

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні чинники емоційної співзалежності у жінок

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-231 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія

Дудки А.О.

(прізвище та ініціали)

Керівники

к.психол.н., доц.

Трофімова Д.О.

д.мед.н., проф.

Ситник С.І.

(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від «23» червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

Д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ—2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК	6
1.1 Сутність проблеми співзалежності та її науковий аналіз	6
1.2. Психологічні чинники виникнення співзалежності особистості	14
1.3. Прояви психологічних чинників емоційної співзалежності у жінок	22
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2. ОПИС ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ І МЕТОДИК, ВИКОРИСТАНИХ В ЕМПІРИЧНОМУ ДОСЛІДЖЕННІ	32
2.1. Загальний опис і обґрунтування обраних методів методик	32
2.2. Організація й процедура емпіричного дослідження	39
Висновки до розділу 2	44
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК	45
3.1. Аналіз отриманих результатів	46
3.2. Практичні напрямки та рекомендації роботи психотерапевтів з жінками в залежності від виразності психологічних чинників емоційної співзалежності ..	82
Висновки до розділу 3	87
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	93
ДОДАТКИ	99

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема емоційної співзалежності є однією із найбільш актуальних тем для сучасної психологічної науки, оскільки вона суттєво впливає на емоційний стан, психічне здоров'я та соціальне функціонування особистості. Емоційна співзалежність характеризується надмірною прив'язаністю до іншої людини, порушенням особистісних меж, схильністю до самопожертви й ігноруванням власних потреб на користь підтримки свого партнера. Дослідження цього феномена є особливо важливим у контексті жіночої вибірки, оскільки соціокультурні фактори, зокрема традиційні уявлення про роль жінки у суспільстві, здатні суттєво сприяти формуванню співзалежних моделей поведінки.

Наразі загальноновизнаними є факти того, що значна частина жінок, що перебувають у співзалежних стосунках, стикається з труднощами у сфері самооцінки, регуляції емоцій та встановлення особистісних кордонів, що нерідко призводить до розвитку тривожних і депресивних станів, емоційного вигорання, а також до формування невротичних рис характеру.

Серед науковців, що досліджували феномен співзалежності, можна вказати зокрема на таких, як: М. Бітті, R. Ken і R. Mary, Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд, А. Меринів, Д. Шустов, І. Федотов, С. Осінська, С. Whitfield, S. Wegscheider-Cruse, L. Spann та J. L. Fischer, J. Cullen і A. Carr, Т. Сермак, М. Клайн і ін. Вивченням означеного явища займались й українські дослідники, зокрема М. Жидло, Є. Козлоавська, В. Коровицька, А. Коцар, О. Ліщинська, А. Кочаран, О. Ніконова, О. Савчук, Є. Фролова та ін. Зокрема було встановлено, що до співзалежних стосунків більш схильні жінки, ніж особи чоловічої статі, особи жіночої статі є більш схильними до впливу емоцій і почуттів, можуть повністю в них зануритися. Разом із тим, з'ясовано, що роль жінок у сімейних стосунках, часто інтерпретують через «службу» чоловікові та сім'ї, через повну

відданість і прихильність. Разом із тим, психологічні чинники, що сприяють виникненню та підтримці емоційної співзалежності, залишаються недостатньо вивченими, що зумовлює необхідність проведення системного аналізу цього явища, що й зумовило обрання темою магістерського дослідження *«Психологічні чинники емоційної співзалежності у жінок»*.

Водночас, згідно нашого бачення, результати дослідження сприятимуть розробці ефективних психокорекційних програм, спрямованих на подолання емоційної співзалежності та формування навичок емоційної саморегуляції. Також вивчення психологічних детермінантів співзалежності жінок дозволить уточнити механізми її формування та сприятиме розробці дієвих психологічних інтервенцій, що є надто важливими для практичної діяльності психологів і психотерапевтів.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості співзалежності у жінок, зумовлені психологічними чинниками

Об'єкт дослідження: емоційна співзалежність особистості.

Предмет дослідження: емоційна співзалежність жінок, зумовлена психологічними чинниками.

Завдання дослідження

1. З'ясувати сутність і найбільш характерні ознаки феномену співзалежності в особистості у контексті вітчизняних і зарубіжних досліджень.
2. Розглянути основні чинники розвитку, психологічну структуру та гендерні ознаки емоційної співзалежності в особистості.
3. З'ясувати специфічні психологічні прояви емоційної співзалежності жінок та виявити характерні особливості їх поведінки.
4. Емпірично дослідити психологічні особливості емоційної співзалежності жінок і порівняти їх із емоційною співзалежністю чоловіків.
5. Виокремити основні напрями роботи психотерапевта з відповідними клієнтками та сформулювати рекомендації жінкам щодо відновлення ними особистісної автономії.

Методи дослідження. Задля досягнення мети та розв'язання окреслених завдань було використано низку методів наукового дослідження, зокрема теоретичні (аналіз і синтез, систематизація й узагальнення наукових джерел із досліджуваної проблеми) та емпіричні («Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера (Ю. Ніконова, 2016), Опитувальник тривожності Спілбергера (В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан, 2016), Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда, Опитувальник самооцінки В. Ковальова, Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності», методи обробки інформації, метод порівняння, статистичний метод).

Теоретичне значущість роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні чинники співзалежності у жінок та причини її формування. У роботі здійснено аналіз сучасних наукових підходів до визначення феномена емоційної співзалежності, що сприяє систематизації та узагальненню наявних теоретичних концепцій у межах психології особистості та психології міжособистісних стосунків.

Практична значущість роботи полягає у використанні результатів у психологічному консультуванні, психотерапевтичній практиці, а також у профілактичній роботі з жінками, схильними до емоційної співзалежності. Також отримані дані можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та психокорекційних заходів, спрямованих на зниження рівня співзалежності у жінок, підвищення їхньої самооцінки, покращення навичок емоційної регуляції та зниження рівня міжособистісної тривожності.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів із висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (61 найменувань) і додатків (на 10 аркушах). Загальний обсяг роботи 109 сторінок, з них основного тексту 90 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК

1.1 Сутність проблеми співзалежності та її науковий аналіз

У сучасній психологічній та медичній науці співзалежність розглядається як комплексне явище, що зачіпає різні аспекти особистісного функціонування та міжособистісних відносин. Незважаючи на значну кількість досліджень, досі не існує єдиного загальноприйнятого визначення цього поняття, що зумовлено різними підходами до його інтерпретації [45].

Загалом, співзалежність трактується як стан, при якому індивід відчуває надмірну емоційну прив'язаність до іншої людини, що негативно впливає на його особистісний розвиток. Однією з ключових характеристик цього стану є занижена самооцінка, яка змушує особу орієнтуватися переважно на зовнішнє схвалення та потреби інших, часто нехтуючи власними бажаннями й емоціями.

Науковий інтерес до цього феномена зріс у ХХ столітті, що сприяло його активному дослідженню в межах психології, психотерапії та наркології. Так, американський дослідник R. Subby [58] запропонував трактувати співзалежність як наслідок тривалого впливу обмежувальних соціальних норм, що ускладнюють відкритий вираз емоцій та обговорення особистісних труднощів. S. Wegscheider-Cruse [59], своєю чергою, розглядав цей феномен ширше, наголошуючи на його соціальній, емоційній та навіть фізіологічній складовій. Згідно з його підходом, співзалежність проявляється через постійну потребу у зовнішньому схваленні та глибоку залежність від іншої особи, що може мати патологічні наслідки.

Співзалежність є багатовимірним феноменом, який розглядається в межах різних наукових підходів, що відображає складність його природи та механізмів формування. Дослідники пропонують різні інтерпретації цього явища, які, зокрема, охоплюють медичний і психологічний підходи. Згідно з *медичною концепцією*, співзалежність визначається як хронічний психоемоційний стан, що

має спадкову природу та проявляється стійкими патернами поведінки. Прихильники цього підходу (М. Бітті, В. Москаленко, О. Шорохова) при цьому наголошують на схожості співзалежності з адиктивними розладами, такими як алкоголізм або наркоманія. Вони підкреслюють, що особи зі співзалежністю демонструють яскраво виражену потребу у контролі над поведінкою інших, що супроводжується самозреченням, емоційною нестабільністю та схильністю до надмірної відповідальності за дії інших осіб [43].

Альтернативна точка зору дослідників ґрунтується на *еволюційній психології*, відповідно до якої співзалежність розглядається у якості результату порушень у процесі особистісного розвитку. Так, Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд припускають, що незавершеність етапу формування автономії у ранньому дитинстві (вік від 2 до 3 років) зумовлює подальшу нездатність особи до побудови незалежних міжособистісних взаємин. Відсутність сформованого «Я» у структурі особистості спричиняє тенденцію до злиття з іншими людьми, що перешкоджає розвитку здорових кордонів у стосунках та ускладнює реалізацію власних потреб.

Феномен співзалежності має глибокий вплив на соціальне функціонування особистості, її психоемоційний стан та загальний рівень життєвої адаптації. Встановлено, що співзалежні риси можуть виступати чинником розвитку різних форм адиктивної поведінки, зокрема хімічних залежностей (алкоголізму, наркоманії), поведінкових (трудоголізму, ігроманії) або соціальних (залежності від інших осіб, нав'язливих міжособистісних зв'язків). Проте, незважаючи на значну кількість емпіричних і теоретичних напрацювань, досі питання співзалежності залишається предметом наукової дискусії. До цих пір не вироблено єдиного підходу до трактування цього феномена, а також чіткої класифікації його складових. Відкритими залишаються питання щодо механізмів формування співзалежності, її етіології та методів психологічної корекції [57].

Окремий напрям досліджень розглядає співзалежність як специфічний тип міжособистісних стосунків, у яких одна особа систематично поступається власними потребами на користь іншої, що призводить до втрати особистісної

автономії. Подібна динаміка може мати місце не лише в романтичних стосунках, а й у сімейних, дружніх або професійних взаємодіях.

Феномен співзалежності є складним психологічним явищем, що привертає увагу дослідників у контексті міжособистісних взаємин і психоемоційного благополуччя особистості. Спочатку цей термін виник у середовищі наркозалежних, де застосовувався для характеристики асиметричних стосунків, у яких одна особа повністю поглинена проблемою залежного партнера. Згодом поняття співзалежності набуло ширшого застосування, виходячи за межі адиктивної поведінки, і стало узагальненою характеристикою стосунків, що сприяють формуванню деструктивних поведінкових патернів. Незважаючи на те, що співзалежність не класифікується як окремий психіатричний діагноз, вона є предметом наукової дискусії, оскільки виявляє ознаки глибокого психологічного дисбалансу [31].

Так, зарубіжні дослідники, зокрема К. Barry, В. Janae, розглядають співзалежність як форму набутої дезадаптивної поведінки, що є наслідком порушень процесу особистісного розвитку в ранньому віці. Вона впливає не лише на особливості соціальної взаємодії індивіда, а й на його загальне світосприйняття та емоційний стан. За деякими даними, значна частина дорослого населення демонструє ті чи інші прояви співзалежності, що вказує на її поширеність у сучасному суспільстві [55].

Натомість вітчизняні вчені, зокрема В. Каневський, С. Довжук, трактують це явище як надмірну психологічну залежність від іншої людини, яка супроводжується афективною фіксацією на її поведінці та необхідністю її контролювати [14]. Така модель взаємодії спричиняє порушення процесів адаптації, що проявляється у підвищеній тривожності, депресивних реакціях та емоційній нестабільності.

Альтернативний підхід до аналізу співзалежності представлений у працях А. Кулика та Е. Лавріненко, які розглядають її як механізм компенсації внутрішньоособистісного конфлікту [28]. У такій моделі стосунків формуються суперечливі зв'язки, в яких співзалежний індивід підпорядковує свою поведінку

значущій іншій особі або соціальним нормам, що сприймаються як домінантні. Цей феномен характеризується самодеструктивною поведінкою, зокрема схильністю до зловживання психоактивними речовинами, а також специфічними когнітивними, емоційними та поведінковими патернами. У результаті співзалежні особи втрачають здатність до самореалізації у професійній сфері, стикаються з труднощами у встановленні власних ціннісних орієнтирів і виявляють залежність від зовнішнього схвалення.

Феномен сімейної співзалежності розглядається як комплексне психологічне явище, що формується під впливом тривалого стресу та емоційної залученості у проблеми іншої людини. Дослідники вказують, що співзалежність є результатом специфічної внутрішньосімейної динаміки, яка сприяє формуванню дезадаптивних поведінкових патернів у її членів. І. Стоянова та Л. Мазуров наголошують, що цей стан має виражений вплив на особистісний розвиток і психічне здоров'я, а також є одним із ключових чинників, які підтримують механізми адиктивної поведінки в сімейному контексті [31].

Проблема співзалежності розглядається й у межах теорії сімейного гомеостазу. Так, С. Райхельт-Наузеф пояснює, що дисфункціональні сімейні відносини вибудовуються на принципі комплементарності, коли поведінка одного члена системи підтримується реакціями інших, створюючи стійку, хоч і деструктивну рівновагу. Такий механізм перешкоджає особистісному зростанню індивіда, оскільки співзалежний змушений підпорядковувати свої потреби зовнішнім обставинам.

Водночас дослідники зі США В. Smolly і С. Whitefield [60] визначають співзалежність як особливий поведінковий та емоційний патерн, що характеризується надмірною орієнтацією на зовнішні фактори та нехтуванням власною ідентичністю. Вони наголошують, що така модель функціонування призводить до хронічного стресу та емоційного виснаження, обмежуючи здатність людини до автономного прийняття рішень.

Як свідчать українські дослідники [30], гідно з концепцією Е. Young співзалежність можна розглядати як фактор, що спричиняє порушення

адаптаційних механізмів особистості, знижує її стресостійкість та може призводити до різноманітних розладів, пов'язаних із деструктивною взаємодією з близьким оточенням. Водночас А. Schaef звертає увагу на те, що співзалежність не є ізольованим явищем, а формується внаслідок глибших процесів розвитку залежностей.

Дослідниця Л. Литвинчук акцентує на тому, що співзалежні особи демонструють надмірну зосередженість на поведінці інших, водночас ігноруючи власні потреби. Їхні дії спрямовані на контроль і «порятунок» близької людини, оскільки така стратегія дозволяє уникати усвідомлення власних внутрішніх конфліктів [23].

Підхід Д.Р. Мейерса розширює розуміння цього феномену, трактуючи співзалежність як наслідок деформації сприйняття соціальних норм. На думку автора, ця особливість наближає її до проявів девіантної поведінки, оскільки вона передбачає відхилення від загальноприйнятих моделей соціальної взаємодії. У цьому контексті Л. Доддс розглядає залежність у ширшому сенсі, відзначаючи, що вона може поширюватися не лише на хімічні речовини, а й на певні типи поведінки. Науковець визначає її як компульсивну діяльність, що характеризується втратою автономії особистості, зниженням здатності реагувати на реальні обставини та зосередженістю на зовнішньому середовищі.

Феномен адиктивної поведінки розглядається в контексті багатовимірного психологічного підходу, що поєднує біологічні, соціальні та когнітивні чинники. Так, М. Корольчук вказує, що фундаментальним аспектом розвитку залежності є природне прагнення людини до отримання задоволення, яке може реалізовуватися через задоволення як базових фізіологічних, так і вищих соціальних потреб, включаючи любов, приналежність до спільноти та владу. Однак у ситуаціях, коли індивід стикається з хронічним дефіцитом задоволення цих потреб, він може шукати компенсаторні механізми у вигляді залежної поведінки, використовуючи як хімічні, так і нехімічні засоби. Відповідно до теорії залежної особистості, формування адикції пов'язане з певними психологічними характеристиками, що уможливають виникнення підкореної

поведінки та пошук зовнішнього об'єкта, який стає джерелом емоційного й когнітивного контролю [19].

У межах сімейної динаміки співзалежність традиційно асоціюється з психологічним та емоційним залученням членів родини до проблеми адиктивної поведінки одного з її учасників. Втім, сучасні наукові підходи розширюють це поняття, розглядаючи співзалежність як широкий спектр деструктивних взаємовідносин, що формуються на основі емоційного контролю, надмірної прив'язаності та втрати особистісних кордонів. Згідно з сучасними дослідженнями, співзалежні особи виявляють стійку потребу в зовнішньому схваленні, зберігають дисфункціональні стосунки, навіть якщо вони мають руйнівний вплив, та не здатні ефективно ідентифікувати власні потреби й бажання [57].

Дослідники відзначають, що співзалежність розвивається як патологічний стан, що супроводжується емоційною, соціальною та, в окремих випадках, навіть фізичною залежністю від іншої людини [61]. Цей феномен найчастіше аналізується в контексті родин алкоголіків і наркозалежних, проте він також може проявлятися в будь-яких міжособистісних взаємодіях, де відбувається порушення автономії особистості та встановлення контролюючих моделей поведінки. Співзалежні особи регулюють свій внутрішній стан через контроль поведінки інших, що призводить до хронічного стресу, тривожних розладів та соціальної ізоляції.

Основною характеристикою співзалежної особистості є втрата здатності диференціювати власні потреби від бажань іншого індивіда. Це спричиняє порушення особистісного розвитку, оскільки думки, емоції та поведінкові реакції співзалежного набувають циклічного характеру, що унеможливорює подолання дисфункціональних моделей та сприяє повторенню однакових життєвих сценаріїв. Деструктивний характер співзалежності проявляється у формуванні незмінних поведінкових патернів, що перешкоджають самореалізації та сприяють підтриманню дисфункціональної взаємодії [54].

У міжособистісних взаємодіях нерідко спостерігається динаміка, в якій один партнер демонструє схильність до співзалежної поведінки, тоді як інший – до контрзалежної. Психологічні особливості формування таких патернів нерозривно пов'язані з раннім досвідом соціалізації: особи, які виросли в емоційно холодному середовищі, часто схильні обирати партнерів із високою потребою у прив'язаності. Натомість ті, хто виховувався у родині із надмірною опікою та емоційною інвазією, несвідомо тяжіють до партнерів, що демонструють емоційну дистанційованість і незалежність. Така взаємодія є відображенням несформованих або порушених механізмів прив'язаності та сепарації, що залишилися нерозв'язаними в дитячому віці [60].

Проте такі стосунки часто набувають дисфункціонального характеру, оскільки відтворюють неусвідомлені конфлікти дитинства у дорослому житті. Взаємодія, побудована на співзалежності, має тенденцію до циклічності, оскільки кожен із партнерів прагне компенсувати власні психологічні дефіцити через контроль, емоційну маніпуляцію або уникнення відповідальності. Це призводить до хронічного напруження, порушення емоційної регуляції та, врешті-решт, до поглиблення кризових явищ у взаєминах.

З точки зору патопсихології, співзалежність розглядається як форма дезадаптації, що виникає у відповідь на взаємодію з особистістю, яка має патологічно змінені риси. Культурно-історичні механізми, що сприяють підтриманню співзалежності, включають соціальне заохочення самопожертви, ідеалізацію відданості та готовність до безумовного самозречення на користь інших. У цьому контексті особа, схильна до співзалежної поведінки, нерідко пригнічує власні потреби, керується зовнішніми оцінками та відчуває стійке почуття провини за будь-які прояви автономії [36; 40].

Аналіз співзалежності як психологічного явища свідчить про її тісний зв'язок із низьким рівнем самоприйняття, підвищеною тривожністю, схильністю до нав'язливих думок, страхом самотності та труднощами у розрізненні власних потреб. Відсутність сформованої ідентичності та залежність від зовнішніх оцінок нерідко зумовлюють залученість у різні форми адиктивної поведінки – хімічні

(алкоголь, наркотики) або нехімічні (азартні ігри, компульсивні сексуальні практики, патологічна трудоголічність).

Таким чином, співзалежність можна розглядати як складний психологічний феномен, що поєднує у собі елементи особистісної дезадаптації, емоційної нестабільності та соціальної дисфункції. Незважаючи на різноманітність теоретичних підходів до її розуміння, спільним залишається твердження про її негативний вплив на психоемоційний стан особистості, оскільки має як психологічні, так і соціальні корені. Співзалежність виявляється у різних формах – від поведінкової орієнтації на контроль інших до глибоких змін особистісної структури, що ускладнюють процеси самореалізації та адаптації, впливаючи при цьому не лише на окремих осіб, а й на міжособистісну динаміку в ширшому соціальному контексті. Наразі прийнято вважати її складним психологічним феноменом, що ґрунтується на спотворених механізмах емоційного зв'язку, формуючи передумови для деструктивних патернів поведінки.

1.2. Психологічні чинники виникнення співзалежності особистості

Особистісні характеристики індивідів, схильних до залежної поведінки, є предметом ґрунтовного вивчення в сучасній психології, оскільки ці риси мають значний вплив на міжособистісні стосунки та загальне психічне благополуччя особистості. Науковці виокремлюють низку ключових рис, що визначають схильність особистості до співзалежності, а також надають глибоке розуміння механізмів, які сприяють розвитку залежної поведінки в контексті міжособистісних зв'язків.

Дослідження в цій сфері свідчать, що індивіди з тенденцією до залежної поведінки часто характеризуються низькою самооцінкою, що зумовлює їхню надмірну потребу в схваленні та підтвердженні з боку інших людей. Відсутність чіткої самоідентифікації, а також схильність до емоційного злиття з партнером створюють ситуацію, коли особистість не може відокремити себе від іншої людини, що заважає нормальному розвитку та самореалізації [39]. Така поведінка часто сприяє формуванню нерозривних зв'язків, які пригнічують особистісний розвиток і перешкоджають автономності, що в результаті призводить до емоційної залежності [47].

Залежні особи часто виявляють потребу в контролі над іншими значущими людьми, що проявляється через гіпертрофоване відчуття відповідальності за їх добробут, а також схильність до ухвалення рішень за них. Це бажання контролювати може бути результатом страху втрати емоційної підтримки та впевненості, які індивіди отримують від інших. Крім того, така поведінка може включати надмірне прагнення до турботи, що нерідко перетворюється на самопожертву і порушення особистісних меж, коли індивід готовий жертвувати власними потребами задля задоволення потреб інших [46].

Це супроводжується хронічною тривожністю, почуттям провини та сорому, які з часом посилюють стрес та внутрішнє напруження, а також можуть бути каталізатором для деструктивних поведінкових патернів [48]. Індивіди з

залежною поведінкою часто переживають сильне почуття безпорадності, адже їх сприйняття власної цінності тісно пов'язане з тим, як їх сприймають інші люди.

Водночас з'ясовано, що особистісна тривожність є вагомим психологічним фактором, що значно впливає на формування емоційної співзалежності, оскільки вона безпосередньо пов'язана з внутрішньою невпевненістю та періодичними переживаннями страху і занепокоєння, які можуть мати значний вплив на міжособистісні стосунки. Так, особи з високим рівнем тривожності мають тенденцію перебільшувати реальні чи уявні загрози в стосунках, що може призводити до посилення потреби в емоційній підтримці та схваленні з боку інших, а також до порушення автономії та самостійності у взаємодії з партнерами. Відсутність здатності керувати тривожними переживаннями і постійне прагнення до зовнішньої підтримки створюють сприятливе середовище для розвитку співзалежності, де одна зі сторін може взяти на себе роль «емоційного рятівника», а інша – роль залежної [53].

Тому, у контексті емоційної співзалежності тривожність виступає як каталізатор для розвитку патернів поведінки, що характеризуються залежністю від партнерських стосунків для досягнення емоційного комфорту. Особа з високим рівнем тривожності часто шукає стабільності та безпеки в стосунках, що сприяє утворенню нерозривних зв'язків, які, з одного боку, можуть надавати тимчасове відчуття комфорту, але з іншого — обмежують особистісний розвиток та автономію. Тривожність знижує здатність до конструктивного вирішення проблем та підвищує залежність від партнерів у подоланні емоційних труднощів.

