

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні чинники емоційної співзалежності у жінок молодого віку

Здобувача (ки) 2 курсу КП-247 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Анастасії НЕПОЧАТИХ
(прізвище та ініціали)

Керівники

Наталія ЗАВ'ЯЗКІНА, д.психол.н., проф.,
Світлана ПОЛШКОВА, д.мед.н.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

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

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

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., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ—2026

АНОТАЦІЯ

Метою дослідження було теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні чинники емоційної співзалежності у жінок молодого віку.

Емпіричну вибірку склали 92 респондентки. Діагностичний комплекс включав: тест на співзалежність Спанн-Фішер, шкалу самооцінки Розенберга, методику діагностики суб'єктивного відчуття самотності, опитувальник «Досвід близьких стосунків», шкалу психічного благополуччя WEMWBS та тест на емоційний інтелект Н. Холла. Для статистичної обробки застосовано критерій t-Стюдента, кореляційний аналіз r-Спірмена та метод лінійного регресійного аналізу. Встановлено, що співзалежність зазнає певної онтогенетичної трансформації: у молодих жінок (20-40 років) вона функціонує як стратегія пошуку «зовнішніх опор» при дефіциті психологічного благополуччя ($R^2=0.524$), тоді як у зрілих (40-60 років) - набуває форми ригідного захисту від екзистенційного страху самотності ($R^2=0.658$). Емпірично доведено роль емоційного інтелекту як ключового регуляторного механізму (протекторного фактора): його прогностична вага у моделях зрілого віку ($R^2=0.405$) суттєво переважає аналогічний показник у молодій групі ($R^2=0.0934$).

Наукова новизна полягає у виявленні онтогенетичної трансформації механізмів співзалежності та обґрунтуванні диференційованого підходу до психокорекції. Отримані результати можуть бути використані для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток емоційної автономії.

Ключові слова: емоційна співзалежність, психологічна автономія, суб'єктивна самотність, тип прив'язаності, самооцінка емоційний інтелект, психологічне благополуччя.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ	
1.1 Поняття, сутність та психологічні чинники формування емоційної співзалежності	10
1.2 Вікова специфіка формування співзалежних тенденцій у жінок молодого віку.....	17
1.3 Система психологічних чинників розвитку емоційної співзалежності (особистісні ресурси, типи прив'язаності, суб'єктивна самотність, психічне благополуччя).....	24
Висновки до розділу 1.....	32
 РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1 Організація, методи емпіричного дослідження	34
2.2 Характеристика вибірки.....	39
Висновки до розділу 2.....	43
 РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	
3.1 Порівняльний аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження.....	45
3.2 Статистично-математичний аналіз взаємозв'язку емоційної співзалежності з її особистісними та соціально-психологічними детермінантами.....	57
3.3 Рекомендації щодо розвитку емоційної автономії у жінок молодого віку зі співзалежною поведінкою.....	84
Висновки до розділу 3.....	87
ВИСНОВКИ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	94
ДОДАТКИ.....	101

ВСТУП

Актуальність дослідження: упродовж останніх десятиліть у сучасній клінічній та соматичній психології значно зросла увага до вивчення системних особистісних деформацій, які безпосередньо впливають на якість інтерперсональної взаємодії та загальний рівень психологічного здоров'я індивіда. Одним із найбільш деструктивних феноменів у цій сфері виступає емоційна співзалежність, яка суттєво викривлює Я-концепцію особистості та блокує її адаптаційні ресурси. Особливої гостроти дана проблема набуває при дослідженні жінок молодого віку, оскільки саме цей етап є нормативно сензитивним для завершення сепараційних процесів, побудови автентичної інтимності та формування автономних внутрішніх опор.

В умовах тривалого соціокультурного стресу та воєнно-політичної кризи в Україні внутрішні деструктивні патерни молодих жінок (зокрема, тривожність у близьких стосунках, хронічне відчуття самотності та дефіцит самоприйняття) значно загострюються. Це призводить до патологічної фіксації на міжособистісних системах як на ілюзорному «сховищі», що в результаті викликає емоційне виснаження, соціальну капсуляцію та виражену соматизацію стресу.

Попри наявність значної кількості наукових праць, присвячених окремим аспектам залежної поведінки, системний аналіз взаємозв'язку між інтрапсихічними ресурсами (самооцінкою, емоційним інтелектом), онтогенетичними чинниками (типами прив'язаності), хронічними афективними станами (суб'єктивною самотністю) та підсумковим рівнем психологічного благополуччя жінок залишається недостатньо розкритим. Необхідність диференціації клініко-психологічних проявів співзалежності в онтогенетичному аспекті та розробки науково обґрунтованих рекомендацій щодо розвитку

емоційної автономії особистості визначає актуальність нашого дослідження та зумовлює вибір теми магістерської роботи.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять: психосоціальні стадії розвитку Е. Еріксона, роботах Л. Спенн та Дж. Фішер, дослідження емоційної співзалежності Р. і Д. Уайнхолд, положення онтогенетичного підходу та теорії прив'язаності (Дж. Боулбі), а також їх сучасні модифікації щодо дорослої вибірки (К. Бреннан, Ф. Шейвер); психоаналітичні та гуманістичні концепції подолання ізоляції та механізмів «втечі від самотності» (Е. Фромм); когнітивно-афективні концепції емоційного інтелекту (Н. Холл, Д. Гоулман) та теорії формування глобальної самооцінки і Я-концепції особистості (М. Розенберг, К. Роджерс).

Об'єкт дослідження: емоційна співзалежність як психологічне явище міжособистісних стосунків.

Предмет дослідження: психологічні чинники емоційної співзалежності у жінок молодого віку .

Мета дослідження: виявити та проаналізувати психологічні чинники емоційної співзалежності у жінок молодого віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційної співзалежності.
2. Визначити психологічні чинники та вікову специфіку формування емоційної співзалежності у жінок молодого віку.

3. Дослідити взаємозв'язок між емоційною співзалежністю та рівнем емоційного інтелекту та самооцінки, типом прив'язаності, суб'єктивною самотністю та благополуччям у жінок.
4. Емпірично дослідити та статистично перевірити особливості взаємозв'язку емоційної співзалежності з її особистісними та соціально-психологічними детермінантами.
5. Розробити практичні рекомендації, спрямовані на розвиток емоційної автономії та подолання співзалежних патернів поведінки у жінок молодого віку.

Методи дослідження:

1. **Теоретичні:** аналіз, синтез, узагальнення, абстрагування, порівняння, систематизація наукової літератури з проблеми емоційної співзалежності та вікових особливостей особистості.
2. **Емпіричні:** авторська анкета; Тест на співзалежність (Дж. Фішер, Л. Спанн) [32]; Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS) в адаптації А.Х. Гудімової [9] Тест на емоційний інтелект (Н. Холл) [18] Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE)адаптація Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. [6] Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М.Фергюсон, адаптація Романовська Д.Д.) [29] Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (К. Бреннан і Р.К. Фрейлі, адаптація М. Й. Казанжи, Ю. Вторнікова) [15]
3. **Статистико-математичні:** методи кількісної та якісної обробки даних (розрахунок середніх показників, відсотковий аналіз); t-критерій Стюдента, кореляційний аналіз (Спірмена), лінійна регресія, критерій Шапіро-Вілка для оцінки відповідності даних нормальному закону.

