МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: САМОСПРИЙНЯТТЯ ЖІНКИ ЯК ЧИННИК СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0533-з-3
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Капустіна Анастасія Михайлівна
Керівник: Скрипаченко Т.В., к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2024

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., доцент Н.О.Губа

«_____» _____ 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Капустіній Анастасії Михайлівні

1. Тема роботи: Самосприйняття жінки як чинник співзалежних стосунків керівник роботи: Скрипаченко Т.В. к.психол.н., доцент кафедри психології, затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року №1446-с.
2. Строк подання студентом роботи: 15.11.2024 року
3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури

Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести теоретичний аналіз понять «самосприйняття» та «співзалежні стосунки» у контексті сучасної психологічної науки; визначити психологічні та соціальні фактори формування самосприйняття у жінок молодого віку; дослідити адикції, зокрема співзалежність, як соціально-психологічне явище; провести емпіричне дослідження, спрямоване на аналіз зв’язку між рівнем самосприйняття жінок молодого віку та схильністю до співзалежних стосунків; розробити профілактично-корекційну програму, спрямовану на підвищення рівня самосприйняття у жінок молодого віку; оцінити ефективність впровадженої програми за допомогою порівняльного аналізу показників до і після її реалізації.

4. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 1 рисунок.
5. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Скрипаченко Т.В, доцент		
Розділ 1	Скрипаченко Т.В, доцент		
Розділ 2	Скрипаченко Т.В, доцент		
Розділ 3	Скрипаченко Т.В, доцент		
Висновки	Скрипаченко Т.В, доцент		

7. Дата видачі завдання: 21.02. 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень 2024р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	липень-серпень 2024р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024р.	Виконано

Студент _____ А.М. Капустіна

Керівник роботи _____ Т.В. Скрипаченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 76 сторінок, 5 таблиць, 1 рисунок, 57 джерел, 3 додатки.

Об’єкт дослідження – самосприйняття жінок як особистісна характеристика.

Предмет дослідження – психологічні особливості самосприйняття жінок молодого віку та його вплив на формування співзалежних стосунків.

Мета дослідження – визначити роль самосприйняття як чинника формування співзалежних стосунків у жінок молодого віку, а також розробити і оцінити ефективність профілактично-корекційної програми покращення самосприйняття.

Гіпотеза дослідження: занижене самосприйняття та низька особистісна зрілість є значущими чинниками, які підвищують ризик формування співзалежних стосунків у жінок молодого віку, що може бути суттєво змінено через застосування корекційної програми.

Методи дослідження: аналіз і синтез, порівняння та узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Наукова новизна полягає у розробці та впровадженні профілактично-корекційної програми покращення самосприйняття у жінок молодого віку.

Галузь використання: ВНЗ, психологічні центри.

САМОСПРИЙНЯТТЯ, СПІВЗАЛЕЖНІ СТОСУНКИ, ЖІНКИ МОЛОДОГО ВІКУ, ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ, САМООНЦІКА, ПРОФІЛАКТИЧНО-КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА

SUMMARY

Kapustina A.M. A woman's self-perception as a factor in codependent relationships

The qualifying work consists of an introduction, two chapters, conclusions, references (55 items), and three appendices. The total volume is 91 pages, with 5 tables and 1 figure.

This qualifying work presents a theoretical and empirical study of self-perception as a personal characteristic of young women and its influence on the development of codependent relationships. It includes the development and evaluation of a preventive and corrective program to enhance self-perception.

The research object: self-perception as a personal characteristic.

The research subject: the psychological peculiarities of self-perception among young women and its impact on the formation of codependent relationships.

The research goal: to determine the role of self-perception as a factor in the development of codependent relationships among young women and to design and assess the effectiveness of a preventive and corrective program aimed at improving self-perception.

The research tasks are:

1. Conduct a theoretical analysis of the concepts of «self-perception» and «codependent relationships» in the context of modern psychological science.

2. Identify psychological and social factors in the formation of self-perception in young women.

3. Investigate addictions, in particular codependency, as a socio-psychological phenomenon.

4. Conduct an empirical study aimed at analyzing the relationship between the level of self-perception of young women and the tendency to codependent relationships.

5. Develop a preventive and corrective program aimed at increasing the level of self-perception in young women.

6. Assess the effectiveness of the implemented program through a comparative analysis of indicators before and after its implementation.

Chapter 1 «Theoretical Foundations for the Study of Self-perception and Codependent Relationships,» examines self-perception as a personal characteristic, psychological and social factors influencing its formation, the concept of addiction, and the features of codependent relationships in young women.

Chapter 2 «Empirical Study of Self-perception as a Factor in Codependent Relationships,» provides an analysis of the empirical findings regarding self-perception and codependency among young women. It also describes the preventive and corrective program aimed at improving self-perception and evaluates its effectiveness.

The research's scientific novelty lies in the development and implementation of a preventive and corrective program to enhance self-perception among young women.

Applications: the research findings can be used in higher education institutions and psychological centers.

Key words: self-perception, codependent relationships, young women, personal maturity, self-esteem, preventive and corrective program.

ЗМІСТ

ВСТУП…….8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТЬ «САМОСПРИЙНЯТТЯ» ТА «СПІВЗАЛЕЖНІ СТОСУНКИ»…….12
1.1. Самосприйняття як особистісна характеристика жінки, психологічні і соціальні фактори його формування……...12
1.2. Поняття адикції та шляхи її формування у сучасному світі……..20
1.3. Співзалежні стосунки як особлива форма адикції молодих жінок……...29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОСПРИЙНЯТТЯ ЖІНКИ ЯК ЧИННИКА СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ……41
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження показників самосприйняття та співзалежних стосунків у жінок молодого віку…….41
2.2. Профілактично-корекційна програма покращення самосприйняття у жінок молодого віку…….54
2.3. Аналіз ефективності програми програма покращення самосприйняття у жінок молодого віку……..63
ВИСНОВКИ……...67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….71
ДОДАТКИ……..77

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Тема самосприйняття жінки як чинника співзалежних стосунків є надзвичайно важливою в контексті сучасних соціально-психологічних реалій. Співзалежність у міжособистісних стосунках, зокрема серед жінок, стала предметом активного дослідження через її негативний вплив на психологічний стан особистості, її самореалізацію та якість життя загалом. Сучасний світ ставить перед жінками нові виклики, зокрема необхідність гармонійно поєднувати професійний, сімейний та особистісний складові життя. У таких умовах виникає потреба розуміння того, як саме самосприйняття жінки впливає на її здатність вибудовувати здорові стосунки, а також уникати деструктивних моделей взаємодії.

Формування самосприйняття, що є основою самооцінки та самоповаги, значною мірою визначається впливом соціальних стереотипів, гендерних ролей та дитячого досвіду. Водночас недостатня увага до особистісного розвитку та низька емоційна стійкість стають факторами ризику для розвитку співзалежності. Співзалежні стосунки, як особлива форма адиктивної поведінки, нерідко призводять до психологічного виснаження, втрати особистісної автономії та зниження життєвого потенціалу, що підтверджує необхідність всебічного дослідження цієї проблеми.

З огляду на вищезазначене, дослідження впливу самосприйняття на схильність до співзалежності має не лише науково-теоретичне, а й практичне значення. Воно сприятиме розробці психологічних інтервенцій, спрямованих на формування позитивного самосприйняття, зміцнення особистісних кордонів та розвитку стійкості до адиктивних моделей поведінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі проблема співзалежності та феномен самосприйняття активно досліджується як у психологічному, так і соціальному контекстах. Зокрема, Л. Березовська у аналізує соціально-психологічні чинники схильності до співзалежних

стосунків, наголошуючи на важливості індивідуальних особливостей особистості, таких як рівень самооцінки та емоційна зрілість [2].

Т. Вакуліч акцентує увагу на проблемі співзалежності жінок у сім'ї, розглядаючи цей феномен як наслідок деструктивних моделей соціалізації та низького рівня самоповаги, що формує залежність від схвалення оточення [5]. Водночас дослідження О. Василюк розкриває вплив травматичних спогадів на автобіографічну пам'ять та емоційний стан, які можуть сприяти формуванню співзалежності через постійне відчуття психологічної вразливості [6].

Дослідники В. Волошина та О. Гущенко звертають увагу на специфіку співзалежності у подружніх взаєминах, підкреслюючи, що такі стосунки часто базуються на дисфункціональних комунікативних стратегіях і невирішених конфліктах [7]. Водночас О. Єрохіна та Т. Серга розглядають феномен самосприйняття у контексті соціально-психологічної адаптації молодих жінок, акцентуючи увагу на його значенні для формування емоційної стійкості та соціальних навичок [13]. Також дослідження гендерних відмінностей у самосприйнятті, проведене О. Камінською, вказує на те, що жінки є більш уразливими до негативного самосприйняття через гендерні стереотипи, що поглиблює ризик розвитку співзалежних стосунків [17].

Натомість М. Дергач вивчає співзалежні любовні стосунки серед молоді, зазначаючи, що цей феномен найчастіше виникає в умовах низької самоповаги та залежності від думки інших [11]. О. Донець аналізує самосприйняття жінок після розлучення, виявляючи, що негативний досвід розриву стосунків суттєво впливає на їхню самооцінку та здатність до побудови нових здорових стосунків [12].

Огляд останніх досліджень засвідчує, що проблема співзалежності та самосприйняття є багатоаспектною, однак переважно не корелює у дослідженнях разом, що вимагає подальшого комплексного вивчення.

Об'єкт дослідження – самосприйняття жінок як особистісна характеристика.

Предмет дослідження – психологічні особливості самосприйняття жінок молодого віку та його вплив на формування співзалежних стосунків.

Мета дослідження – визначити роль самосприйняття як чинника формування співзалежних стосунків у жінок молодого віку, а також розробити і оцінити ефективність профілактично-корекційної програми покращення самосприйняття.

Гіпотеза дослідження: занижене самосприйняття та низька особистісна зрілість є значущими чинниками, які підвищують ризик формування співзалежних стосунків у жінок молодого віку, що може бути суттєво змінено через застосування корекційної програми.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз понять «самосприйняття» та «співзалежні стосунки» у контексті сучасної психологічної науки.
2. Визначити психологічні та соціальні фактори формування самосприйняття у жінок молодого віку.
3. Дослідити адикції, зокрема співзалежність, як соціально-психологічне явище.
4. Провести емпіричне дослідження, спрямоване на аналіз зв’язку між рівнем самосприйняття жінок молодого віку та схильністю до співзалежних стосунків.
5. Розробити профілактично-корекційну програму, спрямовану на підвищення рівня самосприйняття у жінок молодого віку.
6. Оцінити ефективність впровадженої програми за допомогою порівняльного аналізу показників до і після її реалізації.

Методи дослідження. У процесі дослідження використано комплекс взаємодоповнюючих методів, а саме теоретичні: аналіз та синтез – для вивчення наукових джерел, що стосуються самосприйняття жінок та співзалежних стосунків, а також для систематизації теоретичних підходів до даної проблематики, порівняння – для визначення відмінностей у рівнях самосприйняття залежно від схильності до співзалежних стосунків, а також

узагальнення. Емпіричні методи: Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості (адаптація Н. Данильченко, А. Вертель), Опитувальник Уайнхолда «Шкала самооцінки співзалежності», адаптована А.С. Кочарян, Є.В. Фроловою, «Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) за О.С. Штепою.

Наукова новизна одержаних результатів. Розширено розуміння залежністі між самосприйняттям жінок і схильністю до співзалежних стосунків, зокрема визначено психологічні чинники, що впливають на формування цієї схильності.

Практичне значення результатів дослідження. Розроблено та апробовано профілактично-корекційну програму покращення самосприйняття у жінок молодого віку. Доведено, що низький рівень самосприйняття корелює з високою залежністю від думки інших та схильністю до емоційної залежності в стосунках.

Надійність результатів забезпечено використанням валідних і надійних психодіагностичних методик, підтверджених у науковій літературі. Достовірність даних підтверджено репрезентативністю вибірки (n = 48), а також застосуванням статистичних методів обробки, які відповідають цілям і завданням дослідження.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 91 сторінок, основний текст роботи викладений на 70 сторінках.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТЬ «САМОСПРИЙНЯТТЯ» ТА «СПІВЗАЛЕЖНІ СТОСУНКИ»

1.1. Самосприйняття як особистісна характеристика жінки, психологічні і соціальні фактори його формування

Проблематика самосвідомості та самосприйняття є однією з найбільш складних тем у сучасній психології. Різноманітність теоретичних підходів до її вивчення свідчить про багатовимірність цього феномена, який охоплює як когнітивні, так і емоційно-особистісні аспекти. Майже кожна психологічна теорія, що займається аналізом структури людської психіки або закономірностей розвитку особистості, пропонує власне бачення природи самосвідомості. Водночас навіть у межах однієї концептуальної парадигми часто спостерігається відсутність згоди щодо визначення основних механізмів її формування.

У рамках гуманістичного підходу, представленого К. Роджерсом, самосвідомість найчастіше розглядається через поняття «Я-концепція». Роджерс трактував її як інтегровану структуру знань і уявлень про себе, що є основою самосприйняття та визначає поведінкову активність індивіда [54]. Підхід зосереджений на адаптивній функції самосвідомості та її ролі у забезпеченні гармонійного розвитку особистості.

У когнітивно-соціальних теоріях Г. Теджфела і Дж. Тернера «Я-концепція» розглядається у зв’язку із соціальною ідентичністю, що формується через належність до певних груп, а також через порівняння із референтними іншими [55].

Підхід, що трактує самосвідомість як «систему ідентичностей» (Ч. Кулі, Дж. Мід, І. Гофман), зосереджується на її соціальній природі. Скажімо, Ч. Кулі у своїй концепції «дзеркального Я» підкреслював, що самосвідомість

формується в процесі міжособистісних взаємодій, де сприйняття себе є відображенням реакцій інших людей. Дж. Мід, у свою чергу, акцентував на внутрішньому діалозі між «Я» (активним агентом) і «Мені» (відображенням соціального впливу) [36].

Драматургічний підхід І. Гоффмана розглядає людську взаємодію крізь призму театральної метафори, де «Я» є продуктом театралізованої взаємодії між виконавцем і публікою. Така концепція дозволяє дослідити механізми формування соціальних ролей, способи управління враженнями та взаємозв'язок між соціальною ідентичністю та поведінковими патернами. Одним із центральних понять у теорії І. Гоффмана є управління через враження (impression management) – це процес, під час якого індивід свідомо намагається контролювати образ, що його сприймають інші [31, 41]. За Гоффманом, здатність впливати на уявлення оточуючих є ключовою умовою для передбачуваності і контролю соціальних відносин. Люди намагаються створити привабливий образ, приховуючи поведінку чи питання, що можуть суперечити бажаному враженню. Наприклад, жінки можуть не показувати свою тривалу підготовку до чогось, показуючи лише результат своєї роботи.

Соціальна взаємодія в рамках драматургічного підходу поділяється на передній план (front region) і задній план (back region) [31, 41]. Передній план є простором, що виконує функцію сцени, де відбувається взаємодія, спрямована на створення визначеного враження. Особистий передній план, що охоплює зовнішній вигляд і манери, які сигналізують аудиторії про соціальний статус і тип виконуваної ролі. Наприклад, халат лікаря чи форма офіціанта є невід'ємною частиною створення соціального образу. І. Гоффман зауважує, що передній план має тенденцію до інституціоналізації, адже суспільство формує «колективні уявлення» щодо того, як повинні виглядати і поводитись представники певних професій чи соціальних ролей.

Натомість задній план є простором «поза сценою», де індивіди звільняються від обов'язкових соціальних норм і демонструють поведінку, що суперечить створюваному образу. На задньому плані розкривається справжня

природа людини, яка готується до виступу чи обговорює стратегії управління враженнями. Гоффман ілюструє цей розподіл, аналізуючи поведінку офіціантів. У залі ресторану вони демонструють ввічливість і професіоналізм, тоді як на кухні відкрито критикують клієнтів і виконують менш естетичну частину роботи. Дослідник також наголошує, що задній план стає основою для формування тісних соціальних зв'язків, адже спільний доступ до цього простору передбачає довіру та спільність інтересів.

Отже, драматургічний підхід Гоффмана надає унікальні можливості для аналізу соціальних взаємодій, висвітлюючи складну гру між очікуваннями суспільства та реальністю поведінки, що дозволяє краще зрозуміти механізми побудови соціальних ролей та ідентичностей.

У сучасній психології «Я-концепція» є ключовим поняттям для аналізу самосприйняття жінок. Вона окреслює спосіб, у який індивід формує уявлення про себе, інтегрує своє «Я» у соціокультурний контекст і визначає смисли власного існування. Згідно з класичним визначенням, концепція себе виконує функцію організації, усвідомлення і спрямування дій, що є основою особистісного розвитку та адаптації в суспільстві [41, 132].

Формування самосприйняття жінок не є одномоментним процесом. Воно складається поступово під впливом соціальних, культурних і особистісних чинників, які взаємодіють упродовж життя. Ця структура залишається цілісною, незважаючи на постійні трансформації, спричинені досвідом. Саме динамічність і водночас стабільність самосприйняття дають змогу жінці адаптуватися до нових умов, зберігаючи цілісність свого образу.

Особливе значення має співвідношення понять «Я-концепція» та «Я-Образ». «Я-Образ» охоплює статичні уявлення про себе, зосереджені на конкретних рисах, досягненнях чи ролях. Натомість «Я-концепція» включає не лише сукупність цих образів, але й інтеграцію всіх аспектів у єдину систему, яка впливає на визначення сенсів життя, цінностей і місця жінки в соціумі [37, 262].

Жінки часто формують своє самосприйняття через взаємодію з соціальним оточенням, що включає оцінки, очікування та норми. Наприклад, рольові очікування суспільства можуть викликати внутрішній конфлікт між бажаним образом і реальним «Я», що впливає на здатність до самореалізації.

Самосприйняття виступає важливим аспектом психологічного розвитку людини, сприяючи формуванню самооцінки, самоповаги та усвідомленню власної унікальності. У цьому контексті самосприйняття можна визначити як багатовимірний процес, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти уявлень особистості про себе.