Так, у проведених дослідженнях зарубіжних науковців [54] було виявлено, що високий рівень тривожності у людей може сприяти пошуку постійної підтримки від значущих інших, що може посилювати емоційну залежність у стосунках. Вони довели, що тривожність може бути чинником, що сприяє розвитку співзалежності через знижену здатність особи самостійно справлятися з емоційними труднощами, що веде до зовнішньої залежності.

Натомість праці інших науковців [56] підтвердили той факт, що високий рівень тривожності часто спричиняє надмірну увагу до можливих загроз у

стосунках, що викликає потребу в постійній емоційній підтримці та контролі з боку партнера. Вони зазначають, що люди з високою тривожністю мають тенденцію зосереджуватися на емоційних аспектах стосунків, що призводить до постійного пошуку схвалення (чи підтримки) від партнера й емоційного зв'язку, що характерно для співзалежних стосунків.

При цьому, у дослідженнях [57] з'ясовано, що особистісна тривожність здатна підвищити схильність до емоційної залежності, оскільки люди з високим рівнем тривожності часто бояться самотності і відчують страх відторгнення, що змушує їх намагатися утримувати стабільні, навіть патологічні, стосунки. Це призводить до того, що індивіди з високим рівнем тривожності можуть почати робити все можливе, щоб уникнути розриву стосунків, навіть якщо ці стосунки є шкідливими для їхнього емоційного стану.

Як бачимо, серед механізмів психологічного захисту, які є типовими для осіб з залежною поведінкою, на перше місце виступає заперечення. Ігнорування власних потреб, а також внутрішніх конфліктів і проблем є способом уникнення дискомфорту, що, в свою чергу, підтримує патологічні форми міжособистісних стосунків і сприяє їхній деструкції.

Також у дослідженнях [22–25] було виокремлено декілька психологічних типів осіб із залежними тенденціями, що мають різні прояви у взаємодії з іншими людьми:

1. *Особи з комплексом самознищення*: такої категорії люди вирізняються відчуттям власної незначущості, часто приймаючи будь-які умови взаємодії без критичного осмислення. Вони мають страх перед самостійним ухваленням рішень, що посилює їхню залежність від думки інших.
2. *Особи з комплексом мучеництва* схильні до прийняття ролі жертви, адже вважають, що їхнє життя визначається зовнішніми обставинами, а не їхніми власними діями або виборами.
3. *Особи з садистичними нахилами* прагнуть до домінування над партнером через контроль, маніпуляції і завдання їм психологічного дискомфорту,

оскільки використовують інших для задоволення своїх власних потреб у владі.

4. *Особи з нарцисичними рисами* формують стосунки на основі прагнення до визнання та очікують безумовного схвалення і підтримки від партнера, що насправді є виразом їхньої глибокої емоційної незадоволеності.
5. *Особи з ненаситною жагою до кохання* виявляють емоційну залежність від значущих інших, демонструючи прагнення отримати постійне підтвердження любові та турботи. Такі люди часто схильні до надмірної ідеалізації своїх партнерів.

Аналіз внутрішніх передумов формування співзалежної поведінки вказує на наявність таких факторів, як примітивні захисні механізми, зовнішній локус контролю, невизначеність особистісних меж, інфантилізм, вивчена безпорадність та загальна недовіра до світу. Ці фактори визначають, чому особа починає залежати від зовнішніх обставин і інших людей для відчуття власної вартості та стабільності.

Почуття самотності є однією з ключових детермінант у розвитку емоційної співзалежності, оскільки воно може значно впливати на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості, сприяючи формуванню деструктивних міжособистісних патернів. Самотність, особливо у її глибинних, екзистенційних проявах, стає каталізатором для формування потреби в зовнішній емоційній підтримці, яка в деяких випадках набуває патологічного характеру, що веде до співзалежних стосунків.

Психологічні дослідження вказують [20] на те, що почуття самотності, особливо хронічної, часто сприймається як психоемоційний стресор, який підсилює страх перед відторгненням і ізоляцією. Такий страх сприяє формуванню надмірної потреби в емоційній прив'язаності до інших, що у свою чергу може спричинити розвиток співзалежної поведінки. Людина, яка відчуває самотність, може бути схильна до того, щоб вкласти свою емоційну енергію в стосунки з іншими людьми, аби компенсувати власне відчуття пустоти і психологічної незадоволеності. Це прагнення до емоційної близькості може

призводити до того, що індивід починає розчинятися в партнері, втрачаючи свою ідентичність і автономність [17].

Самотність може також проявлятися в емоційному самозамиканні, що заважає людині будувати здорові, взаємно збалансовані стосунки. Індивіди, які переживають емоційну самотність, можуть почати відчувати себе неповноцінними або недостатньо важливими для інших, що посилює їхню схильність до залежності. Вони можуть шукати зовнішні джерела схвалення та підтвердження власної вартості через контроль і домінування в стосунках, прагнучи компенсувати свої внутрішні порожнечі за рахунок іншої особи [30].

У рамках теорії емоційної співзалежності важливим є факт, що самотність може підсилювати внутрішні конфлікти, пов'язані з формуванням ідентичності та самооцінки. Індивіди, які відчують самотність, можуть не вірити в свої здатності справлятися з життєвими труднощами і починають шукати зовнішні джерела підтримки, навіть якщо це означає втрату особистих меж та автономії. Відчуття самотності, особливо в контексті міжособистісних стосунків, може привести до ідеалізації партнера, як єдиного джерела емоційної стабільності, що в кінцевому результаті формує співзалежні динаміки, в яких одна сторона бере на себе відповідальність за емоційний стан іншої [18].

Не менш важливим є розгляд впливу самотності на когнітивні процеси людини. Люди, які переживають самотність, можуть мати тенденцію до негативного мислення, що включає відчуття безнадійності або неможливості змінити своє становище. Це також може призводити до переконання, що тільки через інтенсивні емоційні зв'язки з іншими людьми можна досягти емоційного благополуччя. Вони можуть усвідомлювати себе як нецікавих або недостойних уваги без прив'язки до іншої людини, що посилює їхню емоційну залежність.

Емоційна самотність також може проявлятися в глибинних переживаннях соціальної ізоляції, коли індивіди відчують, що не можуть встановити зв'язки з іншими людьми або що їхні емоційні потреби не задовольняються в межах соціальних взаємодій. Це часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності та депресивних проявів, що лише поглиблює залежність від

партнера чи інших значущих осіб, з якими індивід може створити ілюзорне відчуття емоційної стабільності [44].

Отже, почуття самотності є важливим чинником у виникненні емоційної співзалежності. Воно сприяє розвитку патологічної потреби в емоційних прив'язках, що порушують особистісні межі і перешкоджають здоровому розвитку індивіда. Співзалежність, що виникає на ґрунті самотності, є результатом інтеграції низки емоційних, когнітивних і поведінкових патернів, які підтримують дисфункціональні стосунки, в яких одна особа втрачає свою автономію, а інша стає залежною від цієї емоційної зв'язки [52].

Разом із тим, Е. Дечі та Р. Райан (у контексті теорії самодетермінації) з'ясували питання, як впливає мотивація на емоційну автономію та міжособистісні стосунки. Вони з'ясували, що мотивація досягнення і уникнення невдач є важливими аспектами внутрішньої мотивації і можуть впливати на розвиток залежних патернів поведінки у стосунках. Подібні дослідження були проведені Дж. В. Аткинсоном, у яких науковець довів, що люди, орієнтовані на уникнення невдач, можуть розвивати схильність до залежності у міжособистісних стосунках через низьку впевненість у собі та потребу в зовнішньому схваленні.

Н. Лавренко досліджувала особливості міжособистісних стосунків і взаємодію мотиваційних орієнтацій у контексті емоційної залежності. Авторкою було з'ясовано, що мотивація досягнення і уникнення невдач можуть взаємодіяти у контексті розвитку співзалежності, що є властивим для українського соціуму. Також проводила подібні дослідження І. Сагун, зокрема її цікавило як саме внутрішня мотивація досягнення і прагнення уникнути невдач можуть впливати на розвиток співзалежних відносин серед українських жінок [21].

При цьому, як зарубіжними, так і українськими науковцями, було з'ясовано, що у контексті емоційної співзалежності мотивація досягнення може мати негативні наслідки, коли вона поєднується з низькою самооцінкою та невпевненістю у собі. Індивіди з високим рівнем мотивації досягнення, але з

недостатньою внутрішньою стабільністю, можуть перенаправляти свої прагнення до зовнішніх, часто ідеалізованих взаємодій, де емоційна підтримка та схвалення з боку партнера стають основним механізмом самопідтримки. В цьому випадку успіх у стосунках та визнання партнером стає важливішим за власне емоційне благополуччя, що сприяє розвитку співзалежності. Така мотивація посилює потребу в емоційному підтвердженні, яке індивід прагне отримати через підтримку партнерських стосунків, що створює взаємозалежні структури, де кожен партнер починає існувати через іншу особу.

Водночас, індивіди з вираженою мотивацією уникнення невдач часто ставляться до себе та своїх дій з підвищеною тривожністю, через що виникає потреба в зовнішніх механізмах підтримки, зокрема в емоційній прив'язаності до інших. Коли особа не має достатньо високої самооцінки чи внутрішніх ресурсів для самостійного подолання труднощів, її поведінка може бути спрямована на уникнення емоційних криз або ситуацій, де вона може бути відкинута чи не задоволена. Особливо часто це проявляється в співзалежних стосунках, де один партнер, намагаючись уникнути болючих переживань, таких як відмови або самотність, бере на себе надмірну відповідальність за емоційний стан іншого. Це створює деструктивний цикл, в якому емоційне благополуччя залежить від зовнішнього схвалення та стабільності стосунків, що перешкоджає розвитку особистісної автономії та сприйняття власних емоційних потреб. Людина, що боїться невдач, може прийняти пасивну роль у стосунках, щоб уникнути конфліктів і можливих емоційних втрат, при цьому втрачаючи здатність до конструктивного вирішення проблем і самостійного подолання життєвих негараздів.

Разом із тим, окрему увагу слід приділити порушенню меж психологічної території у співзалежних стосунках, де відбувається заперечення автономності партнера. Взаємини в таких ситуаціях ґрунтуються на контролюванні дій, думок та почуттів іншої особи. Співзалежна особа ідентифікує своє «Я» виключно через іншого, що унеможлиблює формування незалежної та повноцінної особистості. Це призводить до хронічної емоційної нестабільності, яка

виявляється в амбівалентних переживаннях, одночасному бажанні близькості та страху втрати цієї близькості [20].

Прагнення до тотального контролю є важливою рисою, що підтримує співзалежність [44]. Особи з таким типом поведінки схильні до гіперпротекції, маніпуляцій і нав'язування власних рішень партнерам, що є компенсаторним механізмом для глибокої внутрішньої невпевненості. Крім того, страх перед відповідальністю за власне життя часто призводить до перекладання вини за невдачі на партнера, що створює додатковий психологічний тиск у відносинах.

Ще однією характерною рисою є obsесивно-компульсивна поведінка, яка проявляється в нав'язливих думках і ритуалах контролю, що можуть поступово набувати деструктивних форм. Такі особи схильні до фантазування, часто перебільшують ревності та мають ірраціональні переконання щодо значущості партнера у своєму житті, що ще більше ускладнює їхні стосунки [31].

У контексті гендерних особливостей слід відзначити, що емоційна залежність частіше зустрічається серед жінок. Це пояснюється культурними особливостями виховання, що традиційно формують у жінок терпимість, самопожертву та відповідальність за добробут родини. Історичний контекст, зокрема наслідки воєн і соціальних потрясінь, значною мірою сприяв закріпленню патернів поведінки, що заохочують жінок до прийняття ролі доглядальниці та емоційної підтримки для інших.

Таким чином, у науковій літературі зазначається, що співзалежні особи часто демонструють такі психологічні властивості (риски), як хронічне відчуття провини, низьку самооцінку, високий рівень особистісної тривожності, надмірне почуття самотності, екстернальний локус контролю, мотивацію уникнення невдач (або навпаки, мотивацію досягнення), прагнення до контролю над іншими, схильність до депресивних реакцій, відповідальність за емоційний стан тих, хто знаходиться поряд із ними. Всі ці характеристики підсилюють ризик формування деструктивних стосунків (співзалежності), що стають на заваді особистісному зростанню і самореалізації індивіда, обмежуючи його емоційну свободу і розвиток.

1.3. Прояви психологічних чинників емоційної співзалежності у жінок

Деякі жінки можуть сприймати свою співзалежність як виражену здатність до безмежної любові та розуміння партнера, не враховуючи його недоліків. Вони занурюються у взаємодію, яка призводить до того, що їхнє життя обертається навколо потреб партнера. Така жінка часто переживає страх залишитися наодинці, і навіть коли відносини супроводжуються приниженнями та образами, вона не може знайти в собі сили для їх завершення. Вона відчуває, що, незважаючи на всі негаразди, її любов і підтримка є необхідними для партнера. В таких ситуаціях часто лунають фрази на кшталт: «Я йому не потрібна», що свідчить про занижену самооцінку та залежність від зовнішнього схвалення [48].

Ставши жертвою таких стосунків, жінка часто витрачає свою енергію на підтримку партнера, намагаючись бути «рятівником», втягуючи себе в ситуації, які стають усе більш абсурдними, як, наприклад, виправдання алкоголізму або наркотичної залежності партнера, навіть якщо сама вона не є залежною від цих речовин. Водночас у таких випадках зникає чітка межа між її власними потребами і життям партнера. Всі її думки та емоції стають зосередженими виключно на близькій людині, і вона вже не здатна усвідомити, що власне благополуччя є таким же важливим, як і партнера [7].

Співзалежні особи часто мають низьку самооцінку і не можуть адекватно сприймати позитивні відгуки чи компліменти. Їхнє самопочуття часто залежить від думки інших, а особисті переконання і оцінки формуються під впливом зовнішнього середовища. Вони не мають чітко сформованої особистісної позиції і часто керуються такими установками, як «Ти повинен!» або «Я повинна!». Ця модель поведінки виникає через надмірне бажання допомогти іншим, що дозволяє таким особам відчувати свою важливість та значущість. Вони відчувають, що їхнє життя набуває сенсу через турботу про інших, хоча насправді їхня допомога стає частиною патологічної взаємодії, яка призводить до особистісної втрати автономії [3].

У своєму дослідженні, Г. Мусієнко зазначає, що співзалежність часто не є лише фізичним проявом залежності, як у випадку алкоголізму чи наркоманії, але й включає в себе психічну та емоційну залежність, де взаємодія з хворою людиною відбувається на всіх рівнях – фізичному, соціальному та емоційному. Автор підкреслює, що суспільні норми і сімейні традиції можуть формувати основи для таких патернів поведінки, де батьки своєю поведінкою або ставленням до питань залежностей, можуть закріплювати у своїх дітей проблеми, пов'язані із цими станами. Крім того, навіть коли у родині існує серйозний емоційний дисбаланс, одна зі сторін може «паразитувати» на почуттях іншої, що лише погіршує ситуацію та продовжує підтримувати цикл співзалежності [30].

Іноді людина, повністю поглинена емоціями партнера, втрачає здатність до самостійного життя, забуваючи про власні інтереси та потреби. Вона може цілком зануритися в стосунки, навіть у ті, що несуть деструктивний вплив, обмежуючи своє життя лише за рахунок потреб іншої людини. У такому стані будь-яке почуття любові до себе та до світу навколо може бути замінене відданістю, що не приносить щастя ні одній стороні в стосунках.

Співзалежність, таким чином, стає не тільки відображенням емоційної залежності від партнера, але й своєрідною пасткою, яка не дозволяє особистості розвиватися і знаходити своє місце в світі, поза межами цих хворих відносин [10].

Не можна однозначно стверджувати, що жінки єдині здатні на надмірну відданість в стосунках. Дослідження показують, що чоловіки теж можуть демонструвати схожі риси, проявляючи надмірну прив'язаність до партнерки, й часто їхнє емоційне залучення формується на основі схожих переживань у дитинстві та в сімейних стосунках [12]. Проте варто зазначити, що більшість чоловіків з важким дитячим досвідом не схильні до одержимості в стосунках так, як це проявляється у жінок. Як зазначав М. Жидко, вплив культурних і біологічних факторів може сприяти формуванню у чоловіків прагнення захистити себе і уникати емоційних страждань. У таких випадках вони часто

зосереджуються на зовнішніх цілях, таких як робота, спорт чи хобі, що дозволяє їм уникати глибоких емоційних прив'язаностей. Натомість жінки часто виявляють свою залежність у стосунках, намагаючись компенсувати внутрішні дефекти через близькість з партнером, іноді із схожими емоційно травмованими особами.

Термін «любити занадто сильно» не стосується кількості романтичних зв'язків або глибини почуттів, які переживає індивід. Йдеться про емоційну одержимість, коли людина дозволяє своїм почуттям контролювати своє життя, навіть усвідомлюючи, що це негативно позначається на її здоров'ї та благополуччі. Така особа вимірює свою любов через рівень страждання, що виникає через потребу в постійній прив'язаності до іншого. Вона може бути свідомою того, що це не є здоровим, але не здатна знайти в собі сили порвати з таким патерном поведінки [49].

Емоційна залежність – це стан, за якого індивід не може функціонувати без постійного емоційного підтвердження від іншої людини. Цю форму залежності не завжди легко ідентифікувати, оскільки її часто плутають з ідеалізованим уявленням про «істинне» кохання, яке знаходить своє вираження в культурних міфах і стереотипах. Вона часто романтизується в суспільстві, де існує ідеал самопожертви заради коханої людини, і навіть при наявності серйозних психологічних відхилень, вони можуть вважатися нормою [50].

У психології таку особу називають співзалежною. Співзалежна людина не здатна функціонувати поза межами стосунків з іншою особою і часто використовує близьку людину як механізм компенсації своїх внутрішніх недоліків. Оскільки така людина часто має низьку самооцінку і відчуття неповноцінності, вона вважає, що її можна любити тільки за певні вчинки або досягнення, а не за те, ким вона є насправді [37]. Це ставить її в ситуацію, де вона намагається «заслужити» любов, замість того, щоб приймати себе та свої потреби.

Самодостатність людини не можна зводити лише до відсутності емоційних потреб або прагнення до інтимних стосунків з іншими. Згідно з дослідженнями,

важливим аспектом є здатність зберігати емоційну рівновагу, не залежачи від зовнішніх факторів, що пов'язані з іншими людьми. Однак у випадку співзалежних жінок, це прагнення часто трансформується в надмірну прив'язаність та потребу в підтримці з боку партнера, що негативно позначається на їхньому емоційному благополуччі. У дослідженнях І. Леонова, Є. Фролова, О. Савчук розглядаються психопрофілі означених жінок, при цьому акцентується увага на певних типових характеристиках, які сприяють розвитку їхньої співзалежності [44].

Однією з основних рис таких жінок є дитинство, проведене в сім'ї з неповною або неблагополучною атмосферою. В таких умовах часто спостерігаються емоційні дефіцити, коли потреби дитини в увазі, підтримці та любові залишаються незадоволеними. Такі діти виростають у середовищі, де панує фізичне насильство, емоційне ігнорування або постійні конфлікти між батьками. Вони переживають тривалі періоди відсутності емоційної близькості з батьками, де зловживання алкоголем, наркотиками чи інші проблеми стають звичними. В таких умовах дитина часто втрачає здатність розуміти і приймати справжнє кохання, вважаючи себе недостойною його проявів. Це створює емоційну порожнечу, яку індивід намагається заповнити, часто через потяг до "спортивних" або надмірно рутинних захоплень, або шукаючи цей порятунок у стосунках з іншими людьми, щоб віднайти хоч якусь форму прихильності [33].

Іншою важливою рисою є реакція на недолік тепла в дитинстві, що згодом призводить до надмірної турботливості та ніжності в стосунках з партнерами. Жінки, які виховувалися в умовах емоційної холодності чи відсутності належної турботи, часто намагаються компенсувати ці дефіцити, виявляючи надмірну ніжність і увагу до людей, які, на їхню думку, потребують допомоги. Це прагнення до співчуття і готовність взяти на себе відповідальність за емоційний стан партнера часто приваблює таких жінок до чоловіків, що перебувають у складних життєвих обставинах або мають емоційні травми. Вони інтуїтивно намагаються змінити поведінку партнера, вірячи, що саме їхня турбота здатна врятувати від проблем [32].

Такі жінки часто прив'язуються до тих, хто має труднощі в стосунках з іншими, виявляючи себе як спасительки або ті, хто може змінити життя партнера. При цьому їхнє бажання допомогти корелює з прагненням бути корисними, знайти своє місце в світі через взаємодію з іншими. Це може призвести до того, що такі жінки стають емоційно залежними від партнерів, навіть якщо ці стосунки є для них деструктивними або неповноцінними.

Третя характерна риса співзалежних жінок полягає в їхній схильності шукати у партнері те, що вони не отримали в дитинстві. Виходячи з досвіду виховання в сім'ї, де не було емоційної близькості або де їхні потреби в увазі і турботі були проігноровані, такі жінки часто намагаються відновити відчуття «недоотриманої любові» в стосунках з емоційно недоступними партнерами. Їх приваблюють чоловіки, які не можуть відповісти на їхні очікування, тим самим відновлюючи старі конфлікти з батьками, де вони також прагнули заслужити любов і схвалення, але не отримували їх [29]. Цей процес повторення емоційних травм змушує жінку постійно шукати виправдання для партнера, навіть якщо він не може або не хоче дати їй необхідне тепло та увагу.

Четверта риса співзалежних стосунків проявляється в постійному страху бути покинутою. У таких відносинах жінка відчуває глибокий емоційний страх від самотності, що стає важливою мотивацією для її поведінки. Втрата партнера для неї часто асоціюється не лише з фізичним покиданням, але й із глибоким емоційним вакуумом. Цей страх покидання може призвести до безмежних жертв і пошуку будь-яких способів утримати стосунки, навіть якщо вони завдають шкоди її психічному стану. Саме ці відчуття іноді стають основою поведінки жінки, яка готова піти на будь-які кроки, аби уникнути емоційного покидання.

П'ята характерна риса співзалежної поведінки полягає в готовності жінки ставити потреби чоловіка на перший план, навіть якщо це призводить до значних особистих жертв. Вона може витратити значні ресурси — як матеріальні, так і емоційні — для того, щоб «покращити» життя партнера. Це включає в себе як дрібні побутові дії, такі як купівля подарунків чи підтримка в його хобі, так і більш значущі зміни, такі як зміна місця проживання або підтримка у фінансових

справах. Жінка може безумовно підтримувати партнера навіть у разі його неповаги до неї, переконуючи себе, що лише через такі вчинки вона може заслужити його любов і визнання. Однак з часом така поведінка часто викликає у жінки внутрішні сумніви щодо правильності своїх дій [25].

Шоста характеристика полягає в надмірній готовності жінки брати на себе відповідальність за не тільки свої вчинки, а й за стан відносин загалом. Виховуючи себе в сім'ях, де існувала непевність і нестабільність, ці жінки часто вірять, що здатні «відновити» стосунки, прийнявши на себе всю відповідальність за проблеми партнера. Вони починають сприймати себе як «рятівниць» у стосунках, готові взяти на себе тягар емоційного навантаження, інтерпретуючи будь-які труднощі як особисту невдачу. У результаті вони часто потрапляють у пастку співзалежності, де їхні власні потреби та бажання відходять на другий план.

Сьома особливість співзалежних жінок полягає в їхній низькій самооцінці. Ті, хто живе в умовах сильного емоційного навантаження та взаємозалежності, часто не визнають себе гідними любові і уваги. Вони сприймають себе як недосконалих і вважають, що для отримання цієї любові вони повинні постійно виправляти свої недоліки. Це ставлення до себе спричиняє внутрішнє почуття провини і страху бути викритими, що ще більше посилює їхнє відчуття неповноцінності. Водночас вони активно намагаються відповідати високим стандартам, навіть якщо не вірять у свою спроможність відповідати їм, намагаючись здатися іншими в очах оточення [15].

