дисфункційного середовища, де реакція на стрес спершу виконує захисну функцію, але з часом закріплюється та трансформується в домінуючий стиль життя. Важливою ознакою такого стану є те, що навіть після зникнення джерела стресу співзалежна людина продовжує взаємодіяти з оточенням так, ніби загроза все ще присутня (J. Bradshaw). Науковець зазначає, що співзалежні особистості відчувають суттєві труднощі у встановленні та підтриманні здорових міжособистісних стосунків. Проблеми стосуються насамперед здатності до особистісної близькості, взаємної довіри та емоційної відкритості. Часто такі люди мають обмежене уявлення або повну відсутність знань про те, як будувати гармонійні стосунки, вести конструктивну комунікацію та приймати збалансовані рішення. Вони можуть намагатися створити ілюзію щасливих взаємин, однак у більшості випадків ці зусилля не дають позитивного результату [41].

Згідно з концепцією Носсрата Пезешкіана [46], одного з провідних представників позитивної психотерапії, досвід попередніх поколінь родини відіграє ключову роль у формуванні моделей взаємодії в новоствореній сім'ї. Якщо в історії роду простежуються ознаки співзалежних стосунків, висока ймовірність, що вони стануть основою для вибудовування динаміки у новій сімейній системі. Це пояснюється тим, що поведінкові та емоційні патерни, успадковані від батьків і прабатьків, передаються не лише через пряме виховання, а й на рівні несвідомих настанов, цінностей і способів реагування на конфлікти чи стресові ситуації. Таким чином, співзалежність може ставати міжпоколінним явищем, яке повторюється доти, доки не буде усвідомлене та пропрацьоване [46].

На думку британського психолога і психіатра Р. Меєра (R. Mayer) [91], розвиток співзалежності відбувається за спіралеподібним принципом, проходячи п’ять послідовних стадій, які з часом повторюються та посилюються.

Перша стадія починається з відчуття внутрішнього болю та страждання, що часто мають корені в дитячому досвіді. Це може бути наслідком незадоволення базової потреби у любові та прийнятті, переживання самотності чи формування заниженої самооцінки. Прагнучи звільнитися від цих негативних емоцій, людина намагається змінити зовнішні обставини, і в цьому процесі часто починає проявляти співзалежну поведінку, що стає підґрунтям переходу до другої стадії.

Друга стадія характеризується тим, що співзалежна особистість починає використовувати іншу людину як джерело емоційної підтримки та засіб підвищення власної значущості, задовольняючи таким чином свої психологічні потреби. Це призводить до уникання вирішення особистих проблем, які стають відсунутими на другий план.

Третя стадія передбачає тимчасове зменшення страждань завдяки емоційному «підживленню» у співзалежних стосунках. На цьому етапі формуються стійкі механізми психологічного захисту, зокрема заперечення, раціоналізація та витіснення, які маскують справжні джерела проблем.

Четверта стадія – це поява негативних наслідків, що поступово стають очевидними. Серед них – депресивні стани, психосоматичні розлади, викривлення міжособистісних взаємин, почуття емоційної нестабільності та зростання внутрішніх страждань.

П’ята стадія завершує цикл переживанням провини та сорому, що знову повертає особистість до вихідних негативних емоцій. Як наслідок, людина починає шукати знайомі способи відволіктися та уникнути болю, що запускає новий виток спіралі. З кожним повторенням цикл пришвидшується, а контроль над власним життям поступово втрачається.

Отже, розвиток співзалежності, за концепцією Р. Меєра [91], має циклічний, спіралеподібний характер, що передбачає повторення та посилення п’яти послідовних стадій. Починаючись із внутрішнього болю, часто зумовленого дитячим досвідом і незадоволенням базових потреб, процес переходить до пошуку емоційної підтримки в іншій людині, уникання власних проблем та формування психологічних захистів. Згодом це призводить до негативних наслідків, зокрема емоційної нестабільності та психосоматичних розладів, а завершення циклу супроводжується почуттями провини й сорому, що стають пусковим механізмом нового витка співзалежності. Така динаміка з часом пришвидшується, сприяючи поглибленню залежності та втраті контролю над життям.

Американські дослідники B. Weinhold та J. Weinhold [98] у межах еволюційного підходу запропонували власну класифікацію стадій розвитку співзалежності. Вони розглядають її як початковий етап особистісного становлення, який складається з чотирьох взаємопов’язаних фаз. За нормальних умов цей процес має завершитися до досягнення дитиною дванадцятирічного віку, проходячи послідовно й без значних порушень.

На момент народження дитина вже перебуває на *першій стадії* – стадії співзалежності, що характеризується тісним симбіотичним зв’язком з матір’ю. Цей етап триває приблизно від 6 до 9 місяців – до моменту, коли немовля починає повзати та вставати на ніжки, роблячи перші спроби фізичної автономії.

Далі настає *друга стадія* – період протизалежності, який зазвичай охоплює вік від 18 до 36 місяців. У цей час відбувається активне відокремлення дитини від батьків: малюк прагне досліджувати навколишній світ, діяти самостійно, пробувати власні сили. Паралельно у батьків часто з’являється більший фокус на власних довгострокових цілях – роботі, стосунках, особистісному розвитку. Ця фаза є критично важливою для формування здорової автономії та зазвичай припадає на період від 2 до 3 років.

Якщо процес відокремлення відбувається гармонійно, приблизно у трирічному віці дитина переходить до *третьої стадії* – етапу незалежності. Він триває до шести років і характеризується тим, що дитина вже здатна значною мірою діяти автономно, проте зберігає емоційний зв'язок з батьками, сприймаючи їх як надійну опору.

Четверта стадія – взаємозалежність – зазвичай охоплює вік від 6 до 12 років. У цей період дитина вчиться балансувати між потребою у близькості та бажанням віддалення: іноді вона активно шукає підтримку та контакт, а іноді демонструє прагнення до самостійності. Основним завданням цього етапу є здатність вільно переміщатися між «з'єднанням» та «відділенням» без почуття тривоги або дискомфорту.

Дослідники підкреслюють, що якщо будь-яка з цих фаз проходить із суттєвими труднощами, то незавершені емоційні та психологічні процеси можуть повторюватися протягом усього життя людини. Порушення на етапі з'єднання чи відокремлення здатні стати підґрунтям для формування співзалежності, яка потім проявлятиметься у міжособистісних стосунках [98].

R. Bornstein [81] встановив, що перші помітні відмінності у рівні співзалежності між дівчатами та хлопцями проявляються вже в дитячому віці та зберігаються протягом усього підліткового періоду. Це свідчить про те, що гендерні особливості поведінкових і емоційних патернів залежності формуються на ранніх етапах соціалізації, ймовірно, під впливом сімейних моделей взаємодії, виховних стратегій та культурно закріплених ролей. Проте результати проективних тестів, проведених серед дорослого населення, показали, що середні показники співзалежності у чоловіків і жінок виявилися практично однаковими.

Науковець пояснює цю невідповідність впливом соціальних норм та культурних очікувань: у суспільстві риси, пов'язані зі співзалежністю (надмірна орієнтація на інших, потреба в схваленні, схильність до самопожертви), традиційно вважаються прийнятними або навіть бажаними для жінок, але менш допустимими для чоловіків. Внаслідок цього чоловіки можуть

приховувати або не повністю усвідомлювати власні прояви співзалежності, що призводить до їх меншої зовнішньої вираженості у порівнянні з жінками. Таким чином, відмінності, зафіксовані у дитинстві та підлітковому віці, у дорослому житті нівелюються не стільки через реальне зникнення гендерних розбіжностей, скільки через зміну способів їх прояву та соціального сприйняття [81].

Аналіз наведених класифікацій дозволяє дійти висновку, що співзалежність не є статичним станом, а являє собою динамічний, поступово прогресуючий процес. Його розвиток має циклічний характер: періоди загострення чергуються з тимчасовими «покращеннями», але без якісних змін у способах взаємодії та без належної психологічної підтримки ці цикли повторюються знову. З часом це може призводити до наростання емоційного виснаження, втрати особистісної автономії та значного погіршення психоемоційного стану. У крайньому випадку, тривале перебування у співзалежних стосунках здатне спровокувати глибоку психологічну кризу, що потребує професійного втручання та системної роботи над відновленням здорових меж і самоповаги.

РОЗДІЛ 2.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Сучасні наукові підходи до вивчення благополуччя

Категорія *благополуччя* є однією з фундаментальних у гуманітарних науках і досліджувалася з найдавніших часів у межах філософії. Упродовж історії розвитку філософської думки вона пов'язувалася з такими поняттями, як *«щастя»*, *«задоволеність життям»*, *«гармонія»*, *«добробут»*, *«досконале життя»* та *«сенс існування»*. При цьому кожна епоха та культурна традиція наповнювала цю категорію власним змістом, зумовленим світоглядними та ціннісними орієнтирами часу.

У давньогрецькій філософії поняття благополуччя найчастіше розглядалося крізь призму концепції *евдемонії* (від грец. εὐδαιμονία – «щасливе життя»). Платон [47] пов'язував справжнє благополуччя з досягненням гармонії душі та життя згідно з ідеями добра й справедливості. Для Арістотеля [5] евдемонія означала «діяльність душі згідно з чеснотою» та була результатом реалізації притаманних людині потенцій. Він підкреслював, що благополуччя не зводиться лише до задоволення потреб чи насолоди, а передбачає розумне та морально доброчесне життя.

Стоїки (Зенон Кітійський, Сенека, Марк Аврелій [2]) розглядали благополуччя як внутрішню незалежність від зовнішніх обставин, досягнуту через *атараксію* (спокій духу) та життя у згоді з природою і розумом. На противагу їм, епікурейці (Епікур, Лукрецій) вважали, що шлях до благополуччя лежить через усунення страждання (*апонія*) і досягнення духовної насолоди через простоту бажань та дружбу.

У християнській філософії Середньовіччя (Августин Блаженний, Тома Аквінський) благополуччя інтерпретувалося насамперед як духовний стан, що

досягається через єднання з Богом. Матеріальний добробут та земні радощі розглядалися як другорядні або навіть як потенційна перешкода до вищого, вічного блаженства.

Епоха Відродження та Новий час принесли переосмислення цієї категорії в контексті антропоцентризму та зростання інтересу до індивідуальної свободи. Філософи-гуманісти (Еразм Роттердамський, Мішель де Монтень [42]) наголошували на цінності особистого досвіду, радості буття та гармонійного розвитку. У XVIII ст. мислителі Просвітництва (І. Кант [25], Ж.-Ж. Руссо, Дж. Локк) акцентували, що благополуччя людини тісно пов’язане з моральною автономією, громадянськими правами та умовами суспільного життя.

У XIX–XX ст. категорія благополуччя набула нових смислів. У філософії утилітаризму (Дж. Бентам, Дж. С. Мілль) воно ототожнювалося з максимальною кількістю задоволення та мінімізацією страждання для найбільшої кількості людей. Екзистенціалісти (С. К’єркегор, Ж.-П. Сартр, А. Камю [24]) змістили акцент на внутрішню свободу та автентичність особистості, підкреслюючи, що благополуччя може бути досягнуте навіть у складних і абсурдних умовах буття за умови прийняття відповідальності за власний вибір.

Таким чином, історико-філософський аналіз свідчить, що категорія благополуччя є багатовимірною, інтегрує як матеріальні, так і духовно-моральні аспекти існування людини та змінює свої акценти залежно від культурного і світоглядного контексту. Від античної евдемонії та стоїчної гармонії до екзистенційної автентичності й утилітаристської користі, благополуччя завжди залишалося ключовою метою людського життя та важливою умовою самореалізації.

У психологічній науці одним із перших системно звернувся до дослідження феномена благополуччя Н. Бредберн (N. Bradburn [82]), який трактував його як суб’єктивне відчуття щастя та задоволення життям. У 1969 році він упровадив так звану Affect Balance Scale – шкалу для вимірювання інтенсивності позитивних і негативних афектів. Ця шкала дозволила оцінити

співвідношення між позитивними й негативними емоціями, які людина переживає в різних життєвих ситуаціях.

У межах своєї моделі Н. Бредберн підкреслював, що психологічне благополуччя є динамічною рівновагою між двома типами афектів – позитивним (PA, Positive Affect) і негативним (NA, Negative Affect). Загальний рівень психологічного благополуччя визначається співвідношенням цих емоційних станів – «affect balance», тобто різницею між PA і NA.

Атмосфера, створена внаслідок інтеграції цих емоційних компонентів, давала змогу по-новому осмислити щастя як результат взаємодії позитивного й негативного переживання. Н. Бредберн також виділяв роль різноманітних зовнішніх та внутрішніх чинників – соціальних, економічних, особистісних – які впливають на загальне задоволення життям. Його методологічний підхід дав змогу провести емпіричний аналіз впливу таких чинників на позитивний і негативний афект, заклавши базу для подальшої розробки концепцій у позитивній психології [82].

У ранніх дослідженнях (M. Argyle, E. Diener [83], M. Fordyce та ін.) поняття благополуччя переважно ототожнювалося з емоційним станом щастя та загальним задоволенням життям. Згодом, завдяки роботам C. Ryff, R. Ryan, M. Deci, A. Waterman, M. White, P. Dolan та інших, концептуальні уявлення про це явище були суттєво розширені – до його структури почали включати когнітивний, мотиваційно-ціннісний та поведінковий компоненти.

У сучасній психології для дослідження природи та змістових характеристик благополуччя особистості найчастіше використовують два базові підходи – гедоністичний та евдемоністичний, які мають витоки у відповідних філософських традиціях.

Гедоністичний підхід (від грец. *hedone* – «задоволення») трактує благополуччя як досягнення максимального рівня задоволення та мінімізацію станів незадоволеності. Він спирається на принципи біхевіоризму та когнітивної психології, розглядаючи людину як активного суб’єкта, що прагне підкріплення позитивних переживань і уникнення негативних.

Зокрема, N. Bradburn [82] при дослідженні психологічного благополуччя, зосереджував увагу на співвідношенні позитивних і негативних емоційних переживань. Нідерландський соціолог R. Veenhoven зосереджувався на виявленні чинників, що роблять людський досвід та життя в цілому приємними або неприємними для особистості. Він прагнув зрозуміти, які умови, події та характеристики середовища сприяють формуванню позитивної оцінки власного життя. Вчений поєднував аналіз об'єктивних показників якості життя (економічних, соціальних, культурних) із суб'єктивними оцінками благополуччя, що дало змогу сформувати більш комплексне уявлення про природу щастя.