Характеристика вибірки:

У дослідженні брали участь 92 жінки: 46 осіб віком 20–40 років (експериментальна група) і 46 осіб віком 40–60 років (контрольна група). Соціально-демографічний профіль характеризується досліджуваними різних спеціальностей та фахівчинь, що працюють у різних сферах діяльності, маючи різний ступінь освіти.

Гіпотеза: Існує комплексна система взаємозв'язків між вираженістю емоційної співзалежності у жінок молодого віку та їхніми інтрапсихічними й соціально-психологічними характеристиками. Передбачається, що висока схильність до співзалежної поведінки статистично пов'язана із низьким рівнем самооцінки та емоційного інтелекту, високим рівнем суб'єктивного відчуття самотності та ненадійними (тривожним/уникючим) типами прив'язаності, що в сукупності детермінує загальне зниження психологічного благополуччя

Дослідницькі питання:

1. Чи існують статистично значущі відмінності в рівнях емоційної співзалежності між жінками у групі з високим та низьким рівнем автономії?
2. Чи пов'язаний рівень емоційної співзалежності з такими інтрапсихічними характеристиками, як самооцінка та рівень емоційного інтелекту жінок?
3. Яку роль у розвитку емоційної співзалежності відіграють різні типи прив'язаності у молодому віці та хронічне суб'єктивне відчуття самотності?
4. Які особливості прояву психологічного благополуччя спостерігаються у жінок із вираженою емоційною співзалежністю?
5. Які методи психологічної корекції є найбільш ефективними для подолання співзалежних патернів поведінки та відновлення особистісних меж у жінок молодого віку?

Теоретична значущість роботи

Теоретична значущість цього дослідження полягає в розширенні та поглибленні наукових уявлень про механізми формування та хронізації деструктивних міжособистісних патернів у жінок молодого віку. У роботі теоретично обґрунтовано та емпірично доведено системний характер взаємозв'язку між інтрапсихічними ресурсами особистості та підсумковим рівнем її психологічного благополуччя.

Новизна дослідження полягає в тому, що емоційна співзалежність розглядається не як ізольована поведінкова девіація, а як інтегральний деструктивний чинник, що безпосередньо викривлює когнітивну, афективну та соматичну оцінку якості життя жінки. Отримані результати дозволяють глибше зрозуміти, як саме онтогенетичні передумови (ненадійні типи прив'язаності) у поєднанні з дефіцитом внутрішніх опор (низькою самооцінкою, низьким емоційним інтелектом) та фоновими хронічними станами (суб'єктивною самотністю) трансформують нормативну потребу в близькості у міжособистісну адикцію. Дослідження доповнює існуючі теоретичні моделі суб'єктивного здоров'я, демонструючи патогенний вплив співзалежності на психологічний, фізичний та соціальний виміри благополуччя особистості в умовах сучасного соціокультурного кризового контексту.

Практична значущість роботи

Результати дослідження мають безпосередню цінність для практичних психологів, клінічних психологів та психотерапевтів, які займаються терапією індивідуальних деформацій міжособистісних взаємин та відновленням особистісної автономії у жінок молодого віку.

Емпірично верифіковані дані про структуру взаємозв'язків співзалежності з типами прив'язаності та емоційним інтелектом дозволяють фахівцям точніше здійснювати диференційовану психодіагностику та визначати мішені психотерапевтичного втручання.

Крім того, матеріали дослідження можуть бути використані у психоосвітніх цілях - для розробки тренінгів із розвитку емоційної автономії, побудови гармонійних стосунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ

1.1 Поняття, сутність та психологічні чинники формування емоційної співзалежності у жінок молодого віку

Термін співзалежність з'явився в 1979 році. Спочатку до співзалежних належали люди, чиї життя стали некерованими в результаті спільного проживання з алкоголіком і ставився тільки до дружин алкоголіків. Однак поняття співзалежності відтоді розширилося. Були ідентифіковані й інші проблеми, такі як харчові залежності, ігрові, трудовголізм, інтернет-залежність та деякі види залежної сексуальної поведінки.[46]

Одне з перших визначень співзалежної людини каже, що співзалежні люди - це люди, які перебувають у тісних взаєминах з алкоголіком, і чиє життя через це стало некерованим [49]. У 1980-х інтерес до теми співзалежності почав безперервно зростати. У США 1986 року з'являються анонімні групи самопомогі, а 1990 року було створено «National Council on Co-dependence», сформувалося громадський рух. Пізніше поняття співзалежності було розширено. М. Бітті запропонувала таке визначення «співзалежною людиною є людина, яка дозволив поведінці іншої людини сильно впливати на неї чи на неї і те, що він одержимий спробами контролювати поведінку тієї людини» [49]. При такому визначенні іншою людиною може бути не тільки чоловік, а й та дитина, батько, друг, клієнт, хронічно хворий родич тощо. Співзалежна людина починає приділяти більше уваги іншій людині чим собі починає його «рятувати».

Л. Спенн та Дж. Фішер визначають співзалежність як «психосоціальний стан, що виявляється через неблагополучну модель поведінки, що характеризується: яскраво вираженою орієнтацією на зовнішнє, відсутністю відкритого вираження почуттів та спробами отримати почуття своєї значущості через відносини» [46]. Це визначення узагальнює значні показники співзалежності. Вона позначається як стан. При цьому можна розглядати співзалежність як відносини двох суб'єктів.

Існує два основних підходи до визначення співзалежності щодо критерієм наявності залежності в одного з партнерів. У першому підході у співзалежних відносинах має бути залежним від будь-яких хімічних речовин та співзалежна людина. [3]

Другий підхід відображає думку, що в співзалежних відносинах не обов'язково має бути залежний від психоактивних речовин людина. У нашій роботі дотримуватимуться цього підходу. прикладом такого підходу може бути еволюційний підхід до співзалежності, який відбивається у роботах Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд. Вони розуміють під співзалежністю «незавершеність однієї з найважливіших стадій розвитку у ранньому дитинстві – стадії становлення психологічної автономії» [33]. Дитина має завершити «психологічне народження» до 2-3 роки. Автори виділяють чотири стадії розвитку: співзалежність, протизалежність, незалежність, взаємозалежність. Весь процес, за правильної течії, має бути завершено до 12 років [33].

Автори розглядають співзалежність як явище культури. Щодо них на думку, всі інститути нашого суспільства базуються на залежну поведінці. У суспільстві незмінно присутня сильніша група, яка контролює ресурси, чим створює підстави для співзалежної поведінки інших людей.