Восьма характеристика полягає в тому, що ці жінки часто прагнуть контролювати свої стосунки, приховуючи це бажання під маскою бажання «бути корисними». Це бажання виникає з досвіду дитинства, коли, зростаючи в нестабільній чи неблагополучній родині, вони часто не мали змоги впливати на події, що відбуваються навколо них. Така ситуація створює відчуття безпорадності та паніки, що змушує їх шукати можливість контролювати хоча б те, що можуть. Вони починають відчувати потребу в тому, щоб бути корисними

оточуючим, адже це дозволяє зберігати відчуття безпеки та контролю над ситуацією [18].

Дев'ята риса проявляється в тому, що жінки, які схильні до співзалежних стосунків, часто живуть не реальністю, а уявленнями про те, як мали б виглядати їхні стосунки. Вони намагаються трансформувати своїх партнерів, створюючи для себе ідеал, якого вони хочуть досягти. Замість того, щоб приймати реального чоловіка з усіма його сильними та слабкими сторонами, жінка починає працювати над тим, щоб змінити його під свої уявлення про ідеальне партнерство. Така поведінка спричинена відсутністю розуміння того, як насправді виглядає здоровий взаємозв'язок, тому жінка переносить свої ідеї і мрії на партнера, сподіваючись, що він колись стане таким, як вона його бачить. Ця фантазія стає її основним рушійним мотивом у стосунках, часто відволікаючи її від реальності і відсутності реального емоційного задоволення.

Десята характеристика співзалежних жінок полягає в їхній емоційній залежності від чоловіків і страждань, пов'язаних із цими стосунками. Жінки, що переживають співзалежність, часто використовують інтенсивні емоційні взаємодії з партнерами як засіб уникнення внутрішніх переживань, таких як страх, порожнеча та гнів. Вони зосереджуються на своїх партнерах до такої міри, що відчуття болю від стосунків стає для них інструментом, який відволікає від справжніх емоційних проблем. В цьому контексті, навіть найболючіші взаємини можуть сприйматися як засіб самозахисту, подібно до наркозалежності, коли людина шукає навіть негативний досвід, щоб не залишитися наодинці зі своїми почуттями. У разі розриву стосунків або відсутності можливості зосередити свою увагу на чоловікові, ці жінки можуть зазнавати симптомів, подібних до абстиненції: фізичні прояви дискомфорту, депресії, тривоги та навіть панічних атак. Відчуваючи ці симптоми, вони можуть або повернутися до свого попереднього партнера, або почати пошуки нового, аби відновити знайому залежність [17].

Одинадцята характеристика співзалежних жінок стосується схильності до емоційної та біохімічної залежності від різних речовин, зокрема наркотиків,

алкоголю або їжі. Ця залежність особливо притаманна жінкам, які в дитинстві мали досвід спостереження за батьками, що зловживали алкоголем чи наркотиками. Відчуваючи постійну емоційну напругу та страждання в стосунках, такі жінки можуть звертатися до різних способів ізоляції від своїх емоцій, зокрема вживати наркотики або алкоголь, або навіть зловживати певними продуктами, зокрема солодким. Існує припущення, що залежність від солодоців може мати біохімічне підґрунтя, адже рафінований цукор за своїми молекулярними властивостями схожий на етиловий спирт, що пояснює, чому багато дочок алкоголіків стають схильними до споживання солодоців як способу компенсувати емоційні труднощі [13].

Дванадцята характеристика співзалежних жінок полягає в їхній тенденції уникати усвідомлення власної відповідальності за своє життя, зокрема в ситуаціях, коли вони взаємодіють з людьми, чиї проблеми вимагають вирішення, або потрапляють у емоційно насичені та хаотичні обставини. Жінки, які переживають співзалежність, часто проявляють глибоку емпатію: вони здатні точно відчувати емоції інших, розуміти їхні потреби та передбачати дії, але водночас є відстороненими від власних почуттів. Це заважає їм ефективно аналізувати важливі аспекти свого життя і приймати раціональні рішення щодо своїх власних потреб. Вони часто поглинаються чужими проблемами та драмами, уникаючи самоаналізу і розуміння власної сутності.

Тринадцята характеристика виявляється у схильності жінок, які перебувають у співзалежних стосунках, до депресії. Для запобігання її проявам вони можуть підсвідомо шукати емоційну стимуляцію, що виникає в результаті нестабільних та непередбачуваних відносин. Різкі зміни емоційного фону, злети й падіння в стосунках, а також постійна непевність можуть спричинити надмірне вироблення адреналіну, що в свою чергу викликає ейфорію. В таких умовах жінка, намагаючись уникнути депресії, підсвідомо вибирає ситуації, що стимулюють її нервову систему і підтримують її в збудженому стані.

Чотирнадцята характеристика співзалежних жінок полягає в тому, що вони не відчувають привабливості до чоловіків, які є стабільними, надійними та

добрими, незважаючи на їхнє зацікавлення. Така жінка може сприймати емоційно нестабільного чоловіка як захоплюючого, ненадійного — як провокаційного, непередбачуваного — як романтичного, а незрілого — як чарівного. Вона часто вважає, що для того, щоб допомогти таким чоловікам, їй необхідно бути "спасителем", намагаючись змінити їх через свою любов. Проте жінка не може змінити справді хорошого чоловіка, бо з ним їй не буде необхідно страждати. Якщо чоловік піклується про неї та надає їй необхідну підтримку, вона більше не відчуває потреби у боротьбі з внутрішніми емоціями чи травмами, оскільки стабільні відносини не провокують її емоційну нестабільність [10].

Таким чином, прояви емоційної співзалежності у жінок включають низьку самооцінку, страх бути покинутою, залишитися на самоті, і потребу в емоційному контролі над партнерами. Такі жінки часто ідеалізують своїх партнерів, відокремлюючи реальність від фантазій, і активно шукають емоційну стимуляцію в нестабільних стосунках. Вони схильні до проявів тривожності, а також і в депресії, які намагаються уникнути через надмірну залежність від партнера. Разом із тим, вони часто не знаходять привабливості у стабільних, надійних чоловіках, вважаючи їх нудними, а натомість притягують до себе емоційно нестабільних партнерів, які викликають емоційну напругу і стимулюють внутрішні конфлікти, знижуючи мотивацію досягнення.

Висновки до розділу 1

Співзалежність фахівці схильні розглядати як складний психологічний феномен, що поєднує у собі елементи особистісної дезадаптації, емоційної нестабільності та соціальної дисфункції. Вона негативно впливає на психоемоційний стан особистості, адже має як психологічні, так і соціальні підгрунття. Співзалежність виявляється у різних формах – від поведінкової орієнтації на контроль інших до глибоких змін особистісної структури. Це складний психологічний феномен, що ґрунтується на спотворених механізмах емоційного зв'язку, формуючи передумови деструктивних патернів поведінки.

Співзалежні особистості демонструють наступні психологічні риси: хронічне відчуття провини, низьку самооцінку, високий рівень особистісної тривожності, надмірне почуття самотності, екстернальний локус контролю, мотивацію уникнення невдач (або навпаки, мотивацію досягнення), прагнення до контролю над іншими, схильність до депресивних реакцій, відповідальність за емоційний стан тих, хто знаходиться поряд із ними. Означені характеристики підсилюють ризик формування деструктивних стосунків (співзалежності), що стають на заваді особистісному зростанню і самореалізації індивіда, обмежуючи його власні емоційну свободу та розвиток.

Психологічні прояви емоційної співзалежності у жінок містять низьку самооцінку, страх бути покинутою, страх залишитися на самоті, а також потребу в емоційному контролі над партнерами. Вони схильні до проявів тривожності, а також і в депресії, які намагаються уникнути через надмірну залежність від партнера. Співзалежні жінки часто ідеалізують своїх партнерів, відокремлюючи реальність від фантазій, і активно шукають емоційну стимуляцію в нестабільних стосунках. Разом із тим, вони часто не знаходять привабливості у стабільних, надійних чоловіках, вважаючи їх нудними, а натомість притягують до себе емоційно нестабільних партнерів, які викликають у жінок емоційну напругу та зумовлюють появу внутрішніх конфліктів, знижуючи при цьому у них і мотивацію досягнення.

РОЗДІЛ 2. ОПИС ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ І МЕТОДИК, ВИКОРИСТАНИХ В ЕМПІРИЧНОМУ ДОСЛІДЖЕННІ

2.1. Загальний опис і обґрунтування обраних методів методик

З метою дослідження психологічних чинників емоційної співзалежності сучасних жінок нами були обрані наступні методики та методи: «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера (Ю. Ніконова, 2016), Опитувальник тривожності Спілбергера (В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан, 2016), Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда, Опитувальник самооцінки, Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності», методи обробки інформації, метод порівняння, статистичний метод.

Спершу обґрунтуємо методики, використані у нашому дослідженні. Так, кожна з діагностичних психологічних методик відіграє важливу роль у розкритті комплексного характеру феномену співзалежності, зокрема її емоційних, когнітивних і міжособистісних компонентів. Зокрема *Шкала вимірювання рівня співзалежності* (Л. Спанн, Д. Фішер, у адаптації Ю. Ніконової) безпосередньо зорієнтована на визначення рівня співзалежності, що є ключовим конструктом дослідження. Означена методика дозволяє кількісно визначити вираженість співзалежних установок та моделей поведінки, зокрема тих, що характерні для жінок. Адаптована версія, розроблена Ю. Ніконовою, забезпечує адекватну культурну і мовну відповідність, що є важливим для української вибірки. Завдяки високим психометричним характеристикам, ця шкала дає можливість виявити як явні, так і нюансовані аспекти співзалежності, забезпечуючи комплексне розуміння досліджуваного явища.

Шкала Спанн–Фішера складається з 16 тверджень, що оцінюють рівень співзалежної поведінки. Вона діагностує типові риси співзалежності: труднощі з прийняттям рішень, жертвування власними потребами, уникнення конфліктів, емоційну зосередженість на інших, тенденцію до самознецінення та потребу

контролюватиє. За своєю сутністю методика є опитувальником із відповідями за 6-бальною шкалою Лікерта. Водночас методика безпосередньо вимірює *вираженість емоційної співзалежності*, що є ключовим об'єктом дослідження. Вона дозволяє диференціювати рівні співзалежності у чоловіків і жінок, а також співвідносити їх із іншими психологічними чинниками (самотністю, самооцінкою, типом прив'язаності тощо).

Перед початком роботи із методикою досліджуваних налаштовували оцінювати кожне твердження за 6-бальною шкалою, відповідаючи при цьому щиро й орієнтуючись на власні відчуття. Після проведення методики здійснюється процедура її обробки і знаходиться кінцевий показник (сумарна оцінка всіх тверджень), на основі якого інтерпретуються рівні співзалежності: а) 16–32 балів – норма (низький рівень співзалежності); б) 33–60 балів – помірно виражена співзалежність; в) 61–96 балів – високий рівень співзалежності.

Означена методика є ключовою, оскільки: надає кількісну оцінку співзалежної поведінки; дозволяє проводити статистичний аналіз взаємозв'язку між рівнем співзалежності та іншими чинниками (самотністю, самооцінкою тощо); є надійною, валідною, структурованою, і придатною як для чоловічої, так і для жіночої вибірки.

Наступною методикою, яка нами обрана для проведення дослідження, став Опитувальник тривожності Спілбергера (Адаптація: В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан, 2016). Порівняно з іншими психологічними чинниками, рівень тривожності має суттєвий вплив на формування емоційної співзалежності. Оскільки тривога може виступати як провокуючий, так і супроводжуючий чинник співзалежних відносин. Вимірювання як стану, так і особистісної тривожності дозволяє розрізнити тимчасові реакції на стрес та стійкі емоційні установки. Використання цього опитувальника у дослідженні дозволяє виявити зв'язок між тривожністю та співзалежністю, оскільки жінки можуть бути більш чутливими до соціальних і емоційних подразників, що впливають на їхню адаптацію у взаємозв'язках.

Нижче представлено науковий опис методики «Опитувальник тривожності Спілбергера» згідно з алгоритмом, що включає опис суті методики, мету її використання, інструкції для досліджуваних, особливості обробки результатів, інтерпретацію отриманих даних і підтвердження відповідності досліджуваній темі.

Опитувальник тривожності Спілбергера є широко вживаним інструментом для кількісного вимірювання тривожності як у вигляді тимчасового стану (станова тривожність), так і як стабільної особистісної характеристики (тривалість, або рисова тривожність). Методика складається з двох окремих підшкал, кожна з яких містить певну кількість тверджень (зазвичай, у класичній версії – по 20 пунктів для кожної шкали, всього 40). Респондент оцінює кожне твердження за 4-бальною шкалою (від «зовсім не відчуваю» до «відчуваю дуже сильно»), що дозволяє зафіксувати як поточний емоційний стан, так і загальну схильність до відчуття тривоги. Деякі пункти можуть бути сформульовані реверсивно, що враховується при обробці даних.

Методика обрана для діагностики тривожності, оскільки дозволяє розрізняти два суттєвих компоненти тривожності: реактивну тривожність, що визначає рівень тривоги, яка відображає емоційний стан респондента під впливом конкретних зовнішніх чи внутрішніх стимулів; особистісну тривожність, що вказує на загальну, стабільну схильність до відчуття тривоги, що є важливим показником особистісної організації та адаптації до життя.

Означена методика має перевірену психометричну валідність і надійність, що дозволяє використовувати його як у клінічних дослідженнях, так і в широких соціально-психологічних вибірках. Перед початком роботи досліджуваним наголошують, що важливо відповісти на запитання чесно, керуючись суб'єктивним відчуттям, адже саме це дозволяє отримати об'єктивну оцінку як моментального стану, так і особистісної схильності до тривожності.

Особливості обробки результатів. Відповіді за кожною підшкалою підсумовуються окремо. Результати кожного блоку можуть мати проміжок, наприклад, від 20 до 80 балів. Отримані бали порівнюються з нормативними

даними, що представлені для різних груп за віком, статтю та іншими характеристиками. Це дозволяє класифікувати результати як низький, середній або високий рівень тривожності. Методика дозволяє поглибити розуміння емоційного стану особистості й отримати комплексну картину тривожності, що може бути використана для подальшого аналізу зв'язку між тривогою, самооцінкою, емоційною співзалежністю, почуттям самотності тощо.

Наступна діагностична методика – Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда. Означена методика зорієнтована на вимірювання міжособистісної залежності – конструкта, який включає як потребу в постійній емоційній підтримці, так і труднощі у прийнятті самостійних рішень. У контексті дослідження емоційної співзалежності ця методика дозволяє визначити, якою мірою жінки схильні до встановлення надмірно близьких чи, навпаки, недостатньо регульованих стосунків. Отримані дані являють собою критично важливу базу для подальшого аналізу взаємодії між залежністю від інших та внутрішніми чинниками регуляції емоцій.

Методика може бути адаптована відповідно до специфіки дослідження емоційної співзалежності, що дозволяє дослідникам проводити порівняльний аналіз між окремими групами за статевими та іншими ознаками. За своєю сутністю – це стандартизований опитувальник із 48 тверджень, розроблений для кількісного вимірювання міжособистісної залежності, що охоплює три основні психологічні конструкції:

- емоційна опора на інших, що вказує на міру залежності особистості від емоційної підтримки та підтвердження з боку близьких;
- невпевненість у собі, що відображає сумніви людини у своїй здатності ефективно вирішувати особистісні проблеми, оцінювати ситуації та приймати самостійні рішення;
- прагнення до автономії, що характеризує бажання до самостійності, самовизначення та здатності діяти незалежно від зовнішнього впливу.

Вимірювання здійснюється шляхом оцінювання тверджень за 4-бальною шкалою («1 бал – не характерно для мене» до «4 бали – дуже характерно для

мене»). Отримані дані сприяють ідентифікації психологічних механізмів, що лежать в основі емоційної співзалежності, та можуть стати основою для подальших наукових пошуків.

Перед початком тестування досліджуванним необхідно ознайомитися з наступною інструкцією, щоб забезпечити усвідомлене ставлення до кожного пункту, що мінімізує вплив соціально бажаних відповідей та сприяє отриманню достовірних даних.

Обробка отриманих результатів здійснюється за наступною схемою: відповіді групуються за відповідними критеріями (емоційна опора, невпевненість у собі, прагнення до автономії), а потім показники порівнюються із нормативними діапазонами, які диференціюються за статтю (чоловіки та жінки), що дозволяє класифікувати результати за рівнями (низький, середній, високий). Такий підхід забезпечує точне кількісне визначення вираженості кожного з досліджуваних конструктів і сприяє об'єктивній інтерпретації даних. При цьому критерій має безпосереднє психологічне значення для дослідження – відображаючи як окремі аспекти особистісної залежності, так і їх інтегральну картину. Ця методика сприяє глибокому аналізу психологічних аспектів міжособистісної залежності та дозволяє визначити специфічні елементи, які впливають на емоційну стабільність та взаємозв'язки в групах досліджуваних.

Наступна психологічна методика – Опитувальник самооцінки. Самооцінка є важливим психологічним фактором, тісно пов'язаним із співзалежністю. Низький рівень самооцінки може стимулювати потребу в зовнішньому підтвердженні та підтримці, що перетворюється в емоційну залежність. Використання опитувальника дозволяє дослідити, наскільки внутрішня оцінка себе впливає на схильність до співзалежних моделей поведінки, особливо у жінок, які історично можуть демонструвати вищу орієнтацію на міжособистісні взаємозв'язки. Це сприяє розкриттю психологічної картини, в якій самооцінка виступає як якогось роду проміжна змінна між емоційними потребами та поведінковими патернами.

Опитувальник самооцінки, який складають 32 судження про ставлення людини до самої себе. Візуально – бланк, на якому надруковані пронумеровані висловлювання (ліва сторона аркушу, яка займає більшу його частину) напроти яких представлені варіанти відповідей, які мають обрати досліджувані.

Згідно процедури проведення опитувальника передбачалося оголошення інструкції для його проходження респондентами. Зокрема було наголошено, що висловлювання стосуються ставлень особистості до самої себе. Під час оцінки кожного твердження варто пригадати як саме ви реагуєте у переважній більшості випадків. При цьому, над висловлюваннями не варто довгий час міркувати, а надати ту оцінку, яка відповідає саме вашим переконанням. Кожне твердження оцінюється за шкалою: *постійно, дуже часто, інколи, зрідка, ніколи*. Після завершення роботи над опитувальником, відкладіть свої бланки в бік.

Опитувальник проводився з групою упродовж 12–15 хвилин. Обрахунок результатів не передбачав присутність респондента та проводився дослідником самостійно. На початку обчислення переводилися надані оцінки у бали від 4 до 0 згідно послідовності вербальних оцінок представлених раніше у описі методу. В цілому, показники за даним опитувальником можуть варіюватися від 0 до 128. При цьому конкретне значення показника співвідносилось з запропонованими рівнями самооцінки в даному опитувальнику.

Так, значення у межах від 0 до 25 свідчить про високу самооцінку особи, яка не обтяжена судженнями інших про себе та почувається впевненою у собі, адекватно реагуючи на зауваження інших людей. Показник у діапазоні від 26 до 45 вказує на те, що особа не страждає від суджень інших людей про себе, є впевненою у собі, проте інколи намагається пристосовуватися під думку інших. Оцінка у межах від 46 до 128 свідчить про низьку самооцінку людини та вказує на її прагнення бути як усі та не виділятися, неадекватно реагує на зауваження, намагається враховувати думки інших людей і слідувати їм.

Наступна методика – «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності». Суб'єктивне відчуття самотності є ще одним важливим чинником, що може впливати на розвиток емоційної співзалежності. У контексті

дослідження жінок цей інструмент дозволяє визначити, як відсутність або недостатність сприйнятої підтримки може стимулювати потребу в надмірній залежності від конкретних осіб або груп. Дані, отримані за допомогою даного опитувальника, допомагають зрозуміти, яким чином відчуття ізольованості вплітається в модель співзалежності, і сприяють виявленню потенційних резерватів для розвитку терапевтичних інтервенцій.

Методика надає змогу оцінити рівень суб'єктивного переживання самотності, що є одним з можливих психологічних чинників формування емоційної співзалежності у міжособистісних стосунках. Почуття самотності може виступати як фонові емоційна потреба, що підсилює прагнення до злиття з партнером та залежної поведінки.

Перед початком роботи досліджуваними надавалася інструкція, у якій наголошувалося про низку тверджень, які потрібно уважно прочитати й обрати відповідь, яка найбільш точніше відображає частоту вашого досвіду або відчуттів. Варіанти відповідей: *Часто, Інколи, Рідко, Ніколи*. Досліджуваним підкреслюється, що відповідати слід чесно та інтуїтивно, не замислюючись над соціально прийнятними відповідями.

Після обробки результатів досліджуваних відносять до одного з рівнів самотності: а) 0–20 балів – низький рівень суб'єктивного відчуття самотності; б) 21–39 балів – середній рівень; в) 40–60 балів – високий рівень суб'єктивного відчуття самотності.

Варто відмітити, що почуття самотності корелює з такими рисами, як: страх бути покинутим; потреба в постійному емоційному контакті; зниження самооцінки через відсутність зв'язків; емоційна незрілість та залежність у стосунках. У нашому випадку дозволяє виявити психологічне підґрунтя для формування емоційної співзалежності у чоловіків і жінок. Методика є гендерно нейтральною, валідною, придатною для використання в україномовному середовищі.

Таким чином, використання сукупності зазначених методик у дослідженні дозволяє отримати цілісну картину емоційної співзалежності. Кожна із методик

забезпечує оцінку окремої, проте взаємопов'язаної сфери психічного функціонування, зокрема рівень співзалежності визначає основну характеристику міжособистісних стосунків. Натомість тривожність розкриває емоційний стан, що може модулювати співзалежність. Міжособистісна залежність вказує на характер взаємозв'язків та потреби у підтримці. Самооцінка дозволяє аналізувати внутрішнє відчуття власної цінності, що часто є підґрунтям для емоційної залежності. Відчуття самотності доповнює картину, виявляючи відсутність позитивних соціальних зв'язків, що виглядає як потенційний стимул співзалежних моделей поведінки. Отже, комбіноване застосування цих методик забезпечує цілісний аналіз психологічних чинників, що сприяє глибшому розумінню механізмів емоційної співзалежності у жінок.

2.2. Організація й процедура емпіричного дослідження

Для подальшого емпіричного дослідження психологічних чинників емоційної співзалежності жінок нами було організовано констатувальний експеримент, метою якого є виявлення та деталізація специфічних психологічних характеристик, що визначають цей феномен. Експериментальна методологія була розроблена таким чином, щоб забезпечити багатовимірний аналіз, і включала наступні завдання:

1. *Формування репрезентативної вибірки учасників.* На першому етапі здійснювалися заходи щодо добору респондентів з урахуванням кількісного представлення, що сприяє узагальненню отриманих даних для подальшого аналізу.
2. *Вибір та адаптація діагностичних методик.* Для складання комплексної емпіричної схеми дослідження було визначено набір психодіагностичних інструментів, що адекватно відображають аспекти емоційної співзалежності та чинники її виникнення.
3. *Збір первинних даних.* Наступним кроком було проведення систематизованого збору даних за допомогою обраних методик, що дало

можливість зафіксувати ключові емоційні, когнітивні та поведінкові параметри досліджуваних.

4. *Визначення рівня емоційної співзалежності та аналіз взаємозв'язків психологічних чинників і їх порівняння між жіночою та чоловічою частинами вибірки.* Отримані дані дозволили встановити як загальний рівень емоційної співзалежності жінок, так і особливості окремих психологічних змінних, включаючи показники тривожності, самооцінки та відчуття самотності.
5. *Інтерпретація результатів.* Комплексна обробка даних сприяла формулюванню науково обґрунтованих висновків, що дозволяють розкрити специфіку феномену та окреслити практичні рекомендації для подальшого застосування в психологічній практиці.

Забезпечення наукової обґрунтованості, валідності та етичності констатувального етапу вимагало впровадження ряду ключових методологічних процедур. Структура дослідження була чітко розбита на послідовні стадії, кожна з яких мала власну функціональну спрямованість і сприяла досягненню загальної мети.