Відомий британський психолог M. Argyle разом із колегами розглядав задоволеність життям як процес усвідомленої, рефлексивної оцінки людиною власного існування, під час якої вона співвідносить фактичний стан справ із власними цінностями, очікуваннями та життєвими цілями. У цьому підході задоволеність виступає не просто емоційним відгуком на події, а результатом інтеграції когнітивного аналізу й особистісних переживань, що дозволяє людині зробити висновок про те, наскільки її життя можна вважати благополучним.

Американський дослідник E. Diener [83], автор відомої *Шкали задоволеності життям* (*Satisfaction with Life Scale*), визначав благополуччя як інтегральне поєднання трьох основних компонентів: когнітивної оцінки власного життя (задоволеності життям), наявності стійких позитивних емоцій та мінімізації частоти й інтенсивності негативних емоційних переживань.

На його думку, благополуччя є відносно стабільним і тривалим психологічним конструктом, який зумовлюється насамперед індивідуальними особистісними характеристиками. Саме сталі риси особистості, за Е. Дінером, значною мірою визначають, як людина інтерпретує події свого життя та чи сприйматиме певну ситуацію як позитивну чи негативну.

Важливим внеском ученого у розвиток психології стало запровадження терміна «суб'єктивне благополуччя» (*subjective well-being*), яким він позначив

індивідуальне, суб'єктивне сприйняття людиною якості свого життя та власного емоційного стану. Ця концепція об'єднала когнітивні (оцінка задоволеності життям) та афективні (позитивний і негативний афект) компоненти, заклавши основу для сучасних моделей дослідження щастя і благополуччя [83].

Отже, в межах гедоністичного підходу ключовим критерієм благополуччя є індивідуальна емоційна оцінка свого життя, яка залежить від того, наскільки потреби та очікування особистості узгоджені з умовами її середовища. Тобто щастя й благополуччя в цьому контексті постають як результат безперервного процесу досягнення задоволення та уникнення дискомфорту.

Евдемоністичний підхід, витоки якого пов'язані з давньогрецьким поняттям *«eudaimonia»* (щастя, блаженство), трактує благополуччя як безперервний процес особистісного розвитку, самореалізації та становлення людини як активного суб'єкта власного життя. У межах цього підходу головний акцент робиться на позитивних аспектах психічного функціонування, таких як відчуття щастя, оптимізм, орієнтація на гуманістичні цінності та гармонійна взаємодія із соціальним і культурним середовищем.

Дослідники цього напряму (M. Argyle, S. Lyubomirsky [90], M. Seligman [94], C. Keyes, P. Hills, та ін.) спрямовують свої роботи на вивчення та активне використання особистісного потенціалу, підкреслюючи, що справжнє благополуччя досягається не лише через задоволення потреб, а й через розкриття внутрішніх ресурсів, досягнення цілей, значущих для самої людини, та усвідомлене творення власного життєвого шляху.

Засновник позитивної психології М. Селігман (M. Seligman) [94], досліджуючи особливості характеру та поведінкові прояви осіб, які відчувають себе задоволеними та щасливими, встановив, що такими індивідами зазвичай притаманні емоційна стійкість, здатність зберігати оптимістичний настрій, високий рівень ентузіазму та розвинений самоконтроль. На його думку, суб'єктивне благополуччя тісно пов'язане з регулярним переживанням позитивних емоцій, внутрішнім відчуттям гармонії та значною задоволеністю

власним життям. Таким чином, високий рівень суб’єктивного благополуччя не лише відображає відсутність негативних переживань, а й ґрунтується на активному розвитку рис і станів, які сприяють підтриманню стабільного психологічного комфорту.

Американська дослідниця S. Lyubomirsky [90] дотримується схожого погляду. Результати її досліджень свідчать, що щасливі люди демонструють високі досягнення в різних сферах життя, причому частково ці успіхи зумовлені їхнім відчуттям щастя. Такі особистості вирізняються соціальною активністю, готовністю допомагати іншим та високим рівнем залученості у спільну діяльність. Крім того, щасливі люди зазвичай мають міцне фізичне здоров’я та стійку імунну систему, володіють творчим мисленням і здатністю ефективно розв’язувати конфлікти. Отже, щастя у цьому контексті виступає не лише емоційним станом, а й чинником, що сприяє особистісному розвитку та життєвим успіхам [90].

Згідно з дослідженням A. Waterman, відчуття щастя особистості часто зумовлене прагненням до втілення в життя її глибинних цінностей, що потребує напруження, свідомих зусиль і активного вирішення життєвих проблем. Доповнюючи цей підхід, M. Seligman [94] виділяє три рівні якості життя людини:

1. Приємне життя, яке характеризується наявністю позитивних емоцій і задоволення від щоденних переживань;

2. Гідне або достойне життя, що передбачає реалізацію особистих сильних сторін і переваг для досягнення духовного та життєвого задоволення в різних сферах;

3. Осмислене життя, яке базується на використанні індивідуальних здібностей для досягнення вищих, значущих цілей, що виходять за межі особистих потреб.

М. Селігман [94] підкреслює, що справжнє щастя можливе лише за умови аутентичного життя, коли позитивні переживання й духовне задоволення виникають не через просте накопичення приємних ситуацій, а через

усвідомлену реалізацію власних цінностей і переваг, що відповідають глибинним прагненням особистості.

Британська дослідниця C. Ryff розглядає благополуччя як складне явище, що відображає позитивне функціонування особистості та є результатом безперервного процесу саморозвитку. У її підході центральне місце займає ідея, що справжнє психологічне благополуччя неможливе без особистісного зростання. Водночас вчена підкреслює, що не все, що сприяє загальній задоволеності життям, автоматично формує відчуття благополуччя. Наприклад, життєві труднощі, негативний та навіть травматичний досвід можуть стати основою для зростання суб'єктивного благополуччя, адже вони сприяють глибшому розумінню власного життя, встановленню гармонійних міжособистісних відносин та усвідомленню особистих цінностей і життєвих цілей [17].

C. Ryff запропонувала багатовимірну модель психологічного благополуччя, що включає шість ключових компонентів:

1. Наявність життєвої мети, що надає сенс і спрямованість діяльності;
2. Позитивні міжособистісні відносини, які забезпечують підтримку та емоційне задоволення;
3. Постійний розвиток особистості, що передбачає самовдосконалення та освоєння нових можливостей;
4. Здатність ефективно керувати власним оточенням, тобто уміння впливати на зовнішні обставини та досягати бажаних результатів;
5. Самоприйняття, яке включає позитивне сприйняття себе та усвідомлення власних сильних і слабких сторін;
6. Автономію, що означає здатність діяти відповідно до власних переконань і цінностей, незалежно від тиску середовища.

Ця модель дозволяє комплексно оцінювати психологічне благополуччя як інтеграцію когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів особистості, підкреслюючи важливість активного розвитку і самореалізації для досягнення гармонійного стану [17].

Відомі психологи R. Ryan та E. Deci розглядають благополуччя як результат спрямованого руху людини до самореалізації. На їхню думку, задоволення базових психологічних потреб – у автономії, компетентності та приналежності – визначає здатність особистості до особистісного зростання, інтегрованості та формування чіткої ідентичності. У цьому контексті ключовими показниками благополуччя виступають задоволеність життям та психологічне здоров'я, які відображають гармонійне поєднання внутрішніх потреб, життєвих цілей і соціальної взаємодії.

Таким чином, у межах евдемоністичного підходу благополуччя визначається як комплексний стан особистості, що проявляється у її здатності до самореалізації, досягнення внутрішньої гармонії та усвідомленої задоволеності життям. Це явище виходить за межі простого переживання щастя чи позитивних емоцій і передбачає активне розкриття власного потенціалу, відчуття сенсу життя, розвиток у відповідності з особистісними цінностями та цілями, а також інтеграцію людини у соціальне та природне середовище, що забезпечує відчуття гармонії та цілісності.

На думку вітчизняної дослідниці І. Горбаль [17], гедоністичний та евдемоністичний підходи взаємодоповнюють один одного, проте відрізняються в концептуальному розумінні ролі активності особистості. Гедоністичний підхід акцентує увагу на впливі соціального середовища та умов життя на оцінку особистістю позитивності власного досвіду, зокрема через задоволення її потреб. Натомість евдемоністичний підхід орієнтований на внутрішні характеристики та риси особистості, що забезпечують її ефективне функціонування, самореалізацію та досягнення внутрішньої гармонії.

Розглянемо інші підходи до визначення благополуччя, які, спираючись на два означених підходи, суттєво розширюють змістове наповнення психологічного явища. Так, концепції якості життя трактують благополуччя у ширшому контексті, враховуючи психологічні, фізичні та соціальні аспекти функціонування особистості. Вчені, досліджуючи благополуччя як комплексне явище, аналізували якість життя у різних сферах діяльності людини (A. Campbell; F. Andrews, S. Withey; J. Flanagan; W. Glatzer, M. Luhmann; та ін.).

Вітчизняні дослідники, вивчаючи феномен благополуччя, зосереджуються на ціннісно-смислових аспектах цього явища, підкреслюючи роль індивідуальних цінностей, життєвих пріоритетів та усвідомленості у формуванні суб'єктивного благополуччя (Ж. Вірна, І. Горбаль, З. Карпенко).

Ж. Вірна [12] наголошує, що провідним чинником досягнення різних форм благополуччя – суб'єктивного, психологічного, соціального та інших – є усвідомлена та сформована система цінностей. Вона визначає рівень задоволення базових потреб особистості, забезпечує ефективне функціонування як у професійній, так і в особистій сферах, сприяє гармонійному розвитку міжособистісних відносин та наповнює життя позитивними емоційними переживаннями. Система цінностей виступає своєрідним орієнтиром, який допомагає людині робити усвідомлений вибір, підтримувати внутрішню цілісність і досягати відчуття гармонії та задоволення у житті.

І. Горбаль [17] вважає, що формування психологічного благополуччя залежить від того, як особистість інтерпретує життєві події через призму їхньої значущості, смислової цінності та власної системи цінностей. У випадку виникнення суперечностей між ціннісно-смисловими орієнтирами можливе порушення адаптації, що призводить до зниження рівня загальної задоволеності життям.

Онтогенез людини є процесом поступового звільнення від детермінованості зовнішніми чинниками. У цей період відбувається становлення суб'єктності, що дозволяє індивіду набути властивостей, які визначають його свободу та життєтворчість. Благополуччя особистості розглядається як динамічний результат її безперервного саморозвитку. Його основами є моральне вдосконалення, подолання зовнішніх бар'єрів, усвідомлення власної відповідальності, досягнення персональних цілей та конструювання сенсу буття (С. Максименко, М. Боришевський, В. Татенко, Т. Титаренко).

Уявлення про особистісне благополуччя є динамічними та змінюються на кожному етапі життя. Ці зміни, як зазначає В. Осьодло, залежать від конкретної

соціально-психологічної ситуації та супроводжуються переоцінкою можливих напрямків самореалізації.

А. Харитинський [71] визначає суб'єктивне благополуччя як внутрішній стан, що виникає в результаті рефлексії особи про власне місце у світі, що охоплює узагальнення вражень від середовища та поточного моменту. На думку автора, це відчуття безпосередньо зумовлене індивідуально-психологічними особливостями суб'єкта, такими як особистісна зрілість, ідентичність і система цінностей.

Базовим для нашої роботи є визначення суб'єктивного благополуччя, запропоноване О. Савченко та О. Калюк, які розглядають його як «комплексне переживання, засноване на позитивному сприйнятті результатів своєї активності та оцінці свого актуального стану як успішного, піднесеного, що відображається в інтегративних оцінках та переживаннях «щастя», «задоволеності життям», «високої якості життя» [54, с.90]. Відповідно до цього підходу, для емпіричного дослідження ми застосовуємо психодіагностичний інструментарій, створений цими вченими.

Співзалежність, як психологічний феномен, відіграє важливу роль у формуванні суб'єктивного благополуччя, оскільки безпосередньо впливає на міжособистісні відносини та здатність людини підтримувати емоційний баланс у соціальному середовищі. З одного боку, здоровий рівень співзалежності сприяє формуванню позитивних міжособистісних зв'язків, створює відчуття підтримки, безпеки та соціальної інтеграції, що підвищує задоволеність життям.

З іншого боку, надмірна співзалежність може негативно впливати на суб'єктивне благополуччя. Вона часто призводить до втрати особистісної автономії та контролю над власним життям, коли самооцінка і відчуття власної цінності залежать від оцінки інших людей. Це створює додатковий стрес, тривогу та невпевненість у собі. Крім того, співзалежність обмежує можливості самореалізації та особистісного розвитку, оскільки особа, віддаючи пріоритет потребам і бажанням оточуючих, може втрачати зв'язок зі своїми власними

мріями, цілями та прагненнями, що викликає почуття порожнечі та незадоволеності життям.

Отже, для підтримки суб'єктивного благополуччя важливо формувати здорові, взаємовигідні стосунки, у яких прагнення підтримувати інших не порушує власну автономію, ідентичність та самооцінку, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості та позитивне функціонування у соціальному середовищі.

2.2. Чинники та ресурси психологічного благополуччя особистості

Досліджуючи суб'єктивні ресурси благополуччя особистості, Н. Каргіна [27] підкреслює, що психологічне благополуччя не є простою відсутністю труднощів чи страждань. Його основа полягає в суб'єктивному ставленні людини до життєвих обставин та її здатності встановлювати внутрішній зв'язок із важливими для себе цілями та ідеалами. Це робить спроби універсалізувати психологічне благополуччя, пов'язуючи його з загальноприйнятими цінностями чи сенсами, недостатньо обґрунтованими.

Різні соціальні групи, перебуваючи в ідентичних об'єктивних умовах, формують унікальні підходи до переживання власного благополуччя. Отже, психологічне благополуччя представників різних груп, навіть в межах однієї країни, може значно відрізнятися. Ці відмінності стосуються не лише рівня благополуччя, а й його фундаментальних критеріїв і підстав, які значною мірою є результатом групового досвіду та колективних установок. Цей феномен пояснюється подібністю буття та умовним збігом життєвих просторів різних суб'єктів у схожих обставинах [27].

Дослідження психологічного благополуччя з етнокультурної перспективи охоплює два основні напрямки. Перший полягає у вивченні впливу етнічних та культурних чинників на формування суб'єктивного благополуччя, зокрема ціннісних орієнтацій, традицій, норм поведінки, стилів міжособистісної взаємодії, сімейних та релігійних практик, а також системи соціальних ролей (E. Diener, H. Markus) [83].

Другий напрямок зосереджений на аналізі того, як рівень психологічного благополуччя впливає на міжособистісну та етнічну толерантність, здатність до соціальної інтеграції та ефективної взаємодії в багатокультурному середовищі (C. Ryff, C. Keyes, G. Hofstede) [90].