Згідно з позицією О. Єрохіної та Т. Серги, самосприйняття є ключовим чинником розвитку особистості, який забезпечує усвідомлення своєї своєрідності, соціальне самовизначення та якісну взаємодію з іншими людьми [13, 315]. Дослідники підкреслюють, що саме через зрілі відносини та пізнання оточення індивід формує адекватне уявлення про себе, розвиваючи позитивне ставлення до своєї особистості.

Аналізуючи концепцію самосприйняття, А. Г. Зуєва наголошує, що цей процес тісно пов’язаний із самопізнанням, яке виникає через рефлексію та порівняння себе з іншими. Дослідниця зосереджується на важливості сім’ї як основного соціального середовища, в якому розвивається самосприйняття, особливо на етапі дитинства [15, 197]. Вказаний погляд має фундаментальне значення для розуміння формування самоідентичності в умовах соціальної взаємодії.

У свою чергу, О. Донець розширюють визначення самосприйняття, зосереджуючись на процесі орієнтації особистості у власному внутрішньому світі. Вони підкреслюють, що самопізнання та соціальне порівняння є базовими механізмами, які забезпечують формування суб’єктивної картини себе, спрямовуючи поведінку і впливаючи на прийняття рішень [12, 385].

Натомість С. Бєлякова та М. Іванченко зосередежуються на інтегративній природі самосприйняття, яке об’єднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вони вважають, що самосприйняття не лише відображає

внутрішній світ особистості, але й визначає її емоційне ставлення до себе як до об’єкта пізнання [4, 369].

Отже, самосприйняття можна розглядати як фундаментальну детермінанту, яка забезпечує розвиток особистості через усвідомлення свого місця в соціальному середовищі. Цей процес є основою для побудови зрілих відносин, розвитку самоповаги та самооцінки, а також формування позитивної ідентичності, що інтегрує емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти.

Формування самосприйняття є багатовимірним процесом, що залежить від комплексу чинників, які впливають на сприйняття людиною власної особистості. Ці чинники можна умовно розділити на кілька груп, що взаємодіють між собою та визначають якість самосприйняття особистості.

Першою групою є чинники, пов’язані з особливостями взаємодії з батьками та іншими значущими дорослими на ранніх етапах розвитку. Саме у дитинстві особистість формує базове уявлення про себе через оцінки та ставлення дорослих [43, 153]. Так, позитивне сприйняття з боку батьків створює основу для прийняття своєї унікальності та впевненості в собі. Натомість суперечливі вимоги чи нестабільна позиція дорослих можуть викликати амбівалентність, що призводить до внутрішніх конфліктів та нерозуміння власного «Я». Такі ситуації часто сприяють формуванню негативних аспектів самосприйняття, які можуть проявлятися у подальшому житті.

Другою групою є соціально-психологічні характеристики сім’ї. Гармонійність чи дисгармонійність сімейних відносин, стиль виховання (авторитарний або демократичний), відкритість чи закритість у спілкуванні між членами родини є важливими факторами [43, 158]. Деструктивні явища, такі як конфлікти, асоціальна поведінка, зловживання алкоголем або наркотиками, фізичне чи психологічне насильство, здатні сформувати негативне сприйняття себе у дитини. Таке оточення сприяє закріпленню низької самооцінки, що ускладнює подальшу соціалізацію та адаптацію особистості.

Третя група чинників включає кризові та травматичні ситуації, які людина переживає протягом життя. Дослідження О. Донець показують, що кризові моменти, такі як розлучення, можуть змінити самосприйняття, особливо у жінок [12]. Дослідниця вказує зазначає, що підтримка з боку оточуючих та відповідність поведінки гендерним стереотипам можуть позитивно вплинути на самосприйняття в таких ситуаціях. Навпаки, пасивність та бездіяльність у кризових обставинах поглиблюють негативне ставлення до себе, підвищуючи ризики розвитку низької самооцінки та емоційного вигорання.

Отже, формування самосприйняття є складним процесом, який залежить від якості взаємодії з найближчим соціальним оточенням, психологічного клімату в родині, а також здатності особистості адаптуватися до кризових ситуацій. Вплив цих чинників підкреслює важливість створення сприятливих умов для розвитку позитивного самосприйняття, яке є основою гармонійного особистісного зростання.

Пам’ять відіграє ключову роль у формуванні самосприйняття, а негативні спогади можуть суттєво впливати на оцінку особистісних якостей, емоційну стабільність та рівень самоконтролю. Як зазначає О. Іванова, спогади мають багатогранний вплив на трансформацію уявлень про себе, включаючи коливання самооцінки, посилення прагнення до автономії чи конформності, а також розвиток здатності до самоконтролю. Вплив таких спогадів залежить не лише від їх змісту, а й від форми, організації та емоційного супроводу [16, 17]. Розглянемо детальніше вказану проблему.

Сюжети, пов’язані зі складними сімейними ситуаціями, наприклад конфліктами, розривами стосунків чи втратою близьких, часто сприяють зростанню самооцінки [16, 17]. У цьому випадку травматичний досвід стає певною основою для переосмислення себе, що, ймовірно, пов’язано з можливістю висловити пригнічувані переживання, навіть у стислій формі. І навпаки, спогади про професійні чи особисті невдачі зазвичай провокують зниження самооцінки, що відображає уразливість особистості до оцінки

результатів власної діяльності чи соціальних взаємодій [16, 17].

Емоційна стабільність зазнає значного впливу від осмислення і вербалізації травматичних подій. Висловлювання про родинні конфлікти або досвід довіри у стосунках супроводжуються сильними емоційними реакціями, які попри їхню інтенсивність свідчать про раніше проведене внутрішнє опрацювання цих спогадів. Як вказує О. Іванова, такі розповіді демонструють, як негативний досвід, інкорпорований у життєву історію, може перетворитися на джерело емоційної стійкості, забезпечуючи кращу адаптацію до життєвих викликів [16, 20].

Характер емоційних реакцій під час вербалізації спогадів варіюється від спонтанної експресії до стриманості. У випадках, коли спогади здаються емоційно нейтральними, часто спостерігається прагнення уникнути зайвої драматизації або створення враження безпорадності. Однак такі реакції свідчать про інтеграцію спогадів у загальну структуру пам’яті, що дозволяє їм стати частиною минулого досвіду, який більше не викликає гострого стресу.

Загалом пам’ять, і особливо робота з негативними спогадами, формує багатовимірний вплив на самосприйняття, адже дозволяє не лише переглянути ставлення до себе, але й розвинути емоційну стійкість та здатність контролювати власні реакції. Травматичний досвід, осмислений і вербалізований у спогадах, стає основою для особистісного розвитку, стимулюючи інтеграцію минулого у цілісну картину ідентичності.

Дослідження, проведені Z. Ivcevic та співавторами, підтверджують універсальність вибору тем для спогадів, які впливають на самооцінку. Незалежно від культурних розбіжностей, представники різних етнічних груп використовують як позитивні, так і негативні, недавні та віддалені у часі спогади для формування уявлення про себе. Узагальнення дослідників підтверджує функціональність автобіографічної пам’яті у створенні системи самосприйняття [50]. У межах моделі самореференційної мнемічної системи автобіографічна пам’ять інтегрується з особистісними рисами, формуючи довго- чи короткострокову самооцінку.

Для порівняння, роль пам’яті у трансформації особистості розкривається через концепт «переписування» спогадів. Дослідження О. Василюк вказують, що заміна домінантних спогадів альтернативними, відповідними до «Я-ідеального», створює можливості для цілеспрямованих змін у самосприйнятті. Успішність такого підходу залежить від усвідомленої діяльності особистості, яка спрямована на інтеграцію бажаних образів у структуру власної автобіографічної пам’яті. О. Василюк додає, що вплив пам’яті на особистість є діалектичним процесом, у якому суб’єкт відіграє активну роль [6, 32].

Самовизначальні спогади демонструють потужний вплив на особистісні зміни через відображення базової мотивації, головних життєвих цілей і стабільних рис. Вони стають інструментом для створення зв’язків між підсистемами особистості, а також для інтеграції когнітивних процесів у її структуру [6, 32]. Завдяки цьому пам’ять не лише формує основу для розуміння власного «Я», але й виступає механізмом адаптації, дозволяючи переосмислювати минуле і проєктувати бажане майбутнє.

Таким чином, автобіографічна пам’ять відіграє важливу роль у побудові самосприйняття. Вона не просто фіксує досвід, а трансформує його через механізми осмислення, адаптації та інтеграції, сприяючи стабілізації особистісної структури та вдосконаленню внутрішньої ідентичності.

Окремо треба говорити про зв’язок самосприйняття та самооцінки, що є взаємопов’язаними компонентами психологічного образу особистості. Самосприйняття охоплює усвідомлення людиною власних якостей, унікальності та ролі у суспільстві, тоді як самооцінка є оціночною складовою цього процесу, що відображає ставлення до себе як до об’єкта оцінювання.

У жінок формування самооцінки значною мірою залежить від особливостей їхнього самосприйняття. З одного боку, адекватне самосприйняття забезпечує можливість формування стійкої та позитивної самооцінки. З іншого боку, викривлене або негативне самосприйняття може спричиняти проблеми із самооцінкою, які проявляються у формі сумнівів у собі, відчуття недостатності чи залежності від зовнішніх оцінок.

Дослідження психологічного розвитку жінок свідчать про те, що їхня самооцінка формується під впливом соціокультурних факторів, таких як стереотипи щодо гендерних ролей, стандарти краси, здоров'я, професійної кар'єри та суспільних очікувань [30, 33; 25]. Ці та інші чинники безпосередньо впливають на самосприйняття, визначаючи, які аспекти своєї особистості жінка вважає цінними, а які можуть бути знеціненими або витісненими у сферу підсвідомого.

Крім цього, існує велика кількість інших напрямків досліджень у межах психології самосприйняття. Скажімо, К. Слободанюк [37] розглядає ідентифікацію як механізм самосприйняття, О. Тохтамиш [40] – захисний психологічний механізм проекції та його зв'язок з самосприйняттям особистості, О. Камінська [17] – гендерні особливості самосприйняття.

Отже, поняття «самосприйняття» у науково-психологічній літературі визначається як багатовимірний процес, що охоплює усвідомлення, оцінку та інтеграцію особистістю власних якостей, емоцій, поведінкових проявів і ролі у соціальному середовищі. Самосприйняття є важливим аспектом самосвідомості, який сприяє формуванню уявлень про себе і визначає напрямки особистісного розвитку.

1.2. Поняття адикції та шляхи її формування у сучасному світі

Адикція є серйозною проблемою для суспільства та здоров'я людей, оскільки може викликати серйозні наслідки для фізичного та психічного стану індивіда, а також відносин з оточуючими. Загалом адикція – це стан, коли людина стає залежною від певної речовини (наприклад, алкоголю, наркотиків), дії (гри, шопінгу), поведінки (їжі, сексу) або інших стимулів, які викликають певні емоції та задоволення. Цей стан може виникнути у будь-якої людини, незалежно від соціального статусу, віку та інших характеристик. Загалом адиктивна поведінка зв'язана зі зниженням самооцінки, тривогою або депресією, пошуком збереження емоційного комфорту та відчуття радості.

Л. Вурмсер [57] нагадує що термін «адикція» має юридичне походження і початково вживався у значенні засудження вільної людини до рабства за борги. Однак, в сучасному вживанні, термін «адикція» має більш широке вживання і описує залежність від будь-якого виду поведінки або речовини, яка може мати негативний вплив на життя людини. Таким чином, метафоричне уявлення про «адиктивну поведінку» як про рабську залежність від якоїсь влади, непереборної сили, що примушує людину, є вірним. Адиктивна поведінка може здаватися добровільним підпорядкуванням, але насправді це є порушенням здатності контролювати свої дії і прийняти рішення.

Натомість підхід до адикцій, який розглядає О. Ковальова [19] відображає психологічну природу адиктивної поведінки і підтверджує той факт, що будь-яка людина може стати залежною до певної поведінки або речовини. Згідно з цим підходом, проблема адикцій полягає в тому, що залежність починає домінувати в свідомості і впливає на життя людини, заважаючи їй вільно контролювати свої дії та приймати розумні рішення. Отже, можна погодитися з цим підходом до адикцій, оскільки він враховує складну природу адиктивної поведінки та її взаємозв'язок з психологічними процесами в людині.

Н. Штейн зауважує, що «адикция – це спосіб пристосування до складних для індивіда умовам діяльності та спілкування, то «простір», яке дозволяє відволіктися від реального життя» [43, 283]. І в той же час адиктивна поведінка розглядається як один з типів девіантної поведінки.

Погляд на адиктивну поведінку як на девіантну поведінку з формуванням прагнення до відходу від реальності є зрозумілим. Наприклад, наркоманія може бути розглянута як форма адиктивної поведінки, оскільки людина використовує психоактивні речовини з метою експериментування зі своїми почуттями та емоціями, або для тимчасового забуття проблем.

Проте, існують і інші форми адиктивної поведінки, які можуть бути менш очевидними. Наприклад, залежність від комп'ютерних ігор, соціальних мереж або покупок можуть бути також розглянуті як форми адиктивної поведінки, оскільки людина може відчувати сильне прагнення відволіктися від реальності

за допомогою цих діяльностей.

Наслідком адиктивної поведінки можуть бути серйозні проблеми зі здоров'ям, відносинами, фінансами та іншими аспектами життя. Тому важливо вчасно розпізнавати та лікувати адиктивну поведінку.

У цілому варто вказати про наявність різних підходів до вивчення адикції. Мотиваційний підхід адиктивної поведінки являє теорія реактивного опору. Як пише Н. Штейн, «основним припущенням теорії є те, що мотивація актуалізується тоді, коли з'являється загроза свободі поведінки індивіда» [43, 280].

Так, теорія реактивного опору висуває припущення про те, що адиктивна поведінка виникає як реакція на загрозу свободі поведінки. Це означає, що коли індивід відчуває, що його поведінка обмежена або він не може отримати бажаний результат від своєї цілеспрямованої активності, то його мотивація активізується з метою відновлення свободи. Загалом опір може призводити до залежності від різних речовин або процесів, які дають ілюзію відновлення свободи або контролю над ситуацією.

Наприклад, людина може почати вживати наркотики через те, що вона відчуває сильний стрес або тривогу, і не може знайти інші способи зняти ці емоції. Поступово вона стає залежною від наркотиків, оскільки це дає їй ілюзію контролю над власним життям та свободою від емоційного дискомфорту. Однак, насправді, така поведінка обмежує її свободу та контроль над власним життям, і призводить до виникнення серйозних проблем зі здоров'ям та соціальним функціонуванням.

Підхід з позицій теорії соціального навчання вказує на важливість розгляду адиктивної поведінки з точки зору соціальних факторів, таких як соціальне середовище, в якому живе людина, та наявність певних стимулів до вживання психоактивних речовин [39; 34].

Існує також два основні підходи до питання формування адиктивної поведінки особистості [36]. Перший підхід трактує адиктивну поведінку як психологічний феномен переважно соціально обумовленого походження. Це

означає, що великий вплив на формування адиктивної поведінки має соціальне середовище, яке оточує індивіда. Другий підхід акцентує на інтернальних факторах адиктивної поведінки, які пов'язані з особливостями біологічної організації людини. Йдеться про генетичні особливості, хімічні процеси в мозку та інші біологічні чинники.

Н. Штейн [43] пише також про психоаналітичну модель адиктивної поведінки. Відповідно до цієї моделі, основою такої поведінки можуть бути психологічні проблеми, які виникають на пізніших етапах розвитку особистості. За цією моделлю, людина може вживати психоактивні речовини або інші форми адиктивної поведінки, щоб заспокоїти свої невротичні стани або забути про негативні переживання. Такі мотиви можуть бути несвідомими, але вони все ж впливають на поведінку людини. Крім того, характер індивіда, його особливості і тенденції також можуть сприяти формуванню адиктивної поведінки. Наприклад, люди з підвищеною тривожністю або слабким вольовим контролем може бути більш схильна до адикції.

Таким чином, психоаналітична модель розглядає адиктивну поведінку як прояв порушення особистісної динаміки, яка формується на ранніх етапах життя людини і може підтримуватися різними факторами у подальшому.

Зараз поняття адиктивної поведінки охоплює різні типи залежностей та пристрастей, які можуть виникати у людей в будь-якому віці та у будь-якому соціальному середовищі. До найбільш поширених видів адиктивної поведінки, окрім тих, які перерахували вище, можна також віднести залежність від інтернету, соціальних мереж, екранного часу, їжі та багатьох інших речей. Кожен вид адиктивної поведінки має свої особливості та наслідки, і важливо розуміти, що залежність може бути розвинена в будь-якій формі поведінки, яка надає особі тимчасовий втечу від реальності та приносить задоволення, але має негативний вплив на її життя та здоров'я.

Шляхи формування адикції у сучасному світі можуть бути дуже різноманітними. Часто адиктивні речовини та дії пропонуються людям через рекламу, соціальні мережі, медіа та інші канали масової комунікації. Особливо

небезпечними є відеоігри та мобільні додатки, які засновані на принципах залучення, винагороди та стимулювання продовження гри або виконання певних завдань.

Також серед факторів формування адикції можна виділити соціальну незахищеність та невизначеність у майбутньому, перевантаження інформацією, розвиток технологій, наявність проблем з психічним здоров'ям.

У цілому існує багато різних видів адиктивної поведінки, які можуть бути фармакологічного і нефармакологічного характеру. Фармакологічна адиктивна поведінка пов'язана з вживанням наркотиків, алкоголю та інших речовин, що можуть спричинити фізичну залежність.

Скажімо, М. Крамченкова аналізує особливості тютюнової адикції [21, 72]. Для порівняння, У. Михайлишин [28] розглядає алко- та наркозалежність у молоді. Причини виникнення адиктивної поведінки в молоді можуть бути різними, включаючи генетичні чинники, психологічні проблеми, відносини в родині, середовище, в якому вони живуть, а також культурні чинники.

Для попередження адиктивної поведінки в молоді, на наш погляд, необхідно проводити роботу з профілактики залежності в школах, університетах та інших навчальних закладах, залучати молодь до спортивних та культурних заходів, розвивати їхні інтереси та розширювати можливості для саморозвитку. Також важливо забезпечувати належний рівень медичної допомоги та соціальної підтримки для тих, хто вже стикнувся з проблемами алко- та наркозалежності.