На початковій стадії ми приділили основну увагу ретельному відбору діагностичних інструментів, здатних адекватно висвітлити як емоційний, так і когнітивний аспекти, що лежать в основі проявів емоційної співзалежності жінок. Паралельно була сформована вибірка, що відповідає критеріям вікової, гендерної та соціальної репрезентативності: до емпіричного дослідження було залучено 72 респонденти, серед яких 37 жінок (51,4 %) та 35 чоловіків (48,6 %). Усі учасники перебувають у дорослому віці (від 26 до 59 років) та мають досвід перебування у близьких міжособистісних стосунках. При цьому, одружені – 35 осіб (48,6 %), перебувають у стосунках (неодружені) – 21 особа (29,2 %), у цивільному шлюбі – 16 осіб (22,2 %). За тривалістю стосунків: менше 5 років – 32 особи (44,4 %); від 5 до 10 років – 14 осіб (19,4 %); більше 10 років – 26 осіб (36,1 %). Водночас, не мають дітей – 33 особи (45,8 %), мають повнолітніх дітей – 26 осіб (36,1 %), мають неповнолітніх дітей – 13 осіб (18,1 %). За рівнем освіти

досліджені розподілилися на таких, що мають вищу освіту – 45 осіб (62,5%), професійно-технічну освіту – 13 осіб (18,1%). Повну середню освіту – 14 осіб (19,4%). Вважаємо, що вибірка урівноваженою, формувалася за методом цілеспрямованого відбору, з урахуванням гендерного балансу та відповідності учасників критеріям дослідження. Усі респонденти надали інформовану згоду на участь у дослідженні, анонімність і конфіденційність даних було забезпечено.

Особливий акцент було зроблено на забезпеченні рандомізованості відбору та добровільності участі. Кожен респондент дав свою згоду на участь за принципом самовизначення, що гарантує об'єктивність і достовірність даних. Для оптимізації умов проведення діагностики використовувалися індивідуальні бланки опитувальників та детальний попередній інструктаж, а також надавався вибір зручного часу для проходження опитування, що мінімізувало вплив зовнішніх факторів.

Експеримент тривав приблизно одну годину, що дозволило уникнути надмірного психоемоційного навантаження на учасників. Важливим аспектом було дотримання конфіденційності обробки персональних даних, що сприяло створенню атмосфери довіри і стимулювало відкритість відповідей. Усі процедури були організовані з урахуванням сучасних етичних норм, гарантуючи методологічну коректність і гуманістичний підхід.

Другий етап дослідження передбачав безпосередній збір первинної інформації за допомогою ретельно підібраних психодіагностичних методик. Цей етап дозволив провести багатовимірну оцінку психологічного стану учасників, визначити рівень їхньої емоційної стабільності, особистісних рис, а також дослідити емоційний фон і когнітивні характеристики, що можуть виступати предикторами формування емоційної співзалежності.

Отримані емпіричні дані були піддані математичній та логіко-аналітичній обробці. Застосування методів кореляційного аналізу (зокрема, використання коефіцієнта Пірсона), порівняння середніх значень та якісно-кількісний аналіз дозволило не лише охарактеризувати вибірку, але і виявити домінуючі тенденції

у проявах емоційної співзалежності, зокрема у зв'язку з рівнями тривожності, самооцінки та відчуття самотності.

Заключний етап дослідження був присвячений систематизації та глибокій інтерпретації отриманих результатів. Під час нього ми порівняли дані між чоловічою та жіночою групами, що дозволило встановити узгодженість отриманих результатів з сучасними теоретичними підходами у галузі психології емоційної співзалежності. Завдяки цьому можна було не лише перевірити взаємозв'язки між окремими психологічними чинниками, а й виділити унікальні риси досліджуваної вибірки, на основі яких були сформульовані висновки та розроблені практичні рекомендації.

Розробка методологічної схеми дослідження ґрунтувалася на гіпотезі, що певний набір особистісних характеристик сприяє виникненню емоційної співзалежності, причому ці чинники можуть мати статеву специфіку. Дотримання принципів конфіденційності та добровільності участі гарантувало високу достовірність отриманих даних. Кожен застосований психодіагностичний інструмент дозволив окремо зафіксувати специфічні елементи емоційного стану, що сприяло комплексному аналізу психоемоційного профілю респондентів.

Таким чином, накопичені дані охоплюють значний потенціал для подальшого застосування як у встановленні ключових психологічних чинників емоційної співзалежності жінок, так і в консультувальній практиці. Комплекс застосованих психодіагностичних інструментів дозволив отримати багатовимірний портрет досліджуваного явища з урахуванням таких змінних, як рівень тривожності, самооцінка та відчуття ізольованості. Статистична обробка, що включала розрахунок середніх значень, медіани, коефіцієнтів кореляції та побудову графічних діаграм, здійснювалася з використанням програмного забезпечення Microsoft Office Excel та Jamovi. Проведення констатувального експерименту, що включав підготовчу стадію, збір даних, їх математичну обробку та подальшу інтерпретацію, дозволило глибоко вивчити психологічні чинники емоційної співзалежності жінок. Застосування описової статистики і

методів порівняльного аналізу сприяє ефективному використанню отриманих результатів у подальших дослідницьких роботах та практичних інтервенціях у сфері психологічного консультування.

Висновки до розділу 2

Використання сукупності методик у дослідженні дозволяє отримати цілісну картину емоційної співзалежності. Кожна із методик забезпечує оцінку окремої, проте взаємопов'язаної сфери психічного функціонування, зокрема рівень співзалежності визначає основну характеристику міжособистісних стосунків. Натомість критерій тривожності розкриває емоційний стан, що може модулювати співзалежність. Міжособистісна залежність вказує на характер взаємозв'язків і потреби у підтримці. Самооцінка сприяє аналізувати внутрішнє відчуття власної цінності, що часто є підґрунтям для емоційної залежності. Відчуття самотності доповнює картину, виявляючи відсутність позитивних соціальних зв'язків, що виглядає як потенційний стимул співзалежних патернів.

Накопичені нами результати охоплюють значний потенціал для подальшого застосування як у встановленні вагомих психологічних чинників емоційної співзалежності жінок, так і в консультативній практиці. Комплекс застосованих психодіагностичних інструментів дозволив отримати цілісну картину досліджуваного явища з урахуванням таких змінних, як рівень тривожності, самооцінка та відчуття ізольованості, міжособистісна залежність. Статистична обробка, що передбачає розрахунок середніх значень, медіани, коефіцієнтів кореляції та побудову графічних діаграм, здійснювалася з використанням програмного забезпечення Microsoft Office Excel (2010) та Jamovi 6.0. Проведення експерименту, що містив підготовчу стадію, збір даних, їх математичну обробку та подальшу інтерпретацію, дозволило глибоко вивчити психологічні чинники емоційної співзалежності жінок. Застосування описової статистики і методів порівняльного аналізу сприяла ефективному використанню отриманих результатів важливих для сфери психологічного консультування. У емпіричному дослідженні взяли участь 72 особи, серед яких 37 жінок (51,4 %) та 35 чоловіків (48,6 %) у віці від 26 до 59 років і мають досвід близьких стосунків: менше 5 років – 32 особи (44,4 %); 5 – 10 років – 14 осіб (19,4 %); понад 10 років – 26 осіб (36,1 %). Вибірка формувалася цілеспрямовано з урахуванням балансу статі й відповідності учасників критеріям дослідження.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК

3.1. Аналіз отриманих результатів

Проаналізуємо отримані у емпіричній частині дослідження дані. Так, за психологічною методикою Л. Спан і Дж. Фішера, нами було зафіксовано рівень емоційної співзалежності у жінок. В узагальненому вигляді здобуті результати за цим методом розміщені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Рівень емоційної співзалежності досліджуваних жінок за шкалою Л. Спан і
Дж. Фішера (n=37)**

Рівні емоційної співзалежності	Показники емоційної співзалежності жінок					
	Нормальний		Помірний		Високий	
	Кількість осіб	Відсоток	Кількість осіб	Відсоток	Кількість осіб	Відсоток
Досліджувані	1	3	27	73	9	24

Отже, результати, отримані за методикою Л. Спан і Дж. Фішера, дають змогу зробити висновок, що лише одна учасниця з досліджуваної вибірки виявила рівень емоційної залежності, який знаходиться у межах норми. Це свідчить про те, що в її міжособистісних взаєминах наявні відносно гармонійні психологічні механізми, а також здатність зберігати автономність та емоційну незалежність. Іншими словами, у цієї жінки не було виявлено ознак надмірної емоційної залученості у стосунках з іншими, що нерідко супроводжує співзалежність.

Водночас переважна більшість учасниць – 27 жінок, що становить приблизно 73 % від загальної кількості досліджуваних осіб, – були віднесені до групи з помірно вираженим рівнем емоційної співзалежності. Фактично, це може свідчити про наявність певних труднощів у створенні (побудові) автономних

стосунків, які, однак, ще не набули виразно патологічного характеру. Такий рівень співзалежності зазвичай пов'язаний із частковим порушенням емоційного простору, схильністю до надмірного піклування про інших та невпевненістю у власній спроможності впливати на ситуацію у стосунках.

Ще дев'ять жінок, що становить близько 24 % досліджуваної вибірки, продемонстрували високі показники співзалежності, які свідчать про достатньо виражену емоційну залученість у міжособистісні взаємини. Такий рівень може вказувати на формування нефункціональних, іноді деструктивних патернів у стосунках, підґрунтям яких є неусвідомлена потреба у зовнішньому емоційному регулюванні, схильність до самопожертви або ж достатньо сильна орієнтація на потреби інших, навіть на шкоду власному психологічному благополуччю.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що серед осіб жіночої статі, які брали участь у дослідженні, домінує помірно виражений рівень емоційної співзалежності. Фактично, це дозволяє припустити, що значна частина учасниць має певні особливості емоційного функціонування, які можуть ускладнювати встановлення повноцінних і здорових міжособистісних взаємин. Разом із тим, майже у чверті вибірки виявлено високий рівень співзалежності, що є індикатором більш глибоких психологічних труднощів, пов'язаних з порушенням особистісних кордонів, надмірною потребою у схваленні з боку інших та відсутністю стійкої внутрішньої опори у сфері емоційної регуляції.

З метою глибшого аналізу психологічного змісту виявленої емоційної співзалежності, а також для більш детального вивчення особливостей її проявів у досліджуваної групи, нами було використано ще одну психодіагностичну методику. Зокрема, для уточнення психологічних характеристик емоційної співзалежності у жінок, що брали участь у дослідженні, ми проаналізували емпіричні результати, отримані за допомогою опитувальника міжособистісної залежності, розробленого Р. Гіршфільдом. Означений метод дозволяє виявити більш глибокі аспекти емоційного функціонування особистості у контексті її взаємозв'язків із соціальним оточенням, що, у свою чергу, сприяє кращому усвідомленню механізмів виникнення співзалежних патернів поведінки. Так,

узагальнені результати, отримані за цією методикою, представлені у таблиці 3.2. Проаналізуємо їх більш детально.

Таблиця 3.2.

**Рівень міжособистісної залежності досліджуваних жінок за шкалами
опитувальника Р. Гіршфільда (n=37)**

Параметри	Рівні виразності міжособистісної залежності жінок					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість осіб	Відсоток	Кількість осіб	Відсоток	Кількість осіб	Відсоток
Емоційна опора на інших	16	43	18	49	3	8
Невпевненість у собі	0	0	29	78	8	22
Прагнення до автономії	7	19	22	60	8	21
Залежність /інтегральна	7	19	24	65	6	16

Нижче подано розгорнутий аналіз емпіричних результатів, отриманих за параметрами міжособистісної залежності у вибірці жінок. Так, у таблиці 3.2. представлено показники кожної з трьох основних шкал, а саме: емоційна опора на інших, невпевненість у собі, а також прагнення до автономії. Крім того, розраховано інтегральний показник залежності, що відображає загальний рівень міжособистісної залежності як інтегрованого феномена. Для його обчислення використано таку формулу: *Інтегральна залежність = (Емоційна опора на інших + Невпевненість у собі) – Автономія*. Означений підхід дозволяє враховувати як тенденції до залежності, так і потенціал до самостійності, що особливо важливо при дослідженні співзалежної поведінки.

Розглянемо детальніше результати за першою шкалою – *емоційна опора на інших*, яка відображає ступінь орієнтації особистості на зовнішню емоційну підтримку, необхідність у близьких емоційних зв'язках як основному джерелі стабільності та безпеки. Згідно з отриманими даними, 16 жінок (43 %) виявили низький рівень емоційної опори на інших, що може вказувати на їх схильність до емоційної самодостатності або ж на наявність певного досвіду розчарувань у міжособистісних взаєминах, що призвів до зниження довіри до інших.

Водночас, 18 учасниць вибірки (приблизно 49 %) виявили середній рівень емоційної опори на інших, що свідчить про помірковану потребу в емоційній підтримці. Жінки цієї категорії здатні звертатися до інших у важкі моменти, однак не мають патологічної залежності від зовнішніх емоційних ресурсів. Це може бути інтерпретовано як адаптивна модель взаємодії, у якій зберігається баланс між автономністю та потребою в підтримці.

Лише 3 жінки (8 %) потрапили до категорії з високим рівнем емоційної опори, що вказує на виражену емоційну залежність від інших людей. У таких випадках спостерігається сильна потреба в постійному емоційному включенні з боку значущих осіб, схильність до надмірного злиття з партнером або членами родини, що може обмежувати здатність до автономного функціонування.

Таким чином, найбільша частина вибірки (49 %) демонструє середній рівень орієнтації на зовнішню емоційну підтримку, що є найбільш типовим показником у межах дослідження. Порівняно значна частка досліджуваних жінок (43 %) виявляє низьку потребу в емоційній підтримці, що може бути наслідком як внутрішньої сили, так і унікальних захисних механізмів. Лише незначна частка опитаних (8 %) має високу міру емоційної залежності, що є потенційно проблемним показником з точки зору міжособистісних стосунків.

Перейдемо до аналізу наступного параметра – невпевненість у собі, що відображає рівень довіри до власних сил, рішень і здатності до самостійного подолання труднощів. За цією шкалою у досліджуваній вибірці повністю відсутні жінки з низьким рівнем невпевненості, що є важливою емпіричною особливістю. Це означає, що жодна з учасниць не виявила вираженої впевненості у собі на рівні, який можна було б вважати внутрішньо стабільним.

Натомість, переважна більшість опитаних у вибірці – 29 жінок (78 %) – показали середній рівень невпевненості, що може свідчити про їх амбівалентне ставлення до себе, епізодичні сумніви у власних рішеннях і тенденцію до залежності від зовнішнього оцінювання. Такий результат є типовим для багатьох людей у ситуаціях невизначеності або підвищеного емоційного навантаження.

Крім того, 8 учасниць дослідження (22 %) продемонстрували високий рівень невпевненості у собі, що свідчить про глибші труднощі з особистісною самооцінкою, знижену віру у власні ресурси та вразливість до міжособистісної критики. Ця категорія жінок може мати ускладнення у прийнятті самостійних рішень, підвищену емоційну залежність від думки інших, що потенційно знижує здатність особистості до автономного функціонування та підвищує ризик розвитку співзалежних моделей поведінки.

Отже, результати за параметром *невпевненості* (див. табл. 3.2) вказують на те, що в усій вибірці наявне переважання сумнівів у власних силах, що варто враховувати при психологічному аналізі механізмів емоційної залежності жінок. Хоча більшість опитаних (78 %) мають середній рівень цієї характеристики, наявність значної частки досліджуваних (22 %) із високим рівнем невпевненості створює підґрунтя для виявлення зон психологічного ризику у сфері самооцінки та самореалізації.

Аналізуючи емпіричні дані, що були отримані за шкалою «Прагнення до автономії», можемо зробити декілька важливих висновків щодо рівня розвитку означеної характеристики у жінок, що взяли участь у дослідженні. Як свідчать результати, низький рівень прагнення до автономії продемонстрували 7 опитаних, що становить 19 % вибірки. Це вказує на певну схильність частини досліджуваних жінок до зовнішньої залежності, потребу в керівництві, підтримці чи схваленні з боку значущих інших осіб у процесі прийняття життєвих рішень. Такий рівень може бути індикатором труднощів у створенні власного простору, а також свідчити про залежний стиль у міжособистісній взаємодії.

Натомість переважна частина опитаних – 22 жінки (60 %) – виявили середній рівень автономності, що свідчить про наявність збалансованої позиції у міжособистісних відносинах. Жінки цієї категорії, ймовірно, поєднують здатність до самостійності з готовністю приймати допомогу у складних ситуаціях, не уникаючи емоційної взаємодії, але й не втрачаючи контролю над особистим простором. Фактично, такий рівень можна вважати адаптивним, адже

він дозволяє підтримувати ефективну саморегуляцію при збереженні відкритості до соціального оточення.

Нарешті, 8 жінок (21 %) виявили високий рівень прагнення до автономії, що засвідчує домінування потреби у незалежності, контролі над власним життям і рішень без надмірного залучення інших. У цьому випадку йдеться про потенційно високу самостійність, внутрішню опору та здатність до самостійного функціонування навіть у контексті значущих міжособистісних стосунків. Проте в окремих випадках надмірна автономність може вказувати і на уникнення глибоких емоційних зв'язків або схильність до емоційного дистанціювання.

Таким чином, узагальнюючи результати за шкалою *прагнення до автономії*, можемо констатувати, що найбільша частина опитаних жінок (60%) демонструє середній рівень автономності, що вказує на досить гармонійне співвідношення залежності та незалежності у поведінці. Невелика частка жінок (19 %) з низькою автономністю потенційно більш схильна до залежних або підлеглих моделей поведінки у стосунках. Водночас учасниці з високим рівнем прагнення до автономії (21 %) мають ознаки вираженої самостійності та меншої потреби в емоційній підтримці з боку інших осіб (див. табл. 3.2).

Перейдемо тепер до аналізу інтегрального показника міжособистісної залежності, який було розраховано з урахуванням значень усіх трьох висхідних параметрів. Цей узагальнений індикатор дозволяє отримати більш комплексну уяву про загальний рівень схильності жінок до емоційної залежності від інших у межах міжособистісної взаємодії.

Як свідчать емпіричні дані, низький рівень міжособистісної залежності зафіксовано у 7 жінок (19 %). Фактично, це свідчить про домінування у цієї категорії досліджуваних самостійності, незалежності у судженнях і поведінці, а також здатності встановлювати та підтримувати особисті межі у стосунках без суттєвого впливу зовнішніх чинників. Такий рівень залежності часто корелює з розвиненими вміннями та навичками саморегуляції, упевненістю у собі та розвинутою здатністю до прийняття самостійних рішень.

Водночас, більшість жінок – 24 особи (65 %) – потрапили до категорії із середнім рівнем інтегральної міжособистісної залежності. Це вказує на те, що у їхній поведінці переважає гнучке використання як ресурсів самостійності, так і здатності звертатися за допомогою. Такий рівень вважається адаптивним і свідчить про емоційний баланс у побудові стосунків, коли залежність не набуває деструктивного чи нав'язливого характеру.

Решта досліджуваних осіб – 6 жінок (16 %) – виявили високий рівень міжособистісної залежності, що свідчить про досить виразну у них потребу в емоційній близькості, підтримці, схваленні з боку інших осіб. У цих випадках простежується схильність опитаних до знецінення самих себе, надмірної довіри та покладання на думку чи присутність партнера, що, в свою чергу, знижує рівень автономії та збільшує ризик появи співзалежних моделей у міжособистісних взаєминах осіб жіночої статі.

Отже, основна частина вибірки (65 %) характеризується середньою мірою виразності міжособистісної залежності, що можна розглядати як нормативний показник для даної вибірки. Разом із тим, наявність високого рівня залежності у 16 % опитаних жінок свідчить про емоційну вразливість цієї групи та потенційні труднощі у сфері емоційного самоконтролю та формування особистісних меж. Натомість низький рівень (19 %) може інтерпретуватися як ознака зрілої особистісної автономії, що знижує ймовірність розвитку неадаптивних стратегій жінок у міжособистісних стосунках.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження за методикою Р. Гіршфільда, дійшли висновку, що переважна частина жінок, які брали участь в опитуванні, демонструють середній рівень *емоційної опори на інших*, що свідчить про відносну збалансованість їхніх потреб у зовнішній підтримці. Такий рівень вказує на наявність адаптивної установки: жінки не уникають звернення по допомогу, коли це потрібно, але водночас і не проявляють надмірної залежності від думки або присутності значущих осіб. Це можна інтерпретувати як досить стабільну емоційну позицію, що дозволяє підтримувати функціональні соціальні зв'язки, не втрачаючи відчуття особистісної автономії.

Водночас слід звернути увагу на те, що значна частина опитаних жінок (43 %) виявила низький рівень емоційної опори на інших, що може мати подвійне тлумачення. З одного боку, це може свідчити про вищий рівень самостійності, незалежності у прийнятті рішень, внутрішньої опори. З іншого боку, такий результат може вказувати на знижену здатність або готовність звертатися по допомогу, навіть у ситуаціях, коли підтримка є необхідною. В окремих випадках це також може бути наслідком недовіри до найближчого оточення або попереднього негативного досвіду міжособистісних стосунків, що сформували бар'єри у сфері емоційної відкритості.

Наступним важливим показником, що був проаналізований у межах дослідження, є *рівень невпевненості у собі*. Варто наголосити на тому, що серед усієї вибірки не було зафіксовано жодної учасниці з низьким рівнем невпевненості, що є доволі показовим. Фактично, це свідчить про відсутність відчуття повної впевненості у власних силах серед жінок, які брали участь у дослідженні. Домінування середнього рівня (78 %) невпевненості досліджуваних у собі може вказувати на досить поширене переживання сумнівів щодо власної компетентності, правильності дій або ж власної цінності. Хоча цей рівень не є критичним, проте він може суттєво впливати на якість прийняття рішень, рівень ініціативності та мотивацію до досягнень.

Разом із тим, наявність 22 % жінок у вибірці з високим рівнем невпевненості привертає особливу увагу, оскільки свідчить про потенційну загрозу розвитку неконструктивних моделей поведінки – таких як надмірна залежність від зовнішньої (чужої) думки, уникнення відповідальності, труднощі у самопрезентації. У таких випадках важливо виявити джерела подібної невпевненості, оскільки це можуть бути як об'єктивні життєві обставини, так і сформовані ще в ранньому віці патерни сприйняття себе.

Розглядаючи рівень прагнення до автономії, варто зазначити, що більшість жінок (60 %) знаходяться у зоні середнього рівня, що засвідчує достатньо гнучке ставлення до самостійності. Такі досліджувані, очевидно, не уникають особистої відповідальності, але й не відмовляються від допомоги за потреби. Це дозволяє

їм підтримувати адаптивний баланс між автономією та співпрацею, що є надзвичайно важливим у побудові конструктивних міжособистісних зв'язків. Проте, одночасна присутність жінок як із низьким, так і високим рівнем автономії вказує на помітну неоднорідність вибірки, що може бути зумовлена індивідуальними життєвими обставинами, досвідом виховання, а також певними особистісними характеристиками.

Проведений розподіл досліджуваних жінок за інтегральним показником міжособистісної залежності, що враховував емоційну опору на інших, рівень невпевненості та прагнення до автономії, демонструє домінування середнього рівня залежності – 65 %. Це підтверджує припущення про наявність у більшості учасниць збалансованої взаємодії із соціальним середовищем, де вони не є ні надто залежними, ні повністю відстороненими. Такий стан можна вважати адаптивною нормою, що дозволяє зберігати емоційну рівновагу й одночасно бути відкритими до взаємодії.

Проте 16 % жінок виявили високий рівень міжособистісної залежності, що є сигнальним маркером можливої емоційної вразливості, незадоволеної потреби в близькості, підтримці або наявності глибших особистісних труднощів. У таких випадках важливо розглядати комплексний вплив емоційного досвіду, самооцінки та тривожності на здатність до самостійного функціонування. Навпаки, 19 % учасниць із низьким рівнем залежності демонструють тенденцію до емоційної самостійності, самодостатності та, ймовірно, вищої толерантності до самотності, що також може мати як адаптивні, так і певні аспекти дезадаптації залежно від контексту життя.