Процес соціалізації в сучасних умовах виступає визначальним чинником формування психологічного благополуччя. Він визначає ціннісні орієнтації, міжособистісні відносини та напрямок розвитку особистості. У ході соціалізації індивід засвоює внутрішні критерії, за якими оцінює себе, свої відносини та діяльність у певному соціальному середовищі. Ця система внутрішніх відносин ґрунтується на суб'єктивних уявленнях особистості і створює умовну "систему координат" для інтерпретації важливих подій, де внутрішні та зовнішні фактори постійно взаємодіють, інколи суперечать або збігаються, формуючи цілісну структуру.

Окрему роль відіграє етнічна соціалізація, під час якої особистість засвоює норми, цінності та установки своєї етнічної групи. Важливо зазначити, що формальна належність до етносу не завжди гарантує успішну етнічну соціалізацію: індивід може засвоювати інформацію про інші етноси (наприклад, через інкультурацію). Ключовими умовами успішної етнічної соціалізації є прихильність первинних соціальних груп (сім'ї) до культури та досвіду свого етносу, а також наявність національної самосвідомості. Саме тому сучасні дослідники при визначенні етносу все частіше використовують поняття психологічної спільності: стійка група людей, які усвідомлюють себе її членами на основі ознак, що сприймаються як етнічні та культурні відмінності.

До ключових етнокультурних характеристик, що виступають каталізаторами суб'єктивного благополуччя, належать: система цінностей та пріоритетів, культурні традиції та звичаї, мовні особливості, стиль спілкування, релігійні та духовні практики, сімейні норми і соціальні ролі, а також культурно зумовлені способи регуляції емоцій та поведінки [27]. Важливою проблемою є визначення психологічного благополуччя як критерію успішності у різних видах діяльності та міжособистісних відносинах, а також як показника комфортності перебування в соціальних групах.

Отже, для комплексного розуміння психологічного благополуччя необхідно виділяти соціально-психологічні та етнокультурні характеристики особистості, які формуються у процесі соціалізації та взаємодії з культурним середовищем, і які забезпечують гармонійну адаптацію, розвиток міжособистісних навичок та підвищення рівня суб'єктивного благополуччя.

Екзистенціальна складова є важливою суб'єктивною детермінантою психологічного благополуччя (І. Ялом, В.Франкл [66], Р. Мей). В її основі лежать категорії сенсу, вибору, спрямованості та життєвих можливостей, що дозволяють глибше усвідомлювати універсальні, часто неусвідомлені, аспекти особистісного розвитку та благополуччя. Аналіз того, як індивід адаптується до мінливих історичних, соціальних та культурних умов, надає потужний інструмент для вивчення феномену психологічного благополуччя, допомагаючи визначити, які життєві орієнтири сприяють відчуттю гармонії та цілісності

Психологічне благополуччя в екзистенційному вимірі розглядається як усвідомлення багатовимірності буття. Це передбачає сприйняття свого існування не лише у теперішньому, а й у минулому та майбутньому; не лише у обмеженому, а й у вічному; не лише у видимому, а й у невидимому. Таке глибоке сприйняття дозволяє бачити себе та світ не через викривлену призму, а такими, якими вони є насправді, створюючи відчуття цілісності, глибини та сенсу буття [53].

Психологічно благополучна особистість, з погляду екзистенціального підходу, здатна до зовнішньої та внутрішньої трансценденції, проявляє екзистенційну спрямованість і підтримує позитивне ставлення до себе, інших людей та світу загалом. Така особистість сприймає життя як цілісну та взаємопов'язану систему, здатну інтегрувати особистісні потреби, цінності та життєві завдання в гармонійний та усвідомлений життєвий досвід [66].

Отже, такі екзистенційні складові, як усвідомлення сенсу життя, здатність до вибору, життєва спрямованість, інтеграція особистісних цінностей і можливостей, глибоке сприйняття власного буття та трансцендентна

відкритість до світу, можуть виступати важливими чинниками психологічного благополуччя, забезпечуючи цілісність, гармонію та стійкість особистості.

З позиції К. Грузинової [19] світоглядні чинники відіграють вагому роль у формуванні психологічного благополуччя, оскільки відображають ціннісне ставлення особистості до світу та власного існування. Світогляд є результатом постійного процесу інтеграції засвоєних знань, прийнятих цінностей, особистого досвіду та життєвих очікувань, які узгоджуються з об'єктивними реаліями, зокрема з результатами власної діяльності.

Психологічне благополуччя у світоглядному вимірі охоплює не лише оцінку зовнішніх результатів діяльності, але й усвідомлення її внутрішніх наслідків – зміцнення почуття власної цінності, формування позитивного самосприйняття та збереження внутрішньої цілісності [52, 66].

Саме тому аналіз психологічного благополуччя вимагає глибшого дослідження уявлень людини про те, як конкретні життєві події та досвід співвідносяться з її ціннісно-смисловими орієнтирами. Такий підхід дозволяє розкрити глибинну змістову структуру благополуччя та виявити нові особистісні утворення, що формуються під впливом умов соціалізації. При цьому важливу роль відіграють як ситуативні чинники сучасного соціального середовища, так і традиційні елементи культури та світогляду, які передаються з покоління в покоління, забезпечуючи спадковість цінностей та стабільність внутрішнього світу людини.

Ціннісна складова психологічного благополуччя є фундаментальним елементом особистісного розвитку, адже саме система ціннісних орієнтацій визначає, як людина взаємодіє зі світом і якими принципами керується у своєму житті (Ж. Вірна [12], З. Карпенко). Ціннісні орієнтації являють собою багаторівневу структуру, що поєднує внутрішні мотиви, потреби та смисли з об'єктивними соціальними нормами й культурними вимогами.

Вони виконують подвійну функцію: слугують вищим регулятором активності, задаючи рамки прийнятних способів самореалізації, та одночасно виступають внутрішнім джерелом життєвих цілей, формуючи бачення того, що

є справді важливим і цінним (І. Горбаль [17], Н. Каргіна [27]). Узгоджена, стійка й несуперечлива система цінностей сприяє цілісності особистості, розвитку активної життєвої позиції, досягненню гармонії між внутрішнім і зовнішнім світом, що підвищує рівень психологічного благополуччя.

Натомість, суперечливість чи невизначеність у ціннісних орієнтаціях може призводити до внутрішніх конфліктів, емоційної нестабільності та залежності від зовнішніх стимулів, знижуючи загальний рівень задоволеності життям (Л. Сохань).

Отже, такі ціннісні складові, як узгодженість, стійкість, внутрішня значущість і соціальна прийнятність життєвих орієнтирів, можуть виступати чинниками психологічного благополуччя.

Емоційна складова є важливим суб'єктивним чинником психологічного благополуччя, оскільки саме емоційний досвід значною мірою визначає якість життя людини та її здатність відчувати задоволення від власного існування. У наукових дослідженнях [71, 83] емоційне благополуччя розглядається як невід'ємний структурний елемент загального психологічного благополуччя особистості, що тісно пов'язаний із когнітивними, мотиваційними та поведінковими аспектами життєдіяльності.

У цьому контексті емоційне благополуччя можна визначити як інтегральну характеристику внутрішнього стану людини, у якій відображаються почуття, переживання та емоційні реакції, зумовлені успішним або неуспішним функціонуванням різних сфер особистості. Воно є результатом складної взаємодії внутрішніх ресурсів і зовнішніх впливів, що формують емоційний фон повсякденного життя [82].

Важливо підкреслити, що емоційне благополуччя включає не лише полярність емоційних проявів (позитивних чи негативних), а й здатність особистості ефективно регулювати власні емоції, підтримувати емоційну стабільність, адаптуватися до змін та справлятися з емоційними труднощами. Здатність до емоційної регуляції, зокрема розвиток емоційного інтелекту, толерантності до стресу та навичок конструктивного подолання негативних

переживань, виступає ключовим чинником підтримання як емоційного, так і загального психологічного благополуччя.

Таким чином, емоційне благополуччя перебуває в органічній єдності з психологічним благополуччям, оскільки воно безпосередньо впливає на загальний життєвий тонус, рівень задоволеності життям, соціальну адаптацію та гармонійний розвиток особистості.

Отже, у науковій літературі до чинників психологічного благополуччя особистості відносять етнокультурологічний, екзистенціальний, світоглядний, ціннісний та емоційний чинники. Кожен із них відіграє важливу роль у формуванні цілісної системи внутрішніх ресурсів людини, які забезпечують її здатність до адаптації, підтримання позитивного емоційного стану та ефективного функціонування у соціальному середовищі.

Етнокультурологічний чинник відображає значення культурної ідентичності та національних традицій у збереженні гармонійного внутрішнього стану. Екзистенціальний чинник пов’язаний із пошуком сенсу життя та усвідомленням власної унікальності. Світоглядний чинник визначає цілісність і стабільність життєвої позиції, тоді як ціннісний чинник формує орієнтири, які спрямовують поведінку й вибір особистості. Емоційний чинник, своєю чергою, забезпечує здатність до регуляції емоцій та підтримання емоційної рівноваги, що є фундаментальною передумовою психологічного благополуччя.

Розглянемо питання особистісних ресурсів благополуччя. Ресурси у психології розглядаються як внутрішні або зовнішні джерела, що дозволяють особистості ефективно адаптуватися до життєвих обставин, долати труднощі та підтримувати психічне здоров’я. Вони забезпечують резерви для розвитку, самореалізації та підтримання стійкого психологічного стану [27].

Особистісні ресурси психологічного благополуччя – це внутрішні потенційні можливості та здатності людини, які сприяють її ефективному функціонуванню, підтриманню стійкого відчуття задоволеності собою та власним життям, а також розвитку та самовдосконаленню в різних життєвих ситуаціях.

Н. Каргіна [27, 85-87] підкреслює, що ресурси психологічного благополуччя, на відміну від чинників, проявляються у взаємодії людини з життєвим середовищем як безперервний процес просторово-часового «розгортання» особистості. Цей процес відображається у змісті та спрямованості діяльності в реальних життєвих ситуаціях і забезпечує відповідність способу життя змінному образу світу. Таке узгодження відбувається шляхом трансформації ціннісно-смислової підсистеми, що визначає спрямованість особистості та створює основу для її подальшої самореалізації й збереження психологічного благополуччя. Ресурси впливають на взаємозв'язок між інтенсивністю впливу стресових ситуацій і загальним рівнем благополуччя, дозволяючи підтримувати його навіть за несприятливих обставин та забезпечуючи успішне виконання діяльності. Вони ініціюють поведінкову активність, реалізують зв'язок суб'єкта з оточенням і відіграють ключову роль як у підтриманні психологічної рівноваги, так і в досягненні ефективності у складних умовах.

Науковиця зазначає, що функції ресурсів змінюються залежно від контексту: у ситуаціях, які становлять пряму загрозу благополуччю, або під час досягнення цілей, пов'язаних з продуктивністю, їх роль визначається взаємодією з умовами середовища та особливостями мотиваційної сфери людини. Мотиваційна функція ресурсів полягає в тому, що зовнішні чинники впливають на внутрішню організацію особистості лише за умови її активної взаємодії з елементами середовища, а пусковим механізмом цієї активності виступають саме ресурси психологічного благополуччя [27, 85-87].

Г. Іваннікова [23] досліджувала особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів з інвалідністю. Учена розглядає психологічне благополуччя особистості як цілісний інтегральний показник, що відображає, з одного боку, рівень спрямованості людини на реалізацію ключових чинників свого позитивного функціонування, а з іншого – ступінь фактичного втілення цієї спрямованості. На суб'єктивному рівні це проявляється у відчутті задоволеності собою та власним життям. Дослідницею встановлено, що

«Особистісними ресурсами психологічного благополуччя студентів з інвалідністю є усвідомлення ними життєвих цілей; позитивне ставлення до себе; розуміння своїх можливостей; позитивні взаємини з оточуючими; здатність створювати умови і обставини, відповідні для задоволення особистих потреб і досягнення цілей; активне засвоєння знань та досвіду і подальше їх використання. При цьому, предикторами психологічного благополуччя є особистісна автономія, самоприйняття, залученність, самоповага та очікуване ставлення інших» [23, 16].

Л. Сердюк [60] у своєму дослідженні наголошує, що психологічне благополуччя особистості досягається шляхом актуалізації внутрішніх ресурсів, зміни фокусу сприйняття дійсності та трансформації способів мислення. Цей процес ґрунтується на позитивному самоприйнятті, впевненості у собі та власних можливостях, усвідомленні життєвих цілей, здатності встановлювати гармонійні міжособистісні стосунки, умінні контролювати власні емоції та враження, а також на вмінні свідомо й самостійно будувати своє життя. Сприяння психологічному благополуччю полягає у розкритті потенційних можливостей особистості, що реалізуються через усвідомлення наявних ресурсів у теперішньому та розвиток самодетермінаційних здібностей у майбутньому. До ключових ресурсів благополуччя дослідниця відносить переживання самототожності, сформовану самоідентичність, віру у власні сили та довіру до інших людей.

Науковці C. Culbertson, S. Nicolas, I. Zaharovits та ін. розглядають ресурси благополуччя як важливі мотиватори, що визначають активність особистості у взаємодії з навколишнім середовищем. По-перше, вони сприяють вибору активних та проблемно-орієнтованих копінг-стратегій у стресогенних ситуаціях. По-друге, ресурси благополуччя підвищують ймовірність ініціації поведінки, спрямованої на досягнення цілей, завдяки більш чіткому цілепокладанню, зростанню впевненості у власних силах і реалізації мотивуючої функції. По-третє, високий рівень ресурсів психологічного благополуччя забезпечує підтримку обраної діяльності, що позитивно впливає

не лише на її результативність, але й на збереження психічного здоров’я та загального психологічного благополуччя людини.

На основі розглянутих досліджень можна зробити висновок, що психологічні ресурси суб’єктивного благополуччя охоплюють як внутрішні характеристики особистості (установки, цілеспрямованість, адаптивні стратегії), так і здатність до реалізації власного потенціалу у різних сферах життя. Вони визначають спрямованість людини на позитивне функціонування, впливають на рівень задоволеності собою та власним життям і виступають основою для збереження та підвищення психологічного благополуччя навіть у змінних чи складних умовах.

РОЗДІЛ 3.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ СПІВЗАЛЕЖНІСТЮ І БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ОСОБИСТОТСТІ ДОРОСЛОГО ВІКУ

3.1. Організація та етапи дослідження

Мета емпіричного дослідження – вивчення особливостей прояву співзалежності та суб'єктивного благополуччя у жінок дорослого віку; встановлення імовірних кореляційних зав'язків між співзалежністю та благополуччям особистості дорослого віку.

В основу дослідження покладено *припущення* про те, що в осіб дорослого віку рівень співзалежності пов'язаний із суб'єктивним благополуччям, зокрема з такими його складовими, як прагнення до автономії та невпевненість у собі.