Жінки у такій структурі історично частіше опиняються у більш співзалежній ролі. Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд бачать можливість зміни структури лише в міру зміни людьми своїх співзалежних моделей [33]. Формування співзалежної особистості, на думку багатьох дослідників, відбувається за умов внутрішньосімейного виховання.

Виховання – складний та відповідальний процес, від якого залежить майбутнє дитини. Якщо дитина опиняється в умовах нестачі кохання, відсутності задоволення базових потреб та емоційної безпеки, то надалі дитина насилу долає складності в розвитку відносин, що безпосередньо тягне за собою формування співзалежних відносин [3].

Згідно з іншою концепцією, емоційна залежність є результатом незавершеності важливого етапу раннього розвитку, як наслідок маємо - формування певних особистісних розладів, які проявляються в особливостях побудови міжособистісних зв'язків [16].

"Еволюційний підхід" до формування співзалежності, що представляється Б. і Дж. Уайнхолд, визначає причини відмови від свого Я (і виникнення співзалежності) як незавершеність певних критичних стадій розвитку протягом перших шести років життя: стадій з'єднання та відділення. Якщо процес завершення цих стадій якимось чином порушиться, то людина протягом усього життя буде змушена нести багаж у вигляді процесів, з одного боку, що ведуть до завершення цих етапів психологічного розвитку, але водночас що заважає подальшому особистісному прогресу. Людина буде «прилипати», намагаючись завершити своє з'єднання та стаючи надзалежним, або стане відокремленим і протизалежним, завдяки спробам завершити своє відділення, або ж ходитиме по колу між першим і другим варіантом.[33]

Інший спосіб підтримки співзалежних відносин полягає в тому, що всі учасники таких відносин виявляються трагічним чином залучені до так званий Драматичний трикутник Карпмана. На кутах цього трикутника знаходяться ролі, що виконуються учасниками взаємовідносин: Рятувальника, Переслідувача, Жертви. У кризових ситуаціях трикутник приходить у рух, та учасники змінюються ролями. Співзалежні беруть він відповідальність за залежних близьких, і при цьому вони абсолютно безвідповідальні щодо власного благополуччя.[23]

Зсув ролей у трикутнику супроводжується зміною емоцій, причому досить інтенсивних. Час перебування співзалежної людини в одній ролі може тривати від кількох секунд за кілька років; за один день можна двадцять разів побувати то в ролі рятівника, то в ролі переслідувача, то в ролі жертви.

Насамперед проблемам залежності було приділено увагу у межах психоаналітичного підходу. У цьому підкреслюється велика роль залежності нормативного розвитку особистості. Зокрема, З. Фрейд вказував на її значення для задоволення лібідо, формування здорових прихильностей до об'єктів, розвитку Я і Над-Я .[7]

А. Фрейд припустила наявність наступної лінії розвитку: «від залежності до впевненості у собі та дорослих об'єктних відносин». При цьому автор наголошує, що головне в цьому процесі – інтерналізація об'єктних відносин, за допомогою яких дитина отримує підтримку ззовні.

Серед теорій розвитку окремо ми хотіли б виділити роботу Еріка Еріксона, а саме Теорію психосоціального розвитку. Ерік Еріксон, розвиваючи і доповнюючи теорію Зігмунда Фрейда в своїй епігенетичній теорії по-новому розкрив взаємозв'язок між «Я» (Его) та суспільством.

Вчений вирізняє вісім стадій психосоціального розвитку. Кожна з цих стадій має власні задачі, а також може проходити сприятливо або несприятливо для майбутнього розвитку особистості. [7]

Любов є найвищим почуттям людини. Саме кохання покликане творити, створювати шедеври творчості, прикрашати життя новими подіями. Однак адиктивна любов спрямована на пошук «жертви» любовних відносин. Адиктивне кохання проявляється з однаковою частотою як у чоловіків, так і у жінок. Вихід з адиктивного стану можливий, за умови усвідомлення людиною причин його виникнення. Причинами виникнення адиктивного кохання можуть бути: порушення дитячо-батьківських відносин: відсутність любові у дитини до батьків, відсутність любові у батьків до дитини, жорсткий батьківський контроль, відсутність емоційного зв'язку з батьками; Відсутність досвіду відносин з протилежною статтю; відсутність потреби усвідомлювати власні вчинки та небажання приймати рішення; Виникнення страху залишитися на самоті, бути відкинутим; Неадекватна самооцінка, частіше низька, але може бути неадекватно завищеною; Присутність негативного досвіду ранніх сексуальних відносин, у тому числі насильства. Любовна адикція класифікується як психологічна та порівнюється з наркотичною, алкогольною та інтернет-залежністю.[26]

Любовна залежність ґрунтується на невротичних механізмах та внутрішніх психічних конфліктах, що беруть свій початок у дитячому віці. Такі механізми, як проєкція, ідеалізація чи знецінення, формують викривлене сприйняття партнера та сприяють появі нереалістичних очікувань від стосунків. Внаслідок цього людина може знову й знову вступати в залежні взаємини, намагаючись компенсувати або опрацювати власні внутрішні суперечності через взаємодію з іншими. [26]

На основі аналізу наукових джерел доцільно запропонувати узагальнене визначення емоційної залежності, яке може слугувати концептуальною основою теоретичного огляду дослідження. Емоційна залежність розглядається як форма залежної поведінки, що виявляється у надмірній потребі в емоційній близькості зі значущою особою та супроводжується зниженням автономії особистості, розмиванням власної ідентичності, порушенням особистісних меж і підпорядкуванням власних потреб та життєвих цілей іншій людині.[16]

У межах концепції А. Адлера простежується тісний взаємозв'язок між відчуженням та адиктивними формами поведінки: відчуженість, що виступає проявом комплексу неповноцінності, здатна сприяти формуванню адикцій. Неможливість адекватно сприймати реальність та власні переживання штовхає особистість до пошуку штучних способів задоволення своїх потреб.

Любовна залежність часто залишається невизнаною самою особистістю, оскільки сприймається не як деструктивний патерн, а як прояв щирого кохання. Це пов'язано з дією психологічних механізмів захисту, зокрема заперечення .[16]

Отже, ознаками емоційно співзалежних відносин є: нездатність таких відносин задовольняти потреби людини (при цьому вона не намагається їх припинити); нездатність співзалежного переносити невизначеність у відносинах, звідси - схильність до тривоги, депресії, паніки при думках про можливе припинення відносин; нездатність співзалежного до адекватної самооцінки, оскільки самооцінка залежить від зовнішніх причин; нездатність і небажання співзалежного бачити реальні факти щодо його відносин; нездатність до щирого вираження почуттів; розмитість "Я".

Співзалежний може переживати потреби іншого, як свої власні, забуваючи про те, що перед ним інша людина, а не вона сама. В результаті губиться автономія – людина ігнорує свої потреби, щоб перебувати у стосунках з іншим.