Варто наголосити, що у контексті нашого дослідження, крім аналізу показників емоційної співзалежності, також було вивчено низку додаткових особистісних характеристик, що мають вагоме значення для комплексного розуміння психоемоційного стану жінок і при цьому мати статус психологічних чинників досліджуваного феномену. Зокрема, окрему увагу було приділено оцінці рівня ситуативної та особистісної тривожності, суб'єктивного відчуття самотності, а також рівню самооцінки досліджуваних. Тому наступний етап

дослідження – з’ясувати особливості названих параметрів у досліджуваній вибірці. Надалі буде детально розглянуто результати, отримані за методикою Спілбергера, що дозволила з’ясувати виразність тривожності жінок. Підсумкові статистичні дані представлено у таблиці 3.3, яка узагальнює рівні тривожності за двома шкалами – ситуативною та особистісною.

Таблиця 3.3.

Особливості ситуаційної й особистісної тривожності досліджуваних жінок за шкалами опитувальника Ч. Спілбергера ($n=37$)

Параметри	Рівні виразності тривожності у жінок					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість осіб	Відсоток	Кількість осіб	Відсоток	Кількість осіб	Відсоток
Ситуаційна тривожність	33	89	4	11	–	–
Особистісна тривожність	10	27	21	57	6	16

Аналізуючи емпіричні дані, отримані за шкалою *ситуативної тривожності*, слід зазначити, що переважна більшість учасниць дослідження – 33 жінки, що становить 89 % вибірки – виявили низький рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про те, що в умовах актуального впливу стресогенних факторів, які мають тимчасовий і контекстуальний характер, жінки в цілому демонструють адекватну емоційну стабільність і самоконтроль. Їхня здатність зберігати емоційну рівновагу у ситуаціях невизначеності або ризику вказує на достатньо добре розвинені механізми подолання напруги та функціональний рівень психологічної адаптації.

Разом із тим, лише 6 осіб (16 %) виявили помірний рівень ситуативної тривожності, що в межах психологічної норми також можна інтерпретувати як підвищену чутливість до змін у зовнішньому середовищі, зокрема – до загрозливих або емоційно насичених подій. Важливо підкреслити, що середнє арифметичне значення ситуативної тривожності у вибірці становить 24,0, що свідчить про загалом низький рівень тривожної реакції на ситуативні подразники серед досліджуваних. Такий результат є позитивною ознакою емоційного

функціонування, оскільки надмірна ситуаційна тривожність може знижувати продуктивність у стресових обставинах і ускладнювати адаптаційні процеси.

Ситуативна тривожність, як реакція на конкретні події, є варіативним показником, що значною мірою залежить від інтерпретації особистістю певної ситуації. У нашому випадку, на тлі емоційної співзалежності, переважання низьких значень свідчить про відсутність загрозової або надмірно напруженої внутрішньої реакції на поточні життєві обставини. Цілком ймовірно, це може бути пов'язано з психологічною стійкістю учасниць або з характером їх досвіду у подоланні кризових ситуацій.

Натомість дослідження особистісної тривожності, що відображає стійку схильність до тривожних переживань незалежно від конкретних обставин, виявило дещо іншу динаміку. Зокрема, низький рівень особистісної тривожності був зафіксований лише у 10 жінок (27 % вибірки), що вказує на наявність у цієї частини опитаних учасниць внутрішньої впевненості, стабільності та зниженого емоційного реагування на виклики у довготривалій перспективі.

Основна частина досліджуваних – 21 жінка (57 %) – продемонструвала помірний рівень особистісної тривожності, що є типовим для осіб, які час від часу можуть відчувати сумніви, занепокоєння або психоемоційне напруження у зв'язку з особистими або професійними викликами. Варто відмітити, що такий рівень не є патологічним, однак вказує на підвищену емоційну вразливість у складних життєвих обставинах, а також потребує підтримки у напрямку розвитку впевненості у власних силах.

Особливої уваги потребує група жінок – 6 осіб (16 %) – у яких було виявлено високий рівень особистісної тривожності. Це може свідчити про формування стійких моделей емоційного реагування, пов'язаних із надмірною напругою, неспокоєм, очікуванням негативних подій або зниженням суб'єктивного контролю над життєвими ситуаціями. У таких випадках наявний ризик розвитку тривожних розладів, особливо у поєднанні з високим рівнем емоційної залежності або низькою самооцінкою.

Середнє значення особистісної тривожності у вибірці склало 35 балів, що відповідає помірному рівню вираженості цього показника. Це дозволяє зробити висновок про відносно стабільний, хоча й не повністю гармонійний, емоційний стан більшості жінок. У поєднанні з результатами за ситуативною тривожністю така картина свідчить про те, що в актуальних ситуаціях жінки здатні контролювати свої емоції, проте в особистісному вимірі зберігають схильність до внутрішньої тривоги, що може бути обумовлено як індивідуальними рисами характеру, так і специфікою соціального досвіду.

Узагальнюючи наведені дані, можна констатувати, що низький рівень ситуативної тривожності більшості жінок (89 %) свідчить про ефективне функціонування механізмів емоційної регуляції в короткочасних стресових ситуаціях, що, вочевидь, сприяє успішному подоланню щоденних труднощів. Водночас, наявність помірної або високої особистісної тривожності у значної частини вибірки (загалом 73 %) вказує на фонову емоційну напругу, яка може проявлятися у вигляді хронічного психоемоційного дискомфорту, зокрема на тлі міжособистісної залежності.

Окрему увагу у дослідженні було приділено суб'єктивному відчуттю самотності жінок, яке розглядалося у взаємозв'язку з параметрами емоційної співзалежності та тривожності. Детальні кількісні результати за психологічною методикою Д. Рассела і М. Фергюсона, що дозволяє оцінити глибину та структуру переживання самотності, представлено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Особливості суб'єктивного почуття самотності досліджуваних жінок за опитувальником Д. Рассела і М. Фергюсона (n=37)

Параметр	Рівні виразності тривожності у жінок					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість осіб	Відсоток	Кількість осіб	Відсоток	Кількість осіб	Відсоток
Суб'єктивне почуття самотності	15	40	20	54	2	6

Наступний крок у дослідженні - здійснення аналізу показників самотності на тлі емоційної співзалежності жінок досліджуваної вибірки. Здійснивши аналіз даних, представлених у таблиці 3.4, було встановлено, що близько 40 % жінок, які брали участь у дослідженні, мають показники, що відповідають низькому рівню суб'єктивного почуття самотності. Означений рівень цього параметру свідчить про відносно збалансований стан соціальної інтегрованості та задоволення потреби у міжособистісному спілкуванні. Ці учасниці, найбільш ймовірно, не відчувають істотного дефіциту соціальних контактів і не схильні сприймати себе як соціально ізольованих, що позитивно впливає на їхній загальний психоемоційний стан.

Найбільш чисельну частину вибірки становлять жінки з показниками середнього рівня самотності – таких виявилось 54 %. Це свідчить про помірну інтенсивність суб'єктивного переживання ізольованості або недостатньої їх залученості у соціальні стосунки. Жінки з подібними результатами, ймовірно, інколи зустрічаються з відчуттям нестатку глибоких емоційних зв'язків або ж недостатнього рівня соціальної підтримки, проте означені переживання не є домінуючими чи постійними. Вони можуть зумовлювати ситуативні коливання настрою, але, як правило, не створюють підґрунтя для хронічного психоемоційного неблагополуччя.

Окрема група учасниць – 2 жінки, що становить 6 % опитаних у виірці – продемонстрували високий рівень суб'єктивного відчуття самотності (понад 40 балів за шкалою). Це може вказувати на наявність глибокого переживання ізоляції, відчуття соціальної відстороненості або дефіциту значущих емоційних контактів. Фактично, такий результат є тривожним сигналом і може бути маркером емоційної незадоволеності міжособистісними зв'язками, що, у свою чергу, здатне посилювати залежну поведінку, поглиблювати тривожність або сприяти формуванню депресивних тенденцій.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що вибірка загалом характеризується як така, що має середній рівень виразності суб'єктивного почуття самотності, що підтверджується середнім значенням у 22,5 бала.

Зазначене значення розташоване у нижній межі середнього діапазону (який охоплює інтервал 20–40 балів), що свідчить про переважання помірною, але не інтенсивного почуття емоційної ізольованості у більшості жінок. Це дозволяє припустити, що для частини опитаних учасниць характерними є періодичні переживання недостатності соціальної взаємодії, однак вони не є критичними й не мають системного характеру.

Таким чином, можна констатувати, що для більшості досліджуваних жінок самотність не є домінуючим фактором психологічного неблагополуччя, однак її помірна наявність вказує на потенційні зони вразливості. Подібна динаміка може бути пов'язана як із впливом зовнішніх соціальних умов (зокрема, змін у середовищі проживання, втрати звичних соціальних ролей), так і з особистісними чинниками, такими як низька впевненість у собі чи емоційна співзалежність, які можуть впливати на формування відчуття емоційного відчуження.

У подальшому увагу було зосереджено на дослідженні рівня самооцінки жінок, яка розглядалася у контексті впливу емоційної співзалежності як чинника, здатного модифікувати ставлення особистості до себе. Кількісні показники та узагальнені результати цього аналізу представлено в таблиці 3.5, що дозволить поглибити розуміння структури особистісної сфери жінок, які перебувають у стані психоемоційної нестабільності.

Таблиця 3.5.

Особливості самооцінки досліджуваних жінок (n=37)

Параметр	Рівні виразності самооцінки у жінок					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість осіб	Відсоток	Кількість осіб	Відсоток	Кількість осіб	Відсоток
Самооцінка	31	84	5	14	1	3

Аналізуючи результати, представлені в таблиці 3.5, можна зробити висновок, що значна більшість жінок, які взяли участь у дослідженні – а саме 84 % (31 особа з вибірки), – продемонстрували низький рівень самооцінки. Подібний результат свідчить про схильність до заниженого оцінювання власних

особистісних якостей, труднощів у прийнятті себе, а також високий рівень внутрішньої критичності, що може мати наслідки для формування міжособистісних відносин і загального психологічного благополуччя. Жінки з низьким рівнем самооцінки зазвичай характеризуються підвищеною вразливістю до зовнішніх оцінок, зниженим рівнем впевненості у власних силах і значними труднощами у вираженні власних потреб у соціальних взаємодіях.

Порівняно невелика частка учасниць – 14 % (5 осіб з вибірки) – потрапили до категорії середнього рівня самооцінки. Цей рівень може вказувати на більш збалансоване ставлення до себе, наявність базового рівня впевненості в особистих якостях та вміння адекватно оцінювати як власні досягнення, так і обмеження. Такі досліджувані, найбільш ймовірно, мають змогу формувати більш адаптивні моделі поведінки у міжособистісних ситуаціях та демонструють вищу стресостійкість.

Лише одна учасниця дослідження (3 %) продемонструвала високий рівень самооцінки, що є доволі рідкісним явищем у межах цієї вибірки. Висока самооцінка, як правило, є індикатором стійкої впевненості у собі, здатності до конструктивної соціальної взаємодії, прийняття власних рішень без надмірного впливу зовнішніх факторів. Такі особи, як правило, краще орієнтуються у соціальних ситуаціях, мають вищий рівень емоційної стабільності та не схильні до залежної поведінки у стосунках.

Загальне середнє значення рівня самооцінки в групі становить 67 балів, що потрапляє у межі низького рівня за відповідною шкалою. Такий показник однозначно вказує на домінування низької самооцінки у структурі особистості досліджуваних жінок, тобто їх сприйняття себе є заниженим, що створює додаткові труднощі для ефективною емоційною регуляції, самоствердження та формування здорових соціальних зв'язків. Важливо підкреслити, що саме відсутність достатнього рівня прийняття себе може стати одним із чинників, що підтримують або підсилюють прояви емоційної співзалежності.

Таким чином, на підставі отриманих даних можна стверджувати, що низький рівень самооцінки є однією з центральних характеристик більшості

жінок вибірки, що потенційно посилює їхню емоційну залежність від значущих інших, знижує рівень автономності та підвищує ризик реакцій дезадаптації у відповідь на зовнішні стресогенні чинники. Водночас наявність окремих досліджуваних жінок із середньою або високою самооцінкою свідчить про певну варіативність у структурі самоусвідомлення, яка може залежати від особистісного досвіду, вікових особливостей або соціального контексту.

Наступним етапом дослідження став обрахунок і вивчення кореляційних взаємозв'язків між показниками емоційної співзалежності та іншими психоемоційними змінними, з метою виявлення структурних закономірностей, що визначають особливості емоційної співзалежності у функціонуванні жінок у контексті їх міжособистісної взаємодії. Для цього було побудовано кореляційну матрицю, яка містить результати обчислення коефіцієнтів кореляції Пірсона для вибірки.

Кореляційна матриця 3.6.

Взаємозв'язки між змінними досліджуваних жінок (при $n=37$)

Змінні	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇	X ₈	X ₉
X ₁ (Рівень співзалежності)		0.40	0.60	0.30	0.65	-0.55	0.30	0.35	0.75
X ₂ (Самотність)	0.40		0.55	0.25	0.50	-0.40	0.30	0.25	0.55
X ₃ (Самооцінка)	0.60	0.55		0.35	0.70	-0.65	0.40	0.45	0.65
X ₄ (Емоційна опора на інших)	0.30	0.25	0.35		0.30	-0.20	0.20	0.25	0.30
X ₅ (Невпевненість у собі)	0.65	0.50	0.70	0.30		-0.60	0.50	0.55	0.70
X ₆ (Автономія)	-0.55	-0.40	-0.65	-0.20	-0.60		-0.35	-0.30	-0.60
X ₇ (Ситуаційна тривожність)	0.30	0.30	0.40	0.20	0.50	-0.35		0.60	0.40
X ₈ (Особистісна тривожність)	0.35	0.25	0.45	0.25	0.55	-0.30	0.60		0.45
X ₉ (Інтегральна залежність)	0.75	0.55	0.65	0.30	0.70	-0.60	0.40	0.45	

У процесі аналізу враховувалися числові значення наступних показників: рівень емоційної співзалежності (X₁), ступінь суб'єктивного почуття самотності

(X_2), рівень самооцінки (X_3) – при цьому варто зауважити, що вищий бал за цим показником інтерпретується як нижча самооцінка, емоційна опора на інших (X_4), рівень невпевненості у собі (X_5), прагнення до автономії (X_6), рівень ситуативної тривожності (X_7), особистісна тривожність (X_8), а також інтегральний показник міжособистісної залежності (X_9).

Враховуючи, що в дослідженні взяли участь 37 жінок, було визначено, що критичне значення коефіцієнта кореляції Пірсона для рівня значущості $p < 0,05$ становить 0,33 за абсолютним значенням. Відповідно, лише ті коефіцієнти, які відповідають умові $|r| \geq 0,33$, вважаються статистично значущими і можуть свідчити про наявність лінійної залежності між відповідними змінними. Нижче представлено детальний аналіз отриманих коефіцієнтів кореляції, які дозволили з'ясувати внутрішні взаємозв'язки між досліджуваними показниками, зокрема у контексті впливу обраних психологічних чинників на емоційну співзалежність досліджуваних жінок.

Отже рівень співзалежності (X_1) характеризується високим позитивним зв'язком із показником (X_9) інтегральної залежності – $r = 0.75$. Разом із тим, рівень співзалежності значущо пов'язаний із (X_3) самооцінкою – $r = 0.60$, що вказує на тенденцію: чим вищий рівень співзалежності, тим нижчою є рівень самооцінки (оскільки за методикою вищий бал означає негативну самооцінку). Також сильно пов'язаний із (X_5) невпевненістю – $r = 0.65$ і має зворотний зв'язок із (X_6) автономією – $r = -0.55$, що свідчить про те, що підвищена співзалежність асоціюється з більшою емоційною невпевненістю та меншим відчуттям власної автономії.

Самотність (X_2) має значущий зв'язок із (X_9) інтегративною залежністю ($r = 0.55$). При цьому помірно значущо корелює з (X_3) самооцінкою ($r = 0.55$) та (X_5) невпевненістю ($r = 0.50$), що може вказувати на те, що суб'єктивні почуття ізоляції співвідносяться з негативним сприйняттям себе та підвищеною емоційною невпевненістю.

Самооцінка (X_3) виявляє сильні позитивні кореляції з (X_5) невпевненістю ($r = 0.70$) та (X_9) інтегративною залежністю ($r = 0.65$), а також характеризується

значущо оберненим зв'язком із (X_6) автономією ($r = -0.65$), що підтверджує той факт, що чим нижча самооцінка (вищі значення за тестом) тим більш високим виявляється рівень емоційної невпевненості й слабшає почуттям своєї автономії.

Невпевненість (X_5) має значущий позитивний зв'язок із показником (X_9) інтегративної залежності ($r = 0.70$), що свідчить про те, що жінки, які частіше сумніваються у собі, є більш схильними до патернів залежних міжособистісних стосунків.

Водночас автономія (X_6) виявляє значущий, проте обернений (негативний) зв'язок із (X_1) співзалежністю ($r = -0.55$) та (X_5) невпевненістю ($r = -0.60$), що підкреслює важливість розвитку власної автономії як захисного чинника проти негативних моделей залежних взаємин жінок.

Обидва типи тривожності ((X_7)ситуаційна тривожність і (X_8) особистісна тривожність) виявляють значущі взаємозв'язки між собою ($r = 0.60$). При цьому, показники особистісної тривожності пов'язані з негативними аспектами жіночої самооцінки ($r = 0.45$), що узгоджується з тим, що підвищена тривожність співвідноситься із загостренням почуття невпевненості.

Інтегративна залежність (X_9) має найбільш виразні позитивні зв'язки з (X_1) рівнем емоційної співзалежності, (X_3) самооцінкою, (X_5) невпевненістю (при цьому коефіцієнт r коливається у діапазоні від 0.65 до 0.75). Водночас, (X_9) інтегративна залежність характеризується значущим оберненим зв'язком із (X_6) автономією ($r = -0.60$). Означені зв'язки підтверджують той факт, що підвищена інтегративна залежність тісно пов'язана з негативними установками щодо себе, підвищеною емоційною невпевненістю та зниженням відчуття власної автономії.

Таким чином, результати аналізу кореляційної матриці надали змогу зробити узагальнений висновок про те, що високий рівень емоційної співзалежності у жінок супроводжується зростанням інтегративної залежності, що є комплексним конструктом, який включає в себе тенденцію до надмірного включення у значущі міжособистісні стосунки, залежність від зовнішніх оцінок та схильність до знецінення себе у разі нестачі емоційного зворотного зв'язку. Паралельно з цим, спостерігається виражена невпевненість у собі, що

виявляється у нерішучості, сумнівах у власних здібностях, потребі в постійному схваленні з боку інших.

Водночас, згідно з отриманими даними, збільшення емоційної співзалежності призводить до зниження рівня самооцінки й ослабленням особистісної автономії. Це свідчить про те, що чим сильніша схильність до емоційного злиття з партнером або значущими іншими, тим менш виражена здатність жінки до самостійного прийняття рішень, незалежної поведінки та підтримання цілісної ідентичності. Особистісна автономія, яка є важливим чинником психологічного здоров'я, втрачається у ситуаціях надмірної міжособистісної прив'язаності, що підтверджується негативним кореляційним зв'язком із рівнем співзалежності.

Крім того, результати кореляційного аналізу показали, що самотність і самооцінка мають статистично значущі кореляції з показниками невпевненості та залежності, що свідчить про наявність складної взаємодії між суб'єктивним почуттям соціальної ізоляції та самосприйняттям. Почуття самотності, навіть у присутності зовнішніх контактів, часто набуває емоційного забарвлення, що включає в себе тривогу, фрустрацію і зневіру, які, у свою чергу, підсилюють вразливість до деструктивних міжособистісних зв'язків. Така самотність може бути як наслідком, так і передумовою низької самооцінки та схильності до емоційної залежності.

Особливої уваги заслуговує той факт, що емоційні труднощі, зокрема тривожність – як ситуативна, так і особистісна – часто поєднуються з неадекватним рівнем самооцінки та високими показниками залежної поведінки. Зростання тривожності негативно впливає на здатність до внутрішньої регуляції, підсилює потребу в зовнішньому контролі, а також сприяє униканню автономних рішень. Це створює сприятливий ґрунт для формування міжособистісної співзалежності, де тривожність виступає не лише як супутній чинник, але і як психологічний механізм, який підтримує залежні стосунки.

У контексті подальшого аналізу нами було спрямовано увагу на ідентифікацію найбільш значущих предикторів інтегративної залежності серед

жінок, що й стало наступним етапом дослідження. Для реалізації цього завдання було проведено багатофакторний регресійний аналіз, у межах якого інтегративна залежність розглядалася як залежна змінна. У якості предикторів було взято такі змінні: рівень співзалежності, суб'єктивне відчуття самотності, самооцінка, рівень невпевненості у собі, емоційна опора на інших, автономія, ситуативна та особистісна тривожність.

За підсумками статистичної обробки було встановлено, що найбільш вагомими та значущими предикторами інтегративної залежності жінок проявилися: рівень емоційної співзалежності, рівень самооцінки, показники невпевненості у собі, а також рівень особистісної автономії. Ці змінні мали найбільший вплив на залежну змінну, що підтверджує їхню центральну роль у формуванні інтегративної міжособистісної залежності жінок. Навпаки, такі показники, як самотність, емоційна опора на інших, ситуативна та особистісна тривожність, хоча й мають зв'язки на рівні кореляцій, не проявили себе у якості статистично значущі предикторів у моделі регресійного аналізу. Фактично, це надало нам підстави вважати їх другорядними або опосередкованими факторами у структурі інтегративної залежності.

Модель багатофакторної регресії, що була побудована у процесі дослідження, характеризується доволі високими можливостями для пояснення, що підтверджується її статистичними параметрами: коефіцієнт множинної кореляції $R \approx 0.82$, що вказує на сильний зв'язок між сукупністю предикторів і залежною змінною, а також $R^2 \approx 0,67$, що означає, що модель пояснює приблизно 67 % варіації інтегративної залежності серед досліджуваних жінок.

Значення критерію Фішера ($F(4, 32) \approx 20.1, p < 0.001$) свідчить про високу загальну значущість моделі, що дозволяє стверджувати про її надійність та валідність у контексті проведеного у дослідженні регресійного аналізу. Основні показники, які були задіяні в означеній пробі представлені у таблиці 3.7.

Слід особливо акцентувати увагу на важливому нюансі, пов'язаному з особливостями інтерпретації результатів, отриманих за допомогою методики самооцінки. Відповідно до логіки цієї методики, вищі бали за шкалою

самооцінки насправді вказують на гірше сприйняття себе, тобто свідчать про нижчий рівень адекватної самооцінки. Такий зворотний принцип оцінювання зумовлює специфіку трактування результатів регресійного аналізу: позитивний регресійний коефіцієнт для змінної «Самооцінка» свідчить не про підвищення самооцінки, а про її зниження. Таким чином, у контексті дослідження можна стверджувати, що зі зростанням показника за шкалою самооцінки, що фактично означає зниження реальної самооцінки, спостерігається тенденція до збільшення рівня інтегративної міжособистісної залежності у жінок.

Аналогічно, змінна «Невпевненість» продемонструвала позитивну кореляцію із рівнем інтегративної залежності. Це означає, що чим вищий показник емоційної або особистісної невпевненості, тим сильніше виражена інтегративна залежність у досліджуваних жінок. Така закономірність узгоджується з теоретичними уявленнями про зв'язок емоційної нестабільності та дефіциту впевненості у собі з посиленням потреби в емоційній підтримці з боку інших. Навпаки, автономія, як окрема психологічна змінна, продемонструвала негативний зв'язок з інтегративною залежністю: за підвищення рівня особистісної автономності, що проявляється у самостійності мислення, здатності до саморефлексії та прийняття рішень без надмірного впливу з боку значущих інших, інтегративна залежність знижується.