Дослідження проводилося в березні – травні 2025 року та включало три послідовні етапи.

Перший етап – підготовчий. Мета: сформувати теоретичне та методичне підґрунтя дослідження. Огляд і систематизація психолого-педагогічних джерел щодо співзалежності та суб'єктивного благополуччя (теорії, моделі, емпіричні дані). Уточнення ключових понять: «співзалежність», «суб'єктивне благополуччя», «прагнення до автономії», «здорова залежність». Формулювання робочої гіпотези і визначення змінних. Вибір дизайну дослідження, обґрунтування вибірки.

Другий етап – діагностичний. Мета: зібрати валідні емпіричні дані. Підбір і апробація пакета психодіагностичних методик (надійні та валідні шкали для вимірювання співзалежності; опитувальники суб'єктивного благополуччя з підшкалами автономії та здорової залежності). Формування дослідної вибірки. Проведення опитування за стандартизованою процедурою (онлайн/офлайн), фіксація даних.

Третій етап – аналітичний. Мета: встановити зв'язки між змінними та інтерпретувати їх. Кількісна обробка: описова статистика (M, SD), перевірка надійності (α). Кореляційний аналіз між показниками співзалежності та компонентами благополуччя (зокрема автономія, здорова залежність). Якісна інтерпретація результатів, узагальнення висновків.

Дослідна вибірка. В дослідженні взяли участь 46 осіб – жінок дорослого віку (35-39 років). З них 25 осіб перебуває в цивільному шлюбі та проживає разом з чоловіком; 21 особа проживає з чоловіком у законному шлюбі. Всі досліджувані мають вищу освіту (одну або дві) та постійне місце роботи.

Дослідження проводилося з використанням таких методик:

- «Опитувальник міжособової залежності» (Р. Гіршфільд) [62];
- «Тест профілю відносин» (Р. Борнштейн) [38];
- «Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості» (О. Савченко, О. Калюк) [39].

Розглянемо детальніше кожну методику.

«Опитувальник міжособової залежності» (Interpersonal Dependency Inventory, IDI) розроблений R. Hirschfeld зі співавторами в 1977 році як інструмент для вимірювання рівня міжособистісної залежності та її окремих складових.

Структура методики включає в себе 48 тверджень, кожне з яких респондент оцінює за чотирибальною шкалою (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»).

Шкали опитувальника:

1. Емоційна опора на інших (ЕО) – показує, наскільки людина схильна шукати емоційної підтримки, допомоги та схвалення з боку інших.

2. Невпевненість у собі (Н) – відображає рівень самокритичності, сумнівів у власних здібностях і схильність занижувати власну значущість.

3. Прагнення автономії (А) – характеризує ступінь прагнення до незалежності, самостійності у прийнятті рішень та життєдіяльності.

4. Загальний показник залежності (З) – інтегральний індекс, що узагальнює результати за окремими шкалами.

Підсумкове значення залежності обчислюється за формулою:

З = ЕО + Н − А,

де ЕО – емоційна опора на інших, Н – невпевненість у собі, а А – прагнення автономії. Таким чином, індекс відображає співвідношення між прагненням до опори на інших і власною автономністю: високі значення ЕО та Н у поєднанні з низьким А збільшують підсумковий показник, сигналізуючи про підвищену міжособистісну залежність.

Інтерпретація результатів:

Високі показники емоційної опори на інших свідчать про виражену потребу в близьких емоційних контактах, підтримці та схваленні, що може бути як ресурсом (у вигляді здорової залежності), так і чинником ризику формування співзалежних відносин.

Невпевненість у собі за високих значень відображає підвищену вразливість до критики та залежність від зовнішніх оцінок.

Низькі показники прагнення автономії у поєднанні з високими значеннями за шкалами ЕО та Н можуть свідчити про домінування залежних патернів поведінки.

«Тест профілю відносин» (Relationship Profile Test, RPT) представлений R. Bornstein в 2001 році для комплексної оцінки стилів міжособистісної залежності та виявлення як деструктивних, так і адаптивних її форм.

Структура методики включає 30 тверджень, кожне з яких респондент має оцінити за 5-бальною шкалою.

Шкали тесту:

1. Деструктивна надзалежність (Destructive Overdependence) – відображає схильність до надмірної потреби в емоційній та поведінковій підтримці, уникнення самостійних рішень, страх залишитися без допомоги.

2. Дисфункціональне відокремлення (Dysfunctional Detachment) – характеризує труднощі у встановленні та підтриманні близьких стосунків, емоційну відстороненість, недовіру до інших.

3. Здорова залежність (Healthy Dependency) – описує адаптивну здатність встановлювати взаємні, підтримувальні стосунки, зберігаючи при цьому власну автономію.

Підрахунок результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за кожною шкалою відповідно до ключа.

Високі бали за деструктивною надзалежністю та дисфункціональним відокремленням свідчать про наявність неадаптивних патернів у міжособистісній сфері.

Високі бали за шкалою здорової залежності вказують на гармонійний баланс між автономією та потребою у підтримці.

«Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості» розроблена вітчизняними дослідниками О. Савченко та О. Калюк і представлена в 2022 році.

В авторській моделі суб'єктивного благополуччя розробники виокремлюють три взаємопов'язані компоненти:

1. Емоційний – відповідає за регулятивну функцію та відображає рівень емоційного комфорту, а також співвідношення частоти позитивних і негативних емоцій.

2. Когнітивний – реалізує оцінну функцію, пов'язану з аналізом різних аспектів власного життя та оцінкою успішності самореалізації у різних сферах.

3. Поведінковий – виконує адаптаційну функцію, що полягає в активізації ресурсів для оптимізації життя та досягнення значущих цілей.

Методика складається з 20 тверджень, які респондент має оцінити за 5-ти бальною шкалою, та 3 субшкал для оцінки різних аспектів благополуччя:

1. «Задоволеність власним життям». «Визначений фактор відображає співвідношення між тим, наскільки людина задовольняє свої потреби, і тим, наскільки вона витрачає свої життєві ресурси для задоволення цих потреб. Отже, важливим когнітивним аспектом суб'єктивного благополуччя є переживання та оцінка рівня задоволеності своїм життям, якості свого існування. Під якістю життя розуміється інтегративний психічний феномен, що

включає в себе набір необхідних параметрів і умов життя людини та оцінку задоволеності їх реальним станом. У свою чергу, це виявляється у бажанні нічого не змінювати в своєму житті» [54, 92-93].

2. «Невдоволеність собою і розчарування в житті». «Поява шкали з вираженим негативним значенням, що поєднує відповіді стосовно актуальних проблем, які переживає людина та не може здолати, свідчить про те, що переживання благополуччя розщеплює життя людини на різні періоди з різним рівнем задоволення, на різні сфери з різним рівнем реалізованості, виокремлює різні групи, порівняння з якими посилює або послабляє переживання задоволення. Отже, переживання задоволення чи благополуччя завжди є відносним, таким, що потребує додавання об'єкта, з яким порівнюється» [С. 93]. «Високі значення за шкалою «Невдоволеність собою, розчарування в житті» ми пов'язуємо зі зневірою у можливості подолання труднощів власними силами, з відчуттям занепаду сил, що може бути пов'язаним з постійними невдачами або не здійсненими очікуваннями. Тобто люди, що отримують високі бали за цією шкалою, почувають себе неспроможними, нікчемними та невдоволеними обставинами власного життя. Такий стан може викликати появу переживання відчуження від самого себе, яке супроводжується неадекватним сприйманням себе або взагалі втратою відчуття власного «Я» [54, 94].

3. «Задоволеність відносинами з іншими». «Цей фактор відображає рівень довіри до світу, інших осіб, готовність приймати та надавати взаємопідтримку та взаємодопомогу у відносинах. Тобто люди, які отримують високі значення за цією шкалою, задоволені відносинами з іншими, формують довірчі, підтримуючі та розуміючі відносини з оточуючими, не мають наміру і не хочуть змінювати своє коло спілкування» [54, 94].

4. Загальний рівень задоволеності життям.

Обробка результатів здійснюється згідно з ключем.

Вибір саме жінок дорослого віку як респондентів дослідження зумовлений низкою наукових і практичних чинників.

1. Специфічні соціальні та психологічні ролі жінок у дорослому віці. У цей період більшість жінок поєднують кілька важливих життєвих ролей – професійної, сімейної, материнської, партнерської, доглядової. Така багаторольовість підвищує навантаження на психіку та може провокувати формування або закріплення залежних патернів поведінки, особливо в емоційній сфері.

2. Період максимальної соціальної активності та відповідальності. Дорослий вік характеризується активною участю у суспільному та професійному житті, необхідністю приймати важливі рішення та нести відповідальність за власне життя й добробут близьких. Це створює умови, де баланс між автономією та здоровою залежністю має особливе значення для психологічного благополуччя.

3. Підвищена вразливість до впливу міжособистісних стосунків. Дослідження показують, що жінки частіше, ніж чоловіки, орієнтуються на якість та стабільність близьких стосунків як на важливий чинник благополуччя. Саме у дорослому віці значення сімейних та партнерських відносин, а також ролі соціальної підтримки є найбільш вагомими, що робить жінок цієї вікової категорії чутливішими до феномена співзалежності.

4. Вікові та життєві кризи. Дорослий вік може включати етапи переоцінки життєвих цінностей, так звані «кризи середнього віку», зміни у сімейному складі (розлучення, «порожнє гніздо»), що впливають на рівень автономії та емоційної залежності.

5. Наукова та практична значущість. Отримані результати дозволять глибше зрозуміти, як у цій категорії респондентів співвідносяться співзалежність та суб’єктивне благополуччя, що є важливим для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на збереження та покращення якості життя жінок у період їхньої максимальної соціальної та особистісної активності.

3.2. Емпіричні показники співзалежної поведінки

У нашому дослідженні співзалежні стосунки розглядаються у широкому значенні – як психологічний стан, що проявляється надмірною взаємозалежністю з іншою людиною. Він виявляється у недостатній самостійності, зниженій самооцінці, нав'язливому прагненні задовольняти потреби чи бажання іншої особи ціною власних інтересів, а також у сильній потребі залежати від її думок, поведінки та характеру взаємин.

За допомогою опитувальника міжособової залежності Р. Гіршфільда [62] ми діагностували перебування респонденток в співзалежних відносинах. Результати подані в табл. 3.1 та рис. 3.1.

Таблиця 3.1 – Показники міжособової залежності досліджуваних жінок

Шкали методики	**Середні показники (М, бали)**
Емоційна опора на інших	57,29
Невпевненсть у собі	29,18
Прагнення автономії	23,67
Підсумкове значення міжособової залежності	62,8

За шкалою *«Емоційна опора на інших»* показники досліджуваних жінок зафіксовано в межах високого рівня (М=57,29 балів), що відображає значну орієнтацію на зовнішні джерела підтримки та схвалення. Жінки з такими показниками, як правило, відчувають постійну потребу в опіці, емоційній безпеці та підтвердженні правильності своїх дій з боку оточення. Вони часто звертаються по поради навіть у ситуаціях, де могли б ухвалити рішення самостійно, оскільки відчувають внутрішню невпевненість без стороннього схвалення.

Подібна емоційна залежність нерідко супроводжується надмірною чутливістю до критики та побоюванням втратити позитивне ставлення з боку значущих людей. Власна самооцінка та почуття впевненості значною мірою визначаються не внутрішніми переконаннями, а відгуками й реакціями оточення. У міжособистісних стосунках такі жінки можуть схилятися до поступливості, уникати конфліктів або відкритого вираження власної позиції, щоб зберегти схвалення і прихильність іншої сторони.

Хоча певна емоційна опора на інших є природною та може виступати ресурсом у кризових ситуаціях, її надмірний рівень знижує автономність, ускладнює прийняття самостійних рішень і підвищує ризик потрапляння у співзалежні або дисфункційні стосунки. У довгостроковій перспективі це може впливати на суб'єктивне благополуччя, обмежуючи можливості для особистісного зростання та самореалізації.

Числові показники за шкалою *«Невпевненість у собі»* (M = 29,18 балів) свідчать про те, що респондентки загалом демонструють середній рівень прояву рис, пов'язаних із сумнівами у власних силах та схильністю займати підпорядковану позицію у взаємодії з іншими.

Для жінок з такими результатами характерне переважання ролі «ведомого» у стосунках – вони частіше дозволяють іншим ініціювати дії, приймати важливі рішення та визначати напрям спільної діяльності. Це може проявлятися у роботі, сім'ї та соціальному колі, де вони надають перевагу уникненню відповідальності за остаточний вибір, відчуваючи більше комфорту, коли рішення ухвалює хтось інший.

Середній рівень невпевненості також передбачає певну нестабільність у самооцінці та чутливість до думок і реакцій оточення. У ситуаціях, що вимагають чіткого відстоювання власної позиції, такі жінки можуть виявляти поступливість або йти на компроміс навіть на шкоду власним інтересам, щоб уникнути конфліктів чи осуду.

Водночас, оскільки показники не досягають високого рівня, можна припустити, що невпевненість не є домінантною рисою особистості

респонденток, а радше проявляється вибірково – у нових, стресових або емоційно значущих ситуаціях. Це залишає простір для розвитку більшої самостійності та впевненості у власних рішеннях, особливо за умови цілеспрямованої психологічної підтримки чи особистісного зростання.

Таким чином, середній рівень невпевненості у собі є індикатором помірної залежності від зовнішніх джерел керівництва та підтвердження, але ще не вказує на повну відсутність здатності до автономної поведінки. Він може розглядатися як зона потенційних змін і точка прикладання зусиль для зміцнення внутрішньої впевненості та самостійності.