Напрочуд активно у наш час дослідники говорять про Інтернет-адикції [10; 8]. Скажімо, О. Бартків наголошує, що «Інтернет-адикція є одним із різновидів нехімічної (технологічної) адиктивної поведінки поряд з комп'ютерною, телевізійною, від мобільного телефону; гаджет-адикцією тощо» [1, 124]. Погоджуємося із позицією дослідників, адже Інтернет-адикція може мати негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини, а також на її соціальну інтеракцію. Наприклад, люди, які страждають від інтернет-адикції, можуть витрачати надмірний час на перегляд веб-сайтів, соціальних мереж або

ігор, ігноруючи роботу, навчання та інші соціальні зобов’язання.

Інтернет-адикція також може спричинити психічні проблеми, такі як тривожність, депресія, відчуття самотності та незадоволення життям. Відсутність реальних соціальних контактів може призвести до відчуття відчуженості та соціальної ізольованості. Наприклад, особа, яка проводить багато часу на соціальних мережах, може відчувати депресію та зниження самооцінки через постійне порівняння себе з іншими користувачами, які представляють себе в ідеальному світлі. Крім того, інтернет-адикція може призвести до фізичних проблем, таких як порушення сну, зниження фізичної активності, проблеми зі зром та здоров’ям очей.

Своєю чергою нефармакологічна адиктивна поведінка, з іншого боку, пов’язана зі звичками та поведінкою, що викликає психологічну залежність, такі як азартні ігри, покупки, гральні ігри в Інтернеті, вживання їжі, сексуальна залежність та інші. Усі види адиктивної поведінки можуть мати серйозні наслідки для фізичного і психічного здоров’я людини, тому важливо розуміти їхню природу і вчасно шукати допомогу.

О. Ліщинська слушно зауважує, що «адиктивна особа обирає свій унікальний, однак дуже односторонній, спосіб виживання – відхід від проблем. Природні адаптаційні можливості адикта порушені вже на психофізіологічному рівні» [24, 4].

Першою ознакою цих порушень О. Ліщинська [23] називає відчуття психологічного дискомфорту. Цей дискомфорт може виникати з різних причин, включаючи внутрішні, такі як емоційний стрес, незадоволення від себе або власного життя, а також зовнішні, такі як взаємини з оточуючими або життєві обставини. Реакцією на цей дискомфорт може стати прагнення до зміни психічного стану шляхом вживання наркотиків, алкоголю, гри в азартні ігри, гіперсексуальної поведінки або інших адиктивних пристрастей.

Адиктивна поведінка може спричинити порушення взаємин з близькими людьми, так як вона стає пріоритетом для особи, що може призвести до зниження рівня уваги і зацікавленості в інших справах, включаючи відносини зі

своїм оточенням. Адиктивна поведінка може також викликати фізичну та психологічну втому, що може погіршити стан здоров'я та психічного самопочуття особи, і знизити її здатність до підтримки відносин з оточенням.

«Для адикта міжособистісні стосунки є дуже непередбачуваними, оскільки вони вимагають великих зусиль, чималих емоційних витрат, напруги та розумової діяльності» [24, 8]. Однак варто додати, що для адиктивної особи взаємодія з предметами і видами діяльності, які стали об'єктом її адикції, може забезпечувати відчуття комфорту, безпеки та передбачуваності. Це пов'язано з тим, що адиктивна поведінка дає змогу уникати реальних життєвих проблем і переживань, що можуть бути для адикта дуже болісними. Таким чином, відносини з предметами або видами діяльності можуть стати для адиктивної особи заміною реальних емоційних стосунків, а ефект задоволення від адиктивної поведінки може бути для неї гарантією відчуття стабільності і здатності контролювати своє життя, якщо його несприятлива реальність викликає в неї відчуття безпорадності та втрати контролю. Однак, вкрай важливо зрозуміти, що адиктивна поведінка не може замінити реальних стосунків з іншими людьми і може тільки загострити проблеми адикта і віддалити його від можливості знайти шлях виходу з цієї ситуації.

О. Ліщинська у своїх дослідженнях, спираючись на напрацювання іноземних авторів, виділяє, зокрема, такі особливості поведінки адиктів у міжособистісних стосунках:

– підвищена уразливість щодо труднощів, пов'язана з настановою гедонізму (прагненням негайно отримати задоволення, реалізувати свої бажання);

– поверховий характер соціабельності та її обмеженість у часі, що поєднуються із загостреним бажанням справити на оточення позитивне враження;

– відхід від відповідальності в ухваленні рішень і звалювання її на інших; тривожність, у адиктів тісно пов'язана з комплексом неповноцінності, залежності [24, 8].

Якщо проаналізувати ці особливості детальніше, то можемо відзначити, що адиктивні особи є дуже уразливими щодо труднощів, які пов’язані з настановою на гедонізм, тобто на прагнення негайно отримати задоволення та задовольнити свої бажання. А це може призвести до того, що вони будуть шукати швидкі, але не завжди ефективні способи вирішення проблем.

По-друге, дослідники вказують, що соціальна поведінка адиктів є поверховою та обмеженою в часі, іноді вони намагаються створити позитивне враження на оточення, але це не завжди є для них пріоритетом.

По-третє, адиктивні особи зазвичай уникають відповідальності за свої рішення, вони можуть звалювати її на інших. Також, тривожність є постійним станом у багатьох адиктів, яка пов’язана з комплексом неповноцінності та залежності.

Що стосується причин формування адикції, то їх можна навести напрочуд багато, що ускладнює розуміння вказаного феномену та діагностику залежності в цілому. В. Кутішенко акцентує увагу на дитячих травмах, що накладають глибокий відбиток на все подальше життя людини. Дитячі травми можуть мати серйозні наслідки на психічне і фізичне здоров’я людини, тому такі травми можуть спричинити розвиток ряду психічних розладів, включаючи посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривожність, розлади особистості та інші [23, 21].

Страх перед будь-якими афектами може бути пов’язаний з тим, що дитина не мала можливості відчути та виражати свої емоції в безпечному середовищі, і тому вона стала уникати будь-яких емоційних проявів в майбутньому. Глибока недовіра до всіх людей може бути наслідком того, що дитина постійно відчувала загрозу для свого життя або фізичного благополуччя в насильницькому середовищі. Натомість очікування «кінця світу» може виникнути в результаті переживання сильних травматичних подій, які накладають глибокий відбиток на світогляд людини.

Загалом, дитячі травми можуть мати серйозний вплив на розвиток психіки людини та її здатність до соціальної адаптації. Однак, з допомогою

професійної психологічної підтримки та лікування, людина може подолати наслідки травми та здійснити успішну адаптацію в суспільстві.

Н. Штейн [43] вважає, що основним дефектом адиктивного пацієнта є його нездатність бачити себе як цілісну, самодостатню і впевнену в собі особистість. Це може призвести до пошуку різних способів знеболювання внутрішніх переживань та виявлення амбівалентної прихильності до примітивних об'єктів. Крім того, занижена самооцінка здатна призвести до невпевненості у власних здібностях та у відносинах з іншими людьми, що може стати причиною соціальної ізоляції.

Отже, основні причини адиктивної поведінки можуть бути пов'язані з нездатністю бачити себе як цілісну, самодостатню і впевнену в собі особистість, а також з низькою самооцінкою. Ці проблеми можуть мати далекосяжні наслідки на життя людини, включаючи соціальну ізоляцію, залежність від різних речовин або амбівалентну прихильність до примітивних об'єктів.

На думку Р. Мея [28], межа між «нормальним» і «невротичним» проходить там, де активність стає компульсивною. Компульсивна активність є змушеним, невільним і автоматичним виконанням дії, що супроводжується відчуттями тривоги та обов'язку. Людина може розуміти, що дія надмірна і навіть некорисна, але не може контролювати свої імпульси та вчинки.

Прикладами компульсивної активності можуть бути різноманітні ритуали, які виконуються занадто часто або в істотно збільшеному обсязі. Наприклад, перевірка, чи закриті двері або вимикачі світла перед виходом з кімнати; постійна перевірка електронної пошти або повідомлень на телефоні; часті миття рук або прибирання; надмірне витрачання часу на підготовку до роботи, навчання або відпочинку.

Компульсивна активність подекуди є проявом різних психічних розладів, таких як обсесивно-компульсивний розлад, тривожний розлад, депресія та інші. Вона може суттєво обмежувати життєву діяльність людини та спричинювати психологічні та соціальні проблеми.

Зважаючи на сказане вище, логічним буде навести позицію О. Ліщинської, що «нормальний розвиток людини неможливий без узгодженої діяльності когнітивних та афективних структур її психіки. Механізми психологічного захисту діють як на когнітивному, так і на емоційному рівні, але когнітивний рівень більшою мірою залежить від соціальних настанов, які не завжди збігаються з глибинними потребами індивідуума» [24, 8]. Це твердження вказує на те, що успішний розвиток людини потребує гармонійної взаємодії між її когнітивним та емоційним життям. Тобто здатність розуміти, сприймати та опрацьовувати інформацію повинна бути підтримана здатністю регулювати свої емоції та реакції на неї.

Механізми психологічного захисту можуть допомогти людині впоратися зі стресом та психологічними труднощами. Проте, коли вони використовуються в надмірних кількостях або якщо індивід не може знайти здоровий спосіб впоратися зі стресом, вони можуть перетворитися на шкідливі звички, такі як адиктивна поведінка або депресія.

Соціальні настанови та очікування можуть створювати певний тиск на людину і впливати на її когнітивну функцію, що може бути в протиріччі з її внутрішніми потребами. Наприклад, якщо соціальний стереотип вимагає від чоловіка бути «сильним» та «невразливим», то він може стримувати свої емоції та переживання, що може привести до стресу та погіршення здоров’я.

Отже, важливо зберігати гармонію між когнітивним та емоційним життям, а також розвивати здатність впоратися зі стресом здоровими способами, щоб запобігти погіршенню здоров’я та розвитку адикцій.

1.3. Співзалежні стосунки як особлива форма адикції молодих жінок

Феномен любові – це складна і багатогранна наукова проблема, яка вивчається різними науками, такими як психологія, соціологія, біологія та філософія. З психологічної точки зору, любов розглядається як емоційний та психологічний процес, який має вплив на поведінку та думки людини. З

соціологічної точки зору, любов може вивчатися як соціальний феномен, який відображає культурні та соціальні практики.

У той же час, психологічні дослідження показують, що любов може впливати на фізіологічні та психологічні процеси в організмі людини, такі як вироблення гормонів, настрій та поведінку. Соціологічні дослідження, з іншого боку, можуть вивчати взаємодію між культурними та соціальними нормами та любов'ю.

Історично, любов розглядалася як релігійна та філософська категорія, але з часом стала предметом наукових досліджень. Сучасні дослідження любові дозволяють краще зрозуміти її вплив на здоров'я, щастя та задоволення людини. Проте, попри багато років наукових досліджень, феномен любові все ще залишається складним та загадковим. Інтерес до вивчення любові є доцільним, оскільки любов є важливим феноменом в людському житті. Наукові дослідження любові допомагають краще зрозуміти її сутність, джерела виникнення та розвитку, а також механізми взаємодії між людьми, що входять у стосунки на основі любові. Конкретизація визначення любові допомагає уникнути непорозумінь та розбіжностей у сприйнятті цього поняття.

Античні філософи, зокрема Платон та Аристотель, бачили любов як важливу складову всезагальної гармонії всесвіту, що виступає універсальною силою, що проявляється в усіх існуючих речах. Вони вважали, що людина, як складова частина всесвіту, підпорядкована загальним законам об'єктивної дії феномену любові у світі [18, 236].

У буддизмі любов є важливим елементом морального удосконалення людини та засобом протистояння легковажності. В ісламі, любов вважається однією з найважливіших моральних цінностей, спрямованою на Бога і піднімаючою віруючу людину до сакрального абсолюту як універсального начала.

Американський психолог Абрахам Маслоу розробив теорію «буттєвої любові», в якій він наголошує на важливості відкритості для здатності до любові [Цит. за 46, 391]. Він вважає, що ця властивість проявляється в

інтимності і чесності між партнерами, природності і свободі вираження поглядів, здатності оголити власні недоліки і помилки. Згідно з цією теорією, здорова любов здорових, самоактуалізованих людей характеризується станом беззахисності або граничної спонтанності і абсолютної щирості.

Еріх Фром [50] був німецько-американським психоаналітиком і філософом, який відомий своєю теорією любові. Він вважав, що любов – це не просто емоційний стан, а діяльність і прояв людської сили. За Фромом, людина повинна активно проявляти свою любов до іншої людини, а не просто «впадати» у стан любові.

Крім цього, Е. Фром вважав, що любов – це процес, який включає у себе не лише почуття, але й дії; любов – це пошук рішень і дій, щоб допомогти іншій людині розвиватися, рости і бути щасливою [50]. Він стверджував, що любов повинна бути активною і не закінчуватися на почутті, тому люди повинні діяти разом, щоб зберегти любов і відносини. Науковець наполягав, що любов повинна засновуватися на спільній роботі, взаєморозумінні та підтримці. Тобто у цілому любов – це здатність допомагати іншій людині стати кращою версією себе, а не просто почуття, яке повинне бути задоволене.

Для порівняння, Карл Юнг, швейцарський психолог і психіатр, розробив свій власний підхід до взаємозв’язку чуттєвості і духовності. Він вважав, що вміння любити є результатом вікового утворення, коли чуттєві сили поєднуються з духовністю. Для Юнга перехід в другу половину життя – це перехід від стану, де людина є знаряддям інстинктивної природи, до стану, де вона вже не є знаряддям, а сама собі владика [57].

Ще Юнг був упевнений, що в цьому віковому перехідному процесі людина стикається зі своєю тінню – тією стороною своєї особистості, яку вона не приймає і не хоче показувати, але без якої не може досягти повної самореалізації. Також дослідник переконував, що людина повинна включати свою тінь в свій життєвий досвід, щоб досягти гармонії і розуміння своєї справжньої істоти. Він підкреслював важливість індивідуального досвіду у любовному житті, вважаючи, що кожна людина повинна розвивати свої вміння

любити, щоб досягти глибокого і задоволеного відчуття кохання.

В Україні існує чимало наукових досліджень, присвячених феномену любові в психології та співзалежних стосунків. На думку українського дослідника О. Золотнюка, «любов вивчається як емоція, з залученням демонстрації психо-соматичних показників проявів цього відчуття і, всупереч цьому, любов представляють як соціальний конструкт, апелюючи до спільності проявів у подібних типах суспільства» [14, 18].

Для порівняння, В. Кутіщенко розглядає міжстатеву любов як духовну практику, а не почуття. В основі такої любові лежить здатність людини залучатися до духовного простору, де вона може діяти за вищими законами добра, милосердя та жертовності до іншої людини. Тому й можливість любити залежить від здатності людини вийти за межі свого «Я», зосередитися на іншій людині та пережити почуття єдності душ. Риси характеру людини також впливають на специфіку прояву любові, що виникає між тими, хто перебуває на одному рівні духовного осягнення [23, 20]. Таким чином, В. Кутіщенко вважає, що міжстатева любов є вираженням духовної практики та єдності душ.

Згідно з трактуванням С. Максименка, любов є опредметненою потребою, яка створює особистість та реалізується як її креативний продукт. Оскільки особистість є витвором, який протягом життя продовжує творити саму себе, то любов може бути джерелом постійної самореалізації та удосконалення особистості [25, 8].

Співзалежні стосунки є формою дисфункціональної взаємодії між людьми, для якої характерна надмірна емоційна прив’язаність та нерозрізнення особистих меж. Така форма стосунків виникає, коли одна особа повністю адаптує свої почуття, думки та поведінку до потреб і стану іншої, нехтуючи власними інтересами та самореалізацією. Згідно з дослідженнями А. Яроцької, співзалежність є, передусім, емоційною залежністю, що виявляється у постійній потребі підтримувати контроль над ситуацією, аби уникнути негативних наслідків [46, 114].

Важливою рисою співзалежності є те, що особа перестає розрізняти власні потреби від потреб партнера, через що втрачається здатність до особистісного розвитку. Життя таких людей стає циклічним, і вони постійно повертаються до схожих помилок та проблем. Відсутність розмежування емоційного простору між партнерами спричиняє руйнування їхньої автентичності, а стосунки стають джерелом внутрішнього конфлікту замість підтримки.

Одним із ключових аспектів розуміння співзалежності є феномен психологічних меж. Б. Уайнхольд та Дж. Уайнхольд зазначають, що межі є структурою, яка захищає внутрішній простір особистості, запобігаючи вторгненню зовнішнього впливу [56]. Тобто психологічні межі визначаються авторами як структурні елементи, які відокремлюють внутрішній світ людини від зовнішнього середовища. Вони виконують захисну функцію, запобігаючи проникненню небажаного впливу ззовні, і слугують основою для встановлення здорових міжособистісних зв’язків.

У співзалежних стосунках ці межі зазнають значних порушень. Згідно з дослідженнями Уайнхольдів, психологічні межі є необхідною умовою для формування стійкого «Я» – цілісної, автономної особистості, здатної відповідати за свої почуття, думки та дії [56]. У разі співзалежності такі межі руйнуються, що призводить до злиття ідентичності з іншою людиною.

Уайнхольди виділяють кілька основних характеристик здорових психологічних меж. Вони передбачають чітке усвідомлення особою того, що належить до її емоційного простору, і що є частиною простору іншої людини. Такі межі дають змогу зберігати власну автентичність, не піддаватися зовнішньому тиску і водночас взаємодіяти з оточенням на основі поваги. У співзалежних стосунках, навпаки, відбувається порушення цих характеристик, коли особа приймає на себе відповідальність за почуття, думки та дії іншої людини, нехтуючи власними потребами та емоціями [56].

Важливою концепцією, яку пропонують Уайнхольди, є поняття «розмитих меж» [54]. Такі межі виникають, коли людина не може чітко

окреслити, де закінчуються її почуття та інтереси, і починаються інтереси іншого. Розмиття меж спричиняє стан хронічного стресу, втрати ідентичності та залежності від іншої людини. Вказані нечіткі межі часто формуються в дитинстві під впливом сімейних дисфункцій, де дитина змушена пристосовуватися до потреб дорослих, втрачаючи здатність усвідомлювати свої власні. Підкреслимо що усвідомлення цих меж дозволяє людині відповідати лише за власні почуття та вчинки, зберігаючи самостійність навіть у близьких стосунках.