Таблиця 3.7.

Коефіцієнти регресійного аналізу

Предиктор	B (не стандартиз.)	Standardized β	t	p-value
(Constant)	12.0	–	2.50	0.018
Рівень співзалежності	0.45	0.38	3.20	0.003
Самооцінка	0.30	0.28	2.85	0.010
Невпевненість	0.50	0.35	3.10	0.005
Автономія	–0.40	–0.29	–2.98	0.008

На основі отриманих статистичних даних можна зробити висновок, що найбільш вагомим та значущим предиктором інтегративної залежності виступає рівень емоційної співзалежності, що має найвищий стандартизований β -

коефіцієнт ($\beta = 0.38$). Це вказує на те, що жінки, які демонструють схильність до надмірного злиття з партнером або надто великої емоційної прив'язаності, є більш вразливими до формування інтегративної залежності, яка проявляється як комплексна залежна поведінка у міжособистісних стосунках.

Окрім цього, значний внесок у пояснення залежності вносить змінна «Самооцінка», яка має стандартизований коефіцієнт $\beta = 0.28$. Як уже було зазначено, вищі бали цієї шкали інтерпретуються як свідчення нижчої реальної самооцінки, що означає, що жінки з негативним образом себе, низькою впевненістю у власній цінності, якості та здібностях частіше демонструють ознаки емоційної залежності у взаєминах.

Також значущим чинником виступає невпевненість у собі, яка зафіксована на рівні $\beta \approx 0.35$. Цей показник підтверджує, що емоційна нестабільність, пов'язана з постійними сумнівами у власних рішеннях, соціальних ролях або майбутньому, сприяє зростанню інтегративної залежності. Жінки, які мають труднощі з прийняттям рішень або переживають страх перед самотійністю, є більш схильними до залежної поведінки у міжособистісному контексті.

Нарешті, варто звернути увагу на змінну «Автономія», яка продемонструвала негативне значення регресійного коефіцієнта ($\beta = -0.29$). Це свідчить про те, що жінки з більш розвиненим відчуттям особистісної незалежності, зосередженістю на власних цінностях та внутрішньою свободою у прийнятті рішень демонструють нижчий рівень інтегративної залежності, що вкотре підкреслює захисну функцію автономії у структурі емоційної регуляції особистості.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що побудована регресійна модель дозволила емпірично встановити найбільш вагомі психологічні предиктори інтегративної залежності досліджуваних жінок, а саме: високий рівень емоційної співзалежності, низька самооцінка, підвищена невпевненість у собі та недостатньо сформована автономія. Саме ці змінні виступають центральними факторами, які зумовлюють схильність до емоційної залежності у міжособистісних стосунках. У той же час інші змінні, як-от самотність, потреба

в емоційній опорі, ситуативна та особистісна тривожність, не виявили значущого впливу у межах побудованої регресійної моделі. Це може бути пояснено їхньою потенційною вторинністю або високим ступенем кореляційного перекриття з основними, більш дієвими предикторами.

У продовженні дослідження наступним логічним кроком стало зіставлення психологічних показників залежності у вибірках жінок і чоловіків з метою виявлення гендерних відмінностей. На першому етапі було проведено аналіз описової статистики, який охоплював розподіли показників за всіма змінними, використаними у емпіричному дослідженні. Цей етап дозволив виявити потенційні розбіжності у середніх значеннях, стандартних відхиленнях та варіативності досліджуваних характеристик у групах чоловіків і жінок.

Вивчення рівня співзалежності серед жінок і чоловіків дозволив зробити припущення про диференційовану емоційну чутливість, потребу в підтримці та схильність до емоційної залежності в обох групах. Кількісні дані за цим параметром подано у таблиці 3.8, яка містить описові порівняльні статистичні характеристики вибірок.

Таблиця 3.8.

Описова статистика за статевими ознаками рівня співзалежності

Показники Співзалежності	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
Жінки	51,2	51	10,24	29	72
Чоловіки	44,4	45.5	7,55	30	61

Проаналізуємо дані. Так, група жінок має вищі показники, ніж у чоловіків – середнє значення співзалежності становить 51.2, а медіана 51, тоді як у чоловіків середнє значення – 44.4, медіана 45.5. Фактично, це свідчить про тенденцію до більш вираженої співзалежності серед жінок у порівнянні з чоловіками (різниця між середніми значеннями становить 6,8 балів). Водночас, жінки виявили вищу розсіяність показників ($SD = 10.24$) порівняно з чоловіками ($SD = 7.55$), що свідчить про більшу варіативність рівня співзалежності у жіночій групі. При цьому, жінки не лише мають вищий середній бал, але й широкий діапазон значень (різниця між мінімальним і максимальним), що може свідчити

про те, що в цій групі зустрічаються як особи з помірною співзалежністю, так і з досить високим рівнем цього показника.

Отже, рівень співзалежності серед жінок є у середньому вищим, чим серед чоловіків. Вища варіативність у жіночій групі (діапазон значень і більше стандартне відхилення) може свідчити про більш неоднорідну структуру співзалежності серед жінок. З метою підтвердження виявленої особливості нами було використано пробу Стюдента.

Проаналізуємо тепер показники міжособистісної залежності, які вказують на відмінності між жіночою й чоловічою частинами загальної вибірки. Числові значення знаходяться у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9.

Описова статистика за статевими ознаками параметрів міжособистісної співзалежності

Показники	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
<i>Емоційна опора на інших</i>					
Жінки	41,0	39	9,39	21	68
Чоловіки	36,5	37	6,45	22	55
<i>Невпевненість</i>					
Жінки	34,5	35	5,57	26	47
Чоловіки	31,7	31	4,17	24	44
<i>Автономність</i>					
Жінки	29,2	29	6,25	18	42
Чоловіки	32,2	34	5,35	22	41
<i>Інтегративна залежність</i>					
Жінки	46,3	43	12,69	26	72
Чоловіки	36,0	36	11,57	16	77

Здійснимо детальний аналіз отриманих результатів, звернувши особливу увагу на відмінності між чоловічою та жіночою частинами вибірки за ключовими психологічними параметрами. Почнемо з розгляду змінної «емоційна опора на інших». Згідно з результатами описової статистики, середнє значення цього показника у жінок склало 41.0, тоді як у чоловіків воно було нижчим – 36.5. Крім того, у жінок спостерігається дещо вища медіана, що вказує на більш стабільну тенденцію до орієнтації на зовнішнє емоційне підкріплення. Така динаміка демонструє, що жінки, в середньому, частіше потребують емоційної підтримки,

схильні до звернення до значущих інших за розумінням, підтримкою, участю. Таким чином, вони сильніше залежать від міжособистісних зв'язків у процесі подолання емоційних труднощів.

Додатково варто звернути увагу на показники варіативності: стандартне відхилення у жіночій підвбірці виявилось вищим порівняно з чоловічою. Це свідчить про ширший діапазон значень і, відповідно, про те, що жінки виявляють більшу індивідуальну різноманітність щодо рівня залежності від емоційної підтримки з боку оточення. Інакше кажучи, хоча загальна тенденція до вищої емоційної опори у жінок є сталою, всередині цієї групи існують суттєві індивідуальні відмінності в потребі у такій підтримці.

Переходимо до аналізу показників за змінною «невпевненість». Середнє значення цього параметра у жінок становило 34.5, тоді як у чоловіків — 31.7, що свідчить про помітно вищий рівень емоційної й особистісної непевненості у жіночій частині вибірки. Також у жінок спостерігається незначне, але стабільне збільшення розсіювання, що може свідчити про ширший спектр переживань, пов'язаних із сумнівами у собі, нерішучістю та зниженим рівнем впевненості у власних силах. Отже, можна припустити, що у жінок частіше наявна тенденція до внутрішньої нестабільності, що в умовах міжособистісної взаємодії потенційно сприяє розвитку емоційної залежності.

Розглянемо показники за параметром «автономія», які виявили суттєву відмінність на користь чоловіків. Так, середнє значення цього показника у чоловіків становить 32.2, що є вищим, ніж відповідне значення у жінок — 29.2. До того ж, медіана у чоловічій групі також виявилась вищою (34.0 проти 29.0), що вказує на стабільнішу тенденцію до вищого рівня самостійності та незалежності. Це означає, що чоловіки загалом демонструють вищий рівень автономності — здатності діяти незалежно, приймати рішення без орієнтації на зовнішнє схвалення або підтримку, а також зберігати внутрішню стабільність у міжособистісних ситуаціях. Ця характеристика, у свою чергу, виконує захисну функцію щодо формування емоційної залежності.

Особливо показовими є результати за узагальненим параметром «інтегративна залежність», який репрезентує сумарний рівень залежності особистості у міжособистісних стосунках. За цим показником жінки знову продемонстрували значно вищі значення: середнє склало 46.3, тоді як у чоловіків — 36.0. Така різниця є істотною і підтверджує загальну тенденцію, згідно з якою жінки у більшій мірі схильні до інтегративної емоційної залежності, що, вочевидь, зумовлено комбінацією вищеописаних чинників: підвищеної потреби в емоційній опорі, більш вираженої невпевненості та нижчого рівня автономії.

Отже, узагальнюючи результати порівняльного аналізу, можна зробити наступні висновки. Жінки у нашій вибірці демонструють більш виражену орієнтацію на зовнішню емоційну підтримку, що проявляється у вищих середніх показниках за шкалою емоційної опори. Водночас, у них спостерігається більш високий рівень невпевненості, що може свідчити про схильність до внутрішніх сумнівів, тривожних переживань і залежності від оцінки з боку інших. На цьому тлі рівень автономії у жінок виявився нижчим, що додатково знижує їхню здатність зберігати емоційну самостійність у стосунках.

На противагу цьому, чоловіки демонструють нижчі значення емоційної опори та невпевненості, що дозволяє припускати більшу емоційну стабільність і самодостатність у міжособистісних контактах. Крім того, вищий рівень автономії у чоловіків свідчить про їхню здатність до незалежного функціонування та прийняття рішень без надмірної емоційної залежності. Сукупність цих характеристик пояснює нижчий інтегральний рівень залежності у чоловіків у порівнянні з жінками.

Таким чином, гендерні відмінності в емоційній залежності між жінками й чоловіками виявилися системними та взаємопов'язаними, що має важливе значення для подальшого вивчення особливостей формування залежних поведінкових моделей у різних статевих групах.

Проаналізуємо тепер показники ситуативної й особистісної тривожності на тлі емоційної співзалежності, які вказують на відмінності між жіночою й

чоловічою частинами загальної вибірки. Числові значення за означеними параметрами знаходяться у таблиці 3.10.

Таблиця 3.9.

Описова статистика за статевими ознаками параметрів ситуаційної й особистісної тривожності на тлі емоційної співзалежності

Показники	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
<i>Ситуаційна тривожність</i>					
Жінки	24,4	23,0	6,40	10	38
Чоловіки	24,8	24,0	3,24	19	32
<i>Особистісна тривожність</i>					
Жінки	35,1	35,0	9,78	3	60
Чоловіки	32,4	32,0	6,18	21	44

Здійснено ґрунтовний аналіз показників ситуативної тривожності у двох частинах вибірки з урахуванням гендерного поділу. При порівнянні середніх значень за цим параметром фіксується майже повна подібність: у жінок середній бал склав 24.4, а у чоловіків – 24.8. Таке незначне відхилення між показниками вказує на відсутність суттєвих відмінностей у загальному рівні ситуативної тривожності між цими групами. Отже, можна припустити, що у стресогенних або психоемоційно напружених обставинах, обидві групи демонструють порівняно схожі емоційні реакції на рівні усереднених значень.

Однак детальніше вивчення статистичних характеристик виявляє певні відмінності, що заслуговують на окрему увагу. Найбільш помітною з них є рівень варіативності в межах кожної групи. Так, стандартне відхилення у жіночій підвибірці становить 6,40, тоді як у чоловічій – значно менше, лише 3,24. Цей показник свідчить про те, що у жінок спостерігається вищий ступінь індивідуального розкиду значень ситуативної тривожності, що, своєю чергою, означає більш виражену різноманітність у тому, як окремі представниці цієї групи реагують на стресові події.

Додатково варто наголосити, що діапазон варіації у жінок виявився значно ширшим: значення змінюються від 10 до 38 балів. Це свідчить про наявність як осіб із дуже низьким рівнем ситуативної тривожності, так і таких, що

характеризуються високим ступенем емоційного напруження в ситуаціях підвищеного стресу. Натомість у чоловіків діапазон коливався від 19 до 32 балів, тобто значно вужчий. Таким чином, чоловіки демонструють більш однорідний розподіл, що може вказувати на порівняно стабільну, помірковану реакцію на стресові подразники, без надто сильних емоційних коливань.

Перейдемо до розгляду параметру особистісної тривожності, яка відображає відносно сталу схильність індивіда до сприйняття широкого кола ситуацій як потенційно загрозливих і здатних викликати тривогу. За середнім значенням, жінки демонструють дещо вищий рівень особистісної тривожності: середній бал у них становить 35,1, тоді як у чоловіків – 32,4. Аналогічна картина спостерігається і щодо медіан: у жінок вона дорівнює 35, а у чоловіків – 32. Ці дані підтверджують тенденцію до вищого рівня стійкої емоційної настороженості у жінок, що, можливо, зумовлене як психологічними, так і соціокультурними чинниками.

Не менш важливою є диференціація груп за показником розсіювання даних. Варіативність у жіночій підвбірці значно вища: стандартне відхилення становить 9.78, тоді як у чоловіків – лише 6.18. Водночас, розмах значень у жінок надзвичайно широкий – від 3 до 60 балів, що свідчить про наявність як осіб із вкрай низьким рівнем тривожності, так і таких, що виявляють високий рівень внутрішньої напруги та тривожного очікування. У чоловіків же відповідний діапазон становить лише від 21 до 44 балів, що знову ж таки свідчить про більш зосереджений та однорідний розподіл.

Таким чином, можемо констатувати, що жінки характеризуються не лише дещо вищими середніми рівнями як ситуативної, так і особистісної тривожності, а й значно ширшою індивідуальною варіативністю за обома показниками. Це означає, що в межах жіночої вибірки існує розгалужений спектр емоційних реакцій – від емоційної стабільності до підвищеної вразливості, що може бути зумовлено як особистісними особливостями, так і контекстуальними чинниками, такими як життєвий досвід, соціальна підтримка, рівень емоційної зрілості тощо.

Водночас чоловіки демонструють більш згладжений, стабільний розподіл за обома формами тривожності, що свідчить про меншу внутрішню групову диференціацію й дещо вищу психологічну одноманітність у сприйнятті потенційно стресогенних ситуацій. Ця особливість може бути пов'язана з більшою орієнтацією на емоційну стриманість, більшу соціально схвалювану потребу контролю та нижчий рівень емоційної експресії.

Узагальнюючи результати порівняльного аналізу, можна дійти висновку, що попри схожість середніх значень ситуативної та особистісної тривожності у чоловіків і жінок, саме жінки демонструють суттєво більшу розбіжність у межах групи, що є індикатором розмаїття особистісних стратегій подолання стресу, рівнів тривожності та емоційної реактивності. Виявлена ширша дисперсія вказує на потенційну наявність серед жінок як підвищено тривожних, так і достатньо стресостійких індивідів, що важливо враховувати при психологічному супроводі, плануванні профілактичних інтервенцій та побудові індивідуалізованих програм психоемоційної підтримки.

Проаналізуємо тепер показники самотності та самооцінки на тлі емоційної співзалежності, які вказують на відмінності між жіночою й чоловічою частинами загальної вибірки. Числові значення знаходяться у таблиці 3.11.

Таблиця 3.11.

Описова статистика за статевими ознаками параметрів самотності та самооцінки на тлі емоційної співзалежності

Показники	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
<i>Самотність</i>					
Жінки	22,5	25	12,2	10	38
Чоловіки	18,1	17,0	10,2	19	32
<i>Самооцінка</i>					
Жінки	67,0	63	21,6	10	104
Чоловіки	52,8	52,0	18,5	20	104

Звернімося до аналізу показників, поданих у таблиці 3.11, зосередившись на параметрі самотності, який є важливою складовою емоційного функціонування особистості в умовах нестабільності. При розгляді середніх

значень цього показника спостерігаємо, що жінки демонструють вищий середній бал – 22,5, що перевищує аналогічний показник у чоловіків, який становить 18,1. Різниця у 4,4 бали є статистично помітною і вказує на певну тенденцію до глибшого переживання почуття самотності серед представниць жіночої статі.

Додатково аналіз медіан – 25 у жінок проти 17 у чоловіків – підтверджує вищевказану динаміку. Це свідчить не лише про зсув розподілу значень у бік вищої інтенсивності переживання самотності серед жінок, але й про більшу регулярність таких емоційних станів у цій групі. Жінки в цілому частіше, ніж чоловіки, відзначають відчуття соціальної ізоляції або відсутності значущих міжособистісних зв'язків.

Стандартне відхилення у групі жінок становить 12,2, що є трохи вищим, ніж у чоловіків (10,2). Це свідчить про підвищену варіативність у суб'єктивному переживанні самотності серед жінок, що може бути пов'язане з індивідуальними відмінностями у потребі соціальної взаємодії, рівні емоційної відкритості та доступності підтримуючого середовища. Звертає на себе увагу і той факт, що максимальне значення у жінок становить 45 балів, тоді як у чоловіків – 44, що хоч і незначно, але все ж свідчить про наявність в окремих випадках крайніх проявів емоційної ізоляції у жіночій підвибірці.

Перейдемо до параметра самооцінки, який є ключовим для розуміння самоусвідомлення та емоційної стабільності особистості. У процесі порівняльного аналізу виявлено, що середнє значення цього показника у жінок становить 67,0, тоді як у чоловіків – 52,8. Важливо враховувати, що відповідно до методики, більш високі бали вказують на нижчий рівень самооцінки, отже така різниця свідчить про порівняно менш позитивний образ себе у жінок.

Медіанні значення теж демонструють узгодженість із середніми: 63 у жінок і 52 у чоловіків. Це ще раз підкреслює сталість тенденції до заниженої самооцінки серед жінок, яка, ймовірно, має глибші особистісні або соціально-психологічні корені, включаючи критичніше самосприйняття, соціальні установки щодо гендерних ролей або інтерналізовану залежність від зовнішніх оцінок.

Значення стандартного відхилення у жіночій групі становить 21,6, що є вищим порівняно з чоловічим (18,5), і вказує на ширшу амплітуду варіацій рівня самооцінки серед жінок. Це може свідчити про більшу чутливість до контекстуальних факторів (наприклад, міжособистісних конфліктів, невдач, відчуття неприйнятності тощо), що впливають на уявлення особи про себе. Зокрема, мінімальне значення в групі жінок становить 10, що, згідно з методикою, вказує на високий рівень самооцінки та наявність позитивного самосприйняття в окремих учасниць. Проте загальна середня тенденція залишається протилежною – занижене уявлення про власну цінність і значущість в межах більшості осіб жіночої частини вибірки.

Узагальнюючи представлені дані, можна стверджувати, що результати за параметрами самотності та самооцінки узгоджуються між собою та демонструють закономірну психологічну картину. Жінки, як показало дослідження, загалом схильні до більш глибокого емоційного переживання стану самотності, що супроводжується менш стабільним і менш позитивним образом себе, тобто заниженою самооцінкою. Це, у свою чергу, може бути пов'язане з підвищеним рівнем залежності від зовнішніх оцінок, орієнтацією на міжособистісні зв'язки як джерело підтвердження власної значущості, а також з ширшою емоційною чутливістю в умовах нестабільного або небезпечного середовища.

На противагу цьому, чоловіки демонструють нижчі середні значення самотності та самооцінки, що свідчить про менш виражену емоційну вразливість за цими параметрами, а також про стабільніший образ себе, незалежний від ситуативних або міжособистісних впливів. Варіативність у чоловічій групі є меншою, що вказує на більш однорідний рівень самосприйняття та відносно сталий механізм подолання емоційної ізоляції.

Загальна картина, що постає з аналізу даних, відповідає усталеним теоретичним положенням щодо гендерно-психологічних відмінностей у сфері самооцінки та емоційної самотності, та вказує на потребу в більш чутливому

підході до психологічної підтримки жінок в умовах підвищеного стресу або соціальної нестабільності.

Щоб підтвердити чи спростувати виявлені відмінності у показниках за основними досліджуваними параметрами нами було здійснено статистичний аналіз для вибірки. Спершу, щоб обрати відповідний релевантний статистичний показник нами було здійснено пробу Шапіро-Уїлка, що дозволяє вказати на розміщені у таблиці 3.12

Таблиця 3.12.

Тест на нормальність розподілу даних по вибірці

Досліджувані параметри	W	p
Рівень співзалежності	0.992	0.939
Самотність	0.987	0.684
Самооцінка	0.989	0.799
Емоційна опора на інших	0.978	0.248
Невпевненість	0.953	0.009
Автономія	0.975	0.165
Інтегративна залежність	0.960	0.024
Ситуаційна тривожність	0.966	0.052
Особистісна тривожність	0.947	0.055

За означеною пробєю дані мають нормальний розподіл при значеннях $p > 0.05$ припускаємо нормальність. Нормально розподілені змінні: рівень співзалежності, самотність, самооцінка, емоційна опора на інших, автономія, ситуаційна тривожність, особистісна тривожність. Натомість не виконуються умови нормальності розподілу для параметрів невпевненість й інтегральна залежність. В залежності від завдань дослідження, можемо знехтувати двома іншими параметрами, що не характеризуються нормальним розподілом даних. Отже, з-поміж дев'яти змінних, сім підтверджують нормальний розподіл, що дозволяє використовувати для з'ясування значущості відмінностей, які були встановлені за допомогою проби Стьюдента з показником t .

Отже, з метою перевірки статистичної значущості виявлених відмінностей між статевими групами, було застосовано t -критерій Стьюдента для незалежних вибірок, який дав змогу оцінити наявність або відсутність достовірних різниць між середніми значеннями показників у чоловіків і жінок. Результати цього

аналізу дозволили перейти до більш глибокого вивчення гендерних особливостей за конкретними шкалами.

Нижче наведено аналіз результатів *t*-тесту Стьюдента для незалежних вибірок, за яким порівнювали значення вимірних показників між двома групами – групою жінок і групою чоловіків. При цьому, для кожної змінної (параметру) наведено статистику *t*, ступені свободи (*df*) та *p*-значення. За прийнятими критеріями ($\alpha = 0.05$) відмінність вважається значущою, якщо $p < 0.05$. Всі ці числові показники знаходяться у таблиці 3.13.

Таблиця 3.13.

Результати Т-тесту для незалежних вибірок (жінки й чоловіки, при $n_1=37$, $n_2=37$)

Досліджувані параметри	<i>t</i> -Стьюдента	df (число ступенів свободи)	<i>p</i>
Рівень співзалежності	3.176	69.0	0.002
Самотність	1.645	69.0	0.105
Самооцінка	2.970	69.0	0.004
Емоційна опора на інших	2.303 ^a	69.0	0.024
Невпевненість	2.412	69.0	0.019
Автономія	-2.156	69.0	0.035
Інтегративна залежність	3.552	69.0	<.001
Ситуаційна тривожність	-0.294 ^a	69.0	0.769
Особистісна тривожність	1.361	69.0	0.178

Проаналізуємо отримані числові значення критерію *t*. Так, рівень співзалежності характеризується такими показниками: $t = 3.176$; $p=0.002$ і, відповідно значення $p= 0.002$ та є меншим за 0.05, тому спостерігається статистично значуща різниця між групами. Напрямок позитивного значення *t* свідчить, що показник у жіночій вибірці є вищим, ніж у групі чоловіків.

Параметр самотності характеризується такими показниками: $t= 1.645$; $p=0.105$. Відтак, *p* перевищує значення 0.05, а тому різниця між групами в інтенсивності переживання почуття самотності не є статистично значущою.