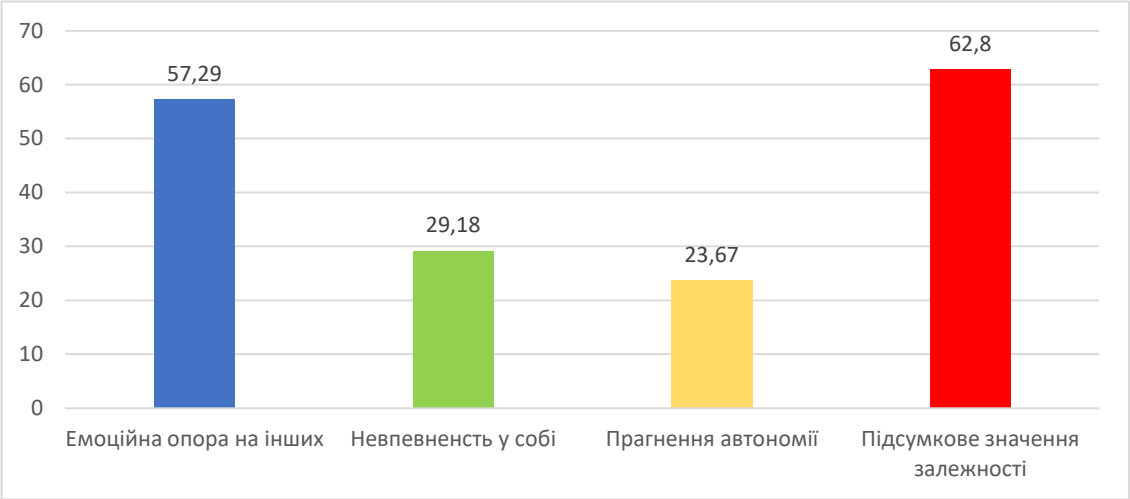


Рисунок 3.1. – Показники міжособової залежності досліджуваних жінок

Числові показники за шкалою *«Прагнення автономії»* (М = 23,67 балів) знаходяться на нижній межі між середнім та низьким рівнями прояву. З огляду на те, що 22 бали відповідають низькому рівню, отриманий результат свідчить про слабко виражену самодостатність та незначну схильність до підтримання психологічної дистанції з іншими.

Для таких респонденток характерна обмежена здатність до збереження автономії у міжособистісних стосунках. Вони, як правило, менш схильні відстоювати власні кордони чи тривалий час залишатися в ізоляції. Навпаки, існує тенденція до більшої залученості у стосунки, навіть якщо це супроводжується ризиком емоційної залежності або зниженням власної незалежності.

Низький порівняно з оптимальним рівень прагнення автономії може означати, що потреба у взаємодії та емоційній підтримці переважає над потребою у самостійності, що робить жінок більш вразливими до впливу думок та рішень інших людей. У таких випадках самостійне прийняття важливих рішень може викликати напруження чи відчуття невпевненості, через що вони частіше звертаються за порадою або дозволяють іншим брати на себе ініціативу.

Таким чином, отриманий показник не свідчить про гармонійний баланс між незалежністю та взаємодією, а радше про схильність до меншої автономності та більшої інтегрованості у соціальне оточення, що потенційно може посилювати співзалежні тенденції.

Підсумкове значення міжособової залежності у досліджуваних жінок становить M = 62,8 балів, що формально відповідає середньому рівню прояву цього психологічного феномена. Варто, однак, відзначити, що отриманий показник розташовується на крайній межі середнього рівня, що свідчить про тенденцію до високого рівня залежності.

Отриманий результат свідчить, що у респонденток існує виражена потреба у зовнішній підтримці та схваленні, а також певна невпевненість у власних силах і рішеннях. Водночас їхнє прагнення до автономії недостатнє, щоб компенсувати ці залежні тенденції. У практичному аспекті це означає, що жінки можуть часто орієнтуватися на думки, поради та оцінки інших, відчувати труднощі у самостійному прийнятті рішень і виявляти схильність до співзалежної поведінки у міжособистісних стосунках.

Таким чином, хоча формально рівень прояву залежності середній, його розташування на верхній межі цієї категорії підкреслює тенденцію до підвищеної залежності, що є важливим фактором для аналізу психологічного благополуччя та розробки можливих стратегій підтримки автономності.

Для більш повної картини стосовно перебування досліджуваних жінок в співзалежних відносинах, ми розрахували відсотковий розподіл за рівнями підсумкового значення методики Р. Гіршфільда. Результати представлені в табл. 3.2 та рис. 3.2.

Таблиця 3.2 – Розподіл вибірки за рівнями прояву міжособової залежності (N=46)

Рівні прояву	Кількість респондентів	
	Абс.	%
низький	11	23,91
середній	21	45,65
високий	14	30,43

Більш наочно отримані результати представлені на рис. 3.2.

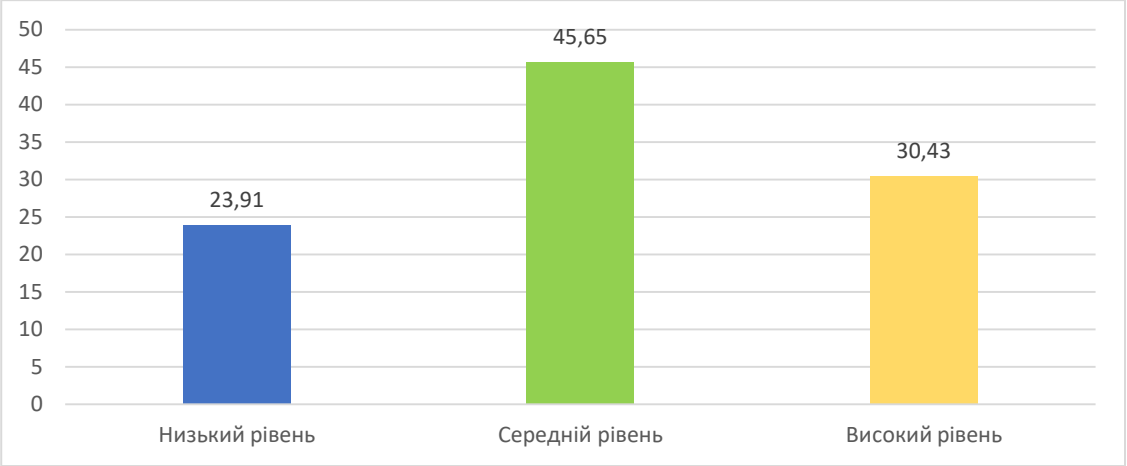


Рисунок 3.2. – Відсотковий розподіл вибірки за рівнями прояву міжособової залежності (N=46)

Згідно з отриманими даними, для більшої частини досліджуваних жінок (45,65% респонденток) характерний середній рівень прояву міжособової залежності, що свідчить про помірний рівень потреби у зовнішній підтримці та певну схильність до орієнтації на думку інших. Водночас 23,91% учасниць демонструють низький рівень міжособової залежності, що вказує на більшу самодостатність, впевненість у власних силах та здатність приймати рішення самостійно. Для 30,43% респонденток зафіксовано високий рівень прояву залежності, що характеризується сильною потребою в емоційній підтримці, схваленні та орієнтацією на зовнішню оцінку у прийнятті рішень.

Таким чином, значна частина досліджуваних жінок демонструє середній та високий рівні прояву співзалежності, що підкреслює актуальність вивчення цього феномена у контексті психологічного благополуччя. Підвищена міжособова залежність може впливати на емоційний комфорт, самооцінку та суб'єктивне відчуття життєвої задоволеності, адже частина ресурсів особистості спрямовується на задоволення потреб інших, а не на власну самореалізацію. Високий або середній рівень співзалежності може ускладнювати розвиток автономності, формування здорових меж у стосунках і повноцінне переживання емоційного комфорту, що є важливим компонентом загального суб'єктивного благополуччя жінок дорослого віку.

Розглянемо результати дослідження профілю відносин Р. Борнштейна [38] (табл. 3.3. та рис.3.3).

Таблиця 3.3 – Показники профілю відносин досліджуваних жінок

Шкали методики	**Середні показники (М, бали)**
Деструктивна надзалежність	34,35
Дисфункціональне відокремлення	31,27
Здорова залежність	27,64

За шкалою «Деструктивна надзалежність» числові показники респонденток знаходяться на середньому рівні прояву (М = 34,35 балів). Це свідчить про те, що досліджувані здатні до певної самостійності, проте одночасно значною мірою залежать від інших у сфері емоційного, психологічного та соціального благополуччя.

Для середнього рівня деструктивної надзалежності характерні такі прояви:

— орієнтація на думку та схвалення інших – звернення по підтримку, підтвердження або поради навіть у звичайних життєвих ситуаціях;

— ігнорування власних потреб і бажань на користь задоволення потреб інших;

— страх втрати стосунків, що може призводити до надмірного залучення у відносини та прагнення відповідати на всі потреби партнера;

— поступливість щодо бажань інших, навіть якщо це суперечить власним цінностям чи переконанням;

— постійна потреба у визнанні та підтвердженні власної значущості через взаємодію з іншими.

Варто зазначити, що отриманий показник розташований на верхній межі середнього рівня, близько до високого рівня прояву деструктивної надзалежності. Це означає, що у респонденток існує ризик деструктивного впливу надзалежності, коли надмірна орієнтація на інших може призводити до втрати власної ідентичності та контролю над життям, а також перенасичення стосунками і зниження рівня суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, навіть середній рівень деструктивної надзалежності потребує уваги, оскільки він впливає на самостійність, емоційний комфорт та психологічне благополуччя досліджуваних жінок.

За шкалою *«Дисфункціональне відокремлення»* числові показники респонденток знаходяться на середньому рівні (M = 31,27 балів). Це свідчить про помірно виражену здатність встановлювати соціальні контакти та тісні взаємини, водночас присутня певна тенденція уникати глибоких емоційних зв'язків з іншими людьми.

Отримані результати вказують на середній ступінь орієнтації на автономність і самодостатність, яка у респонденток дещо переважає над прагненням до близькості та прихильності. Такий рівень дисфункціонального відокремлення може бути зумовлений неусвідомленим страхом перед занадто тісними стосунками, що асоціюються з потенційною втратою себе або розчиненням у іншій людині.

Крім того, подібні тенденції можуть мати корені у ранньому дитячому досвіді, коли формувалося переконання про перевагу незалежності та самостійності над емоційною близькістю та прихильністю. Внаслідок цього дорослі жінки демонструють баланс між здатністю будувати стосунки та

необхідністю зберігати внутрішню автономію, що впливає на їхній соціальний функціонал і психологічне благополуччя.

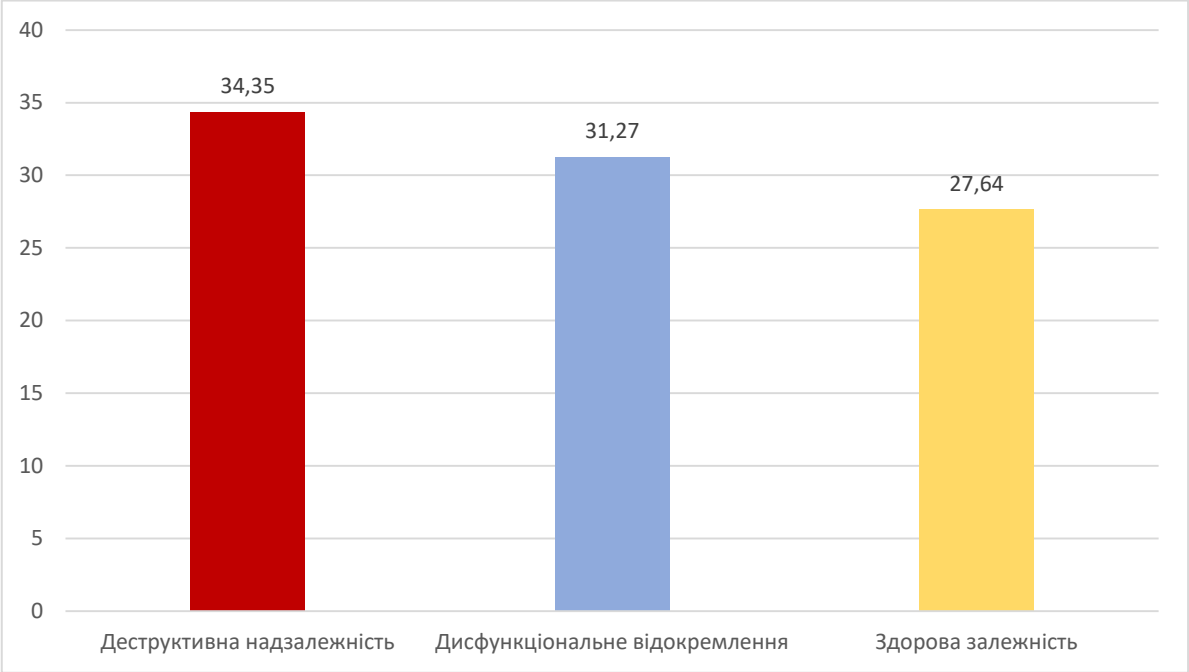


Рисунок 3.3. – Показники профілю відносин досліджуваних жінок

За шкалою *«Здорова залежність»* у респонденток зафіксовано показники в межах низького рівня (M = 27,64 балів). Це свідчить про обмежену здатність встановлювати довгострокові емоційні відносини, недостатньо розвинену готовність звертатися за підтримкою чи допомогою у разі об’єктивної потреби, а також про відчуття невпевненості та певної небезпеки у міжособистісних контактах.

Водночас варто відзначити, що отримані дані розташовуються на межі між низьким та середнім рівнями, що свідчить про наявність тенденції до підвищення здатності до здорової залежності. Це означає, що респондентки мають потенціал для розвитку більш балансованих та взаємозбагачувальних стосунків, у яких вони можуть одночасно зберігати автономію та користуватися підтримкою інших людей.

Слід також звернути увагу на взаємозв’язок із результатами попередньої методики: у більшої частини жінок за підсумковим показником міжособової залежності виявлено середній рівень. Це вказує на те, що, незважаючи на слабко виражену здатність до здорової залежності, у міжособистісних

стосунках вони все ж активно взаємодіють з оточенням, демонструють потребу в підтримці та певну готовність до емоційної взаємодії. Отже, існує потенційна можливість для розвитку більш гармонійних стосунків, де баланс між автономністю та залежністю буде більш вираженим, що безпосередньо впливає на психологічне благополуччя жінок дорослого віку.

Отже, підсумовуючи результати діагностики співзалежності у досліджуваних жінок, можна відзначити, що за методикою Р. Гіршфільда вони демонструють середній рівень міжособової залежності, який формується на основі взаємозв'язку таких компонентів, як емоційна опора на інших, прагнення автономії та невпевненість у собі. У респонденток зафіксовано високий рівень емоційної опори на інших, що проявляється у потребі у постійній емоційній підтримці, орієнтації на схвалення оточуючих та підвищеній чутливості до критики. Водночас вони демонструють середній рівень невпевненості у собі, що виражається у періодичних сумнівах щодо власних здібностей, обережності у висловленні думок, помірній реакції на критику та здатності до самоаналізу. Щодо прагнення автономії, воно також знаходиться на середньому рівні: респондентки здатні приймати самостійні рішення, діяти відповідно до власних переконань і цінностей, вірити у власні сили та успішність виконання завдань, але при цьому зберігають певну потребу у взаємодії та підтримці оточення. За даними діагностики встановлено, що значна частина досліджуваних жінок демонструє середній та високий рівні прояву співзалежності, що підкреслює актуальність вивчення цього феномена у контексті психологічного благополуччя.