На думку Є.В. Григор'євої та А.В. Драпак, психологічні межі виникають як результат балансу між прагненням до збереження автентичності та потребою в соціальній адаптації [9]. Вони забезпечують гармонійний розвиток особистості, зберігаючи її самість і сприяючи формуванню здорових міжособистісних контактів. У межах співзалежних стосунків цей баланс порушується, оскільки людина втрачає відчуття власного «Я» і повністю занурюється в проблеми іншого.

Розглядаючи співзалежність через призму психологічних меж, дослідники виділяють фізичні, емоційні, ментальні та духовні межі [44, 113]. Вони дозволяють чітко окреслити, де закінчується власний простір і починається простір іншого. У співзалежних стосунках ці межі стають розмитими, що призводить до втрати внутрішньої стабільності. Відновлення меж у таких стосунках є ключовою умовою для подолання співзалежності, адже лише чітке розуміння власних потреб і обмежень дає змогу побудувати здорові й взаємоповажні стосунки.

Формування співзалежності в міжособистісних відносинах значною мірою визначається досвідом дитинства, особливо в контексті емоційної сепарації та диференціації особистості. Л. Березовська наголошує, що домінаторна культура, в якій діють гендерні стереотипи та авторитарні моделі виховання, часто перешкоджає становленню емоційної автономії дитини. Неправильні підходи у вихованні, наприклад, нав'язування ідей про те, як дівчатка мають догоджати чоловікам або як хлопчики повинні ставитися до

жінок, спотворюють уявлення дитини про себе та інших [2, 31].

Недостатня підтримка під час складного процесу психологічного відокремлення від батьків позбавляє дитину можливості формувати власну ідентичність. Коли батьки уникають участі в конфліктах, характерних для «боротьби волі», це послаблює сімейний зв'язок. Така поведінка може проявлятися у вигляді емоційної дистанції, наприклад, через занурення у роботу чи відмову від спроб зблизитися з дитиною. У деяких випадках один із батьків, побоюючись втручання іншого у взаємини з дитиною, може сприяти руйнуванню сім'ї.

Крім цього, емоційна сепарація стає можливою лише за наявності сталих взаємин, у яких батьки здатні забезпечити дитині почуття безпеки та прийняття. Скажімо, нездатність розглядати батьків як цілісні особистості з позитивними й негативними рисами ускладнює формування адекватного образу себе. А дитина, яка сприймає батьків виключно як «поганих», переносить цей образ на власне «я», що позбавляє її здатності бачити себе у всій багатогранності [2, 32].

Вважаємо, що наявність у житті дитини дорослих, здатних співпереживати, виявляти емпатію та витримувати складні емоційні переживання, забезпечує необхідні умови для становлення особистості. Відповідно, батьки, які відкрито висловлюють свої почуття та допомагають дитині справлятися з її власними переживаннями, сприяють формуванню емоційної стійкості. Такі відносини дозволяють дитині поступово зрозуміти, що недосконалість — природна риса кожної людини, і навчають приймати як власні недоліки, так і недоліки інших.

У сім'ях, де емоційна сталість відсутня, діти нерідко виростають з переконанням, що їхня цінність визначається зовнішніми факторами [2, 32]. Вони не здатні брати на себе відповідальність за свої дії, що проявляється у залежності від схвалення інших або в неспроможності вирішувати власні конфлікти без сторонньої допомоги. Натомість ті, хто отримує досвід стійких та емоційно насичених взаємин, можуть будувати здорові стосунки самостійно.

Таким чином, дитинство створює фундамент для майбутньої здатності будувати взаємини. Умови виховання, які забезпечують емоційну стабільність та можливість сепарації, визначають здатність особистості до автономії та прийняття інших у зрілому віці. Відсутність цих чинників сприяє формуванню співзалежності, яка перешкоджає гармонійному розвитку стосунків.

Західні дослідники розглядають співзалежні стосунки як патологічне, компульсивне становище, що характеризується надмірною залежністю від партнера, ризиком для самооцінки і здоров'я, а також втратою контролю над поведінкою. Низка найвідоміших дослідників у галузі психології і психіатрії, зокрема Зігмунд Фрейд [48], Карен Горні [51], Еріх Фромм [50], Барбара Фредріксон [49] та інші, розглядали співзалежні стосунки як форму адикції, яка може мати серйозний вплив на психічне здоров'я людини та її соціальні відносини. Адикція може виявлятися у формі непродуктивної залежності від партнера, часто супроводжується неконтрольованою ревнощами, неконструктивними діями та ідеями, що переслідують та викликають страждання. Зазвичай, таке кохання має нездоровий характер та може завдати шкоди як фізичному, так і психологічному здоров'ю людини.

Так, здорові стосунки характеризуються взаємністю, що означає, що обидва партнери прагнуть до співпраці та взаємної підтримки, але при цьому зберігають свою індивідуальність та автономію. Тобто кожен з партнерів може розвиватися і займатися своїми справами, не відчуваючи під цим тиск чи обмеження з боку іншої сторони.

Крім того, здорові стосунки забезпечують відчуття безпеки і спокою. Партнери відкриті один перед одним і можуть довіряти один одному, вони спілкуються та обговорють свої проблеми. Адже взаємна повага, підтримка та співпраця утворюють основу здорових стосунків, що забезпечує їх тривалість та задоволення від партнерства.

Саморозкриття є важливим елементом побудови близьких стосунків, оскільки воно дозволяє партнерам більше довіряти один одному і пізнавати іншу людину. Але в співзалежних стосунках можуть виникати проблеми зі

саморозкриттям. Наприклад, люди з нездоровим коханням можуть бути надто обережними з тим, що розкривають про себе, боячись, що це зіпсує їхні стосунки з партнером. Вони також можуть ставити надмірно високі вимоги до своїх партнерів, що може перешкоджати відкритому спілкуванню та саморозкриттю.

Однак варто відзначити, що на сьогодні виділяють велику кількість хворих моделей стосунків – це різноманітні шаблони поведінки, які можуть бути навченими і перенесеними з покоління в покоління, і які можуть призводити до конфліктів, стресу та незадоволення в стосунках. Цю проблему описує Р. Норвуд у виданні «Жінки, які кохають до нестями» [30]. Більше того, дисфункціональні патерни поведінки можуть бути формовані в дитинстві, відносинами з батьками, друзями і оточуючими людьми.

Однією з хворих моделей стосунків є «кодепендентність» [30], коли одна людина залежна від іншої та дотримується певних некорисних патернів поведінки, щоб задовольнити потреби іншої людини, навіть якщо це не вигідно для них самих. Це може призводити до дисбалансу в стосунках, де одна людина часто віддає, а інша завжди бере.

Ще одна модель нездорових стосунків – це «конфліктогенна комунікація» [Норвуд], коли партнери ведуть постійні баталії та конфлікти, де кожен намагається виграти, замість того, щоб домовлятися про компроміси. Також існують «патерни унікального спілкування» [30], коли кожен партнер має власний спосіб спілкування, який не розуміє інший, що може викликати непорозуміння та конфлікти. Насамкінець ще однією нездоровою моделлю стосунків є «розлучення з внутрішнім конфліктом», коли одна людина не може вирішити свої власні проблеми і замість цього переносить їх на стосунки, що призводить до погіршення відносин.

Міжособистісна залежність, за дослідженнями Л. Березовської [2], В. Волошиної [7], Т. Вакуліч [5] характеризується низкою особливостей, що свідчать про нездатність індивіда підтримувати емоційну та психологічну автономію. Серед ключових ознак такої залежності можна виділити:

– Нездатність до самостійного прийняття рішень. Людина постійно звертається до інших за порадами або схваленням, навіть у ситуаціях, які не потребують зовнішньої допомоги.

– Індивід перекладає відповідальність за вирішення важливих життєвих питань на оточуючих, відмовляючись брати її на себе.

– Людина уникає суперечок або заперечень, навіть коли впевнена у помилковості думок інших, побоюючись бути знехтуваною.

– Труднощі у самостійному виконанні завдань. Відсутність віри у власні можливості змушує шукати постійну підтримку та контроль з боку інших.

– Готовність виконувати неприємні чи навіть принизливі завдання, аби лише отримати похвалу, увагу чи любов.

– Страх самотності. Невпинне прагнення уникнути самотності будь-якими засобами, навіть шляхом встановлення токсичних зв’язків.

– Розрив відносин з важливою людиною призводить до глибокого емоційного спустошення, що унеможливлює нормальне функціонування.

– Легка вразливість та страх критики. Постійний страх перед негативною оцінкою або осудом супроводжується глибокими емоційними переживаннями.

Загалом усі перелічені хворі моделі стосунків можуть мати серйозний вплив на здоров’я і щастя партнерів, і важливо вчасно виявляти та коригувати їх.

Людина, яка переживає залежні стосунки, може діяти компульсивно, залежно від своїх переконань та емоцій. Наприклад, така людина буде здійснювати надмірну кількість дзвінків або повідомлень своєму партнерові, відчуваючи тривогу, якщо не отримує відповіді. В такому разі, активність перетворюється на компульсивну, оскільки людина не здійснює дії за власним бажанням, а наслідує свої негативні переконання та емоції. В здорових стосунках люди мають відчуття взаємозалежності, але зберігають свою автономію та окрему ідентичність. У невротичних стосунках, на жаль, цього може не бути, що призводить до компульсивної поведінки та тривоги.

«Здатність переживати емоції у всій їх цілісності, не ізолюючи «когнітивне» від «експресивного», формується порівняно пізно і не зводиться до однієї функції Его» [30, 64]. Формування здатності людини до повного переживання емоцій у всій їх цілісності – це складний процес. Здатність до такого переживання потребує певних рис особистості, внутрішніх функцій та чинників, а також може бути обмеженою кількісною характеристикою афекту. Якщо людина наближається до граничної межі інтенсивності афекту, виникає потреба у діяльності, що допоможе уникнути свідомої регуляції емоцій або блокувати їх. У контексті невротичного кохання можна зробити висновок, що нездорові стосунки пов'язані з нездатністю переживати емоції в повному обсязі. Наприклад, один з партнерів може бути переживати страх або невпевненість, що призводить до компульсивної поведінки. У такому випадку, розвиток здатності до повного переживання емоцій може бути корисним для покращення стосунків і досягнення більшої гармонії в парі.

Залежністю у стосунках варто пропрацьовувати. Скажімо, О. Савинова рекомендує «звільнитися від власних комплексів і фальшивих установок щодо того, якими ми маємо бути, щоб сподобатися комусь» [35]. Ця порада є дуже важливою для здорових стосунків, оскільки комплекси та фальшиві установки можуть стати перешкодою на шляху до здорових та глибоких стосунків. Коли людина намагається бути тим, ким вона не є, або приховувати свої істинні почуття та бажання, це негативно відобразиться на її психічному стані.

Отже, самосприйняття у науково-психологічній літературі трактується як комплексний і багатоаспектний феномен, який забезпечує цілісність уявлень особистості про себе і слугує основою її емоційного благополуччя та соціальної інтеграції. Важливо, що самосприйняття має динамічний характер і формується під впливом соціокультурних, міжособистісних і внутрішньоособистісних чинників. Воно включає когнітивний компонент (усвідомлення власних характеристик), емоційний (ставлення до себе) та поведінковий (реалізація дій, спрямованих на самореалізацію або самокорекцію). У контексті соціально-психологічного розвитку самосприйняття розглядається як базова складова

особистісної концепції, яка впливає на самооцінку, мотивацію, адаптацію та здатність до конструктивної взаємодії із соціальним середовищем.

Співзалежність є складним психологічним та соціальним явищем, що характеризується нездоровою емоційною та поведінковою залежністю однієї особи від іншої. У контексті сучасної психології її дедалі частіше розглядають як форму поведінкової адикції, яка проявляється через надмірну прив'язаність, відсутність чітких меж у стосунках, а також схильність до самопожертви на шкоду власному добробуту. Особливо актуальною ця проблема стає для молодих жінок, які знаходяться на етапі формування особистісної ідентичності та емоційної зрілості. Співзалежність як форма адикції лежить глибоко у сфері емоційної потреби людини в прийнятті, підтримці та близькості. На відміну від хімічної залежності, що стосується зовнішнього стимулу (наприклад, алкоголю чи наркотиків), співзалежність базується на внутрішній потребі контролювати або бути контрольованим іншою людиною. Для молодих жінок така адикція нерідко пов'язана з низькою самооцінкою, страхом самотності та нездатністю будувати зрілі, партнерські стосунки.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОСПРИЙНЯТТЯ ЖІНКИ ЯК ЧИННИКА СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження показників самосприйняття та співзалежних стосунків у жінок молодого віку

Дослідження спрямоване на вивчення особливостей самосприйняття та проявів співзалежних моделей стосунків серед жінок молодого віку. Основною метою є аналіз зв'язку між рівнем самосприйняття, емоційною зрілістю та схильністю до співзалежності у міжособистісних взаєминах, а також визначення впливу соціального та сімейного статусу на ці показники.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 48 жінок віком від 17 до 30 років, які були розподілені за сімейним статусом та соціально-професійною зайнятістю. Сімейний статус: 15 учасниць перебувають у шлюбі, 18 учасниць мають партнера (хлопця або перебувають у цивільному шлюбі), решта 15 жінок не мають партнера, серед яких 4 учасниці ніколи раніше не перебували у стосунках. Соціально-професійна зайнятість: 16 учасниць є студентками, 22 учасниці працевлаштовані, решта 10 жінок перебувають у декретній відпустці або є безробітними.

Отже, вибірка дозволяє охопити різноманітні групи молодих жінок за їхнім життєвим досвідом, соціальним статусом та професійною зайнятістю, що забезпечує широку базу для аналізу досліджуваних показників. Емпіричне дослідження проводилося дистанційно за допомогою Інтернет-платформи протягом травня – липня 2024 року.

Гіпотеза дослідження: занижене самосприйняття та низька особистісна зрілість є значущими чинниками, які підвищують ризик формування співзалежних стосунків у жінок молодого віку, що може бути суттєво змінено через застосування корекційної програми.

Для аналізу було обрано такі методики:

1. Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості (адаптація Н. Данильченко, А. Вертель) є ефективним інструментом для вивчення внутрішніх установок індивіда щодо власного «Я» (див. Додаток А.). Методика спрямована на дослідження багаторівневої структури самоставлення, яка включає глобальну оцінку особистості, диференційовані аспекти ставлення до себе та готовність до реалізації конкретних дій. Основу цього підходу становить ідея про відмінність між «Я-образом» як уявленням про себе і реальним самоставленням.

Опитувальник охоплює кілька важливих аспектів самосприйняття, що забезпечується через використання семи шкал, кожна з яких має специфічну дослідницьку мету [33, 83]. Перш за все, увага зосереджується на рівні самовпевненості, що відображає впевненість індивіда у своїх можливостях і здатність діяти відповідно до поставлених цілей.

Окрема шкала зосереджена на уявленні про ставлення інших до особистості, що дає змогу оцінити очікування, пов’язані з соціальними взаємодіями. Значну роль відіграє самоприйняття, яке характеризує здатність приймати як позитивні, так і негативні сторони свого характеру.

Окремо аналізується самопослідовність, що відображає внутрішню узгодженість і здатність діяти відповідно до власних принципів. Рівень самозвинувачення дозволяє оцінити критичність і тенденцію до самоосуду. Вивчення самоінтересу спрямоване на визначення рівня зацікавленості у власному внутрішньому світі, тоді як саморозуміння демонструє здатність до рефлексії та глибокого усвідомлення власних думок і вчинків.

Отже, опитувальник містить також шкал, спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» досліджуваного, а саме Шкала 1 – самовпевненість, Шкала 2 - очікування ставлення інших, Шкала 3 - самоприйняття, Шкала 4 - самопослідовність (самокерівництво), Шкала 5 – самозвинувачення, Шкала 6 – само інтерес та Шкала 7 – саморозуміння.

Структура опитувальника передбачає оцінювання ступеня згоди досліджуваного з 57 твердженнями, що подані у формі від першої особи. Такий підхід сприяє максимальній суб'єктивній залученості респондента, оскільки відповіді базуються на його особистій думці.

Дослідження проводиться через індивідуальну оцінку кожного твердження за допомогою вибору між відповідями «погоджуюсь» або «не погоджуюсь» (додаток А.). Формулювання тверджень орієнтоване на глибокий аналіз самосприйняття, що дозволяє виявити як сильні сторони особистості, так і потенційні проблемні зони, які потребують уваги.

Крім цього, методика передбачає вивчення самоставлення на трьох рівнях: глобальному, що охоплює загальну оцінку себе; диференційованому, який включає такі аспекти, як самоповага, аутосимпатія, самоінтерес і очікування соціальної оцінки; та на рівні конкретних дій, що характеризує готовність до активної самореалізації.

Проаналізуємо отримані результати за опитувальником для визначення самоставлення особистості (адаптація Н. Данильченко, А. Вертель).

Результати питування щодо самоставлення особистості подані у табл. 2.1.

Таблиці 2.1.

Результати дослідження за методикою

«Тест-опитувальник самоставлення особистості»

Шкала	**Середнє значення**	**Мода**	**Медіана**	**Стандартне відхилення**	**К-т варіації, %**
Самоповага	9,3	9,2	9,2	2,1	22
Аутосимпатія	10,1	10	9,8	2,3	23
Очікуване сприйняття від інших	8,5	8,8	8,6	2,5	29
Самовпевненість	9,5	9,7	9,6	2,0	21
Позитивне ставлення інших	11,0	10,5	10,8	3,0	27

Продовження таблиці 2.1

Самосприйняття	10,2	10,7	10,6	3,2	31
Самопослідовність	8,0	7,5	8,1	3,3	41
Самозвинувачення	9,1	8,7	9,0	3,6	40
Самоінтерес	5,5	6,0	5,7	2,0	36
Саморозуміння	10,0	9,8	9,9	3,1	31

Як бачимо, результати дослідження самоставлення жінок молодого віку демонструють цікаві тенденції, які вказують на розмаїття підходів до самосприйняття та вплив соціального і особистісного досвіду. Переважно високе середнє значення на шкалі **самоповаги** (9,3) свідчить про переважно позитивне ставлення до себе, хоча помірний коефіцієнт варіації (22%) вказує на відносно стабільний рівень цього показника серед учасниць.