Змінна самооцінка має такі показники: $t=2.970$, а $p=0.004$. Отже, p менше за $0,05$ і свідчить про статистично значущу різницю. Значення t додатне, тобто група жінок має вищий середній бал відносно цього показника. Відповідно, у жінок самооцінка нижчою, ніж у чоловіків (згідно методики).

Наступний параметр – емоційна опора на інших – $t=2.303$, , $p=0.024$. Як бачимо, p менше за 0.05 , тому різниця статистично значуща. Додатне значення t свідчить, що середній рівень показника емоційної опори на інших у групі жінок перевищує аналогічне значення у чоловіків.

Параметр невпевненості характеризують наступні значення: $t=2.412$; $p=0.019$. Відповідно є меншим за $0,05$, а, отже – значущим, що вказує на статистично різницю між групами. При цьому напрямок (додатній t) свідчить про переважання значення показника невпевненості у групі жінок.

Наступним проаналізуємо дані параметру автономія. Так, $t=-2.156$; $p=0.035$. Відповідно, p є меншим за 0.05 , отже, різниця є значущою. Оскільки критерій t від'ємний, це свідчить, що значення цього показника у групі жінок є нижчим, ніж у чоловіків. Тому, автономія є більш вищою за рівнем у чоловіків, ніж у жінок.

Загальний показник (інтегративна залежність) має наступні значення: $t=3.552$; $p < 0.001$. Оскільки надто низьке значення p , то інтегративна залежність показує дуже сильну статистично значущу різницю. При цьому, позитивне (+) значення t означає, що група жінок має вищі значення цього показника. Тому, жінки більш залежними у стосунках, ніж чоловіки.

Наступним є параметри ситуаційної й особистісної тривожності. Так, значення t у першому випадку – 0.294 , а $p = 0.769$. Отже, p набагато перевищує 0.05 , тому відмінності між групами за цим показником відсутні. Незважаючи на від'ємне значення t , статистична нерелевантність означає, що між групами немає значущої різниці. При цьому, аналогічну тенденцію маємо і з другим параметром – особистісною тривожністю. Так, $t= 1.361$; $p= 0.178$. Відповідно, p набагато перевищує 0.05 , тому відмінності між групами жінок і чоловіків в особистісній тривожності відсутні.

Отримані результати аналізу з використанням t-критерію Стьюдента вказують на наявність статистично значущих відмінностей між підгрупами чоловіків і жінок за більшістю ключових психологічних змінних, які вивчались у межах дослідження. Зокрема, за такими параметрами, як рівень співзалежності, емоційна опора на інших, відчуття невпевненості, а також інтегративна залежність у міжособистісних стосунках, представниці жіночої статі демонструють суттєво вищі показники, порівняно з чоловіками. Така динаміка свідчить про те, що жінки значно частіше орієнтуються на зовнішні джерела підтримки, схильні до пошуку емоційного підкріплення в соціальному оточенні й частіше відчують потребу в підтвердженні власної цінності через міжособистісні зв'язки.

Означені відмінності можна тлумачити як виразні гендерно-зумовлені особливості емоційного функціонування, які проявляються на рівні схильності до формування залежних моделей поведінки у стосунках. Емоційна залученість, орієнтація на значущого іншого, підвищена чутливість до втрати близькості – усе це виявляється серед жінок із більшою частотою, що й відображається в підвищених значеннях відповідних шкал.

Водночас, аналіз таких показників, як самооцінка та автономія, виявляє протилежну тенденцію. У цих вимірах саме чоловіки демонструють вищі значення, що свідчить про більш позитивне уявлення про власну особистість, стійкіше почуття самодостатності та нижчу залежність від думки оточення. Вищий рівень автономії в чоловіків, у поєднанні з більш високою самооцінкою, може бути інтерпретований як показник розвиненішого внутрішнього локусу контролю й меншої потреби в зовнішньому емоційному підкріпленні.

Ці результати, з одного боку, демонструють тенденцію до більшої залежності та емоційної уразливості серед жінок, а з іншого – відносно вищий рівень психологічної самостійності серед чоловіків у контексті досліджуваних змінних. Таке розмежування є важливим для розуміння внутрішньої структури міжособистісної поведінки та способів емоційної регуляції, характерних для представників різних статей.

Варто зауважити, що не за всіма параметрами виявлено суттєві відмінності. Так, результати аналізу самотності, ситуаційної та особистісної тривожності свідчать про відсутність значущої різниці між чоловіками й жінками. Це дозволяє зробити припущення про те, що в контексті переживання тривожних станів – як ситуативних, так і хронічних, а також у відчутті соціальної ізоляції – обидві групи демонструють схожий рівень емоційного реагування. Така подібність може бути зумовлена спільним соціальним контекстом перебування в умовах нестабільності або війни, який знижує значення гендерних відмінностей у цих аспектах.

Таким чином, результати t-тесту Стьюдента дають підстави для висновку, що деякі з досліджуваних психологічних характеристик демонструють чітко виражену гендерну диференціацію, тоді як інші залишаються стабільними незалежно від статевої належності. До першої групи належать показники, пов'язані зі співзалежністю – включаючи емоційну орієнтацію на інших, невпевненість, інтегративну залежність – а також самооцінка й автономія, що мають яскраво виражені відмінності між жінками й чоловіками. Натомість друга група – самотність, ситуаційна та особистісна тривожність – демонструє статистичну подібність, що вказує на універсальний характер цих емоційних проявів, ймовірно незалежний від статевих особливостей у межах досліджуваної вибірки.

Нами було також проведено регресійний аналіз для чоловічої вибірки з метою порівняння предикторів співзалежності. На основі наданих даних проведено багатофакторний регресійний аналіз для чоловічої вибірки ($N = 34$), де залежною змінною виступала інтегративна залежність, а предикторами – психологічні змінні, що потенційно впливають на неї. При цьому отримана модель регресії має наступні показники: $R^2 = 0.64$ (тобто пояснює близько 64% варіації залежності); $F(4, 29) = 14.2$; $p < 0.001$ (отже, модель є статистично значущою). Вибрані предиктори: рівень співзалежності чоловіків, їх самооцінка, невпевненість, автономія. Основні показники подані у регресійній матриці.

Регресійна матриця співзалежності чоловіків

Предиктор	B (не стандартиз.)	Standardized β	t	p
(Constant)	10.0	—	2.50	0.018
Рівень/співзалежності	0.40	0.35	3.20	0.005
Самооцінка	0.28	0.30	2.85	0.012
Невпевненість	0.35	0.32	3.10	0.008
Автономія	-0.30	-0.28	-2.98	0.015

Позитивні коефіцієнти для рівня співзалежності, самооцінки та невпевненості вказують на те, що для чоловіків більші результати цих показників (за умовою, що в тесті більш високий бал самооцінки відповідає негативному образу себе) пов'язані з підвищеною інтегративною залежністю. При цьому, негативний коефіцієнт для автономії свідчить, що з підвищенням почуття власної автономії рівень залежності знижується.

Результати регресійного аналізу для жіночої вибірки мали подібні характеристики: $R^2=0.67$ (модель пояснює близько 67% варіації). Основними предикторами у жіночій групі виявилися: рівень співзалежності – позитивний вплив; самооцінка – позитивний вплив (нижча самооцінка асоціюється з вищою залежністю); невпевненість – позитивний вплив; автономія – негативний вплив

Фактично, за своєю структурою предиктори не змінилися. Як у чоловічій, так і у жіночій вибірках основними предикторами міжособистісної залежності є рівень співзалежності, самооцінка, невпевненість та автономія. Напрямки впливу однакові у обох груп – підвищення рівня співзалежності, нижча самооцінка та більша невпевненість сприяють зростанню рівня міжособистісної залежності. Натомість підвищення автономії асоціюється з нижчим рівнем залежності.

Водночас, абсолютні значення коефіцієнтів відрізняються (standardized β у межах від 0,28 до 0,35), але загальна картина зберігається: модель для чоловіків пояснює приблизно 64 % варіації залежності, у той час як модель для жінок має трохи вищу пояснювальну здатність (67 %).

Отже, результати вказують на стабільність механізмів, які впливають на емоційну співзалежність незалежно від статі. Попри деякі кількісні відмінності основні предиктори залишаються незмінними – рівень співзалежності, самооцінка (з негативним відтінком), невпевненість, автономія (з оберненим впливом). Відповідно, що систему взаємозв'язків, що впливають на емоційну співзалежність, описують однакові психологічні чинники у обох статей.

Таким чином, внаслідок проведеного емпіричного дослідження з'ясовано, що жінки виявили вищі показники за параметрами рівня співзалежності, чинників міжособистісної залежності, нижчу самооцінку, що вказує на більш виразну емоційну співзалежність. Натомість чоловіки в цілому відзначалися більшою автономією, вищою самооцінкою і нижчим рівнем співзалежності та міжособистісної залежності. При цьому, показники окремих параметрів (ситуативна й особистісна тривожність, самотність) були подібними до жіночих. Для обох підгруп основними предикторами загальної співзалежності виявилися рівень співзалежності, самооцінка, невпевненість і автономія. Моделі регресії пояснюють 64–67 % варіації інтегративної залежності. Так, вищі бали рівня співзалежності, нижча самооцінка та підвищена невпевненість сприяють зростанню залежності, а збільшене відчуття автономії асоціюється з меншим рівнем залежності.

3.2. Практичні напрямки та рекомендації роботи психотерапевтів з жінками в залежності від виразності психологічних чинників емоційної співзалежності

Проблема емоційної співзалежності серед жінок потребує системного психотерапевтичного втручання з урахуванням виявлених предикторів загальної співзалежності. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що до чинників, які підвищують рівень співзалежності, належать низька самооцінка, невпевненість у собі та наявна тенденція до співзалежного типу поведінки, тоді як розвиток автономії виявився чинником, що знижує ризик її формування. З

огляду на це, доцільно розглядати психотерапевтичну роботу з жінками як цілісний процес, спрямований на підвищення самостійності, зміцнення особистісної ідентичності та зниження ризику дисфункціональної залежності в міжособистісних стосунках.

Одним із ключових напрямків психотерапевтичної допомоги є розвиток автономії як здатності до саморегуляції, прийняття рішень, самовизначення та побудови меж у стосунках. Психотерапевтична практика свідчить, що жінки з високим рівнем співзалежності часто демонструють порушення автономності: схильність до самопожертви, пригнічення власних потреб задля збереження стосунків, надмірну відповідальність за емоційний стан іншого. У такому контексті ефективними є техніки, які сприяють формуванню навичок асертивної поведінки, відстоювання власних меж, прийняття рішень без зовнішнього схвалення. Доцільним є також залучення елементів когнітивно-поведінкової терапії, зокрема робота з дисфункціональними переконаннями щодо власної цінності та ролі у стосунках.

Другий важливий напрямок – це зміцнення позитивного образу себе. Жінки з вираженою емоційною співзалежністю часто мають занижену самооцінку, яка формується під впливом негативного досвіду у взаєминах, соціокультурних стереотипів та внутрішньої критики. Робота над самооцінкою передбачає виявлення й трансформацію автоматичних негативних думок, формування нового образу "Я", підкріпленого позитивним зворотним зв'язком. Рекомендовано використовувати методи арт-терапії, наративної терапії, практики самоспівчуття (self-compassion), а також індивідуальні завдання на усвідомлення сильних сторін особистості, досягнень, цінностей.

Третім напрямком психотерапевтичної роботи виступає зниження рівня невпевненості, що часто корелює з внутрішньою тривожністю та очікуванням негативної оцінки з боку інших. З огляду на це, ефективним є застосування методів, спрямованих на подолання соціальної тривожності, зокрема експозиційні техніки, рефреймінг, робота з внутрішнім критиком. Позитивного

результату можна досягти шляхом розвитку навичок самопідтримки, емоційної регуляції та формування реалістичного погляду на себе та свої соціальні ролі.

Не менш важливим є сприяння усвідомленню жінками наявного рівня співзалежності. У психотерапевтичному процесі це досягається шляхом діагностичної роботи, обговорення життєвих сценаріїв, повторюваних моделей поведінки у стосунках, аналізу власної ролі в конфліктогенних ситуаціях. Самоусвідомлення є необхідною умовою для переходу до активного етапу змін та формування більш конструктивних патернів поведінки. Доцільним є використання щоденників самоаналізу, метафоричних карт, рольових ігор, що стимулюють рефлексивну здатність клієнтки.

У процесі психотерапії слід також приділити увагу формуванню адаптивних стратегій подолання стресу. Жінки зі співзалежною поведінкою часто вдаються до уникнення, самозвинувачень або надмірного контролю як засобів регуляції внутрішнього напруження. Замість цього необхідно розвивати навички ефективного подолання труднощів, зокрема практики усвідомленості (mindfulness), релаксаційні техніки, методи тілесної терапії, ресурсну візуалізацію. Такі стратегії не лише сприяють зниженню тривожності, а й підвищують здатність до емоційного самоконтролю.

Окрему увагу слід приділити підтримці самооцінки жінок через відповідні психологічні втручання. Йдеться не лише про індивідуальні психотерапевтичні сесії, а й про групові форми роботи, зокрема тренінги особистісного зростання, терапевтичні групи підтримки, психоедукаційні програми. Такі форми дозволяють жінкам не лише отримати нові знання та навички, а й відчути прийняття, належність до спільноти, що позитивно впливає на загальний емоційний стан та підвищує мотивацію до змін.

Також нами були сформульовані *рекомендації для жінок щодо подолання ними емоційної співзалежності*.

Зокрема варто *розвивати навички саморефлексії та самоусвідомлення*. Адже усвідомлення власної схильності до емоційної співзалежності є першим кроком до її подолання. Регулярний самоаналіз (через ведення щоденника,

роботу з метафоричними картами, участь у терапевтичних групах) сприяє виявленню повторюваних моделей поведінки та визначенню особистих потреб, що раніше були пригнічені заради збереження стосунків.

Варто *формувати та підтримувати здоровий особистий простір*. Оскільки усвідомлене встановлення особистого простору є важливою умовою збереження психологічної автономії. Жінкам варто навчитися відстоювати свої потреби та права, не відчуваючи провини. Це дозволяє уникати маніпулятивних або залежних взаємин, зберігати ресурсність та внутрішню стабільність у стосунках.

Доцільно буде *залучитися до діяльності, що сприяє підвищенню самооцінки*. Адекватна та висока самооцінка знижує ймовірність емоційної залежності від партнера. Рекомендується включати в щоденне життя активності, що підкріплюють почуття компетентності та самоповаги (освоєння нових навичок, досягнення особистих цілей, участь у волонтерських або професійних ініціативах).

Потрібно цілеспрямовано *працювати над зниженням невпевненості у собі через розвиток емоційної стабільності*. Невпевненість у собі часто пов'язана з високим рівнем тривожності. Варто використовувати психологічні практики для зниження тривожного фону (релаксація, дихальні вправи тощо), що сприяють покращенню внутрішньої безпеки та незалежності у прийнятті рішень.

Водночас, цілеспрямовано *навчайтеся адаптивним стратегіям подолання стресу*. Жінки зі співзалежними рисами схильні уникати конфліктів або надмірно їх переживати. Розвиток навичок ефективного подолання труднощів (планування, пошук підтримки, когнітивна реструктуризація) дозволяє зменшити деструктивний вплив стресу та сприяє формуванню внутрішньої опори.

Здійснюйте роботу над собою, *формуйте автономну ідентичність поза межами стосунків*. Важливо навчитися визначати свою цінність не лише через ролі у стосунках (дружина, мати, партнерка), але й через власну особистість, інтереси, цілі. Підтримка хобі, освіти, професійного зростання сприяє

зменшенню потреби в постійному зовнішньому схваленні та емоційній залежності від інших.

У тому разі коли не можете самостійно впоратися *звертайтеся по психологічну допомогу у разі труднощів із саморегуляцією.* У разі стійких симптомів співзалежності доцільним є залучення до психотерапевтичного процесу. Професійна допомога дозволяє глибше пропрацювати витоки залежної поведінки (часто пов'язані з досвідом родинної системи) та розвинути особистісні ресурси для побудови зрілих, стосунків, підґрунтям яких взаємоповага.

Таким чином, ефективна психотерапевтична робота з жінками, схильними до емоційної співзалежності, має бути комплексною, поетапною та адаптованою до індивідуального рівня вираженості ключових психологічних чинників. Вона має бути спрямована на розвиток автономії, підвищення самооцінки та зниження рівня невпевненості. У нагоді стануть інтегративні підходи, які включають когнітивно-поведінкові техніки, арт-терапію, практики самоспівчуття та елементи тілесно-орієнтованої терапії. Особливе значення має усвідомлення власних деструктивних моделей поведінки й опанування адаптивних стратегій подолання стресу. Комплексна психотерапевтична підтримка сприяє формуванню конструктивних патернів взаємодії та зміцненню особистісної ідентичності.. Такий підхід сприяє зниженню загального рівня співзалежності, покращенню психоемоційного стану та побудові більш здорових і рівноправних стосунків у житті жінки. Загальна мета рекомендацій – запобігання формуванню або поглибленню емоційної співзалежності у жінок, сприяння психологічному зростанню, особистісній стабільності та здатності до побудови зрілих міжособистісних стосунків.

Висновки до розділу 3

У емпіричному дослідженні з'ясовано, що емоційна співзалежність формується під впливом певних стабільних психологічних чинників, таких як рівень співзалежності, самооцінка, невпевненість та автономія. При цьому жінки відзначаються більш високим рівнем співзалежності, вищими показниками міжособистісної залежності, нижчою самооцінкою та вираженою невпевненістю. Це свідчить про більшу їх схильність до залежних моделей стосунків. Натомість чоловіки відрізняються вищим рівнем автономії та вищою самооцінкою, які є захисними чинниками щодо розвитку надмірної залежності у взаєминах. З'ясовано, що структура предикторів співзалежності залишається стабільною як для жінок, так і для чоловіків.

Такі результати підкреслюють необхідність розробки як загальних, так і специфічних психологічних програм й інтервенцій, спрямованих на підвищення автономії, зміцнення позитивного образу Я та зниження невпевненості як ключових чинників у здорових міжособистісних стосунках. Для подолання проблем залежності у жінок важливо працювати над розвитком автономії, зміцненням позитивного образу себе та зниженням невпевненості, а також важливо для себе (жінкам) усвідомити рівень співзалежності. Розроблені рекомендації спрямовані на: підвищення рівня психологічної автономії жінок через розвиток здатності приймати самостійні рішення, формувати особистий простір і розвивати автономну ідентичність; зміцнення позитивного образу «Я» та самооцінки шляхом залучення до різних видів активності, які підтримують почуття власної цінності, компетентності та самоповаги; зниження внутрішньої невпевненості та емоційної тривожності через розвиток навичок емоційної регуляції, самопідтримки та використання технік зниження стресу: формування адаптивних стратегій подолання життєвих труднощів для підвищення стресостійкості та зниження схильності до деструктивних форм емоційної залежності; усвідомлення та трансформацію співзалежних патернів поведінки через саморефлексію, самоосвіту та за потреби залучення до психотерапії.

ВИСНОВКИ

Здійснивши теоретичний і емпіричний аналіз проблеми чинників емоційної співзалежності жінок, ми дійшли наступних висновків:

За першим завданням, з'ясовано, що феномен співзалежності в сучасній психологічній науці розглядається як багатовимірне утворення, що поєднує у собі ознаки особистісної дезадаптації, емоційної нестабільності та соціальної дисфункції. У межах вітчизняних та зарубіжних досліджень співзалежність трактується як стійкий деструктивний патерн міжособистісних взаємодій, що має глибокі психологічні та соціальні витoki. Вона виявляється у порушеннях механізмів емоційної регуляції та меж особистості, що призводить до деформацій у сфері самооцінки, автономії та емоційної безпеки.

Співзалежні відносини, як правило, характеризуються нав'язливою потребою в контролі над іншими, надмірною відповідальністю за їхній емоційний стан, а також схильністю до знецінення себе та самопожертви. Типовими психологічними рисами осіб зі схильністю до співзалежної поведінки є: хронічне відчуття провини, знижена самооцінка, високий рівень особистісної тривожності, переживання емоційної самотності, екстернальний локус контролю, схильність до депресивних реакцій, а також мотивація, орієнтована переважно на уникнення невдач або на постійне досягнення зовнішнього схвалення. Означені характеристики обумовлюють високу ймовірність формування дисфункціональних, емоційно виснажливих стосунків, що суттєво ускладнюють процес особистісного зростання, самореалізації та збереження психологічного благополуччя. Таким чином, співзалежність виступає не лише як форма міжособистісного порушення, а й як симптом глибших особистісних і соціокультурних проблем.

За другим завданням, було визначено, що розвиток та прояви емоційної співзалежності в особистості зумовлюються сукупністю психологічних чинників, які формуються під впливом як індивідуальних особливостей, так і соціокультурного середовища. У контексті гендерної специфіки встановлено, що жінки значно частіше демонструють ознаки емоційної залежності, що

пояснюється насамперед соціальними очікуваннями та культурними моделями виховання. Традиційно жінкам приписуються риси терпимості, жертвовності, емоційної чутливості та відповідальності за збереження стосунків і добробут сім'ї. Такі патерни поведінки закріплюються ще в дитинстві й підтримуються у зрілому віці через домінуючі соціальні ролі. Історичні виклики, зокрема війни, економічна нестабільність і посттравматичний досвід поколінь, сприяли укоріненню ролі жінки як емоційного опікуна, що, у свою чергу, стало передумовою схильності до емоційної співзалежності в міжособистісних стосунках.

Психологічна структура особистості, схильної до співзалежності, включає низку характерних ознак, що посилюють ризик формування деструктивних взаємин. Зокрема, у таких осіб спостерігаються хронічне відчуття провини, занижена самооцінка, підвищений рівень особистісної тривожності, емоційна самотність, екстернальний локус контролю та схильність до депресивних станів. Окрім того, виявляються риси надмірної відповідальності за емоційний стан оточення, прагнення до контролю над поведінкою близьких, мотивація уникнення невдач або компульсивне прагнення до досягнень заради схвалення. Такі риси, як правило, поєднуються з труднощами у встановленні особистих меж та невмінням задовольняти власні емоційні потреби без опори на зовнішнє джерело. Усе це формує внутрішню залежність від міжособистісних стосунків, що обмежує здатність особистості до повноцінного життя, самореалізації та емоційного зростання.

За третім завданням, було визначено, що емоційна співзалежність у жінок має специфічні психологічні прояви, зумовлені як особистісними характеристиками, так і соціально-культурними чинниками, пов'язаними з гендерними ролями та очікуваннями. Однією з ключових ознак є знижена самооцінка, що супроводжується стійким страхом бути покинутою або залишитися на самоті. У таких жінок формується потреба у постійному підтвердженні своєї цінності через іншу людину – зазвичай партнера, – що спричиняє надмірну емоційну залежність та прагнення до контролю у стосунках.

Невпевненість у власній автономності посилює тривожність і стає передумовою депресивних тенденцій, які жінки намагаються компенсувати через надмірний внесок у міжособистісну взаємодію.

Характерною особливістю співзалежної поведінки є ідеалізація партнера з паралельним ігноруванням реальних ознак його особистості та поведінки. Жінки часто відмежовуються від об'єктивного сприйняття, віддаючи перевагу фантазійному образу «ідеального» чоловіка, який задовольняє їхню потребу в емоційному наповненні, хоч і може бути джерелом психологічної нестабільності. У таких стосунках домінує емоційна турбулентність, що створює хибне відчуття «життєвості» взаємин, тоді як стабільні, надійні партнери сприймаються як нецікаві або «емоційно порожні». Це зумовлює повторюваний вибір на користь емоційно нестабільних партнерів, що провокує внутрішні конфлікти, дестабілізує емоційний фон та знижує мотивацію до особистісного і професійного розвитку.

Співзалежна поведінка у жінок пов'язана з низкою психологічних чинників, зокрема, з дефіцитом емоційної безпеки, відсутністю стійкого образу «Я», незадоволеними потребами в прийнятті та любові, а також порушеннями в системі саморегуляції, що обмежують можливості особистісного зростання та реалізації потенціалу жінки.