Дані, отримані за методикою Р. Борнштейна показали, що досліджувані жінки здатні до певної самостійності, проте одночасно значною мірою залежать від інших, мають потребу у визнанні та підтвердженні власної значущості через взаємодію з іншими. В респонденток виявлено помірно виражену здатність встановлювати соціальні контакти та тісні взаємини, присутність певної тенденції уникати глибоких емоційних зв'язків з іншими людьми. Отримані дані також засвідчили обмежену здатність встановлювати довгострокові

емоційні відносини, недостатньо розвинену готовність звертатися за підтримкою чи допомогою у разі об’єктивної потреби, а також про відчуття невпевненості у міжособистісних контактах.

3.3. Особливості прояву благополуччя досліджуваних

За допомогою методики діагностики когнітивних аспектів суб’єктивного благополуччя особистості, розробленої О. Савченко та О. Калюк [54], ми дослідили особливості прояву благополуччя досліджуваних жінок дорослого віку. Автори методики визначають суб’єктивне благополуччя як цілісне переживання, яке формується на основі позитивної оцінки результатів власної діяльності та сприйняття свого поточного стану як успішного та піднесеного. Воно відображається у загальних інтегративних оцінках і переживаннях, таких як відчуття «щастя», «задоволеності» та «високої якості життя». Отримані результати подані в табл. 3.4 та рис. 3.4.

Таблиця 3.4 – Показники суб’єктивного благополуччя досліджуваних жінок

Шкали методики	**Середні показники (М, бали)**
Задоволеність власним життям	24,03
Невдоволеність собою	25,17
Задоволеність відносинами	27,11
Загальний рівень задоволеності життям	25,97

Показники за шкалою *«Суб’єктивне благополуччя»* зафіксовано на середньому рівні (М = 24,03 балів). Такий результат свідчить про те, що респондентки в цілому відчувають певну задоволеність своїм життям і станом справ, але одночасно можуть відчувати потребу у змінах або вдосконаленні окремих аспектів життя.

Середній рівень суб’єктивного благополуччя вказує на те, що жінки частково задоволені своєю життєвою ситуацією: вони можуть оцінювати позитивно певні сфери, наприклад, сімейні стосунки, соціальні контакти чи професійну діяльність, водночас відчуваючи, що деякі інші аспекти, такі як особистісний розвиток, емоційний комфорт чи баланс між роботою та особистим життям, залишають бажати кращого.

Такий рівень благополуччя також свідчить про помірну стабільність емоційного стану: респондентки здатні відчувати позитивні емоції та задоволення від життя, але можуть періодично переживати сумніви, стрес чи незадоволеність окремими обставинами.

Отже, середній рівень суб’єктивного благополуччя відображає не повністю оптимальну життєву ситуацію, де присутні як позитивні емоційні переживання та задоволеність, так і області, що потребують уваги та розвитку для досягнення більш високого рівня гармонії та задоволення життям.

За шкалою *«Невдоволеність собою і розчарування в житті»* у досліджуваних жінок зафіксовано високий рівень (M = 25,17 балів). Такі показники свідчать про те, що респондентки часто відчувають невдоволення собою та своїм життям, мають критичне ставлення до власних досягнень і схильні порівнювати себе з іншими, що може викликати відчуття спустошення чи розчарування.

Високий рівень невдоволеності собою може проявлятися у таких аспектах [45]:

— Самокритика і низька самооцінка. Жінки можуть відчувати, що їхні здібності, зовнішність, поведінка або особисті якості не відповідають їхнім власним очікуванням, що формує відчуття безсилля або невпевненості у здатності досягти успіху.

— Вплив на міжособистісні стосунки. Невдоволеність собою може призводити до уникання соціальних ситуацій або емоційної дистанції від інших людей, що підвищує ризик самотності, відчуженості та поверхневості стосунків.

— Емоційне навантаження. Постійне відчуття незадоволеності та внутрішньої критики створює високий рівень стресу, тривожності та ризик депресивних проявів, що негативно впливає на загальний психологічний стан і здатність відчувати радість або задоволення від життя.

— Категоричне мислення і критичність до оточення. Високий рівень невдоволеності пов'язаний зі схильністю оцінювати події та людей у крайніх категоріях, що підсилює внутрішню напругу та дратівливість.

Отже, високі показники за цією шкалою можуть вказувати на те, що досліджувані жінки часто звинувачують себе у негативних подіях, критично оцінюють власну поведінку та досягнення, що може значно знижувати загальний рівень щастя, задоволення життям і психологічного благополуччя.

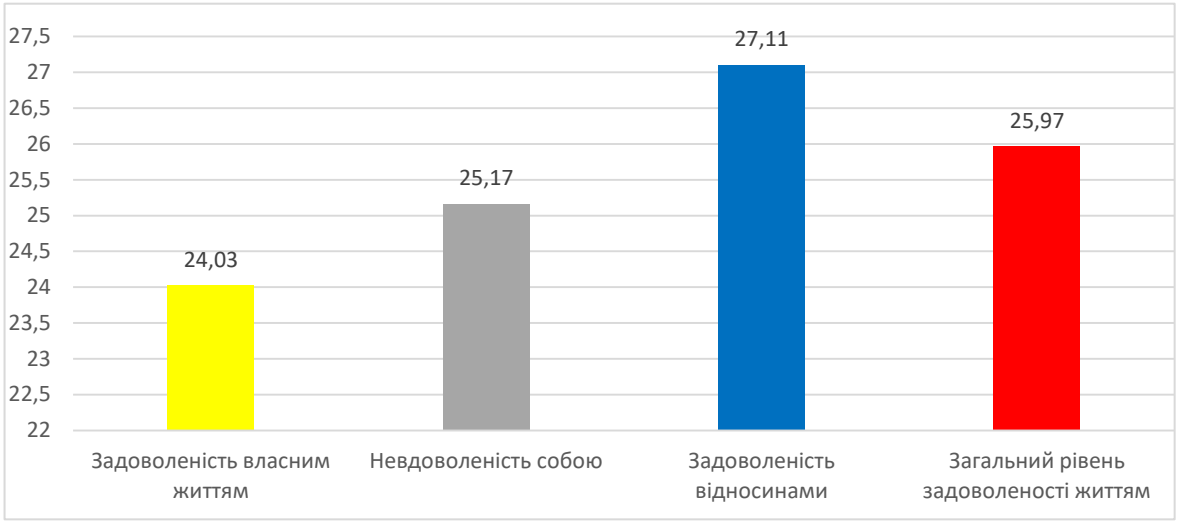


Рисунок 3.4. – Показники суб'єктивного благополуччя досліджуваних жінок

За шкалою *«Задоволеність відносинами з іншими»* показники респонденток зафіксовано на середньому рівні прояву (М = 27,11 балів). Це свідчить про те, що досліджувані жінки мають певний рівень задоволеності своїми соціальними контактами, однак не відчувають повної гармонії у взаєминах і визнають, що є можливості для розвитку та покращення стосунків.

Середній рівень задоволеності відносинами означає, що респондентки можуть мати стабільне, але обмежене коло близьких людей, з якими вони можуть ділитися проблемами та радощами. Водночас вони можуть відчувати

певний дискомфорт або невідповідність очікувань у деяких взаємодіях, що підказує про потребу у зміцненні або поглибленні емоційних зв’язків.

У цілому, респондентки демонструють помірне задоволення від спілкування та взаємодії з іншими, що проявляється у почутті радості, підтримки та комфорту під час контакту з близькими або колегами. Проте вони також усвідомлюють, що певні аспекти їхніх відносин можуть бути покращені: наприклад, підвищення довіри, відкритості, взаємної підтримки або глибини емоційних зв’язків.

Загальний рівень суб’єктивного благополуччя у досліджуваних жінок становить 25,97 балів, що відповідає середньому рівню прояву. Це свідчить про те, що респондентки отримують певне задоволення від різних аспектів свого життя, відчувають комфорт і безпеку в умовах, які дозволяють реалізовувати власні цілі та наміри, та здатні цінувати власні досягнення.

Водночас вони можуть переживати невдоволення окремими сферами життя: розчарування через нерозв’язані проблеми, незадоволення результатами власної діяльності або певне відчуття неповноти у порівнянні з досягненнями інших. Такі жінки здатні підтримувати довірливі й стабільні стосунки з іншими людьми, проте іноді вони відчувають потребу у покращенні якості взаємодії або глибини відносин. В цілому, особи з середнім рівнем задоволеності життям, переживаючи як радощі, так і труднощі, успіхи та розчарування, в цілому оцінюють своє життя як прийнятне та задовільне.

3.4. Кореляційний аналіз зв’язку між співзалежністю та благополуччям

Заключним етапом дослідження став кореляційний аналіз, метою якого було встановлення вірогідних зв’язків між співзалежністю та суб’єктивним благополуччям у досліджуваних осіб дорослого віку.

Для проведення аналізу ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона (r) – один із найпоширеніших методів оцінки лінійного взаємозв’язку між двома

кількісними змінними. Коефіцієнт К. Пірсона показує силу та напрямок залежності: значення r може змінюватися від -1 до +1. Позитивне значення ($r > 0$) свідчить про прямий зв'язок: при збільшенні однієї змінної інша також зростає. Негативне значення ($r < 0$) вказує на обернений зв'язок: при збільшенні однієї змінної інша зменшується. Значення, близькі до 0, свідчать про слабкий або відсутній лінійний зв'язок.

У нашому дослідженні застосування коефіцієнта К. Пірсона дозволяє статистично перевірити, чи існують значущі зв'язки між проявами співзалежності та рівнем суб'єктивного благополуччя, а також оцінити їхню силу і напрямок, що є важливим для розуміння психологічних закономірностей прояву співзалежності та благополуччя.

Перейдемо до аналізу даних кореляційного аналізу. Для зручності ми поетапно перевіряли наявність зв'язків між співзалежністю і кожним параметром благополуччя. У табл. 3.5 представлені результати кореляційного аналізу між параметром благополуччя (шкала «задоволеність життям») та параметрами співзалежності.

Аналіз отриманих результатів дозволив виявити такі кореляції та зробити наступні висновки:

1. **Емоційна опора на інших** ($r = 0{,}082$). Виявлено слабкий позитивний зв'язок між емоційною опорою на інших та задоволеністю життям, однак цей зв'язок не є статистично значущим. Це свідчить про те, що наявність підтримки та довірливих стосунків з оточенням може частково підвищувати суб'єктивне благополуччя, проте сама по собі вона не є визначальним чинником життєвої задоволеності. Ймовірно, жінки, які покладаються на емоційну підтримку близьких, відчувають більше комфорту та захищеності, але важливу роль відіграють і внутрішні психологічні ресурси.

Таблиця 3.5 – Результати кореляційного аналізу між благополуччям («задоволеність життям») та показниками співзалежності

Показники співзалежності	Задоволеність життям
	Значення r-Пірсона
Емоційна опора на інших	0,082
Невпевненість у собі	-0,125
Прагнення автономії	0,451**
Деструктивна надзалежність	-0,087
Дисфункціональне відокремлення	-0,102
Здорова залежність	0,632**

Примітка: * – зв'язок, значущий на рівні p≤0,05;
** – зв'язок, значущий на рівні p≤0,01.

2. **Невпевненість у собі** (r = -0,125). Отримано слабкий негативний зв'язок, який не досяг статистичної значущості. Це означає, що жінки з нижчою впевненістю у власних силах схильні відчувати меншу задоволеність життям. Така тенденція може пояснюватися тим, що невпевненість знижує мотивацію до досягнень, ускладнює соціальні контакти та формування відчуття контролю над життям, що своєю чергою зменшує рівень суб'єктивного благополуччя.

3. **Прагнення автономії** (r = 0,451, p<0,05). Встановлено помірний позитивний та статистично значущий зв'язок між прагненням автономії та задоволеністю життям. Це вказує на те, що жінки, які прагнуть самостійності, приймають власні рішення та виявляють ініціативу, відчувають себе більш щасливими та задоволеними. Автономія сприяє формуванню почуття контролю над життям і підвищує внутрішню впевненість, що є важливими складовими суб'єктивного благополуччя.

4. **Деструктивна надзалежність** (r =-0,087). Виявлено слабкий негативний, статистично незначущий зв'язок. Ця тенденція вказує на те, що надмірна потреба у постійному схваленні та підтримці з боку інших може дещо

знижувати задоволеність життям, можливо, через зменшення особистісної свободи та збільшення відчуття психологічної вразливості.

5. **Дисфункціональне відокремлення** (r = -0,102). Встановлено слабкий негативний зв'язок, який також не досяг рівня статистичної значущості. Ймовірно, жінки, які схильні до емоційної ізоляції та уникання близьких контактів, відчувають менший рівень задоволеності життям через обмеження соціальної підтримки та брак позитивних емоцій від взаємодії з іншими.

6. **Здорова залежність** (r = 0,632, p < 0,01). Виявлено сильний позитивний та статистично значущий зв'язок. Це свідчить про те, що здорова, взаємна та збалансована залежність у стосунках, яка передбачає як надання, так і отримання підтримки без порушення особистих меж, є важливим чинником задоволеності життям. Жінки, які вміють будувати такі стосунки, відчувають себе більш захищеними, впевненими та емоційно задоволеними, що безпосередньо відображається на їхньому суб'єктивному благополуччі.

Узагальнюючи, результати свідчать, що найбільш виражені та значущі позитивні зв'язки з задоволеністю життям мають прагнення автономії та здорова залежність. Це підкреслює важливість балансу між самостійністю та підтримуючими стосунками для досягнення високого рівня суб'єктивного благополуччя у жінок дорослого віку. Негативні, хоча й незначні, зв'язки з такими параметрами, як невпевненість у собі, деструктивна надзалежність та дисфункціональне відокремлення, вказують на потенційні зони ризику, які можуть знижувати загальний рівень життєвої задоволеності.

Перейдемо до аналізу результатів кореляційного аналізу між показником благополуччя «невдоволеність собою і розчарування в житті» та показниками співзалежності (табл. 3.6).

Таблиця 3.6 – Результати кореляційного аналізу між показником «невдоволеність собою і розчарування в житті» та показниками співзалежності

Показники співзалежності	Невдоволеність собою
	Значення r-Пірсона
Емоційна опора на інших	0,385*
Невпевненість у собі	0,521**
Прагнення автономії	-0,247*
Деструктивна надзалежність	0,233*
Дисфункціональне відокремлення	0,301*
Здорова залежність	-0,196

Примітка: * – зв'язок, значущий на рівні p≤0,05;
** – зв'язок, значущий на рівні p≤0,01.

Аналіз отриманих результатів дозволив виявити такі кореляції та зробити наступні висновки:

1. **Емоційна опора на інших** (r=0,385; p≤0,05). Виявлено помірний позитивний статистично значущий зв'язок. Це означає, що чим більше особа покладається на емоційну підтримку з боку інших, тим вищою є ймовірність того, що вона відчуватиме незадоволення власною особистістю та своїм життям. Такий результат може свідчити про те, що надмірна залежність від емоційної підтримки оточення перешкоджає розвитку внутрішньої впевненості та автономності, формуючи відчуття власної неповноцінності.