Шкала **аутосимпатії** має середнє значення 10,1, що перевищує показник самоповаги, і це може свідчити про схильність до самоприйняття навіть у ситуаціях невдач. Висока стабільність відповідей (коефіцієнт варіації 23%) підкреслює, що більшість жінок відчуває до себе позитивні емоції. Водночас, нижчий середній показник на шкалі **очікуваного сприйняття від інших** (8,5) разом із помірним рівнем варіації (29%) може бути індикатором недовіри або залежності від зовнішньої оцінки. Зазначена тенденція, ймовірно, пов’язана із соціокультурними нормами, які часто формують очікування щодо поведінки жінок у суспільстві.

Цікавим є аналіз шкали **самовпевненості** (9,5) із найнижчим коефіцієнтом варіації (21%). У цілому, молоді жінки мають достатньо впевненості у власних силах, що корелює з високими показниками аутосимпатії та самоповаги. Однак, деякі учасниці дослідження демонструють нижчий рівень цього показника, що пов’язано з нестабільністю професійної або особистісної ідентичності у ранньому дорослому віці.

Шкала **позитивного ставлення інших** (11,0) має найвищі середні значення, що підтверджує важливість визнання і підтримки з боку оточення. Проте високий коефіцієнт варіації (27%) свідчить про суттєві відмінності у відповідях учасниць. Можемо це пояснити, зокрема, різною якістю соціальних зв'язків, рівним ступенем вміння будувати довготривалі нетоксичні стосунки.

Окрему увагу заслуговує шкала **самопослідовності** (8,0) із високим коефіцієнтом варіації (41%). Низький рівень самопослідовності, імовірно, вказує на внутрішні конфлікти, коли учасниці не завжди можуть дотримуватися власних принципів або узгоджувати дії з цінностями. Така ситуація є характерною для молодих жінок, які часто перебувають у фазі пошуку життєвих орієнтирів.

Найбільш суперечливими виглядають показники за шкалами самозвинувачення (9,1) та самоінтересу (5,5). Скажімо, високий коефіцієнт варіації на шкалі самозвинувачення (40%) свідчить про те, що деякі учасниці схильні до надмірної самокритики, що може негативно впливати на їхній емоційний стан. Натомість низький показник самоінтересу вказує на те, що значна частина жінок ставить потреби інших вище за свої, що характерно для співзалежних моделей поведінки.

Таким чином, результати дослідження демонструють як сильні сторони, так і слабкі аспекти самоставлення молодих жінок. Позитивна самоповага та аутосимпатія можуть сприяти адаптації в соціальному середовищі, проте високий рівень самозвинувачення і знижений самоінтерес вимагають особливої уваги.

2. «Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О.С. Штепи».

Методика дослідження рівня особистісної зрілості, розроблена О.С. Штепою [44], дозволяє оцінити комплексний набір характеристик особистості, які визначають її здатність до адаптації, прийняття відповідальних рішень, розвитку автономності та формування життєвої філософії (додаток В.). Методика орієнтована на вивчення рис, які формують основи зрілої

особистості, включаючи відповідальність, естетичну чутливість, креативність і здатність до осмислення життєвих цінностей.

Процедура дослідження включає заповнення опитувальника, який складається з тверджень, що охоплюють широкий спектр аспектів особистісного функціонування. Респонденти мають відповісти «так» або «ні» на кожне з тверджень, що стосуються їхнього ставлення до життєвих ситуацій, емоційного стану та поведінкових установок. Приклади тверджень, таких як «Коли мені сумно, я намагаюся влаштувати щось веселе» чи «Я вважаю споглядання краси природи важливою естетичною цінністю», демонструють спрямованість методики на вивчення емоційної регуляції, ціннісних орієнтацій та рівня життєвої рефлексії.

Отримані відповіді обробляються з використанням шкали стенів, що дозволяє визначити рівень вираженості кожної з досліджуваних рис. На основі отриманих результатів встановлюється один із трьох рівнів особистісної зрілості:

1. Високий рівень характеризується високим розвитком таких рис, як відповідальність, креативність, автономність та сформована життєва філософія. Ці риси мають показники в діапазоні 8–10 стенів, тоді як інші характеристики знаходяться на середньому рівні. Такий рівень відображає здатність особистості до ефективної адаптації, незалежності у прийнятті рішень та осмислення життєвих цілей.

2. Необхідний рівень передбачає середній рівень розвитку життєвої філософії та автономності (4–7 стенів), а також середній рівень інших рис. Можлива наявність окремих характеристик із низьким рівнем вираженості (1–3 стени), що може свідчити про певні бар’єри в саморозвитку, але не порушує загальну особистісну зрілість.

3. Критичний рівень визначається низьким рівнем розвитку життєвої філософії та автономності (1–3 стени), тоді як інші риси залишаються на середньому рівні. Такий стан сигналізує про труднощі у формуванні незалежності, відповідального ставлення до життя та ефективного осмислення

особистих цілей і цінностей.

Дослідження рівня особистісної зрілості за методикою О.С. Штепи є корисним інструментом у психологічній практиці, зокрема для діагностики готовності до складних життєвих ситуацій, розвитку емоційної стійкості та

Результати дослідження рівня особистісної зрілості серед 48 опитаних жінок свідчать про загальну тенденцію до помірно вираженого рівня зрілості (див. табл 2.2).

Таблиця 2.2.

Описова статистика вибірки за методикою «Опитувальник особистісної зрілості, О.С. Штепи»

Шкала	**Середнє значення**	**Мода**	**Медіана**	**Станд. відх.**	**Коеф. варіації (%)**
Відповідальність	7,8	8,0	8,0	1,8	23
Децентрація	6,9	7,0	7,0	2,2	32
Глибинність переживань	8,2	9,0	8,0	2,1	26
Життєва філософія	7,2	7,0	7,0	2,4	33
Толерантність	8,0	8,0	8,0	2,0	25
Автономність	6,8	7,0	7,0	2,3	34
Контактність	7,5	8,0	8,0	2,5	33
Самоприйняття	7,0	7,0	7,0	2,1	30
Креативність	7,9	8,0	8,0	2,0	25
Синергічність	7,3	7,0	7,0	2,2	30

Як бачимо, найбільш високі середні показники спостерігаються за шкалами «Глибинність переживань» (8,2) та «Толерантність» (8,0), що вказує на здатність більшості респонденток до емпатії та позитивного сприйняття оточуючого світу.

За шкалою «Автономність» респонденти мають нижчий середній показник (6,8), що свідчить про певні труднощі у збереженні незалежності від соціального тиску. Водночас варіативність результатів (коефіцієнт варіації 34%) дозволяє припустити існування суттєвих індивідуальних відмінностей у цій характеристиці, що можуть залежати від віку, життєвого досвіду чи умов виховання.

Показники за шкалою «Життєва філософія» (7,2) та «Синергічність» (7,3) свідчать про певну сформованість цілісного світогляду серед респонденток, хоча його рівень не завжди відповідає високим стандартам особистісної зрілості. Це може бути пов’язано із процесом активного становлення особистості, характерним для молодого віку.

Шкала «Відповідальність» має середній показник 7,8, що відображає достатньо виражену здатність приймати рішення та нести за них відповідальність. Вважаємо, що це важлива риса, яка сприяє ефективному функціонуванню у міжособистісних та професійних відносинах.

Нижчий рівень «Самоприйняття» (7,0) свідчить про наявність певних внутрішніх конфліктів, пов’язаних із самооцінкою. Показник можна пояснити високими очікуваннями до себе або впливом соціальних стереотипів, які підсилюють критичне ставлення до власних недоліків.

Загалом, результати вказують на те, що більшість опитаних жінок демонструють середній рівень особистісної зрілості, хоча існують окремі сфери, які потребують подальшого розвитку, особливо автономність, життєву філософію та самоприйняття. Загалом така картина відповідає віковим особливостям молодого вікового періоду, коли активно формуються як особистісні, так і соціальні ролі.

3. »Шкала співзалежності», запропонована Б. та Дж. Уайнхолд (адаптована А.С. Кочарян, Є.В. Фролова)

Опитувальник Уайнхолда «Шкала самооцінки співзалежності», адаптований А. С. Кочарян, Є. В. Фроловою та Н. А. у 2006 році [20], є важливим інструментом для діагностики рівня співзалежності у взаєминах [7, с.

159]. Методика базується на концепції співзалежності, яка охоплює схильність особистості жертвувати власними потребами заради інших, втрату меж між власними емоціями та почуттями інших людей, а також прагнення досягати визнання та значущості через взаємозалежність.

Опитувальник складається з 20 тверджень, що формують структуру оцінювання ступеня співзалежної поведінки (Додаток Б.). Кожен пункт досліджувані оцінюють за чотирибальною шкалою, яка відображає частотність або ступінь відповідності твердження їхній поведінці: «ніколи» (1 бал), «іноді» (2 бали), «часто» (3 бали) та «майже завжди» (4 бали). Методика дозволяє оцінити не лише наявність співзалежних моделей, а й їхню інтенсивність, що особливо важливо для індивідуальних і групових досліджень.

Дослідження передбачає мінімізацію часу на роздуми щодо кожного твердження, що сприяє отриманню щирих відповідей. Питання опитувальника охоплюють широке коло аспектів, пов’язаних із емоційним і поведінковим функціонуванням особистості. Наприклад, твердження на кшталт: «Я схильний брати на себе відповідальність за почуття та поведінку інших людей» чи «Мені важко висловлювати свої почуття» фокусуються на межах міжособистісної взаємодії та здатності до емоційного самовираження. Інші пункти, як-от «Я боюся бути знехтуваним» або «Я схильний ставити бажання та потреби інших людей на перший план», дозволяють оцінити ступінь залежності від зовнішніх оцінок і думок.

Результати опитувальника класифікуються за чотирма рівнями, що відповідають ступеню вираженості співзалежних моделей поведінки. Сума балів від 20 до 29 вказує на низький рівень взаємозалежності, тоді як показники в діапазоні 30–39 свідчать про середню її вираженість. Високий рівень співзалежності, що проявляється у значній частині поведінкових моделей, оцінюється в межах 40–59 балів. Результат понад 60 балів свідчить про дуже високий рівень співзалежності, що може бути ознакою деструктивних відносин і вказує на необхідність роботи з фахівцем.

Отже, методика є універсальною у застосуванні: її ефективно використовують як у контексті індивідуальної терапії, так і в групових тренінгах, де співзалежність розглядається як центральна тема. Зібрані дані дозволяють не лише виявити проблемні зони у взаєминах, а й слугують основою для розробки рекомендацій щодо корекції поведінкових моделей, спрямованих на досягнення більшої незалежності та психологічної зрілості.

Проаналізуємо результати опитування за методикою Уайнхолда «Шкала самооцінки співзалежності». Було виявлено, що рівень співзалежності серед жінок молодого віку варіюється, демонструючи значну гетерогенність у поведінкових моделях (див. рис. 2.1.).

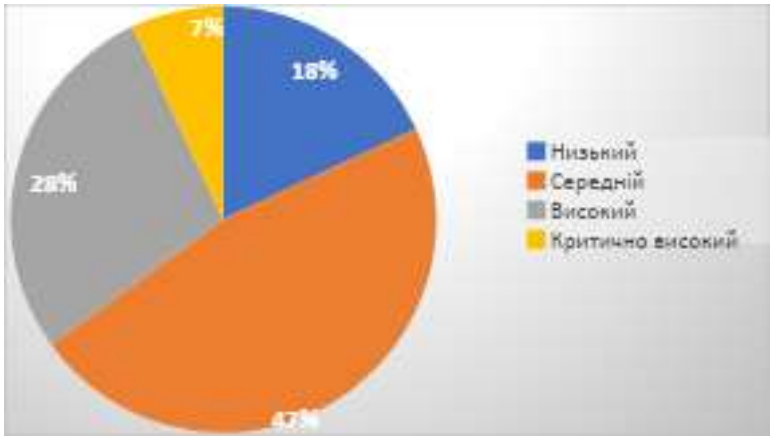


Рис. 2.1. Результати дослідження за методикою Уайнхолда «Шкала самооцінки співзалежності»

Близько 18% опитаних показали низький рівень співзалежності (20-29 балів), що свідчить про їхню здатність зберігати автономність у міжособистісних стосунках. Такі жінки характеризуються емоційною незалежністю, здатністю ефективно вирішувати власні проблеми та встановлювати здорові межі у спілкуванні.

Більшість респонденток (47%) мають середній рівень співзалежності (30-39 балів). Для цієї групи жінок характерна певна схильність врахувати думку оточення, що, однак, не перешкоджає здатності приймати самостійні рішення. Можна припустити, що такі результати пов’язані із соціокультурними

чинниками, які підкреслюють важливість підтримки близьких стосунків, водночас залишаючи простір для індивідуального розвитку.

Значна частина учасниць (28%) продемонстрували високий рівень співзалежності (40-59 балів), що свідчить про їхню схильність до самопожертви, страх втратити схвалення оточення та надмірне зосередження на потребах інших. Вказаний рівень може бути пов’язаний із психологічними особливостями, такими як низька самоповага або потреба в емоційній підтримці, а також із соціальними умовами, наприклад, стереотипами, які накладають відповідальність за збереження гармонії в стосунках переважно на жінок.

Найбільш критичною є група з дуже високим рівнем співзалежності (60-80 балів), яка склала 7% вибірки. Для цих респонденток характерна виражена залежність від оточення, страх бути відкинутими, а також нездатність встановлювати межі у стосунках. Такий стан може бути пов’язаним із пережитими травматичними подіями або тривалим впливом співзалежних моделей стосунків у родині.

Загалом результати вказують на те, що молоді жінки, попри позитивне самосприйняття, у значній мірі схильні до моделей поведінки, що передбачають емоційну залежність від оточення.

Результати кореляційного аналізу демонструють значущі взаємозв’язки між рівнем співзалежності, самоприйняттям та особистісною зрілістю жінок, що дає змогу оцінити вплив співзалежних стосунків на ключові аспекти самовідчуття та особистісного розвитку (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Кореляційні зв’язки Пірсона між рівнем співзалежності, самоприйняттям та особистісною зрілістю

Шкала	Низький рівень співзалежності	Середній рівень співзалежності	Високий рівень співзалежності	Критично високий рівень співзалежності
Самоповага	0,38*	0,42*	-0,30*	-0,45*
Аутосимпатія	0,44*	0,39*	-0,35*	-0,50*

Продовження таблиці 2.3

Очікуване сприйняття від інших	0,40*	0,41*	-0,32*	-0,46*
Самовпевненість	0,42*	0,18	-0,34*	-0,49*
Позитивне ставлення інших	0,47*	0,44*	-0,36*	-0,52*
Самосприйняття	0,41*	0,40*	-0,33*	-0,48*
Самопослідовність	0,36*	0,34*	-0,32*	-0,45*
Самозвинувачення	-0,28*	-0,32*	0,40*	0,52*
Самоінтерес	-0,25*	-0,35*	0,42*	0,56*
Саморозуміння	0,39*	0,16	-0,31*	-0,47*
Відповідальність	0,29*	0,33*	-0,26*	-0,11
Децентрація	0,06	0,01	-0,27*	-0,31*
Глибинність переживань	0,04	0,18	-0,14	-0,03
Життєва філософія	0,04	0,04	-0,05	-0,12
Толерантність	0,15	0,07	-0,4	0,04
Автономність	0,02	0,29*	-0,26*	-0,13
Контактність	0,28*	0,30*	-0,22*	-0,29*
Самоприйняття	0,38*	0,42*	-0,30*	-0,40*
Креативність	0,03	0,27*	0,01	0,03
Синергічність	0,29*	0,14	-0,02	-0,35*

$p < 0.05$ – статистично значущі кореляції

Виявлено позитивні кореляції між низьким рівнем співзалежності та показниками самоприйняття, зокрема самоповагою ($r = 0,38$) і аутосимпатією ($r = 0,44$). Тому можемо говорити про те, що жінки з низьким рівнем співзалежності мають більш високу самооцінку і позитивне ставлення до себе. З підвищенням рівня співзалежності ці кореляції знижуються, а для жінок із критично високим рівнем співзалежності стають негативними ($r = -0,45$ для

самоповаги), що вказує на зниження самоприйняття та самооцінки в умовах співзалежних взаємин.

При високих рівнях співзалежності спостерігається зростання показників самозвинувачення (r = 0,40 для високого рівня), що відображає внутрішній конфлікт між прагненням задовольнити потреби інших і власними бажаннями. Водночас для жінок з низьким рівнем співзалежності кореляції з самоінтересом і самозвинуваченням мають негативний характер (r = -0,25 і r = -0,28), що вказує на менший рівень самоцентричності та знижену схильність до самозвинувачення в таких жінок.

Для жінок з низьким рівнем співзалежності кореляція з саморозумінням є позитивною (r = 0,19), що вказує на високу здатність до самоосмислення і саморефлексії. З підвищенням рівня співзалежності саморозуміння знижується (r = -0,47 для критично високого рівня), що може бути наслідком зростаючої залежності від інших і зниження здатності до самостійного оцінювання власних почуттів і потреб. Самопослідовність також демонструє зниження кореляцій у міру зростання рівня співзалежності, що підтверджує теорію про порушення внутрішньої консистентності та незалежності у співзалежних стосунках.

Кореляція між низьким рівнем співзалежності та високими показниками відповідальності (r = 0,29) та самоприйняття (r = 0,38) підтверджує, що жінки з меншим рівнем співзалежності мають більш позитивне сприйняття себе і відповідальніше ставлення до своїх вчинків.

Аналіз кореляцій вказує на те, що жінки з низьким рівнем співзалежності проявляють більш високі рівні автономії, самоприйняття, відповідальності та глибини переживань. Вони також демонструють кращі здатності до створення ідей і синергії в групах. У жінок з високим рівнем співзалежності ці показники знижуються, що може свідчити про їхню схильність до залежності від оточення та труднощі з самовизначенням і самоприйняттям.