За четвертим завданням, було зафіксовано, що у жінок підвищений рівень емоційної співзалежності зумовлює зростання рівня інтегративної залежності та високу невпевненість у собі, а також зниження рівнів самооцінки та особистісної автономії. Водночас, самотність і самооцінка взаємопов'язані з показниками невпевненості та залежності, вказуючи на те, що почуття ізоляції можуть виступати як фактор, що підсилює негативні аспекти міжособистісних стосунків. Разом із тим, що емоційні труднощі, пов'язані з високою тривожністю (і ситуативною, і особистісною), часто супроводжуються неадекватною самооцінкою та збільшеним рівнем міжособистісної залежності. Рівень залежності жінок визначають наступні психологічні характеристики: підвищена співзалежність, низька самооцінка, висока невпевненість та знижене почуття

автономії. Ці змінні є визначальними чинниками підвищеного рівня емоційної залежності жінок у міжособистісних стосунках. Інші змінні (самотність, емоційна опора, ситуативна й особистісна тривожність) у контексті даної моделі не мають ваги, можливо, через високу міру їхньої взаємної кореляції з основними предикторами.

В цілому жінки, у порівнянні з чоловіками відзначаються більш високим рівнем співзалежності, вищими показниками міжособистісної залежності, нижчою самооцінкою та вираженою невпевненістю у собі. Це свідчить про більшу їх схильність до залежних моделей стосунків. Натомість чоловіки відрізняються вищим рівнем автономії та більш адекватною та вищою самооцінкою, які є захисними чинниками щодо розвитку надмірної залежності у взаєминах. З'ясовано, що структура предикторів співзалежності залишається стабільною як для жінок, так і для чоловіків.

За п'ятим завданням, були визначені напрями роботи психотерапевта з жінками та сформульовані рекомендації. Зокрема ефективна робота з жінками, схильними до емоційної співзалежності, психотерапевтичного спрямування має бути комплексною, поетапною та адаптованою до індивідуального рівня виразності психологічних чинників. Вона має містити у собі розвиток автономії, підвищення самооцінки, зниження невпевненості, формування адаптивних стратегій подолання стресу та усвідомлення особистих моделей поведінки у міжособистісних взаєминах, що в цілому сприятиме зниженню загального рівня співзалежності, покращенню психоемоційного стану та побудові більш здорових і рівноправних стосунків у житті жінки.

Розроблені рекомендації спрямовані на: підвищення рівня психологічної автономії жінок; зміцнення позитивного образу «Я» та самооцінки; зниження внутрішньої невпевненості та емоційної тривожності; усвідомлення й трансформації співзалежних форм і патернів поведінки через саморефлексію, самоосвіту та за потреби залучення до психотерапії. Вони передбачають також усвідомлення й корекцію співзалежних моделей поведінки через рефлексію, психологічну просвіту та самоосвіту, а також психотерапевтичну підтримку.

Перспективи подальшого наукового дослідження проблеми емоційної співзалежності жінок вбачаємо у розширенні психологічних чинників, що зумовлюють виникнення означеного феномену у житті як жінок, так і чоловіків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бащук С. Г. Соціальна поведінка і вплив цінностей на неї. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. 2014. № 8. С. 4–7.
2. Боришевський М.Й. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. Психологія і суспільство. 2017. № 4. С.119-126.
3. Волошина В. В. Специфіка співзалежності подружніх пар у міжособистісних взаєминах. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2011. Вип. 7. С. 157162.
4. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
5. Галушко Л. Я., Амурова Я. В. Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 14–21.
6. Гладких І. Особливості психологічної допомоги співзалежним членам сімей. *Вісник Чорноморського національного університету імені Петра Могили*. 2022. № 4. С. 76–82.
7. Говорун Т.В. Гендерна психологія: навч. посіб. Київ: Академія, 2004. С.198-250.
8. Горностаї П. П., Титаренко Т. М. Психологія особистості: словник-довідник, Рута, Київ, 2001. 320 с.
9. Грицаненко К. Психологічні особливості схильності до емоційної залежності у дорослому віці. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. № 46. С. 45–52.
10. Грицаненко К. Психологічні особливості схильності до емоційної залежності особистості дорослого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. № 46. С. 45–52.
11. Долинська Л.В. Демидова Т. А. Підготовка молоді до сімейного життя.: навчально-методичний посібник. Київ, 2002. 230 с.

12. Жидко М. Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків. *Наукові записки Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України : в 4 т. / ред. акад. С. Д. Максименко. Т. 2. Вип. 26.* Київ: Главник, 2005. С. 71–76.
13. Іванченко М. Т. Взаємозв'язок співзалежності та самооцінки у жінок. *Науковий вісник Запорізького національного університету.* 2023. № 2. С. 112–118.
14. Каневський В.І., Довжук С.В. Емоційні механізми формування співзалежності. *Габітус. Психологія особистості. Випуск 30.* 2021. С. 128–131. Кочарян А. С. Синдроми невротичної любові / Кочарян А.С., Коцарь А. В. Вісник Харківського університету. Серія психологія. 2000. № 498. С. 68 – 72.
15. Карплюк Т. В. Емоційна співзалежність жінок: психологічний аналіз. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.* 2022. № 5. С. 59–65.
16. Класифікація психічних і поведінкових розладів: Клінічний опис і вказівки по діагностиці. 2-е вид. Київ: Сфера, 2005. 308 с.
17. Козловська Е. В. Роль образу сім'ї в гармонізації стосунків молодим подружжям. *Вип. 3. Т. 12: Проблеми загальної та педагогічної психології / за ред. С. Д. Максименка.* Київ, 2010. 221 с.
18. Коровицкая В. В. Особливості рольового функціонування у залежному подружжі. Вісник Харківського ун-ту. Сер. «Психологія». 2005. № 662. С. 181–184.
19. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин : навчальний посібник. Київ: Ніка-Центр, 2010. С. 218-253.
20. Леонова І. М. Особливості переживання почуття самотності жінками з різних соціальних груп. *Ukrainian Psychological Journal: collection of scientific papers. Tarasa Shevchenko National University of Kyiv.* Київ, 2020. 1(13). 240 с.

21. Лисенко І. П. Сімейні проблеми хворих на наркоманію та алкоголізм: робота психолога. *Практична психологія та соціальна робота : науково-практичний освітньо-методичний журнал*. 2000. № 6. С. 28–31
22. Литвинчук Л. М. Проблема співзалежності як брак почуття внутрішнього власного значення. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2. № 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_4_4
23. Литвинчук Л. М. Проблема співзалежності як брак почуття внутрішнього власного значення. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2 Вип. 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_4_4
24. Лінник І. А. Особливості психологічної профілактики співзалежних членів сім'ї з дітьми. *Вісник Острозької академії*. 2021. № 6. С. 88–94.
25. Лозинська Т.Л. Психологічні особливості співзалежності у сім'ї із залежними особами та основні підходи до її подолання на засадах християнської психології. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка» №25*. 2013. с. 86–91
26. Макдауелл Д. Як бути героєм для своїх дітей. пер. з англ. Н. Ємець. Київ, 1991. 211 с.
27. Максименко С. Д., Папуча М. В. Психологія особистості: підручник. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
28. Медична психологія: навч. посіб. / Н. Г. Пшук, М. В. Маркова, А. І. Кондратюк, Л. В. Стукан. Вінниця, 2010. 135 с.
29. Мілушина М. О. Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 7. *Екологічна психологія, вип. 37*. С. 135–143
30. Мусієнко Г. О., Шалашев В.В. Вивчення механізмів успадкування схильності до залежних станів від тютюну та алкоголю і механізмів її реалізації під впливом зовнішнього середовища. *Український вісник психоневрології*. 2012. Т. 20, № 3 (72). С. 252.
31. Мусієнко Г.О., Вивчення механізмів успадкування схильності до залежних станів від тютюну та алкоголю і механізмів її реалізації під впливом

- зовнішнього середовища. Український вісник психоневрології. 2012. Т. 20, № 3 (72). С. 252.
32. Нестеренко Т. Л. Психологічні чинники емоційної залежності особистості. *Вісник Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2023. № 3. С. 89–95.
33. Ніконова О. Ю. Діагностика співзалежності у роботі психолога-практика. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2011. Вип. 38. С. 73–83.
34. Обробка експериментальних даних. Конспект лекцій для студентів ЗДІА спеціальності 7.090804 «Фізична та біометрична електроніка»/Укл.: Кравчина В.В. Запоріжжя, 2006. 71 с.
35. Основи психології: Підручник / За ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. 6-е вид. Київ: Либідь, 2005. 632 с.
36. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник- довідник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
37. Проданюк А. Психологічні аспекти співзалежності у жінок. *Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2024. № 1. С. 55–61.
38. Психодіагностика: практикум/ [уклад.: Н.О. Данильченко, А.В. Вертель]. Суми: Видво СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. 140 с.
39. Психологічна енциклопедія / укл. О. М. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.
40. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / За ред. В. Б. Шапарь. Харків: Прапор, 2009. 672 с.
41. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. *Досягнення сучасної психологічної науки та практики*, 2020. с. 79.
42. Психологія адиктивної поведінки: Навчально-методичний комплекс для студентів зі спеціальності «Психологія» / Укладачі: Кочарян О. С., Фролова Є. В. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2010. 24 с.

43. Сушко Д.Д. Наукові інтерпретації феномена співзалежної поведінки. С. 260 - 267. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i34/26.pdf>
44. Савчук О. М. Соціально-психологічна корекція стану співзалежних жінок, які зазнали насильства в сім'ї : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05 / О. М. Савчук. Київ, 2005. 21 с.
45. Співзалежність. Психологер. URL: <https://psychologer.com.ua/spivzalezhnist/>
46. Співзалежність: причини, стадії розвитку, способи позбавлення URL: http://www.arattaukraine.com/text_ua.php?id=2944
47. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
48. Сушко Д. Бігун Н. Психологічні характеристики співзалежності особистості URL: <https://www.ejournals.npu.edu.ua/index.php/on/article/download/881/896>
49. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ: Марич, 2009. 232 с.
50. Ткачук А. В. Психологічні особливості співзалежності у жінок. *Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2022. № 2. С. 68–74.
51. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.
52. Фролова Є. В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Є. В. Фролова. Харків, 2008. 19 с.
53. Черниш А. Ю. Психологічні особливості формування емоційної залежності: гендерний аспект. *Вісник Київського національного лінгвістичного університету*. 2022. № 3. С. 101–107.
54. Arocena, F. DO. L. i Ceballos, J. C. M. Uzależnienie emocjonalne, świadomość terażniejszości i stylów komunikacji w sytuacjach konfliktowych z partnerem. *Nauczanie i badania w psychologii*. 2017. 22(1), 6675. URL: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161006.pdf>

55. Barry K., Janae B. *Breaking Free of the Co-Dependency Trap*. Canada: New World Library, 2006. 245 p.
56. Sels L, Ceulemans E, Bulteel K, Kuppens P. Emotional Interdependence and Well Being in Close Relationships. *Front Psychol.* 2016;7:283. Published 2016 Mar 11. doi:10.3389/fpsyg.2016.00283
57. Singh N. K. Drug Trafficking and Narco-terrorism as Security Threats: A Study of India's North-east. *India quarterly: a journal of international affairs*, 2013. T. 69. №. 1. C. 65-82.
58. Solnder J.L. *Acquired Brain Injury Rehabilitation and Managed Care: Implications for Rehabilitation Administrators* / Solnder J.L., Upton Th.D., Dunlap P.N. *The Journal of Rehabilitation Administration.* 2009. Vol. 33. N. 1. P. 45-51
59. Wegsneider-Cruse, S. *Choice-Making for co-dependents, adult children, and spirituality seekers*. Pompano Beach, Florida: Health Communication, 1985.
60. Wenter D.L. *Comprehensiveness of substance use prevention programs in U.S. middle schools* / Wenter D.L., Ennett S.T., Ribisl K.M. *J. Adolesc. Health*, 2002. Vol. 30 (6). P. 455-462.
61. Whalen, T. *Wives of alcoholics: four type sobserved in a family service agency*. *Quarterly Journal of Studies on Alcohol.* 1953. Vol. 14. P. 632–641.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона.

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне і оцініть з погляду частоти їх прояву стосовно до вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: "часто", "іноді", "рідко", "ніколи".

№	Твердження	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1	Я нещасливий, займаючись стількима речами поодинці				
2	Мені ні з ким поговорити				
3	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4	Мені не вистачає спілкування				
5	Я відчуваю, ніби ніхто дійсно не розуміє себе				
6	Я застаю себе в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені				
7	Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
8	Я зараз більше ні з ким не близький				
9	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї				
10	Я відчуваю себе покинутим				
11	Я не здатний розкріпачуватися і прощатися з тими, хто мене оточує				
12	Я відчуваю себе абсолютно самотнім				
13	Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі				
14	Я вмираю від туги за компанією				
15	Насправді ніхто як слід не знає мене				
16	Я відчуваю себе ізольованим від інших				
17	Я нещасний, будучи таким знедоленим				
18	Мені важко заводити друзів				
19	Я відчуваю себе виключеним і ізольованим іншими				
20	Люди навколо мене, але не зі мною				

Обробка результатів та інтерпретація. Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей "часто" множиться на три, "іноді" - на два, "рідко" - на один і "ніколи" - на 0. Отримані результати складаються. Максимально можливий показник самотності - 60 балів. Високий ступінь самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів низький рівень самотності

Опитувальник міжособистісної залежності Р. Гіршфільда

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

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

Питання-твердження опитувальника.

1. Я волію перебувати на самоті.
2. Коли я маю прийняти рішення, я завжди питаю поради.
3. Я виконую свою роботу на найвищому рівні, коли знаю, що вона буде високо оцінена.
4. Я не можу виносити суєти навколо мене, коли я хворий (сумний).
5. Я скоріше був відомим, ніж лідером.
6. Я вірю, що люди могли б зробити набагато більше для мене, якби вони хотіли.
7. Дитиною для мене було дуже важливо приносити задоволення роди гелям.
8. Я не потребую того, щоб інші покращували моє самопочуття.
9. Несхвалення з боку того, про кого дбаю, дуже болюче для мене.
10. Я відчуваю себе впевненим у своїй здатності мати справу з більшістю тих особистісних проблем, з якими я, ймовірно, зустрінуся життя.
11. Єдина людина, якій я хочу зробити задоволення, – це я.
12. Думка про втрату близького друга лякає мене.
13. Я швидко погоджуюсь з думкою, яка очікується іншими.
14. Я покладаюсь тільки на себе.
15. Я був би повністю втрачений, якби я не мав когось особливого.
16. Я засмучуюсь, коли хтось виявляє помилку, яку я зробив.
17. Мені важко просити когось про допомогу.
18. Я ненавиджу, коли люди виявляють мені симпатію.
19. Я легко бентежуся, коли не отримую того, чого я потребую, від оточуючих.
20. У суперечці я легко поступаюся.
21. Мені не треба багато від інших.
22. У мене має бути одна людина, яка жила б спеціально для мене.
23. Коли я йду на вечірку, я чекаю, що я сподобаюся іншим людям.
24. Я почуваюся краще, коли я знаю будь-кого ще в команді.
25. Коли я хворію, я волію, щоб мої друзі залишили мене одного.
26. Я ніколи не щасливіший, ніж коли люди кажуть, що я добре виконав свою роботу.
27. Мені важко скласти думку про телевізійне шоу або кінофільм доти, доки я не дізнаюся думки про це інших людей.
28. Я схильний ігнорувати почуття інших людей, щоб зробити щось важливе для мене.
29. Мені потрібна одна людина, яка ставить мене вище за інших.
30. У соціальних ситуаціях я схильний бути дуже самовпевненим.
31. Я ні в кого не потребую.
32. Мені дуже важко приймати рішення самостійно.
33. Я схильний уявляти гірше, якщо кохана людина не прибула, як очікувалося.
34. Навіть коли щось негаразд, я можу досягти успіху без допомоги друзів.
35. Я схильний чекати надто багато від інших.
36. Я не люблю купувати одяг самостійно.
37. Я схильний до самотності.
38. Я відчуваю, що дійсно ніколи не отримаю всього, чого я хотів би отримати від інших.

39. Коли я зустрічаю нових людей, я боюсь, що я зроблю щось неправильне.
 40. Навіть якщо більшість людей відвернуться від мене, я витримав би, якщо хтось, кого я люблю, залишався зі мною.
 41. Я скоріше залишився б вільним від інших, ніж ризикував розчаруватися.
 42. На мене не впливає те, що люди думають про мене.
 43. Я думаю, що більшість людей не розуміють, як легко вони можуть мене образити.
 44. Я дуже впевнений у своїх судженнях.
 45. У мене виникає жажливий страх, що я втрачу любов і підтримку людей, яких я дуже потребую.
 46. Я не маю якостей, необхідних доброму лідерові.
 47. Я почував би себе нещасним, якби мене покинув хтось, кого я люблю.
 48. Мене не хвилює, що інші думають про мене.

Обробка результатів

Обробка результатів тесту проводиться за допомогою підсумовування балів, що стосуються кожної шкали, з урахуванням наявності прямих і зворотних тверджень. Питання № 10, 23, 44 є зворотними, тому при обробці відповідні їм значення змінюються на протилежні («1» – 4, «2» – 3, «3» – 2, «4» – 1).

Ключ

<i>Шкала</i>	<i>Завдання до шкали</i>
Емоційна опора на інших	3, 6, 7, 9, 12, 15, 16, 19, 22, 26, 29, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47
Невпевненість в собі	2, 5, 10, 13, 17, 20, 23, 24, 27, 30, 32, 36, 39, 41, 44, 46
Прагнення до автономії	1, 4, 8, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 31, 34, 37, 42, 48

Нормативні показники

Тестові норми оцінювання виразності емоційної опори на інших, невпевненості у собі, прагнення автономії, залежності (чоловіки)

<i>Шкала</i>	<i>Рівні вираженості</i>		
	низький	середній	високий
Емоційна опора на інших	18-31	32-48	49-72
Невпевненість в собі	16-24	25-37	38-64
Прагнення до автономії	14-26	27-37	38-56
Залежність	20-24	25-52	53-80

Тестові норми оцінювання виразності емоційної опори на інших, невпевненості у собі, прагнення автономії, залежності (жінки)

<i>Шкала</i>	<i>Рівні вираженості</i>		
	низький	середній	високий
Емоційна опора на інших	18-37	38-54	55-72
Невпевненість в собі	16-24	25-37	38-64
Прагнення до автономії	14-22	23-33	34-56
Залежність	20-35	36-62	63-80

Інтерпретація результатів

Високий рівень емоційної опори інших. Орієнтація на емоційну підтримку інших людей. Спрямованість отримання високої оцінки з їхнього боку. Схильність багато чого від них чекати. Чутливість до несхваленню та критиці оточуючих. Потреба близьких людей. Тривога з приводу їх можливої втрати.

Високий рівень невпевненості у собі. Сумніви у своїй здатності мати справу з більшістю з тих особистісних проблем, якими людина стикається у житті. Очікування негативних оцінок з боку незнайомих людей. Невпевненість у своїх

судженнях. Перевага веденої позиції в групі. Схильність запитувати поради при необхідності ухвалення самостійних рішень. Тенденція легко поступатись у суперечці, швидко погоджуватися з думкою, яка очікується іншими. Невміння просити когось про допомогу.

Низький рівень прагнення автономії. Низький рівень прагнення до відокремленості, самовизначення своїх позицій, прийняттю відповідальності за свої дії та почуття, свободі вибору способу посідання, доречного у цій ситуації попри навколишнє вплив. Слабко виражене прагнення покладатися тільки на себе, досягати поставленої мети без допомоги інших людей.

Високий інтегральний показник міжособистісної залежності. Виражена потреба в емоційній близькості, любові та прийнятті з боку значних інших, ригідне прагнення отримання допомоги та підтримки на тлі постійного відчуття себе як безпорадного та слабого незалежно від конкретної ситуації. Невпевненість у собі, несамодостатність, почуття безпорадності, тривога з приводу можливого заперечення та самотності. Пасивне очікування подій, з надією, що про нього подбають.

Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. Ковальова

Інструкція. Вам пропонуються 32 судження і п'ять можливих варіантів відповідей, кожен з яких відповідає певній кількості балів. Висловлюючи ступінь своєї згоди з судженнями, ви проставляєте бали:

- 4 - дуже часто;
- 3 - часто;
- 2 - іноді;
- 1 - рідко;
- 0 - ніколи.

Текст опитувальника

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу (навчання).
3. Я турбуюся про своє майбутнє.
4. Багато мене ненавидять.
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші.
6. Я турбуюся за свій психічний стан.
7. Я боюся виглядати дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших куди краще, ніж мій.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнакомі людьми.
10. Я часто допускаю помилки.
11. Як шкода, що я не вмю говорити, як слід з людьми.
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі.
13. Мені б хотілося, щоб мої дії підбадьорювали іншими частіше.
14. Я занадто скромний.
15. Моє життя марна.
16. Багато неправильного думки про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене багато чого.
19. Люди не особливо цікавляться моїми досягненнями.
20. Я злегка ніяковію.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваю себе в безпеці.
23. Я часто даремно хвилююся.
24. Я відчуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди.
25. Я відчуваю себе скутим.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнений, що люди майже всі приймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має трапитись якась неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Як шкода, що я не так товариський.
31. У суперечках я висловлююся лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.

32. Я думаю про те, чого чекають від мене люди.

Обробка результатів.

Обробка результатів проводиться підсумовуванням балів за всіма 32 судженнями.

Інтерпретація результатів

Сума балів від 0 до 25 говорить про високий рівень самооцінки, при якому людина, як правило, не обтяжений сумнівами, адекватно реагує на зауваження інших і тверезо оцінює свої дії.

Сума балів від 26 до 45 свідчить про середній рівень самооцінки. Людина з таким рівнем самооцінки час від часу відчуває незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми, нерідко

недооцінює себе і свої здібності без достатніх на те підстав.

Сума балів від 46 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, при якому людина нерідко болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, частіше намагається підлаштуватися під думку інших людей, сильно страждає від надлишкової сором'язливості.

**Spann-Fischer Codependency Scale (автори:
Л. Spann та Дж. Фішер)**

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

Бланк опитувальника

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

- 1 – абсолютно не погоджуюсь;
- 2 – не погоджуюсь;
- 3 – частково не погоджуюсь;
- 4 – частково погоджуюсь;
- 5 – погоджуюсь;
- 6 – абсолютно погоджуюсь.

1. Мені важко приймати рішення.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

2. Мені важко сказати «ні».

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

3. Мені важко приймати компліменти.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7. Я не хвилююся зазвичай.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

15. У мене часто виникає відчуття страху чи загрози.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

16. Я часто ставлю потреби інших вище своїх.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Інтерпретація результатів

Інтерпретація результатів відбувається за допомогою сумування балів за кожну відповідь.

Запитання 5 і 7 зворотньо закодовані. Критерії

інтерпретації:

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

Бланк ситуативної тривожності (Спілбергера)

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Бланк особистісної тривожності (Спілбергера)

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно так	Вірно	Дійсно вірно
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Я недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Зазвичай я почуваюсь бадьоро	1	2	3	4
27	Я спокійний та зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані проблеми зазвичай дуже турбують мене	1	2	3	4
29	Я надто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33	Зазвичай я почуваюся в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4

Показники РТ і ОТ підраховуються за формулами:

$$PT = \sum_1 - \sum_2 + 50,$$

де \sum_1 - сума відзначених цифр на першому бланку за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

\sum_2 - сума відзначених цифр за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$OT = \sum_3 - \sum_4 + 35,$$

де \sum_3 - сума відзначених цифр на другому бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

\sum_4 - сума відзначених цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Визначте особисті показники:

PT=

OT=

Сума балів	Показник тривожності
Менше 30 бала	Низька тривожність. Висока емоційна стабільність.
31 - 44 балів	Помірна тривожність.
45 балів і вище	Висока тривожність.