2. **Невпевненість у собі** (r=0,521; p≤0,01). Зафіксовано сильний позитивний статистично значущий зв'язок. Високі показники невпевненості у власних силах прямо пов'язані зі зростанням рівня розчарування у життєвих результатах та зниженням суб'єктивного відчуття власної цінності. Це цілком закономірно, адже низька самооцінка та сумніви у власній компетентності можуть провокувати критичне сприйняття особистих досягнень і якості життя загалом.

3. **Прагнення автономії** (r =-0,247; p≤0,05). Виявлено слабкий негативний статистично значущий зв'язок. Це свідчить про те, що чим сильніше особа орієнтована на незалежність, самостійність у прийнятті рішень та відповідальність за власні дії, тим менше вона схильна до переживань, пов'язаних із власними невдачами або розчаруванням у житті. Така тенденція може пояснюватися тим, що автономні індивіди більш реалістично оцінюють свої можливості, приймають власні помилки та сприймають життя як сферу особистої відповідальності, а не як результат зовнішніх обставин чи впливу інших людей.

4. **Деструктивна надзалежність** (r =0,233; p≤0,05). Встановлено слабкий позитивний статистично значущий зв'язок. Це вказує на те, що надмірна емоційна та поведінкова залежність від інших, навіть за умов дисфункційних або токсичних стосунків, сприяє формуванню більш негативного ставлення до себе та власного життя.

5. **Дисфункціональне відокремлення** (r=0,301; p≤0,05). Зафіксовано помірний позитивний статистично значущий зв'язок. Особи, які демонструють емоційне відсторонення, уникнення глибоких міжособистісних контактів і схильність до ізоляції, частіше схильні до негативного самосприйняття та розчарування в житті. Імовірно, це пов'язано з обмеженими ресурсами соціальної підтримки та труднощами у задоволенні базових потреб у приналежності та взаємодії.

6. З**дорова залежність** (r=-0,196; p>0,05). Виявлено слабкий негативний статистично незначущий зв'язок. Це свідчить про те, що збалансовані взаємини, засновані на взаємній підтримці та довірі, не мають вираженого впливу на рівень розчарування у собі та власному житті, або ж цей вплив є опосередкованим через інші чинники.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що високий рівень невдоволеності собою та розчарування в житті найбільш тісно пов'язаний із проявами невпевненості у собі, емоційною опорою на інших, деструктивною надзалежністю та дисфункційним відокремленням, тоді як прагнення автономії чинить захисний вплив, знижуючи інтенсивність негативних переживань.

В таблиці 3.7 подано результати кореляційного аналізу між показником благополуччя «задоволеність відносинами» та показниками співзалежності.

Таблиця 3.7 - Результати кореляційного аналізу між показником благополуччя «задоволеність відносинами» та показниками співзалежності

Показники співзалежності	**Задоволеність відносинами**
	Значення r-Пірсона
Емоційна опора на інших	0,182
Невпевненість у собі	-0,154
Прагнення автономії	0,212*
Деструктивна надзалежність	-0,592**
Дисфункціональне відокремлення	-0,384*
Здорова залежність	0,327**

Примітка: * – зв’язок, значущий на рівні p≤0,05;
** – зв’язок, значущий на рівні p≤0,01.

Аналіз отриманих результатів дозволив виявити такі кореляції та зробити наступні висновки:

1. Емоційна опора на інших (r = 0,182; p>0,05). Виявлено слабкий позитивний зв’язок між емоційною опорою на інших та задоволеністю відносинами, однак цей зв’язок не є статистично значущим. Це свідчить про те, що орієнтація на отримання емоційної підтримки від інших людей може певною мірою сприяти підвищенню задоволеності відносинами, проте сама по собі така опора не є визначальним чинником емоційного благополуччя у стосунках.

2. Невпевненість у собі (r=-0,154; p>0,05). Отримано слабкий негативний статистично незначущий зв’язок між невпевненістю у собі та задоволеністю відносинами. Це свідчить про те, що низька самооцінка і схильність до самокритики можуть дещо знижувати суб’єктивну якість відносин, проте в даній вибірці цей ефект не був достатньо вираженим для підтвердження на статистичному рівні.

3. Прагнення автономії (r=0,212, p≤0,05). Виявлено слабкий, але статистично значущий позитивний зв’язок між прагненням автономії та задоволеністю відносинами. Це означає, що здатність зберігати власні межі, приймати незалежні рішення та зберігати самостійність у стосунках сприяє вищому рівню задоволеності взаємодією з партнером. Автономія, ймовірно, допомагає уникати емоційного вигорання та сприяє більш збалансованій динаміці стосунків.

4. Деструктивна надзалежність (r=-0,592, p≤0,01). Встановлено помірний негативний і статистично високозначущий зв’язок між деструктивною надзалежністю та задоволеністю відносинами. Це свідчить про те, що надмірна потреба у схваленні, страх втрати партнера та постійне прагнення злиття з ним істотно знижують рівень задоволеності взаємодією. Подібні патерни поведінки можуть створювати напруженість у стосунках, викликати конфлікти та підвищувати ризик емоційної виснаженості.

5. Дисфункціональне відокремлення (r=-0,384, p≤0,05). Виявлено слабкий, але статистично значущий негативний зв’язок між дисфункціональним відокремленням та задоволеністю відносинами. Це вказує на те, що уникання емоційної близькості, схильність до відстороненості та уникнення глибокого контакту з партнером пов’язані зі зниженням задоволеності взаємодією. Така поведінка може призводити до емоційної дистанції та відчуження між партнерами.

6. Здорова залежність (r=0,327, p ≤ 0,01). Встановлено помірний позитивний і статистично високозначущий зв’язок між здоровою залежністю та задоволеністю відносинами. Це означає, що здатність до взаємопідтримки, відкритого обміну емоціями та баланс між автономією і близькістю сприяють більш гармонійним та емоційно насиченим відносинам.

В табл. 3.8 подані дані кореляційного аналізу між показником благополуччя «загальний рівень задоволеності життям» та показниками співзалежності.

Таблиця 3.8 – Результати кореляційного аналізу між показником благополуччя «загальний рівень задоволеності життям» та показниками співзалежності

Показники співзалежності	**Загальний рівень задоволеності життям**
	Значення r-Пірсона
Емоційна опора на інших	-0,227
Невпевненість у собі	-0,379*
Прагнення автономії	0,601**
Деструктивна надзалежність	-0,613**
Дисфункціональне відокремлення	-0,118
Здорова залежність	0,443**

Примітка: * – зв'язок, значущий на рівні p≤0,05;
** – зв'язок, значущий на рівні p≤0,01.

Аналіз отриманих результатів дозволив виявити такі кореляції та зробити наступні висновки:

1. **Емоційна опора на інших** (r=-0,227; p>0,05). Виявлено слабкий негативний, статистично незначущий зв'язок. Це означає, що більш високий рівень емоційної опори на інших дещо пов'язаний зі зниженням загального рівня задоволеності життям, однак така тенденція не має достатньої статистичної підтвердженості. Імовірно, залежність від зовнішньої підтримки не є ключовим фактором, що визначає життєве благополуччя у досліджуваної групи.

2. **Невпевненість у собі** (r=-0,379; p ≤ 0,05). Виявлено помірний негативний статистично значущий зв'язок. Це свідчить про те, що чим вищий рівень невпевненості у собі, тим нижчим є загальний рівень задоволеності життям. Можна припустити, що низька самооцінка, сумніви у власних силах і схильність до самокритики безпосередньо знижують відчуття життєвої повноти та щастя.

3. **Прагнення автономії** (r = 0,601; p ≤ 0,01). Виявлено сильний позитивний статистично значущий зв'язок. Це означає, що більш високий рівень прагнення до незалежності, здатність приймати самостійні рішення та брати відповідальність за своє життя прямо пов'язані з вищим рівнем загального задоволення життям. Автономія виступає важливим ресурсом особистісного благополуччя.

4. **Деструктивна надзалежність** (r=-0,613; p≤0,01). Виявлено сильний негативний статистично значущий зв'язок. Це свідчить, що надмірна залежність від інших, страх залишитися без підтримки та відсутність особистих кордонів суттєво знижують рівень життєвої задоволеності. Такий зв'язок підкреслює важливість психологічної самостійності для підтримання благополуччя.

5. **Дисфункціональне відокремлення** (r=-0,118; p > 0,05). Виявлено слабкий негативний зв'язок, який не є статистично значущим. Це свідчить про те, що надмірна емоційна дистанційованість та уникання близьких стосунків лише незначною мірою корелюють зі зниженням життєвого задоволення, і в даному випадку не можна однозначно стверджувати про причинний вплив.

6. **Здорова залежність** (r = 0,443; p ≤ 0,01). Виявлено помірний позитивний статистично значущий зв'язок. Це означає, що здатність до збалансованої взаємопідтримки та взаємної довіри у стосунках сприяє підвищенню загального рівня задоволеності життям. Така форма залежності допомагає особі почуватися впевненою та емоційно захищеною, не втрачаючи власної автономії.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити особливості взаємозв'язку між різними показниками співзалежності та складовими суб'єктивного благополуччя у досліджуваних осіб дорослого віку. Загалом отримані результати свідчать про те, що окремі компоненти співзалежності мають як позитивні, так і негативні зв'язки з різними аспектами благополуччя, причому частина з них є статистично значущими.

Для показника «Задоволеність життям» виявлено, що прагнення автономії та здорова залежність позитивно корелюють із цим аспектом благополуччя. Це свідчить, що самостійність у прийнятті рішень і здатність до збалансованих взаємин є важливими чинниками життєвого задоволення.

Щодо показника «Невдоволеність собою і розчарування в житті», виявлено протилежну тенденцію: деструктивні форми залежності, невпевненість у собі та дисфункціональне відокремлення переважно пов’язані з підвищенням рівня невдоволеності та внутрішнього розчарування. Це свідчить, що такі риси можуть формувати хронічне почуття незадоволеності життям і власними досягненнями.

Показник «Задоволеність відносинами» виявив тісний позитивний зв’язок із здоровою залежністю та прагненням автономії, а також помірний негативний зв’язок із деструктивною надзалежністю. Це означає, що гармонійні міжособистісні стосунки можливі за умови балансу особистої самостійності та взаємопідтримки, тоді як надмірна емоційна залежність їх ускладнює.

Для «Загального рівня задоволеності життям» простежується загальна закономірність: автономія та здорова залежність є ресурсними факторами, що підвищують благополуччя, тоді як невпевненість у собі виступає чинником, що знижують його.

Таким чином, результати аналізу підтверджують, що емоційно зріла, збалансована форма залежності, поєднана з автономією та адекватною самооцінкою, сприяє підвищенню суб’єктивного благополуччя, тоді як деструктивні форми співзалежності, невпевненість у собі та емоційна надзалежність негативно впливають на різні його аспекти. Отримані дані можуть бути враховані при розробці психокорекційних програм, спрямованих на підвищення рівня благополуччя та зменшення проявів співзалежної поведінки.

Отже, припущення про те, що в осіб дорослого віку співзалежність пов’язана з рівнем суб’єктивного благополуччя у таких аспектах, як прагнення автономії та невпевненість у собі, було підтверджено.

Перспективним напрямом розвитку наукової проблематики вважаємо подальшу розробку та впровадження тренінгової програми, спрямованої на зниження проявів співзалежної поведінки та підвищення рівня суб’єктивного благополуччя у жінок дорослого віку. Крім того, перспективним є розширення вибірки дослідження, включення до неї респондентів різної статі та віку, що дасть змогу глибше проаналізувати вплив співзалежності на благополуччя в ширшому соціально-психологічному контексті.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури дозволяє визначити співзалежність як психологічний стан, який характеризується надмірною залежністю від іншої особи, що проявляється у відсутності достатньої самостійності, заниженій самоповазі, нав'язливій потребі задовольняти бажання або потреби іншого за рахунок власних інтересів, а також сильному прагненні покладатися на думки, вчинки чи стосунки з цією особою. Співзалежність зазвичай формується як результат адаптації до дисфункційного середовища, де реакція на стрес спершу виконує захисну функцію, але з часом закріплюється та трансформується в домінуючий стиль життя.

2. Співзалежність не є статичним станом, а являє собою динамічний, поступово прогресуючий процес. Його розвиток має циклічний характер та з часом може призводити до значного погіршення психоемоційного стану. Характерною ознакою співзалежної особистості є низький рівень почуття власної гідності та самоцінності. Такі особи часто не можуть сформувати стійке внутрішнє відчуття власної цінності й ідентичності без постійного підтвердження з боку оточуючих. Вони мають тенденцію орієнтуватися на думки, оцінки та реакції інших людей, що значною мірою визначає їхнє самосприйняття і рівень самооцінки.

3. Суб'єктивне благополуччя визначається як багатовимірний емоційний стан, що ґрунтується на позитивному сприйнятті власних досягнень та оцінці поточного життєвого становища як успішного і надихаючого. Воно проявляється через інтегровані почуття та оцінки, такі як «щастя», «задоволеність життям» та «висока якість життя». Залежно від соціально-психологічних умов кожного вікового та життєвого етапу, уявлення людини про благополуччя зазнають змін, що пов'язано з переосмисленням шляхів особистісної реалізації. Водночас співзалежність може негативно позначатися на рівні суб'єктивного благополуччя, адже вона зумовлює втрату автономії та

контролю над власним життям, гальмує особистісний розвиток і самореалізацію, знижує самооцінку та відчуття власної цінності, формує переживання неповноцінності та невпевненості у собі.

4. Емпіричне дослідження показало, що досліджувані жінки демонструють середній рівень міжособової залежності, який формується на основі взаємозв'язку таких компонентів, як емоційна опора на інших, прагнення автономії та невпевненість у собі. У респонденток зафіксовано високий рівень емоційної опори на інших, що проявляється у потребі у постійній емоційній підтримці, орієнтації на схвалення оточуючих. Водночас їм властивий середній рівень невпевненості у собі та прагнення автономії. Досліджувані жінки здатні до певної самостійності, проте одночасно значною мірою залежать від інших. В респонденток виявлено помірно виражену здатність встановлювати соціальні контакти та тісні взаємини, присутність певної тенденці уникати глибоких емоційних зв'язків з іншими людьми.