2.2. Профілактично-корекційна програма покращення самосприйняття у жінок молодого віку

Профілактично-корекційна програма «Зміцнення самоцінності жінок: шлях до здорових стосунків» вирізняється своєю спрямованістю на формування гармонійного уявлення про власне «Я», розвиток емоційної стабільності та підвищення впевненості у собі. Головною перевагою програми є її інтегративний підхід, який базується на поєднанні науково-обґрунтованих методів психокорекції з практичними інструментами саморозвитку. Особливістю тренінгу є зосередження на створенні безпечного середовища, яке сприяє відкритості учасниць, даючи їм змогу глибше аналізувати свої емоційні переживання, установки та поведінкові моделі.

Мета програми «Зміцнення самоцінності жінок: шлях до здорових стосунків» – сприяти формуванню здорового самосприйняття, розвитку навичок автономії, гармонізації міжособистісних стосунків, а також зменшенню рівня співзалежності у жінок молодого віку.

Завдання програми:

1. Сформувати в учасниць розуміння власних потреб, емоцій і цінностей як основи гармонійної особистості.
2. Навчити встановлювати і дотримуватися особистих меж у стосунках.
3. Розвивати впевненість у собі та позитивне ставлення до власної особистості.
4. Надати знання і практичні інструменти для виходу або уникнення деструктивних взаємин.
5. Стимулювати навички рефлексії, емоційного саморегулювання та планування особистісного розвитку.

Програма базується на інтегративному підході, що включає психологічне консультування, тренінгові методи та практичні вправи. Її структура передбачає створення довірливого середовища, де учасниці можуть безпечно

працювати над власними переживаннями та емоційними труднощами. Основна увага зосереджується на практичних навичках, які можна легко застосовувати у повсякденному житті. Програма розрахована на молодих жінок, які прагнуть до гармонізації стосунків, зменшення емоційної залежності та розвитку внутрішньої стійкості.

Курс складається з п’яти модулів, кожен з яких присвячено окремому аспекту особистісного розвитку. Учасниці отримують практичні завдання для самостійної роботи, які допомагають закріпити отримані навички (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4.

Профілактично-корекційна програма «Зміцнення самоцінності жінок: шлях до здорових стосунків»

Модуль	Тема	Короткий опис
Модуль 1	**Усвідомлення себе**	Цей модуль спрямований на ідентифікацію особистих потреб, цінностей і емоцій. Учасниці вчаться краще розуміти себе, свої сильні сторони та внутрішні ресурси.
	Тема 1: Пізнай себе та свої особливості	Учасниці досліджують свої емоції, вчаться їх розпізнавати, приймати і використовувати для особистісного розвитку.
	Тема 2: Хто я і що для мене важливо?	Вправи на усвідомлення особистих цінностей і формування позитивного образу себе. Учасниці визначають, що насправді має для них значення.
Модуль 2	**Автономія у стосунках**	Заняття цього модуля спрямовані на розвиток навичок самостійного прийняття рішень і побудови взаємодії без емоційної залежності.
	Тема 1: Як сказати «ні»?	Тренінг допомагає розвивати навички встановлення і захисту особистих меж у спілкуванні.
	Тема 2: Мої кордони у стосунках	Учасниці вчаться розпізнавати свої межі, визначати їх важливість і дотримуватися їх у різних життєвих ситуаціях.

Продовження таблиці 2.4

Модуль 3	**Побудова здорових стосунків**	Цей модуль присвячено навчанню навичок формування гармонійних взаємин і розпізнавання ознак токсичних стосунків.
	Тема 1: Роль довіри у стосунках	Учасниці аналізують важливість довіри у взаєминах і вчаться будувати її через відкритість та емпатію.
	Тема 2: Здорові і токсичні стосунки	Практичні вправи допомагають учасницям розпізнавати деструктивні моделі поведінки і уникати токсичних стосунків.
Модуль 4	**Розвиток впевненості у собі**	Учасниці працюють над зміцненням самооцінки, розвитком позитивного ставлення до себе та своїх досягнень.
	Тема 1: Сила позитивного мислення	Робота з переконаннями та емоційною підтримкою, спрямована на трансформацію негативних установок.
	Тема 2: Довіра до себе	Учасниці вчаться довіряти собі, приймати самостійні рішення і зміцнювати впевненість у своїх можливостях.
Модуль 5	**Планування майбутнього**	Завершальний модуль фокусується на формуванні життєвих пріоритетів і створенні стратегії гармонійного розвитку.
	Тема 1: Як я бачу своє майбутнє?	Учасниці формулюють власні цілі, визначають пріоритети і вчаться розробляти реалістичні плани.
	Тема 2: Моя стратегія розвитку	Робота над створенням індивідуального плану дій, який сприятиме досягненню особистісної та професійної гармонії.

Методи профілактично-корекційної програми покращення самосприйняття у жінок молодого віку «Зміцнення самоцінності жінок: шлях до здорових стосунків» орієнтовані на інтеграцію теоретичних знань, розвиток практичних навичок і створення атмосфери підтримки. Завдяки поєднанню різноманітних підходів учасниці отримують можливість усвідомити власні ресурси, розвинути впевненість і покращити сприйняття себе.

1. Міні-лекції. Теоретичні вступи, що надають учасницям знання про чинники самосприйняття, методи розвитку самооцінки та подолання негативних установок. Інформація викладається доступно, акцентуючи увагу на практичній користі.

2. Рольові ігри. Вправи для моделювання життєвих ситуацій, таких як вирішення конфліктів чи прийняття важливих рішень. Ігри допомагають жінкам аналізувати власну поведінку, працювати над емоційною стійкістю та взаємодією з іншими.

3. Практичні вправи. Завдання на самоаналіз, наприклад, «Портрет моїх сильних сторін», вправи для відпрацювання позитивних тверджень та багато інших, які сприяють закріпленню нових моделей мислення.

4. Групові дискусії. Обговорення, які дозволяють учасницям ділитися досвідом, отримувати підтримку від групи та переосмислювати власне ставлення до життєвих труднощів.

5. Творчі завдання. Створення колажів або індивідуальних проєктів на тему «Я в моєму світі» для активізації уяви й формування позитивного образу себе.

6. Ігри на довіру. Вправи, які сприяють побудові взаємної підтримки серед учасниць, знижують напруженість і підсилюють почуття згуртованості.

7. Рефлексивні вправи. Наприклад, «Що я дізналася про себе сьогодні?» — дозволяють учасницям усвідомити зміни, які відбулися під час тренінгу, та сформулювати нові цілі.

Структура тренінгу передбачає послідовну організацію занять, яка забезпечує ефективне досягнення поставлених цілей. Кожне заняття складається з трьох основних етапів: вступної частини, основної роботи та завершення, що дозволяє систематизувати процес і сприяти гармонійному засвоєнню матеріалу.

Вступна частина є найважливішою для створення атмосфери довіри та налаштування учасниць на активну взаємодію. На початку тренінгу учасниці знайомляться з основними цілями програми, структурою занять і методами

роботи.

Важливим етапом є встановлення правил групової взаємодії, які мають сприяти почуттю безпеки та конфіденційності. Серед таких правил зазвичай пропонується взаємоповага, відкритість до нового досвіду та заборона на осуд інших учасниць.

Використання психогімнастичних вправ на початку заняття допомагає подолати емоційне напруження та створити позитивний настрій для подальшої роботи. Наприклад, вправа «Тут і зараз» дозволяє учасницям усвідомити свій емоційний стан, поділитися очікуваннями та налаштуватися на продуктивну взаємодію.

Основна частина тренінгу спрямована на активне опрацювання ключових тем, формування нових навичок та рефлексію отриманого досвіду. На цьому етапі учасниці отримують як теоретичну інформацію, так і можливість закріпити її через інтерактивні завдання.

Міні-лекції в основній частині заняття забезпечують учасниць знаннями про механізми формування самооцінки, роль соціального середовища у становленні самосприйняття, а також способи подолання негативних установок. Зазвичай ці теоретичні блоки є стислими та поєднуються з практичними вправами, наприклад, завданням на самоаналіз «Портрет моїх сильних сторін».

Важливою складовою основного етапу є рольові ігри, які моделюють життєві ситуації та дозволяють учасницям експериментувати з новими моделями поведінки. Наприклад, під час вправи «Моє відображення у дзеркалі» жінки аналізують власні думки про себе, формуючи нові, більш позитивні твердження. Рольові вправи поєднуються з дискусіями, що дозволяє учасницям обговорити свої відчуття та рефлексії, розширюючи уявлення про власні ресурси та можливості.

Особливої уваги заслуговують вправи на емоційну розминку, які сприяють зміцненню групової взаємодії та створенню атмосфери довіри. Наприклад, вправа «Коло підтримки» допомагає учасницям не лише відчути

емоційну підтримку групи, а й розвинути здатність висловлювати вдячність і приймати її.

Завершальна частина кожного заняття має на меті закріплення отриманих знань і аналіз досягнутих результатів. Учасниці діляться своїми враженнями, оцінюють зміни у власному сприйнятті себе та формують особисті цілі для подальшого розвитку. Остання частина заняття також включає творчі або рефлексивні вправи, такі як написання листа майбутній собі з переліком бажаних змін або коротке есе на тему «Що я відкрила про себе сьогодні?». Цей етап завершується обговоренням, під час якого учасниці отримують можливість поставити запитання, які залишилися невирішеними, і отримати зворотний зв'язок від тренерів. Завдяки цьому тренінг забезпечує відчуття завершеності та досягнення проміжних цілей.

Вважаємо, що така структурована організація занять дозволяє учасницям поступово адаптуватися до нового досвіду, закріпити знання та навички, а також формувати нові поведінкові моделі, спрямовані на покращення самосприйняття.

Детальніше розглянемо **заняття «Пізнай себе та свої особливості»** першого тематичного модулю.

Мета цього заняття – розвинути в учасників здатність до самопізнання, усвідомлення власних характерологічних особливостей та аналізу того, як вони впливають на стосунки з оточенням. Робота ґрунтується на моделі «Вікно Джохарі», яка дозволяє структурувати уявлення про себе та краще зрозуміти, які риси особистості є усвідомленими, а які залишаються прихованими або невідомими.

Щодо вступної частини, то ведучий починає зустріч із короткої розмови про важливість самопізнання в житті кожної людини, наголошуючи на тому, що прийняття власних сильних і слабких сторін допомагає будувати здорові стосунки, досягати поставлених цілей та відчувати себе гармонійно.

*Вправа «Я у трьох словах» має д*опомогти учасникам краще зрозуміти, як вони себе сприймають та як їх бачить група.

Хід виконання:

- Учасники по черзі представляють себе трьома словами, які, на їхню думку, найкраще їх характеризують (наприклад, «енергійний, доброзичливий, цілеспрямований»).
- Після кожної самопрезентації група додає кілька характеристик, які, на їхню думку, також описують цю людину.
- Після обговорення учасник може зазначити, чи погоджується він із запропонованими якостями, та поділитися своїми враженнями. Ведучий ставить питання: «Чи легко було вибрати слова для себе? Чи погоджуєтесь із думкою інших? Що нового дізналися про себе?»

Щодо основної частини заняття, то доцільно використати модель «*Вікно Джохарі»*, яка представлена у вигляді схеми з чотирьох зон: відкрита, прихована, сліпа та невідома. Ведучий пояснює, що кожна з цих зон допомагає дослідити різні аспекти самосприйняття:

- *Відкрита зона* охоплює ті особливості особистості, які людина добре знає про себе і які проявляються у взаємодії з іншими.
- *Прихована зона* – це те, що людина усвідомлює, але намагається приховати від оточуючих.
- *Сліпа зона* включає ті риси, які помічають інші, але сама особистість їх не усвідомлює.
- *Невідома зона* символізує прихований потенціал і якості, про які ні сама людина, ні її оточення не здогадуються.

Учасникам пропонується індивідуально заповнити чотири частини «Вікна Джохарі» на спеціально підготовлених аркушах. Ведучий дає пояснення до кожної зони, пропонуючи приклади для кращого розуміння. Наприклад, у відкритій зоні учасники можуть записати такі якості, як «товариськість», «відповідальність», які вони активно проявляють у житті.

Заповнення прихованої зони супроводжується обговоренням того, чому деякі риси чи поведінкові патерни людина воліє тримати в тіні. Ведучий підкреслює, що ці риси не завжди негативні – іноді це може бути

сором’язливість, надмірна емоційність чи схильність до самокритики, які людина не хоче демонструвати.

Для роботи зі сліпою зоною ведучий пропонує студентам пригадати ситуації, коли вони отримували зворотний зв’язок від різних людей. Наприклад, якщо кілька людей зазначають, що хтось має схильність перебивати інших під час розмови, але сам учасник це не усвідомлює, то ця риса належить до сліпої зони.

Нарешті, заповнюючи невідому зону, учасники замислюються над якостями, які хотіли б у собі розвинути, або над тим, які риси могли б стати в нагоді в майбутньому. Ведучий підкреслює, що ця зона є джерелом нереалізованого потенціалу та можливостей особистості.

Після заповнення таблиць учасники за бажанням діляться своїми спостереженнями у загальному колі. Обговорення проводиться в атмосфері довіри, акцент робиться на позитивному аналізі, без критики чи осуду. Учасники мають змогу запитати один одного про ті чи інші риси, а також отримати підтримку від групи.

Гра «Мої цінності» допоможе Виявити ключові цінності учасників, які впливають на їхню поведінку та рішення.

Для цієї гри ведучий роздає кожному учаснику набір карток із різними цінностями («сім’я», «дружба», «кохання», «кар’єра», «навчання», «вільний час», «здоров’я», спорт», «розвиток хобі», «подорожі», «саморозвиток», «гроші», «повага», «турбота», «щирість» тощо).

Завдання – із запропонованого списку кожен обирає 5 найважливіших для себе цінностей. Тоді учасники пояснюють, чому саме ці цінності для них ключові. Далі група обговорює, чи є спільні цінності між учасниками, та як вони проявляються у повсякденному житті.

Вправа «*Мій внутрішній компас».*

Мета цієї виявити, що мотивує учасників у складних життєвих ситуаціях. Ведучий пропонує студентам згадати одну ситуацію, коли їм вдалося подолати труднощі. Завданням учасників є написати коротку історію про те, що саме

допомогло їм впоратися – це може бути внутрішній ресурс (наприклад, «завзятість», «підтримка близьких», «віра в себе») або зовнішні фактори.

Потім студенти діляться своїми історіями в парах або в групі. Після цього відбувається обговорення, наскільки важливо розуміти свої внутрішні ресурси, щоб справлятися з життєвими викликами.

Вправа «Моя сильна сторона»

Мета цієї вправи – підвищити самооцінку учасників через виявлення їхніх сильних сторін. Учасники сидять у колі, кожен по черзі називає одну сильну сторону про себе. Далі група доповнює цю характеристику, вказуючи на сильні сторони, які вони бачать у цій людині. Наприклад, хтось може сказати: «Я організований», а група додасть: «А ще ти вмієш підтримувати інших».

Ведучий звертає увагу на те, як сприйняття інших може допомогти краще зрозуміти себе. Наприкінці група обговорює, чи вдалося кожному дізнатися щось нове.

Рефлексія. Наприкінці заняття ведучий пропонує учасникам висловитися про свої відчуття після виконаної роботи. Обговорюється, чи вдалося кожному глибше зрозуміти свої особливості, чи допомогла вправа виявити нові риси або аспекти особистості, які раніше не усвідомлювалися. Також учасники мають змогу поділитися, як отримані знання вони можуть застосувати в повсякденному житті.

Зміст програми побудовано на емпіричному підході, який дозволяє учасницям не лише теоретично ознайомлюватися з ключовими поняттями, а й відразу застосовувати їх у практичних ситуаціях. Наприклад, через вправи на саморефлексію жінки мають змогу аналізувати свої життєві сценарії, ідентифікувати вплив зовнішніх чинників на формування власної самооцінки та працювати над зниженням негативного впливу деструктивних думок.

Отже, одним із ключових елементів тренінгу є модульність програми, що передбачає логічно структуровану побудову занять, кожне з яких присвячене окремим аспектам покращення самосприйняття. Наприклад, початковий модуль спрямований на формування базового розуміння важливості

самосвідомості й самооцінки. Під час нього учасниці ознайомлюються з механізмами формування негативних установок, а також вчаться розпізнавати їх у своїй повсякденній діяльності. У наступних модулях увага зосереджується на практичному відпрацюванні способів подолання цих установок, розвитку позитивного самоставлення та формуванні ефективних комунікативних навичок, які підкріплюють впевненість у собі.

2.3. Аналіз ефективності програми програма покращення самосприйняття у жінок молодого віку

Корекційно-профілактична програма «Зміцнення самоцінності жінок: шлях до здорових стосунків» допомогла підвищити рівень самосприйняття учасниць дослідження, сприяла зниженню деструктивних установок та пришвидшила розвиток гармонійного ставлення до себе серед учасниць. Проведене дослідження виявило позитивні зміни майже у всіх шкалах методики «Тест-опитувальник самоставлення особистості», що свідчить про ефективність програми в контексті психологічної підтримки молодих жінок (табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

Результати учасниць за методикою «Тест-опитувальник самоставлення особистості»

Шкала	Середнє значення до тренінгу	Середнє значення після тренінгу	Результат (%)
Самоповага	9,3	11,0	+18,3%
Аутосимпатія	10,1	12,0	+18,8%
Очікуване сприйняття від інших	8,5	9,7	+14,1%
Самовпевненість	9,5	11,4	+20%
Позитивне ставлення інших	11,0	12,3	+11,8%

Продовження таблиці 2.5

Самосприйняття	10,2	11,8	+15,7%
Самопослідовність	8,0	9,2	+15%
Самозвинувачення	9,1	7,8	-14,3%
Самоінтерес	5,5	6,3	+14,5%
Саморозуміння	10,0	10,5	+5%

Як бачимо, показники самоповаги, які відображають рівень позитивного ставлення до себе як до особистості, зросли на 18,3%, що свідчить про формування стійкого відчуття власної цінності у жінок. Можемо стверджувати, що модуль програми, присвячений усвідомленню себе, зіграв ключову роль у цих змінах, оскільки вправи на розпізнавання власних сильних сторін та особистих цінностей допомогли учасницям переосмислити своє ставлення до себе.