1.2 Вікова специфіка формування співзалежних тенденцій у жінок молодого віку

Аналіз феноменології емоційної співзалежності потребує обов'язкового врахування її вікової специфіки, оскільки молодий вік є критичним онтогенетичним періодом, пов'язаним із вирішенням низки фундаментальних життєвих завдань. Згідно з концепцією Е. Еріксона, центральним психосоціальним конфліктом цього віку є дихотомія між досягненням інтимності (здатності до близьких стосунків) та ізоляцією[13]. У нормі цей процес має спиратися на успішно завершену сепарацію від батьківських фігур та сформовану его-ідентичність. Проте для жінок молодого віку цей період часто стає сензитивним для актуалізації деструктивних міжособистісних патернів, зокрема емоційної співзалежності.

Молодий вік охоплює період від 18 до 44 років, згідно з офіційною класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ),

Повна міжнародна вікова шкала виглядає так:

- Діти: від 0 до 17 років.
- Молоді люди: від 18 до 44 років.
- Середній вік: від 45 до 59 років.
- Похилий вік: від 60 до 74 років.
- Старечий вік: від 75 до 89 років.
- Довгожителі: 90+ років.

Молодий вік це період, коли жінка переживає важливі психологічні завдання розвитку. Саме на стику цих завдань і виникає ризик формування співзалежності.

У психології розвитку цей етап розглядається як унікальний нормативний простір, насичений інтенсивними процесами особистісного та соціального самовизначення. Ризик виникнення та хронізації співзалежних патернів поведінки суттєво зростає саме на перетині ключових психологічних завдань цього віку, які трансформуються у внутрішні конфлікти за умов дефіциту особистісних ресурсів[1].

Особистісна несаможиттєвість, що закладається в дитинстві через фіксацію на зовнішніх винагородах, призводить до глибокого відчуження від власних емоцій та прагнень. Як наслідок, доросла людина з мазохістичним складом характеру намагається компенсувати нестерпне почуття самотності та відчуженості шляхом того, що партнер стає джерелом безпеки, орієнтиром для розвитку та єдиною умовою психологічного існування залежного суб'єкта. [3]

Центральною лінією розвитку в молодому віці є емансипація від батьківської родини, яка має відбуватися на кількох рівнях: емоційному (зменшення залежності від батьківського схвалення), функціональному (здатність забезпечувати себе та приймати рішення) та ціннісному (сформованість власного світогляду). Людина, яка не завершила процес сепарації, часто виявляється заручником прагнення відповідати очікуванням інших, відчуває сильну потребу в схваленні і не може прийняти рішення, не звірившись із близькими. Таке прагнення до підтвердження своєї правоти з боку інших може серйозно обмежувати особисту свободу та створювати відчуття несаможиттєвості.[16]

У теоретичних працях Б. і Дж. Уайнхолд виникнення співзалежності безпосередньо пов'язується з деструктивним проходженням ранніх етапів психічного розвитку, а саме -процесу відокремлення та формування автономної ідентичності, окремої від первинного сімейного оточення. Суб'єктами співзалежних взаємин найчастіше стають особистості з когнітивною негнучкістю, викривленням Я-концепції, залежністю від зовнішніх оціночних суджень соціуму, емоційною незрілістю, вразливістю до стресогенних чинників [33].

Відповідно до сучасних досліджень емоційної співзалежності, одним з факторів її виникнення виступає деструктивний досвід, отриманий індивідом у неблагополучній (дисфункціональній) батьківській сім'ї[24]. У дисфункціональних можуть бути конфлікти, які змушують дитину адаптуватися до них, що засвоюється нею як життєвий сценарій і згодом відтворюється у власних інтерперсональних стосунках. Базовими маркерами дисфункціональної родини є витіснення реальних проблем, підтримання ілюзорної норми, хронічна емоційна депривація. У дорослому житті такий патерн виявляється у схильності до вибору деструктивного або залежного партнера. Це дозволяє співзалежній особистості реалізувати прагнення до компенсації власних незадоволених потреб шляхом тотальної концентрації на житті та проблемах іншої людини [22].

Міжособистісні стосунки - це система взаємодій між людьми, що ґрунтується на типових, передбачуваних і зрозумілих формах поведінки [14]. Цю позицію поділяють багато дослідників, розглядаючи міжособистісні стосунки як взаємні установки та орієнтації, які поступово формуються та зміцнюються у процесі тривалого спілкування між індивідами.

У наукових джерелах виділяють кілька послідовних етапів розвитку міжособистісних взаємин: зближення - початковий етап, на якому відбувається встановлення першого контакту та знайомство між людьми. Близькість - фаза формування глибшого емоційного зв'язку, зростання довіри та готовності ділитися особистими переживаннями. Диференціація - період усвідомлення індивідуальних відмінностей партнерів та врахування їх у процесі взаємодії. Віддалення - етап, на якому внаслідок певних обставин або змін у стосунках відбувається поступова дистанціація партнерів. Розрив стосунків - завершальна стадія, що передбачає повне припинення взаємин [10].

Згідно з епігенетичною теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона, центральним нормативним конфліктом молодого віку є дилема «інтимність проти ізоляції». Нормативний розвиток передбачає здатність особистості до встановлення глибоких, довірчих стосунків без страху втратити власну індивідуальність[13].

Розглядаючи феноменологію близькості, Е. Еріксон трактує інтимність як системну здатність до побудови взаємин, що передбачають глибоке міжособистісне злиття при повному збереженні диференційованості та автономії власного «Я». На думку автора, саме цей чинник гарантує довготривалість і конструктивність партнерських стосунків. Головний психосоціальний ризик зазначеного періоду онтогенезу пов'язаний із капсуляцією на власних потребах або свідомим дистанціюванням від близьких стосунків[13]. Дефіцит навичок формування довірчої взаємодії неминує призводить до переживання хронічного вакууму, суб'єктивної самотності та міжособистісного відчуження. Головним новоутворенням, що свідчить про успішне проходження даного нормативного етапу, є любов.

Автор наголошує, що зріле почуття виходить за межі суто афективних чи сексуальних компонентів і характеризується здатністю до самовіддачі, вірності обраному вектору взаємин за будь-яких умов та готовністю до спільного подолання фруструючих обставин. На практиці така взаємодія маніфестується у формі взаємної підтримки, поваги до особистісних кордонів та відповідального ставлення до благополуччя іншої людини[13].

Еріксон використовує термін інтимність (досягнення близькості) як багатоплановий, але головне при цьому - підтримка взаємності у відносинах, злиття з ідентичністю іншої людини без побоювання втратити саму себе. На його думку, саме цей чинник гарантує довготривалість і конструктивність партнерських стосунків[13].

Головна небезпека на цій психосоціальній стадії полягає у зайвій поглиненості собою або уникненні міжособистісних відносин. Невміння встановлювати спокійні та довірчі особисті стосунки веде до почуття самотності, ізоляції та соціального вакууму.