5. В результаті дослідження суб'єктивного благополуччя було встановлено, що респондентки в цілому відчувають певну задоволеність своїм життям і станом справ, але одночасно можуть відчувати потребу у змінах або вдосконаленні окремих аспектів життя. Вони мають критичне ставлення до власних досягнень і схильні порівнювати себе з іншими. Досліджувані жінки мають певний рівень задоволеності своїми соціальними контактами, однак не відчувають повної гармонії у взаєминах. Загальний рівень суб'єктивного благополуччя у досліджуваних жінок характеризується середнім проявом: особи зі середнім рівнем задоволеності життям, переживаючи як позитивні, так і негативні життєві події, успіхи та розчарування, у цілому оцінюють своє життя як прийнятне та задовільне.

6. Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити особливості взаємозв'язку між різними показниками співзалежності та складовими суб'єктивного благополуччя у досліджуваних осіб дорослого віку. Отримані результати засвідчили, що окремі компоненти співзалежності мають як позитивні, так і негативні зв'язки з різними аспектами благополуччя, причому

частина з них є статистично значущими. Кореляційний аналіз показав, що прагнення автономії та здорова залежність позитивно пов’язані із загальним задоволенням життям та задоволеністю міжособистісними стосунками, тоді як деструктивні форми залежності, невпевненість у собі та дисфункціональне відокремлення сприяють підвищенню невдоволеності собою і життям загалом; отже, автономія та здорова взаємозалежність виступають ресурсними чинниками суб’єктивного благополуччя, а невпевненість і надмірна залежність – його обмежуючими факторами. Припущення про те, що в осіб дорослого віку співзалежність пов’язана з рівнем суб’єктивного благополуччя у таких аспектах, як прагнення автономії та невпевненість у собі, було підтверджено.

Перспективним напрямом розвитку наукової проблематики вважаємо подальшу розробку та впровадження тренінгової програми, спрямованої на зниження проявів співзалежної поведінки та підвищення рівня суб’єктивного благополуччя у жінок дорослого віку. Крім того, перспективним є розширення вибірки дослідження, включення до неї респондентів різної статі та віку, що дасть змогу глибше проаналізувати вплив співзалежності на благополуччя в ширшому соціально-психологічному контексті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Наука жити / пер. с англ. Київ : Port-Royal, 1997. 34 с.

2. Аврелій М. Розмисли. Наодинці з собою / пер. з грецької: Омелян Омецінський. Харків : КСД. 2020. 208 с.

3. Амурова Я.В. Особливості відображення феномену вини в малюнках тату : дис. … д-ра філософії в галузі психології : 053. Переяслав, 2022. 385 с.

4. Арістов М.А. Специфіка міжособистісної залежності підлітків. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії* : матеріали VIII міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 груд. 2020 р.). Харків : ХНУВС, 2020. С. 15 - 18.

5. Арістотель. Нікомахова етика / пер. В. Ставнюка. Київ : Аквілон-Плюс, 2002. 480 с.

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

7. Боженко В.Г. Психологічні аспекти феномену співзалежних відносин. *Досягнення сучасної психологічної науки та практики* : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених. Донецький національний університет імені Василя Стуса. 2020. С. 7-9.

8. Бондаревська Л.Л. Феномен значущих переживань у контексті психодинамічної теорії : колективна монографія. Дніпро : Інновація, 2019. С. 203–208. URL : https://surl.li/tvqxnl

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

10. Венгер Г. Психологічні особливості рольових стосунків у дистантних сім'ях. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць

Кам’янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 27. Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2015. С. 103–116.

11. Віннікот Д. Сім’я та розвиток особистості. Мати та дитина. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 376 с.

12. Вірна Ж.П. Аксіологія якості життя особистості. *Психологія особистості.* №1(4), 2013. С. 104–112.

13. Вітко Я. Ю. Теоретичний аналіз психологічних меж особистості схильної до емоційної залежності. *Modern problems of science, education and society* : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 24-26 квітня 2023). С. 659–665.

14. Гавриленко Я.А. Особливості комунікації у просторі залежних стосунків. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2013. № 4. С. 73–83.

15. Галушко Л. Я., Амурова Я. В. Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб’єкта. *Наукові записки*. Серія : Психологія, №7, 2023. С. 14-21.

16. Галушко Л.Я. Можливості процесуальної діагностики в єдності з психокорекцією у мотиваційно-глибинному пізнанні. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Кропивницький : ФОП Піскова М.А., 2021. С. 57–60.

17. Горбаль І.С. Соціально-психологічні чинники суб’єктивного благополуччя пенсіонерів : автореф. дис. … канд. психол. наук. Київ, 2016. 20 с.

18. Горні К. Невротична особистість нашого часу (The Neurotic Personality of our Time), 1937. / пер. з англ. Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. 186 с.

19. Грузинова К. М. Психологічне благополуччя осіб з різним типом світогляду. *Габітус*, №45, 2023. С. 128–134. DOI : https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.21

20. Дідук І. А. Взаємини між дітьми в сім'ї як чинник їх психосоціального розвитку : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2001. 20 с.

21. Жидко М. Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків : автореф. дис. … канд. психол. наук. Харків, 2006. 20 с.

22. Зозуль Т. Психологічні особливості розподілу сімейних ролей у подружніх парах із суттєвою різницею у віці. *Психологія і особистість*. 2016. № 1 (9).С. 129–138.

23. Іваннікова Г. В. Особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів з інвалідністю : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2021. 20 с.

24. Камю А. Щоденники / переклад з фр.: О. Жупанський. Харків : Фоліо, 2021. 544 с

25. Кант І. Критика сили судження / пер. Віталій Терлецький. Київ, Темпора, 2022. 906 с.

26. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія.* Вип. 3-4(27), 2022. С. 85-94. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8

27. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2018. 270 с.

28. Кашпур Ю. М. Психологія вірності у співзалежних взаєминах. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. №2, 2019. С.49–54. DOI : https://doi.org/10.18523/2617-2348.2019.2.49-54

29. Коваленко О.І., Самара О.Є. Емоційна залежність особистість як проблема сучасної психології. *Габітус*, №22, 2022. С. 178–181. DOI : https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2022.42.30

30. Козловська Е. В. Гармонійні стосунки в сім'ї як фактор особистісного зростання. *Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету* : зб. наук. пр. Рівне, 2008. № 41. С. 82–85.

31. Кондратьєва І.П. Індивідуально-психологічні особливості емоційної залежності. *Габітус*. Випуск 54. 2023. DOI : https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.24

32. Коцюба Г. Психологічні особливості організації узалежненого кохання у жінок : автореф. дис. … канд. психол. наук. Харків, 2010. 20 с.

33. Кочарян А.С., Коцарь А.В. Синдроми невротичної любові. *Вісник Харківського університету.* Серія «Психологія». 2000. № 498. С. 68–72.

34. Лиманкіна А. І. Сучасні підходи до розуміння дефініції феномена «співзалежність». *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія, №3, 2022. С. 62-65. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.12

35. Лиманкіна А. Психологічна харатеристика міжособистісної співзалежності. *Débats scientifiques et orientations prospectives du développement scientifique*. 2022. DOI : https://doi.org/10.36074/logos-11.11.2022.44

36. Лиманкіна А.І., Зарицька В.В. Корекція співзалежності через трансформацію родового сценарію. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Том 34 (73). № 1, 2023. С. 128-132. DOI : https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/21

37. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

38. Медвєдєва М.С. Структурна організація особистості у осіб, схильних до співзалежності. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра. Науковий керівник : Семків І. І. Львів, 2021. 93 с. URL : https://er.ucu.edu.ua/handle/1/2735

39. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С.Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

40. Милославська О. В. Міжособистісна залежність і диференційні типи рефлексії у студентів – юнаків та дівчат. *Право і Безпека*. 2018. № 4. С. 111-117.

41. Мілушина М. Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. №. 37. С. 135–143.

42. Монтень М. Проби: вибране / пер. з фр. та примітки А. О. Перепаді; післямова В. Л. Скуратівського; худож.-оформлювач Б. П. Бублик. Харків : Фоліо, 2012. 443 с.

43. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.

Амплєєва О. Поняття адиктивної поведінки особистості в межах психологічної експертизи. *Перспективи та інновації науки*. 2025. DOI : https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7(53)-1113-1122

44. Онуфрієва Л.А., Чайковська О.М. Психологія міжособистісних взаємин та комунікації : навчально-методичний посібник / уклад. : Онуфрієва Л.А., Чайковська О.М. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2021. 128 с.

45. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.

46. Пезешкіан. Н. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур / за участі М. Пезешкіан та Х. Пезешкіана; пер. з нім., 2-е вид. доп. Полтава : Астрая, 2024. 197 с.

47. Платон. Діалоги / передм. В. В. Шкода, Г. М. Куц ; Ін-т л-ри ім. Т. Г. Шевченка НАН України. Харків : Фоліо, 2008. 349 с.

48. Попелюшко Р., Грицаненко К. Психологічні особливості схильності до емоційної залежності особистості дорослого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 12. Психологічні науки. 2024. С. 45-53. DOI : https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).05

49. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Моделі поведінки подружжя в реалізації основних сімейних функцій. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 268-274. DOI : https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.47

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

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

52. Роджерс К. Р. Становлення особистості. Погляд на психотерапію / пер. з англ. Володимир Горбатько. Київ : КСД, 2023. 608 с.

53. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н.В. Чепелєвої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.

54. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. №1 (25), 2022. С. 89-101. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10

55. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. 3-тє видання, перероблене, доповнене. Київ : ВЦ Академія, 2017. 384 с.

56. Савчук О. М. Соціально-психологічна корекція стану співзалежних жінок, які зазнали насильства в сім'ї : дис... канд. психол. наук / Національний ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ, 2005. 234 с.

57. Сазонова О. В. Сімейні цінності та рольові установки подружніх пар. *Проблеми сучасної психології.* №39, 2017. С. 272–295. DOI : https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.272-295

58. Самодепривація психіки та дезадаптація суб'єкта : монографія / Т.С. Яценко та ін. Київ : НПУ імені М. Драгоманова, 2015. 280 с.

59. Сергєєнкова О.П. Вікова психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 376 с.

60. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія,* №2-3 (23), 2021. С. 91-99. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10

61. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.

62. Слюсарєва Ю. В. Дослідження ефективності гештальт-тренінгу у роботі зі співзалежними жінками. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра. Науковий керівник: Макаренко А. О. Харків, 2021. 101 с. URL : http://surl.li/qwmgl

63. Строяновська О. Вплив профілактики та психокорекції емоційної залежності майбутніх психологів на формування їх психологічної культури. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій:* збірник наукових праць. Київ : ТОВ «Альфа-ПІК», 2020. С. 246–253.

64. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 8 (53)’ 2019. С. 107-112. DOI : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2019.8(53).11

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

66. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2016. 160 с.

67. Фройд З. Вступ до психоаналізу / переклад з німецької: Петро Таращук. Київ : Основи, 1998. 709 с.

68. Фролова Є. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок : автореферат дис. … канд. психол. наук. Харків, 2010. 20 с.

69. Фромм Е. Втеча від свободи / пер. з англ. М. Яковлєв. Харків : «КСД», 2019. 288 с.

70. Фромм Е. Мистецтво любові / пер. з англ. В. І. Кучменко. Харків : «КСД», 2017. 192 с.

71. Харитинський А. Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. №3(27), 2022. С. 149-159. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.15

72. Хлєбова В. Книга Бути жертвою більше не вигідно. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки. 2021. 270 с.

73. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2007. 18 с.

74. Чанцева-Коваленко О. М. Гармонійні стосунки батьків як чинник особистісного розвитку дитини : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2016. 20 с.

75. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Міжособистісна довіра як передумова партнерських стосунків між людьми. *Психологічний часопис* : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. 2020. Т.6. Вип. 1. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. С. 29-39. DOI : https://doi.org/10.31108/1.2020.6.1.3

76. Шевченко Н. Ф. Індивідуальне психологічне консультування : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 220 с.

77. Широка А.О. Брух І.І. Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем. *Психологія і особистість.* 2021. № 2, С. 143-158.

78. Bacon I., McKay E., Reynolds F. *et al.* The Lived Experience of Codependency: an Interpretative Phenomenological Analysis. *Int J Ment Health Addiction.* №18, 2020. P. 754–771. DOI : https://doi.org/10.1007/s11469-018-9983-8

79. Beattie M. Co-dependents' guide to the 12 steps. New York : Prentice Hall, 1990. 265 p.

80. Becnel B.C. The co-dependent parent: Free yourself by freeing your child. San Francisco : HarperCollins, 1991.

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

82. Bradburn N. M. The structure of psychological well-being. Chicago : Aldine Publishing Company. 1969.

83. Diener E. The science of well-being : the collected works. Series : Social Indicators Research Series, №37, 2009. 274 p.

84. Erikson E. Identity: Youth and crisis. New York: W. W. Norton & Company. 1968. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.1.3

85. Fischer J.L., Spann L., Crawford D. Measuring Codependency. Alcoholism Treatment Quarterly, №8, 1991. P. 87-100. DOI : http://dx.doi.org/10.13072/midss.463

86. Happ Z., Zsófia B., Bandi S., Kiss E, Nagy L., Csókási K. How codependency affects dyadic coping, relationship perception and life satisfaction. *Current Psychology*. №42., 2022. P. 1-8. DOI : https://doi.org/10.1007/s12144-022-02875-9

87. Karpman S. Fairy tales and script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin*, 1968. №7(26), P. 39-43.

88. Klein M. Love, Guilt and Reparation and other works 1921–1945. Vintage, 1998.

89. Lymankina A. Psychological features of women's codependency during the midlife crisis. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University*. Series : "Pedagogy and Psychology", Vol. 9, No. 1, 2023. P. 80-86. DOI : https://doi.org/10.52534/msu-pp1.2023.80

90. Lyubomirsky S. The How of Happiness. New York : The Penguin Press. 2008.

91. Mayer R. Codependent Relationships: A Step by Step Recovery Guide To Save Relationships Affected by Codependency. How To Stop Controlling People And Start Living a Healthy Life To Be Codependent No More. Flower Books Ltd, 2019. 144 p.

92. Satir V. Your many faces. Berkeley, Calif: Celestial Arts. 1978.

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

94. Seligman M.E.P. Flourish : a visionary new understanding of happiness and well-being. New York : Free press. 2011. 349 p.

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

96. Vlaicu C., Aurica H. Co-dependency in intimate relationship-a learned behaviour. International Journal of Theology, Philosophy and Science. №4. 2020. P. 82-89. DOI : https://doi.org/10.26520/ijtps.2020.4.6.82-89

97. Wegschnider-Cruse S. Choice-making: for co-dependents, adult children, and spirituality seekers. Pompano Beach : Health Communications, 1985. 206 p.

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

99. Young E. Co-alcoholism as a disease : implications for psychotherapy. *Psychoactive Drugs*. 1987. Vol. 19, № 3. P. 257–268.