Зростання показника аутосимпатії (+18,8%) та самовпевненості (+20%) вказує на розвиток емоційної стійкості й впевненості у власних силах. Відповідно, модуль «Розвиток впевненості у собі», який включав роботу з негативними установками та практики позитивного мислення, сприяв зміцненню віри учасниць у власні здібності.

Показники очікуваного сприйняття від інших зросли на 14,1%, а позитивне ставлення інших – на 11,8%, що свідчить про покращення міжособистісних очікувань і зменшення соціальної тривожності. Навички встановлення особистих кордонів, опрацьовані у модулі «Автономія у стосунках», сприяли усвідомленню учасницями своєї значущості в соціумі. Варто відмітити, що учасниці тренінгу, здобувши навички відкритого спілкування, виявляли більше оптимізму у взаємодії з оточенням.

Зниження рівня самозвинувачення (-14,3%) є однією з найбільш значущих змін, що свідчить про здатність учасниць конструктивно оцінювати свої дії без надмірного самоосуду. У цьому контексті ефективними виявилися вправи з модуля «Сила позитивного мислення», які сприяли формуванню

здорового погляду на помилки.

Завдяки завершальному модулю «Планування майбутнього» учасниці змогли визначити свої пріоритети, що сприяло загальному зміцненню самооцінки. Тому зростання показників самоінтересу (+14,5%) та саморозуміння (+15%) відображає підвищення уваги до власних потреб і глибше усвідомлення власних емоцій. Загалом вважаємо, одним із найбільш помітних досягнень саме зростання показників самоінтересу та саморозуміння. До початку експерименту учасниці демонстрували низький рівень за цими шкалами, що вказувало на недостатню увагу до власних потреб і труднощі в усвідомленні власних емоційних станів. Програма, яка включала вправи на розвиток рефлексії та самоаналізу, дозволила жінкам краще зрозуміти свої бажання, мотиви та потреби, що позитивно вплинуло на їхнє загальне самопочуття.

Отже, ефективність тренінгової програми пояснюється її багаторівневою структурою, яка враховує як емоційні, так і когнітивні аспекти особистісного розвитку. Застосування інтерактивних методик, арт-терапії та групових дискусій створило середовище довіри, де учасниці могли відкрито працювати над своїми внутрішніми установками.

Підсумуємо, що зміни, зафіксовані у результатах, свідчать про те, що програма сприяла розвитку емоційної стійкості, формуванню гармонійного образу себе та зміцненню самооцінки.

Отримані результати за методиками Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості (адаптація Н. Данильченко, А. Вертель), Опитувальник Уайнхолда «Шкала самооцінки співзалежності», адаптована А.С. Кочарян, Є.В. Фроловою, Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) за О.С. Штепою свідчать, що жінки молодого віку часто перебувають під впливом зовнішніх факторів, мають переважно середній або низький рівень самосприйняття та часто мають задатки до розвитку співзалежних стосунків. До того ж, було виявлено низку корелятивних зв’язків між шкалами методик. Тому було прийняте рішення провести профілктично-корекційну програму,

спрямовану на покращення самосприйняття жінок, що у свою чергу допоможе їм будувати гармонійні стосунки.

Профілактично-корекційна програма покращення самосприйняття у жінок молодого віку» вирізняється своєю спрямованістю на формування гармонійного уявлення про власне «Я», розвиток емоційної стабільності та підвищення впевненості у собі. Особливе значення має інтерактивність занять, яка дозволяє залучати учасниць до активної взаємодії, стимулюючи їх до розкриття власного потенціалу через творчі та рольові завдання. Наприклад, використання технік візуалізації допомагає жінкам уявляти свої ідеальні образи, які вони прагнуть досягнути, що не лише формує мотивацію, а й надає змогу реалістично оцінювати свої ресурси та бар'єри. Аналіз реальних життєвих ситуацій під час дискусій сприяє зміцненню емоційної зрілості та розвитку здатності до ефективного прийняття рішень. Потенціал тренінгу полягає також у його впливі на соціальне середовище учасниць: формуючи уявлення про важливість самосприйняття як базового аспекту міжособистісної взаємодії, програма сприяє покращенню якості спілкування, підвищенню рівня емпатії та зниженню ризику конфліктів. У ході повторного опитування учасниць, було отримано кращі показники самосприйняття.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз поняття самосприйняття дозволяє зробити висновок, що воно є складним та багатовимірним психологічним феноменом, який визначається через особистісну ідентичність, самооцінку та самоусвідомлення. Формування самосприйняття у жінок залежить від низки психологічних і соціальних факторів, серед яких особливе місце займають соціокультурні стереотипи, виховання, а також міжособистісні стосунки.

2. Адикція розглядається як складний процес розвитку залежності, що може стосуватися як фізичних, так і психологічних аспектів. У сучасному світі шляхи формування адикцій пов'язані з наявністю різноманітних стресових факторів, відсутністю належної емоційної підтримки, а також із соціальними умовами, що створюють ризик для виникнення залежностей. Психологічні механізми формування адикції включають низьку стресостійкість, відсутність coping-стратегій і виражену потребу в зовнішньому схваленні.

3. Співзалежність була визначена як особлива форма адикції, де жінка стає залежною від емоційної підтримки іншої особи, втрачаючи власну автономність та здатність до самоідентифікації. Співзалежні стосунки є значним психологічним ризиком, оскільки ведуть до розвитку неадекватних моделей взаємодії, у яких домінують самопожертва, потреба в зовнішньому схваленні та ігнорування власних потреб. Такий тип стосунків є особливо характерним для молодих жінок, які можуть бути вразливими до соціальних стереотипів та проблем зі збереженням здорової самоповаги в умовах обмежених ресурсів емоційної підтримки.

4. Результати емпіричного дослідження самосприйняття у жінок молодого віку, у якому узяли участь 48 жінок від 17 до 30 років, дозволяють зробити низку висновків, що мають суттєве значення для розуміння психологічних особливостей цієї групи. Аналіз результатів за тестом для визначення самоставлення особистості (адаптація Н. Данильченко та

А. Вертеля) показав, що жінки молодого віку мають низький рівень самопослідовності (середній бал 8,0), що відображає внутрішні конфлікти та труднощі у дотриманні своїх принципів. Високий коефіцієнт варіації (41%) свідчить про значні індивідуальні відмінності у здатності до самопослідовності, що є типовим для періоду пошуку життєвих орієнтирів, характерного для цієї вікової групи. Низький рівень самоінтересу (середній бал 5,5) та високий рівень самозвинувачення (середній бал 9,1) із значним коефіцієнтом варіації (40%) вказують на схильність жінок до надмірної самокритики та ігнорування власних потреб на користь інших, що є характерним для співзалежних моделей поведінки. Це підтверджується результатами за шкалою самооцінки співзалежності (А.С. Кочарян, Є.В. Фролова), де 28% учасниць виявили високий рівень спвзалежності, а 7% — критично високий, що вказує на значну залежність від оточення, труднощі в установленні меж у стосунках та страх бути відкинутими.

Дослідження за опитувальником О.С. Штепи підтвердило труднощі жінок у збереженні автономії (середній бал 6,8), що свідчить про вплив соціального тиску та необхідність формування особистої незалежності в межах сучасних соціальних умов.

Кореляційний аналіз між рівнем співзалежності, самоприйняттям та особистісною зрілістю виявив, що жінки з низьким рівнем співзалежності мають вищі показники самоприйняття, зокрема самоповаги ($r = 0,38$) і аутосимпатії ($r = 0,44$). Водночас для жінок із високим рівнем співзалежності ці кореляції негативні ($r = -0,45$ для самоповаги), що свідчить про зниження самоприйняття та самооцінки в умовах співзалежних взаємин.

Отже, результати дослідження підтверджують наявність зв’язку між співзалежністю, самооцінкою та самоприйняттям, що має суттєві наслідки для розробки психокорекційних програм, спрямованих на підвищення самосприйняття і формування здорових стосунків у молодих жінок. Визначені кореляції між цими показниками дозволяють більш ефективно адресувати проблеми самоповаги та співзалежності через психологічну допомогу та

підтримку.

5. Програма «Зміцнення самоцінності жінок: шлях до здорових стосунків» має великий потенціал для розвитку особистісної автономії та формування здорових стосунків у жінок. Її модулі сприяють усвідомленню власних потреб і цінностей, навчанню встановлення особистих меж, побудові довірчих стосунків та розвитку впевненості в собі. Завдяки практичним вправам учасниці здобувають важливі навички, що допомагають їм створювати гармонійне і щасливе майбутнє. Програма має логічну структуру і послідовно веде до досягнення цілей особистісного розвитку та здорових взаємин.

6. Профілактично-корекційна програма «Зміцнення самоцінності жінок: шлях до здорових стосунків» довела свою ефективність завдяки поєднанню інтерактивних методів, рефлексивних завдань і структурованого підходу до розвитку ключових навичок особистісного та соціального характеру. Програма виявилася успішною в досягненні основної мети – покращення самосприйняття, підвищення рівня самоповаги та формування гармонійних міжособистісних стосунків. Одним із ключових досягнень програми стало суттєве покращення показників, які характеризують самоповагу, аутосимпатію та самовпевненість. Позитивні зміни у цих аспектах вказують на формування учасницями більш стійкої та позитивної самооцінки, яка базується не лише на зовнішніх оцінках, але й на глибшому розумінні своїх особистих ресурсів. Зокрема, інтерактивні вправи та рефлексивні завдання модулів «Усвідомлення себе» та «Розвиток впевненості у собі» стали визначальними чинниками цих змін. Крім цього, результати тренінгу засвідчили покращення соціально-психологічних показників, зокрема очікуваного сприйняття від інших і позитивного ставлення оточуючих. Це є свідченням зменшення соціальної тривожності та розвитку більш здорових очікувань у міжособистісній взаємодії. Навички, отримані під час роботи з темами встановлення особистих меж та навчання відкритої комунікації, суттєво вплинули на здатність жінок формувати взаємини без емоційної залежності. Особливо важливим є зменшення рівня самозвинувачення, яке часто є перешкодою для особистісного

розвитку та формування здорової самооцінки. Програма допомогла жінкам сформувати навички самостійного прийняття рішень та захисту особистих меж, що є важливим кроком до автономії у стосунках.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бартків О. Вивчення схильності студентів до Інтернет-адикції. *Молодь і ринок.* № 2. 2015. С. 141-145.

2. Березовська Л. І. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. *Вісник Національного університету оборони України*. Вип. 1. 2021. С. 28-35.

3. Берштейд Н. Любов і стосунки. Роздуми і практика: пер. з англ. / Н. Берштейд, Г. Волстер. Київ : Основи, 1995. 320 с.

4. Бєлякова С., Іванченко М. Ґендерні особливості сприйняття власної зовнішності у підлітковому віці. *Перспективи та інновації науки*. № 8. 2022. С. 365-377.

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

6. Василюк О. П. Особливості збереження спогадів про травматичні події в автобіографічній пам'яті. *Психологічні перспективи*. Вип. 23. 2014. С. 29-39

7. Волошина В., Гущенко О. Специфіка співзалежності подружніх пар у міжособистісних взаєминах. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент.* Вип. 7. 2011. С.157-162.

8. Гошовський Я. О. Психологічні особливості інтернет-адикції в контексті блокованого спілкування депривованих осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. Вип. 4. 2015. С. 16-23.

9. Григор'єва О. В., Драпака А. В. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості. *Медицинская психология.* № 4. 2007. С. 116–121.

10. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори Інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. Вип. 1. 2013. С. 11-20.

11. Дергач М. А. Співзалежні любовні стосунки в старшому юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. Вип. 7. 2016. С. 59-63.

12. Донець О. І. Особливості самосприйняття жінок після розлучення. *Молодий вчений*. № 2. 2015. С. 384-387.

13. Єрохіна О., Серга Т. Психологічний зміст феномену самосприйняття як чинника соціально-психологічної адаптації молодої людини. *Перспективи та інновації науки*. № 11. 2022. С. 313-324.

14. Золотнюк О. П. Любов як суб'єктивний корелят міжособистісних стосунків: наукові спроби визначення поняття та способи вимірювання. *Грані*. № 5. 2015. С. 6-23.

15. Зуєва А. Г. Індивідуально-психологічні детермінанти самосприйняття у підлітковому віці. *Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес* : тези доп. Міжнар. наук.-теор. конф. студ. і аспір., Харків : НТУ «ХПІ», 2016. С. 195-197.

16. Іванова О., Бондаренко А. Вплив негативних спогадів особистості на особливості самосприйняття. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія : Психологія. Вип. 72. 2022. С. 15-25.

17. Камінська О. В. Гендерні відмінності самосприйняття в підлітковому віці. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Вип. 40. 2017. С. 72-79.

18. Канова Г. О. Сучасна концепція любові: філософський аналіз. *Наукові праці Національного університету «Острозька академія*». Серія : Філософія. № 10(1). 2010. С. 45-49.

19. Ковальова О. М. Деякі психологічні особливості адиктивної поведінки неповнолітніх. *Південноукраїнський правничий часопис*. № 2. 2016. С. 81-84.

20. Кочарян О. С., Фролова Є.В., Бару І.О. *Оцінка психодіагностичних можливостей методик діагностики міжособової залежності.* Вісник Харківського педагогічного університету. Серія Психологія. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Вип. 43. Ч. 2. 2012. С. 155-165.

21. Кравців В. В. Уявлення молоді про феномен любові залежно від рівня розвитку духовності. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. Вип. 1. 2019. С. 33-40.

22. Крамченкова В. О. Системна сімейно-реконструктивна психокорекція тютюнової адикції. *Медична психологія.* Т. 13, № 2. 2018. С. 71-76.

23. Кутішенко В. П. Феномен міжстатевої любові в контексті духовної парадигми психології. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Серія «Психологія». № 3(54). 2016. С. 17–22.

24. Ліщинська О. А. Модель формування адиктивного потенціалу особистості. *Практична психологія та соціальна робота.* № 3. 2013. С. 1– 9.

25. Максименко С.Д. Любов як ґенеза особистості. *Психологічні науки :* збірник наукових праць. Т. 2. Вип. 8. 2016. С. 6–15.

26. Мартинюк І. Теоретичний аналіз наукових поглядів до вивчення самооцінки вагітних жінок. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. Т. 32(71). № 6. 2021. С.107-112.

27. Марциняк-Дорош О. М. Ноодинаміка та сприйняття себе у жінок з ожирінням. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. Вип. 4(1). 2017. С. 74-78.

28. Мателега М. М., Азізов С. С. Психологічні особливості залежності як девіантної поведінки особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. Вип. 7. 2015. С. 146-160.

29. Михайлишин У. Б. Психологічні особливості адиктивної поведінки студентів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. № 3(2). 2018. С. 110-119.

30. Норвуд Р. Жінки, які кохають до нестями. Харків : Віват, 2017. 320 с.

31. Одінцова В. Професійне становлення жінки як чинник її адекватної самооцінки. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. Вип. 2. 2014. С. 73-76.

32. Побідаш А. Ю. Особливості неусвідомленого компоненту самосприйняття та самооцінки моряків. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. № 1046. Вип. 51. 2013. С. 38-42.

33. Психодіагностика : практикум / уклад. : Н. О. Данильченко, А. В. Вертель. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 140 с.

34. Ріпак М. О., Ріпак І. М. Самооцінка стану здоров'я та рухової активності жінок, які проживають у сільській місцевості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 12. 2019. С. 97-101.

35. Савинова О. Блог психолога: як вчасно розпізнати нездорові стосунки і змінити правила гри. *ВВС України*. 2018. URL : http://surl.li/emaapx.

36. Синіцька Т. В. Адиктивна поведінка студентської молоді як медико-соціальна проблема суспільства, передумови формування адиктивної поведінки. *Психологічні перспективи*. Вип. 22. 2013. С. 224-233.

37. Слободанюк К. І. Ідентифікація як механізм самосприйняття. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія : Психологічні науки. Т. 2. Вип. 11. 2013. С. 260-264.

38. Слободанюк К. І. Ідентифікація як базовий психічний механізм саморозвитку. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія : Психологічні науки. Вип. 11. 2015. С. 241-248.

39. Ткач Б. М. Комплексний підхід до аналізу детермінант формування адикцій. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 2. Вип. 5. 2017. С. 76–82.

40. Тохтамиш О. М. Захисний психологічний механізм проекції та його зв'язок з самосприйняттям особистості. *ScienceRise*. № 5(1). 2015. С. 74-78.

41. Уайнхолд Баррі К., Дженей Б. Як вирватися з трикутника драми та звільнитися від свідомості жертви / пер. з англ. Д. Чабан. Київ: Видавництво Ростислава Бурлакі, 2020. 224 с.

42. Чекаль Л. А. Свідомість та самосвідомість у психоаналітичному, феноменологічному та екзистенційному дискурсі. *Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy*. Vol. 11, no. 4. 2020. С. 130-137.

43. Штейн Н. Г. Психологічні механізми формування адиктивної особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. Вип. 4. 2012. С. 280-285.

44. Штепа О. С. Опитувальник особистісної зрілості. Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка Львів. 2008. URL : http://surl.li/djgveo

45. Щербан Т. Д., Ковач О. В. Психологічні особливості самосприйняття в юнацькому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. № 20. 2016. С. 153-162.

46. Яроцька А. С. Особливості психологічних меж особистості у співзалежних стосунках в парі. *Наука і освіта*. № 1-2. 2013. С. 112-115.

47. Fredrickson, B. L. Love 2.0: How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do, and Become. Penguin Group USA. 2013. 256 p.

48. Freud S. On the universal tendency to debasement in the sphere of love. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, 1910. Volume XI, P. 177-190.

49. Freudiger R., Feidimen, D. Psychology of love. Scientific and practical handbook. 2004. Phoenix Publishers. 428 c.

50. Fromm E. The art of loving or exploring the nature of love. Harper & Row Publishers. 1956. 133 p.

51. Horne K. The neurotic personality of our time. W. W. Norton & Company. 1937. 352 p.

52. Ivcevic Z., Pillemer D. B, Wang Q., Hou Y., Tang H., Mohoric T., Taksic V. When we feel good and bad about ourselves: self-esteem memories across cultures. Memory. Hove, England, Vol. 16, № 7. 2008. P. 703–711. DOI: https://doi.org/10.1080/09658210802251406.