Однак, обов'язковою передумовою успішного вирішення цього завдання є благополучне проходження попереднього етапу - формування его-ідентичності (розуміння власних прагнень, цінностей, психологічних меж та структури «Я»). Не розуміючи власного «Я», жінка намагається знайти розуміння ідентичності через іншого. Вона може повністю розчиняти свої потреби, емоції та життєві орієнтири в особистості партнера. Захисний механізм ізоляції змушує її утримувати стосунки будь-якою ціною, що може трансформувати близькість у деструктивну емоційну фіксацію[27].

Молодий вік (20-45 років) - це період активної самореалізації та становлення особистості, коли людина концентрується на досягненні життєвих і професійних цілей. У цей час відбувається інтенсивний розвиток кар'єри, підвищення професійної кваліфікації та формування стабільного соціального статусу, що забезпечує відчуття впевненості та самостійності.[1]

Однією з ключових сфер цього віку є побудова романтичних і сімейних стосунків. Народження та виховання дітей формує високий рівень відповідальності, зміцнює емоційні зв'язки в родині та закладає основу для майбутньої сімейної стабільності. Водночас людина вчиться поєднувати особисті потреби, кар'єрні прагнення та сімейні обов'язки, що розвиває навички планування, управління часом та міжособистісної взаємодії[3].

У цей період відбувається прийняття важливих довгострокових рішень, які визначають подальший життєвий шлях. Такі рішення можуть стати джерелом задоволення, реалізації потенціалу та особистісного розвитку, водночас вони часто пов'язані з високим рівнем стресу через зростання відповідальності та необхідність балансувати між різними життєвими ролями.

Особливістю даного вікового періоду є також формування базових принципів взаємодії з іншими людьми, розвиток емоційної самостійності та початок усвідомленого управління міжособистісними стосунками. Цей період закладає психологічну основу, яка визначає, наскільки людина здатна будувати здорові, емоційно збалансовані взаємини в майбутньому, а також впливає на прояви емоційної співзалежності у взаємодії з оточенням.[15]

Окрема група предикторів емоційної співзалежності становлять індивідуально-психологічні особливості суб'єкта. Серед ключових дослідники виокремлюють знижену здатність до емоційної саморегуляції, слабкість

вольового самоконтролю, залежність від зовнішнього впливу, а також загальний дефіцит особистісної автономії у ситуаціях вибору. Цей процес посилюється неадаптивною поведінкою батьківських фігур, чий деструктивний стиль взаємодії безпосередньо транслюється дитині та інтегрується в її когнітивну модель світу[8].

Таким чином, особливістю періоду молодого віку є також формування базових принципів взаємодії з іншими людьми, розвиток емоційної самостійності, формування ідентичності та початок усвідомленого управління міжособистісними стосунками. Цей період закладає психологічну основу, яка визначає, наскільки людина здатна будувати здорові, емоційно збалансовані взаємини в майбутньому, а також впливає на прояви емоційної співзалежності у взаємодії з оточенням.

1.3 Система психологічних чинників розвитку емоційної співзалежності (особистісні ресурси, типи прив'язаності, суб'єктивна самотність та психічне благополуччя).

Формування емоційної співзалежності не є ізольованим поведінковим актом, а розгортається як результат деструктивної інтеграції низки внутрішньоособистісних та соціально-психологічних детермінант. Ми розглянемо та проаналізуємо систему чинників, де первинні онтогенетичні структури (типи прив'язаності) взаємодіють із дефіцитом інтрапсихічних опор (особистісні ресурси) та хронічними негативними афективними станами (суб'єктивна самотність).

Теорія прихильності запропонована психологом Джоном Боулбі у 1950-х роках, стверджує: найраніший досвід спілкування з батьками формує очікування, емоційні реакції та поведінкові прояви у близьких стосунках протягом усього життя. Він дійшов висновку, що узи, сформовані з батьками в дитинстві, фундаментально впливають на те, як ми взаємодіємо з оточуючими - від дружби до кохання [42].

Відповідно до класичної концепції Дж. Боулбі та її сучасної інтерпретації в дослідженнях К. Бреннан і Ф. Шейвера, особливості міжособистісної взаємодії в дорослому віці є прямою проекцією раннього досвіду взаємин із первинним об'єктом прив'язаності. Емоційна співзалежність у жінок молодого віку виявляє зв'язок із ненадійними типами прив'язаності, серед яких провідну роль відіграє тривожний (тривожно-амбівалентний) тип[40].

Жінки з тривожним типом прив'язаності характеризуються хронічною незахищеністю Я-концепції на тлі гіперболізованої позитивної оцінки іншого.

Внутрішня модель такої особистості базується на переконанні: «Я - недостатньо цінна, але хтось “інший”- спроможний дати мені безпеку». Це породжує постійну внутрішню напругу, гіперчутливість до щонайменших проявів відсторонення партнера та панічний страх бути покинутою[40].

Тривожно-уникливий (дезорієнтований) тип, де амплітуда коливається між нестерпною потребою в близькості та страхом поглинання і болю від зради, що створює передумови для класичного співзалежного циклу «наближення-втікання»[44].

Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, М. Малер, Р. Шпіц, а також І. Лангмейєр, довели важливість прихильностей та інтерперсональних відносин між дитиною та батьками, важливість формування спілки дитини та дорослої, забезпечення стабільності та якості комунікації між дитиною та дорослою, тобто надійною прихильністю, що дозволяє виділити себе, сепаруватися, сформувати ідентичність[41].

Надалі, за даними М. Мейна , люди з надійним стилем уподобання встановлюють рівновагу між незалежністю і близькістю у відносинах з іншою людиною, довіряють іншим людям, не потребують підтвердження ззовні власної цінності, здатні поділитися своїми почуттями і звернутися за допомогою. У кризових ситуаціях їм доступні ефективні стратегії вирішення проблем[45].

Наголошується, що сучасні дослідники Р. Райан та Е.М. Десі (автори теорії самодетермінації), Б. Уайнхолд та Д. Уайнхолд (автори теорії еволюційного підходу формування психологічної незалежності)[33] єдині у підході до психологічної позиції батьків, які повинні забезпечити встановлення дитини на вільний вибір, що актуалізує її потреби в автономії. Дівчинка має

подолати дилему між прагненням до незалежності та амбівалентними почуттями до матері, що дозволить їй відокремитися від матері та вибірково ідентифікуватися з нею. У такий спосіб дівчинка може сформувати в собі почуття індивідуальності. У процесі едіпової стадії дівчинка не тільки ідентифікується з материнською роллю, а й, домагаючись розташування батька, вибірково ототожнюється з ним, розширюючи свою статеву ідентичність (Ф. Тайсон, Р. Тайсон). Наголошується, що поєднання в жінці чоловічих (самодостатність, незалежність, стриманість) та жіночих рис (м'якість, співчутливість, чуйність), її статева роль консолідується внаслідок вирішення підліткових конфліктів розвитку[48].

Внутрішньопсихічним ядром, яке зумовлює вразливість жінки до емоційного злиття, є стан її інтрапсихічних регуляторних ресурсів - самооцінки та емоційного інтелекту.