53. May R. The Meaning of Anxiety. N.Y. : Pocket Books, 1977.

54. Rogers Carl R. On Becoming a Person. Houghton Mifflin Company. Boston New York. 1961. 367 p.

55. Tajfel H., Turner J. C. An Integrative Theory of Intergroup Conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), The Social Psychology of Intergroup Relations (pp. 56–65). Monterey, CA: Brooks-Cole. 1979. 226 p.

56. Weinhold B. Weinhold J., Bradshaw J. Breaking Free of the Co-Dependency Trap. MJF Books, 1999. 266 p.

57. Wurmser L. The Power of the Inner Judge: Psychodynamic Treatment of the Severe Neuroses. Jason Aronson, 2000. 356 p.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості (Н. Данильченко, А. Вертель)

Мета: дослідження комплексу факторів ставлення людини до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк відповідей.

Хід проведення:

Досліджуваним пропонують оцінити ступінь згоди з 57-ми твердженнями особистісного опитувальника, обравши одну з двох варіантів відповідей: «погоджуюсь» і «не погоджуюсь». Твердження опитувальника сформульовані від першої особи і спрямовані на аналіз особистої думки досліджуваного .

Інструкція: «Перед Вами особистісний опитувальник, який не передбачає правильних і неправильних відповідей. Уважно прочитайте кожне твердження і, у разі згоди з ним – навпроти його номера у бланку для відповідей поставте «+»; якщо не погоджуєтесь із запропонованим твердженням – поставте «-».»

Текст опитувальника.

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так уже й часто розходяться зі справами.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось схоже з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, я, насамперед, бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячої мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаве.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти себе.
9. У моєму житті є (чи були) люди, з якими я був дуже близький.
10. Власну повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе страшенно ненавидів.
12. Я цілком довіряю своїм раптовим бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.

14. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.

15. Я щиро хочу, щоб у мене усе було добре в житті.

16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.

17. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.

18. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.

19. Власні слабості викликають у мене щось схоже на презирство.

20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.

21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.

22. Навряд чи хто-небудь зможе відчути свою схожість зі мною.

23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.

24. Часто я не без сарказму жартую над собою.

25. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.

26. Стороння людина з першого погляду знайде в мені багато відразливого.

27. На жаль, якщо я і сказав щось, то це не означає, що саме так і вчиню.

28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.

29. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.

30. Мені не вдається бути цікавим для коханої людини тривалий час.

31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.

32. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.

33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячої мене людини.

34. Коли у мене виникає яке-небудь бажання, я насамперед запитую себе, чи розумно це.

35. Іноді мені здається, що якби якась мудра людина змогла побачити мене наскрізь, вона б відразу зрозуміла, яка я нікчема.

36. Часом я сам собою захоплююся.

37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.

38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я справді доросла людина.

39. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.

40. Іноді я сам себе погано розумію.

41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.

42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.

43. У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших неприязнь до мене.

44. Більшість моїх знайомих не сприймає мене всерйоз.

45. Я досить часто дратуюсь від самого себе.

46. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.

47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.

48. У цілому, мене влаштовує те, який я є.

49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.

50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.

51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.

52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною і знаючою людиною.

53. Те, що в мені відбувається, як правило мені зрозуміло.

54. Мої достоїнства загалом переважують мої недоліки.

55. Навряд чи знайдеться багато людей, що звинуватять мене у відсутності совісті.

56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».

57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Обробка та аналіз результатів:

Показник за кожним фактором визначається шляхом сумування тверджень, з якими обстежуваний згоден, якщо вони входять у фактор з позитивним знаком твердження, і тверджень, з якими обстежуваний не згоден, якщо вони включається у фактор з від'ємним знаком.

Ключ для обробки:

Шкала S (інтегральна):
+: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57
–: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56
Шкала самоповаги (I):
+: 2, 23, 53, 57
–: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50
Шкала аутосимпатії (II):
+: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54
–: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56
Шкала очікування позитивного ставлення інших (III):
+: 1, 5, 10, 15, 42, 55
–: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49

Шкала самоінтересу (IV):
+: 7, 17, 20, 33, 34, 52
–: 14, 51
Шкала самовпевненості (1):
+: 2, 23, 37, 42, 46
–: 38, 39, 41
Шкала очікування ставлення інших (2):
+: 1, 5, 10, 52, 55
–: 32, 43, 44
Шкала самоприйняття (3):
+: 12, 18, 28, 47, 48, 54
–: 21
Шкала самопослідовності (самокерівництва) (4):
+: 50, 57
–: 25, 27, 31, 35, 36
Шкала самозвинувачення (5):
+: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56
–: –
Шкала самоінтересу (6):
+: 17, 20, 33
–: 26, 30, 49, 51
Шкала саморозуміння (7):
+: 53
–: 6, 8, 13, 15, 22, 40

ПОРЯДОК ПІДРАХУНКУ

“Сирий бал”	Накопичені частоти (в %)	“Сирий бал”	Накопичені частоти (в %)	“Сирий бал”	Накопичені частоти (в %)
Фактор S					
0	0,00	11	38,33	22	96,00
1	0,67	12	49,00	23	96,67
2	3,00	13	55,33	24	98,00
3	5,33	14	62,67	25	98,33
4	6,33	15	69,33	26	98,67
5	9,00	16	74,33	27	99,67
6	13,00	17	80,00	28	99,67
7	16,00	18	85,00	29	100,00
8	21,33	19	88,00	30	100,00
9	26,67	20	90,67		
10	32,33	21	93,33		
Фактор I					
0	1,67	6	34,00	12	91,33
1	4,00	7	44,67	13	96,67
2	6,00	8	58,67	14	99,67
3	9,33	9	71,33	15	100,00
4	16,00	10	80,00		
5	25,33	11	86,67		
Фактор II					
0	0,33	6	37,33	12	90,67
1	3,67	7	47,00	13	96,67
2	9,00	8	58,33	14	98,33

3	16,00	9	69,67	15	99,67
4	21,67	10	77,33	16	100,00
5	28,00	11	86,00		
Фактор III					
0	0,00	5	6,00	10	53,00
1	0,00	6	9,00	11	72,33
2	0,67	7	17,67	12	91,33
3	1,00	8	27,33	13	100,00
4	3,33	9	39,67		
Фактор IV					
0	0,67	3	16,00	6	71,33
1	2,00	4	29,00	7	92,33
2	5,33	5	49,67	8	100,00
Фактор 1					
0	3,67	3	29,33	6	81,33
1	7,33	4	47,67	7	92,33
2	16,67	5	65,67	8	100,00
Фактор 2					
0	0,00	3	7,33	6	51,33
1	0,67	4	15,00	7	80,00
2	3,67	5	32,00	8	100,00
Фактор 3					
0	2,67	3	34,33	6	89,67
1	7,67	4	50,67	7	100,00
2	16,67	5	70,67		

Фактор 4					
0	3,00	3	38,33	6	92,00
1	9,67	4	60,33	7	100,00
2	25,67	5	79,67		
Фактор 5					
0	1,67	3	27,67	6	81,67
1	4,67	4	43,33	7	96,67
2	15,00	5	60,67	8	100,00
Фактор 6					
0	0,67	3	20,00	6	80,00
1	3,00	4	34,33	7	100,00
2	11,33	5	54,67		
Фактор 7					
0	4,33	3	68,67	6	99,33
1	21,33	4	83,67	7	100,00
2	43,33	5	94,00		

Якщо значення показника накопичених частот ***менше 50 %*** – ознака не виражена.

50%-74% - ознака виражена.

Більше 75% - ознака яскраво виражена

Додаток Б.

Опитувальник Уайнхолда «Шкала самооцінки співзалежності»

Інструкція: Поставте цифри від 1 до 4 у дужки перед кожним питанням:

· 1 – ніколи

· 2 – іноді

· 3 – часто

· 4 – майже завжди

Питання – стверджування.

1. Я схильний брати на себе відповідальність за почуття та/або поведінкуінших людей.

2. Я важко ідентифікувати свої почуття, такі як щастя, злість, збентеження,зневіра або збудження.

3. Мені важко висловлювати свої почуття.

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

5. Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую чи змінюю правду пропочуття або поведінку людей, з якими спілкуюся.

6. Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні стосунки.

7. Я боюся бути знехтуваним (відкинутою).

8. Я намагаюся домагатися у всьому досконалості і суджу себе суворо.

9. Мені важко приймати рішення.

10. Я схильний (схильна) покладатися на думки інших, а не діяти на власнийрозсуд.

11. Я схильний (схильна) ставити бажання та потреби інших людей на першийплан.

12. Я схильний (схильна) цінувати думку інших людей вище свого власного.

13. Моє відчуття власної гідності йде ззовні, залежно від думки чи дій інших людей, які, на мою думку, більше в цьому розбираються.

14. Я знаходжу, що важко бути вразливим (уразливим) і просити продопомогу.

15. Я завжди піддаюся контролю або прагну контролювати, і навпаки, завжди стежу за тим, щоб ніколи не виявитися відповідальним (відповідальним).

16. Я надто лояльний (лояльна) до інших, навіть у тому випадку, коли цялояльність не виправдовується.

17. У мене звичка розглядати ситуації за принципом “все чи нічого”.

18. Я дуже толерантний (толерантна) до непослідовності та змішаних доручень.

19. У моєму житті відбуваються емоційні кризи та хаос.

20. Я намагаюся шукати взаємини там, де почуваюся “потрібним” (“потрібний”), і намагаюся потім зберігати їх.

Додаток В.

Дослідження рівня особистісної зрілості за методикою О.С.Штепи

Інструкція: Вам буде запропоновано опитувальник, питання якого стосуються деяких рис Вашої особистості, здібностей, ставлення до різних життєвих ситуацій. На кожне з наступних тверджень у бланку для відповідей дайте відповідь “так”, якщо Ви з ним згідні, і “ні”, якщо не згідні:

1. Коли мені сумно, я намагаюся влаштувати щось веселе.

2. Бути успішним для мене важливіше, ніж вміти любити.

3. Я вважаю споглядання краси природи важливою естетичною цінністю.

4. Я не готовий чітко сформулювати, що я хочу отримати від життя.

5. Мені часто кажуть, що я надто терпимий до інших.

6. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.

7. Двоє людей найкраще порозуміються між собою, якщо кожен з них приховаєвласні почуття і намагатиметься догодити іншому.

8. Вважаю, що людина має приборкувати власні бажання.

9. У складних ситуаціях завжди необхідно шукати принципово нові рішення.

10. Мені легко відрізнити справжнє кохання від легкого захоплення.

11. Як правило, я обдумую наслідки своїх намірів.

12. Найбільше мені подобається, коли інші цінують мене.

13. Я розумію тих, хто здатний захоплюватися красою творів людського розуму.

14. Я схильний завантажувати себе такою кількістю справ і брати на себе стільки обов’язків, що на себе самого мені вже не вистачає часу.

15. Мене не дратує, якщо співрозмовник виявляє переконаність у думках та цінностях, що відрізняються від моїх.

16. Для мене важливо, щоб інші обов’язково поділяли мї погляди.

17. Я постійно почуваюся зобов’язаним робити усе від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був хороший настрій.

18. Найчастіше власні плани і вчинки видаються мені правильними.

19. Не думаю, що найціннішим для людини є улюблена робота.

20. Більшість справ та обов’язків, покладених на мене, я виконую із задоволенням.

21. Коли проблема має багато варіантів рішень, мені важко зупинитися на одному з них.

22. Втрата друзів – ніщо, порівняно з приниженням власної гідності.

23. Можу сказати, що саме сильне почуття любові змінило моє ставлення до життя.

24. Моя самоповага дуже страждає, коли мені доводиться спонукати інших робити те, що мені самому видається не дуже важливим.

25. Вияв прихильності до інших є ознакою слабкості людини.

26. Я відчуваю себе зобов’язаним чинити так, як очікують від мене оточуючі.

27. Мені більше подобається робити подарунки, ніж отримувати їх.

28. Я відчуваю дискомфорт, коли поводжуся у товаристві так, як мені насправді не властиво.

29. Я не схильний приймати рішення спонтанно.

30. Я не бачу тісного зв’язку між своїм теперішнім і минулим.

31. Я спокійно реагую, якщо щось зроблено не зовсім так, як я вважав за потрібне.

32. Задля особистого успіху я пожертвую хорошими взаєминами з колегами.

33. У мене в житті не було причин пишатися результатами власної творчої праці.

34. Те, що я роблю, і те, що відбувається у моєму житті, не видається мені достатньо значущим.

35. Самовладання покидає мене у складних ситуаціях.

36. Коли виникають труднощі, я насамперед намагаюся чітко сформулювати власний погляд наних.

37. Мене не дуже приваблює робота, що потребує широкого кола спілкування.

38. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.

39. За необхідності людина може досить легко позбавитися своїх небажаних звичок.

40. Буває, що мені подобаються люди, чию поведінку я не схвалюю.

41. Часом я впевнений у власній нікчемності.

42. Зазвичай я з першої зустрічі вгадую ”рідну душу” у новому знайомому.

43. Нерідко бувають моменти, коли мене сповнюють глибокі релігійні почуття.

44. Розпочинаючи нову справу, я передусім думаю про те, який величезний обсяг роботи доведеться зробити.

45. Не впевнений, що мої знайомі відгукнуться про мене, саме як про доброзичливу людину.

46. Мені не подобається, що інші сприймають як належне мою турботу про них, і не завжди її відповідно оцінюють.

47. З обов’язками організатора я справляюся вміло і з задоволенням.

48. У мене не може бути якихось негативних якостей.

49. Навіть якщо книжка сподобалась, я не буду перечитувати її ще раз.

50. Людині дуже важко подолати внутрішню суперечку емоцій і розуму.

51. Я сприймаю життєві події не гостріше, ніж інші люди.

52. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчути її характер та звички.

53. Думаю, що для людини нереально відчувати свою гармонію зі світом.

54. У мене є відчуття, що я можу подолати усі труднощі на шляху до своєї мети.

55. Мені властиво поспіхом засуджувати або захищати інших людей.

56. Навіть коли я подобаюсь сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

57. Люди мають стримуватися у своїх поривах ніжності.

58. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.

59. Я досить легко можу зважитися на ризиковане рішення.

60. Прийнято вважати, що для людини власні інтереси обов'язково важливіші за інтереси оточуючих.

61. Навіть серед людей я більшу частину часу почуваю себе самотньо.

62. Мені легко вдається копіювати міміку і жести людей.

63. У моєму житті були моменти, коли я ясно розумів, як багато ще можу зробити.

64. Я готовий взятися за втілення нової ідеї лише тому, що мені цікаво, що з цього вийде.

65. Характеризуючи себе, з повним правом можу сказати, що я – гуманіст.

66. Мене люблять тому, що я сам здатний любити.

67. Іноді я не проти, щоб мною керували.

68. Якби моє друге Я існувало, то для мене це був би найнудніший співрозмовник.

69. У вирішенні особистих проблем я значною мірою керуюся власним баченням і лише потім – загальноприйнятими уявленнями.

70. Мені не подобаються фільми, у яких не зрозуміло – хороша чи погана людина головний герой.

71. Я байдужий до того, чи спостерігає хтось за тим, як я працюю.

72. У мене творча натура – поетична, художня, артистична.

73. Часом я буваю різким з людьми, які мене дратують.

74. Динамічність та різнобарвність – це ознаки не мого життя.

75. Я усвідомлюю, що існують певні межі моїх можливостей.

76. Мої друзі цінують у мені здібність до співпереживання.

77. Навіть заради того, щоб здійснити щось, за що люди були б мені вдячні, я не хотів би поступатися власними принципами.

78. Мене приваблює участь у палкій суперечці.

79. Недоліків у мене більше, ніж чеснот.

80. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.

81. Важко досягти успіху в житті, дотримуючись моральних принципів.

82. Я намагаюся запам’ятовувати цікаві історії, щоб потім розповісти їх іншим.

83. Мені важко зрозуміти, чому якісь дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

84. Мені не властиво переживати через втрату взаєморозуміння з оточуючими.

85. Завдання: уявіть що усе Ваше життя зображено у книжці. Напишіть коротку анотацію до цієї книжки /Анотація – короткий виклад змісту книги, статті, часто з її критичною оцінкою /.

Обробка даних

1. За кожне відповідність до ключа нараховується 1 бал, бали сумуються окремо за кожним фактором. Отримані сирі бали переводяться у стени (табл. нижче).

2. Визначається рівень особистісної зрілості:

1. високий рівень – риси відповідальність, життєва філософія, креативність,

2. автономність виражені на високому рівні (8–10 стенів), решта рис – на середньому рівні,

3. необхідний рівень – риси життєва філософія та автономність виражені на середньому рівні (4–7 стенів), решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени),

4. критичний рівень – риси життєва філософія та автономність виражені на низькому рівні (1–3 стени), решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени).

Ключ

Відповідальність 1+ 11+ 21+ 31– 41+ 51– 61+ 71– 79– 82+

Децентрація 2– 12– 22– 32– 42+ 52+ 62+ 72+ 80+ 83–

Глибинність переживань 3+ 13+ 23+ 33– 43+ 53– 63+ 73– 81– 84–

Життєва філософія 4– 14– 24+ 34– 44– 54+ 64+ 74– 85*

Толерантність 5+ 15+ 25– 35– 45– 55– 65+ 75+

Автономність 6– 16– 26– 36+ 46- 56+ 66+ 76+

Контактність 7– 17- 27+ 37– 47+ 57– 67+ 77+

Самоприйняття 8– 18+ 28– 38+ 48– 58+ 68– 78+

Креативність 9+ 19– 29– 39+ 49– 59+ 69+

Синергічність 10+ 20+ 30+ 40+ 50– 60– 70–

Таблиця переведення сирих балів у стени

Стени / Риси	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Відповідальність	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Децентрація	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Глибинність переживань	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Життєва філософія	0	1-3	4	5	6-7	8	9	10-11	12	13-14
Толерантність	0	-	1	2-3	4	5	-	6	7	8
Автономність	-	0	1-2	3	4-5	-	6	-	7	8
Контактність	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Самоприйняття	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Креативність	-	-	0	1-2	3	4	-	5	6	7
Синергічність	-	-	0-1	2	3	4	-	5	6	7