Потреба в емоційній підтримці та схваленні з боку соціального оточення є важливим чинником формування самоприйняття. Відповідно до положень К. Роджерса, саме позитивна соціальна оцінка обумовлює становлення стійкої самоповаги, тоді як її блокування формує стійкі переживання слабкості, вразливості та емоційної залежності. Оскільки ставлення оточуючих є мінливим змінним конструктом, що підпорядковується груповим стереотипам та ситуативним впливам, інтеграція зовнішніх оціночних маркерів у внутрішнє ядро самооцінки потребує критичного осмислення з метою збереження особистісної автономії [30].

Дослідження О. Малихіної дозволяють стверджувати, що генезис особистісної самоповаги підпорядкований впливу різноманітних зовнішніх

факторів соціального середовища. Оскільки індивід перебуває у постійному полі соціальних контактів, кожен із них певною мірою змінює його внутрішні позиції. Водночас на фундаментальну роль у структуруванні адекватної самооцінки та стійкого почуття самоповаги впливає саме взаємодія із значущими особами (батьками), чиї оціночні судження інтерналізуються психікою індивіда та стають основою її ставлення до себе[53].

Низька самооцінка, яку в нашій роботі ми досліджували за допомогою шкали М. Розенберга виступає базовим деструктивним чинником. За умов дефіциту самоприйняття та базової самоповаги молода жінка втрачає автономну внутрішню опору. Вона не здатна самотійно генерувати відчуття власної цінності, через що виникає потреба отримати цю цінність через партнера. Самооцінка стає повністю екстернальною - вона більше не належить самій жінці, а залежить від вердиктів, настрою чи схвалення іншої людини, що робить вихід із деструктивних стосунків майже неможливим[52].

Людина з низькою самооцінкою у стосунках часто обирає одну із двох стратегій. Перша - надмірна залежність і прагнення до злиття: партнер стає основним чи єдиним джерелом відчуття власної цінності, що породжує ревності, страх бути покинутим та надмірний контроль. Друга - уникнення близькості: страх заперечення настільки сильний, що людина не дозволяє себе зближуватися, залишаючись у безпечній, але в самотній дистанції[53].

Поняття «емоційний інтелект» у тому значенні, яке сьогодні використовується в психології, з'явилося в літературі в 1990 році, коли побачила світ стаття «Емоційний інтелект» (Mayer J.D., Salovey P., Caruso, D. Models of Emotional Intelligence)[50]. У тому розумінні емоційний інтелект – це «здатність сприймати, розуміти, викликати емоції, підвищувати ефективність мислення з допомогою емоцій, регулювати свої емоції та емоції інших» .

Взаємозв'язок емоційного інтелекту та сімейних відносин поки що недостатньо вивчено, але вже зроблено спроби дослідження його впливу на добробут сім'ї та на стратегії поведінки у подружніх конфліктах.

Системний аналіз впливу емоційного інтелекту на тривалість та екологічність парних стосунків представлений у працях М. А. Брекетта, Д. Мейєра та Р. Уорнера[50]. Науковці констатують, що низький рівень емоційного інтелекту у обох партнерів збільшує ризик виникнення деструктивних конфліктів. Натомість наявність парної асиметрії, де один із партнерів має вищий рівень емоційного інтелекту, забезпечує більшу пластичність стосунків навіть порівняно з парами з симетрично високим емоційним інтелектом.

І. М. Андрєєва вважає, що міжособистісні стосунки та наявність конфліктів залежить від емоційної експресивності. Автор зазначає, що стриманість, так і експресивність однаково негативно впливають на стосунки, викликаючи у партнера відчуття або емоційного відторгнення, або роздратування. Як висновок, розвинений емоційний інтелект оптимізує патерни міжособистісного спілкування та структурує здоровий психологічний клімат у парі [11].

Низький рівень емоційного інтелекту за концепцією Н. Холла виступає когнітивно-афективним чинником хронізації залежності. Співзалежні жінки часто виявляють ознаки алекситимії - нездатності чітко диференціювати, усвідомлювати та вербалізувати власні емоційні стани. Плутаючи почуття тривоги чи страху із «сильним коханням», вони втрачають здатність до емоційної саморегуляції. Дефіцит емпатії до власного «Я» призводить до того, що жінка ігнорує сигнали небезпеки (руйнування власних меж, психологічне насильство), оскільки не вміє інтерпретувати свій внутрішній біль як маркер деструктивності системи, в якій вона перебуває[28].

Суб'єктивне відчуття самотності досліджуване нами за методикою Д. Расселла та М. Фергюсона виступає потужним соціально-психологічним детермінуючим чинником та безпосереднім мотиваційним рушієм емоційної співзалежності[12]. Важливо диференціювати об'єктивну ізоляцію від суб'єктивної, хронічного відчуття самотності, яке переживається як глибокий внутрішній вакуум, екзистенційна пастка та відірваність від соціуму.

У жінок молодого віку високий рівень суб'єктивної самотності часто є наслідком незавершеної сепарації від батьків та кризових процесів ідентифікації. Цей стан сприймається психікою як афективна загроза життєдіяльності. Намагаючись уникнути нестерпного зіткнення з цією пасткою, жінка починає сприймати романтичні стосунки не як простір для взаємообміну, а як «психологічне сховище». Самотність для співзалежної людини часто асоціюється зі страхом, занепокоєнням та тривогою. Саме тому самотність стає останньою стадією, яку необхідно пройти для розвитку та звільнення від співзалежності. Прийняття самотності відіграє важливу роль у процесі позбавлення від негативних відносин та побудови нових, більш здорових зв'язків[12].

Патологічне злиття з партнером стає специфічним, хоча й ілюзорним, захисним механізмом «втечі від самотності». Жінка готова повністю пожертвувати своєю автономією, терпіти аб'юз та нівелювати особистісні потреби, оскільки повернення у стан самотності суб'єктивно оцінюється нею як екзистенційна смерть її «Я»[24].

У нашому дослідженні психічне благополуччя розглядається як багатовимірний конструкт, що відображає рівень адаптованості, емоційної стабільності та загальної життєздатності жінки молодого віку. В контексті емоційної співзалежності психічне благополуччя виступає головним

індикатором деструктивного впливу реляційних адикцій: тривале перебування у симбіотичних стосунках виснажує інтрапсихічні ресурси особистості, що відображається у зниженні загального фону настрою, зростанні тривожності та деформації суб'єктивного сприйняття якості власного життя[31]

Співзалежна жінка повністю делегує право на прийняття рішень, вибір життєвого шляху та емоційну регуляцію своєму партнеру. Втрата незалежності призводить до хронічного відчуття безпорадності, що радикально знижує загальний рівень благополуччя.

Важливим індикатором благополуччя є якість соціальних взаємин (відчуття включеності в соціум, підтримка друзів, колег, оточення). Розвиток співзалежних тенденцій може змушувати жінку звужувати свій соціальний простір до масштабів однієї особистості - її партнера[23].

Таким чином, реалізація мети у нашому дослідженні передбачає побудову цілісної емпіричної моделі, де емоційна співзалежність виступає центральним об'єктом аналізу, психічне благополуччя - інтегральним маркером наслідків руйнування здорової структури міжособистісних стосунків, а самооцінка, емоційний інтелект, типи прив'язаності та суб'єктивна самотність - ключовими інтрапсихічними та онтогенетичними чинниками (предикторами) цього процесу.

Отже, системний аналіз психологічних чинників дозволяє констатувати, що емоційна співзалежність є багатофакторним феноменом, де деструктивні патерни ранньої прив'язаності трансформуються у стійкі когнітивно-афективні викривлення Я-концепції. Дефіцит внутрішніх регуляторних ресурсів - зокрема, низька самооцінка та обмежений емоційний інтелект - блокує розвиток психологічної автономії, змушуючи особистість

шукати зовнішні опори у значущих фігурах. У цьому контексті суб'єктивна самотність виступає як критичний мотиваційний чинник втечі у деструктивні стосунки, а показники психічного благополуччя стають основними індикаторами глибини особистісної деформації. Виявлена взаємозумовленість цих чинників зумовлює необхідність побудови інтегративної емпіричної моделі, яка дозволить не лише діагностувати рівень співзалежності, а й визначити прогностичну вагу кожного з компонентів у структурі формування дезадаптивних міжособистісних сценаріїв у жінок молодого віку.

Висновки до розділу 1

Емоційна співзалежність у жінок характеризується надмірною потребою в емоційній близькості зі значущими особами, розмиттям власної ідентичності, підпорядкуванням власних потреб і цілей потребам іншого, а також зниженням автономії. Любовна залежність ґрунтується на невротичних механізмах та внутрішніх психічних конфліктах, що формуються в ранньому дитинстві, і часто проявляється через проєкцію, ідеалізацію чи знецінення партнера. Такі форми залежності можуть залишатися невизнаними особистістю через психологічні механізми захисту, зокрема заперечення.

Співзалежність виникає як результат впливу родинного виховання, недостатньої емоційної підтримки та незавершених етапів раннього розвитку (згідно з еволюційним підходом Б. і Дж. Уайнхолд). Співзалежні люди часто беруть на себе роль «рятівника», «жертви» або «переслідувача» у рамках драматичного трикутника Карпмана, що супроводжується інтенсивними емоційними коливаннями. Психоаналітичний та психосоціальний підходи (Фрейд, Еріксон) підкреслюють важливість задовільних об'єктних відносин у ранньому віці для формування здатності до автономних та здорових взаємин у дорослому житті.

Вікові кризи та життєві зміни впливають на міжособистісні стосунки та прояви емоційної співзалежності, зокрема через труднощі в балансуванні особистих потреб та потреб партнера.

Систематизовано основні наукові підходи до класифікації чинників розвитку співзалежності, серед яких виокремлено: мікросоціальний чинник (вплив дисфункціональної батьківської родини та хронічної емоційної

депривації), інтрапсихічний чинник (внутрішні регуляторні та когнітивно-афективні дефіцити особистісної сфери).

Обґрунтовано цілісну систему внутрішньоособистісних чинників розвитку емоційної співзалежності, що виступають предикторами формування співзалежності. До них віднесено: ненадійні (переважно тривожні) типи прив'язаності, які запускають хронічний страх відторгнення; низьку самооцінку, що переносить локус оцінки власної цінності назовні; низький емоційний інтелект, який біологічно та когнітивно блокує здатність до емоційної саморегуляції, та високий рівень суб'єктивної самотності, втеча від якої змушує жінку утримувати руйнівні стосунки будь-якою ціною. Концептуалізовано роль психічного благополуччя як головного інтегрального маркера наслідків співзалежної поведінки жінок молодого віку.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація, методи емпіричного дослідження

Метою дослідження було дослідити психологічні чинники формування емоційної співзалежності у жінок молодого віку

Завдання дослідження:

1. Підбір психодіагностичних методів для проведення дослідження.
2. Організація дослідження за допомогою онлайн гугл форми із використанням обраних психодіагностичних методів.
3. Збір даних та аналіз отриманих результатів за допомогою обраних методів математичної статистики.
4. Інтерпретація результатів, написання висновків за результатами емпіричного дослідження та перевірка гіпотези .

У нашому дослідження було використано наступні емпіричні методи дослідження:

1. Тест на співзалежність (Дж. Фішер, Л. Спанн) [32];
2. Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS) [9]
3. Тест на емоційний інтелект (Н. Холл) [18]
4. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE)[6]
5. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М.Фергюсон, адаптація Романовська Д.Д.) [29];
6. Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (К. Бреннан і Р.К. Фрейлі, адаптація М. Й. Казанжи, Ю. Вторнікова) [15]

Розглянемо їх більш детально:

1. Тест на співзалежність (Дж. Фішер, Л. Спанн)

Шкала співзалежності Спанн-Фішер (Spann-Fischer Codependency Scale) американських авторів Лінди Спанн та Джудіт Л. Фішер призначена для оцінки рівня співзалежності в дисфункціональній сім'ї. Цей психометричний інструмент, що складається з 16 тверджень, допомагає виявити співзалежні риси та оцінити їх[32].

Кожне твердження оцінюється за шкалою Лікерта від 1 («повністю не згоден») до 6 («повністю згоден»). Сума балів визначає рівень співзалежності: -16-32 бали: низький рівень співзалежності; 33-64 бали: помірний рівень, що вимагає уваги; 65-96 балів: відповідно високий рівень, що вказує на серйозні проблеми. Ці твердження охоплюють емоційні, поведінкові та когнітивні аспекти співзалежності.

2. Методику «Шкала психічного благополуччя» Ворик-Единбург ((Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS) в адаптації А.Х. Гудімової[9]

Ця методика містить 14 тверджень, що дозволяють оцінити емоційний стан особи за останній тиждень. Інструмент розроблений професорами С. Стюарт-Браун та С. Платтом (Единбурзький університет) для комплексного моніторингу психічного благополуччя.

Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою для кожного пункту.

- 14-28 балів – низький рівень психічного благополуччя
- 29-42 балів – середній рівень психічного благополуччя
- 43-70 балів – високий рівень психічного благополуччя

3. Тест на емоційний інтелект (Н.Холл) запропонована для виявлення здатності особистістю розуміти власні емоційні стани та керувати емоційною сферою.

Методика складається з 30 тверджень і містить 5 шкал:

- 1) емоційна обізнаність;
- 2) управління своїми емоціями;
- 3) самотивація (довільне керування своїми емоціями)
- 4) емпатія;
- 5) розпізнавання емоцій інших людей.

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менше - низький. Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький . Опитувальник використано з посібника з діагностики лідерських якостей військовослужбовців 2023 року (Кокун, Пішко, Лозінська, Олійник, 2023)[18].

4. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М.Фергюсон, адаптація Романовська Д.Д.)[29] базується на застосуванні класичного опитувальника UCLA, створеного Д. Расселом у співавторстві у 1976 році. В основу методики покладено одновимірний підхід, який інтерпретує досліджуваний феномен крізь призму незадоволення індивідом своїх соціальних зв'язків .

Методика призначена для діагностики суб'єктивного відчуття самотності та відчуття соціальної ізоляції.

Максимально можливий показник самотності – 60 балів.

Високий рівень самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

5. Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (К. Бреннан і Р.К. Фрейлі, адаптація М. Й. Казанжи, Ю. Вторнікова) ECR-R.[15]

Опитувальник містить 28 пунктів, які структурують два незалежні виміри прив'язаності. Оціночна шкала тривожності дозволяє дослідити ступінь впевненості чи невпевненості суб'єкта стосовно надійності та емоційного відгуку з боку значущого іншого. У свою чергу, шкала уникнення близькості досліджує рівень напруги, що виникає при формуванні залежності з партнером, а також відображає готовність особистості спиратися на іншу людину.

Адаптована методика містить 28 пунктів, 24 з яких складають дві зазначені вище шкали, їх поєднання утворює тип прив'язаності - “надійна”, “уникаюча”, “тривожна”, та “тривожно-уникаюча” [18]

6. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE) адаптація Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. [6]

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) – це психологічний інструмент, розроблений соціологом Моррісом Розенбергом у 1965 році. Методика була створена для виміру загального рівня самооцінки та самоповаги людини, що робить її одним із найбільш використовуваних інструментів у психологічній практиці по всьому світу.

Основна цінність даного тесту полягає в його простоті та надійності. Він складається з 10 тверджень, на які необхідно відповісти, оцінюючи ступінь своєї згоди з кожним із них. Половина тверджень сформульована

позитивно, інша - негативно, що дозволяє отримати більш об'єктивну оцінку самовідносини.

Сума балів визначає рівень самооцінки, кожне твердження оцінюється від 1 до 4 балів відповідно:

0–25 балів - низька самооцінка.

26–32 бали - середній рівень самооцінки.

33–40 балів -висока самооцінка.

2.1. Характеристика вибірки

Для дослідження психологічних чинників, а саме рівня самооцінки, емоційного інтелекту, психічного благополуччя та рівня самотності у формуванні емоційної співзалежності було залучено жінок різного віку, сімейного стану та соціально-економічних характеристик. Вибірка складається з 92 жінок віком від 20 до 60 років. Демографічну характеристику вибірки представлено у вигляді рис 2.1

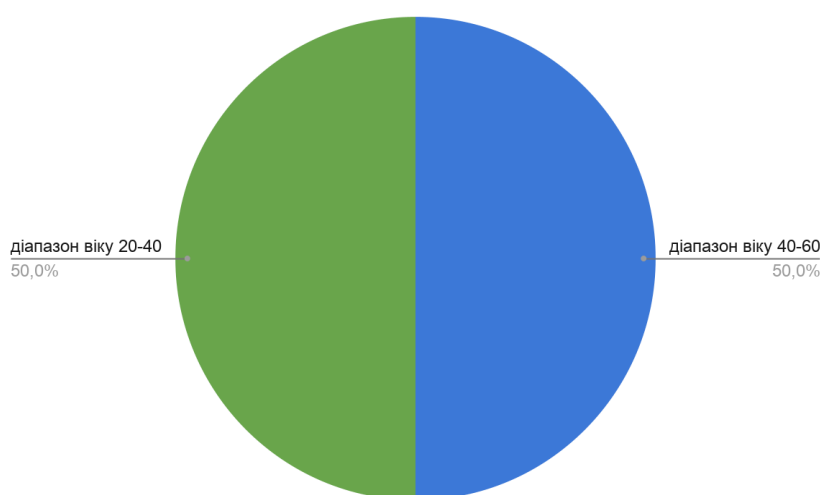


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за віком

На основі отриманих демографічних даних було здійснено розподіл досліджуваних за віковими критеріями всередині визначеного діапазону (від 20 до 60 років). Як демонструють результати, представлені у вигляді діаграми: дві групи (експериментальна 20-40 років та контрольна 40-60 років) порівно по 46 особи в кожній.

Таблиця 2.2

Розподіл досліджуваних за сімейним станом експериментальна група

Сімейний стан	Кількість	Відсоток
вільна	19	41
у стосунках	18	39
заміжня	8	18
розлучена	1	2

На даній таблиці ми можемо побачити, що експериментальна група сформована переважно з жінок, які на момент дослідження не перебувають в офіційному шлюбі. Абсолютна більшість учасниць - це жінки, які мають статус «вільна» (41%, 19 осіб) або перебувають «у стосунках» (39%, 18 осіб). Сумарно ця категорія охоплює 80% усієї групи. Частка заміжніх жінок становить лише 18% (8 осіб). Категорія розлучених респонденток є мінімальною і складає 2% (1 особа).

Таблиця 2.3

Розподіл досліджуваних за сімейним станом контрольна група

Сімейний стан	Кількість	%
вільна	7	15
у стосунках	7	15
заміжня	24	52
розлучена	8	18

Контрольна група, навпаки, характеризується високим рівнем сімейної стабільності та наявністю досвіду офіційного сімейного життя. Більше

половини вибірки цієї групи складають заміжні жінки - 52% (24 особи). Другою за чисельністю є група розлучених учасниць - 18% (8 осіб). Особи, які зазначили статус «вільна» та «у стосунках», мають однакову представленість - по 15% (по 7 осіб відповідно).

Таким чином, зіставлення результатів дослідження за критерієм сімейного стану виявило різницю між групами. Якщо в експериментальній групі домінують жінки, орієнтовані на побудову стосунків або збереження особистої автономії (сумарно 80% незаміжніх), то в контрольній групі переважають респондентки, які мають досвід офіційного шлюбу (сумарно 70% заміжніх та розлучених).

Таблиця 2.4

Розподіл досліджуваних за рівнем освіти експериментальна група

Рівень освіти	Кількість	%
середня/середня спеціальна	6	13
бакалавр	24	52
магістр	13	28
декілька вищих	3	7

У експериментальної групи яскраво виражено домінування учасниці із базовою вищою освітою. Бакалаври складають абсолютну більшість групи - 52% (24 особи). Магістри представлені другою за чисельністю категорією - 28% (13 осіб). Частка жінок із середньою або середньою спеціальною освітою становить 13% (6 осіб). Найменшу підгрупу сформували респондентки, які мають декілька вищих освіт - 7% (3 особи).

Таблиця 2.5

Розподіл досліджуваних за рівнем освіти контрольна група

Рівень освіти	Кількість	%
середня/середня спеціальна	5	11
бакалавр	13	28
магістр	22	48
декілька вищих	6	13

У контрольній групі спостерігається зворотна тенденція з переважанням учасниць із повним вищим освітнім ступенем. Магістри становлять майже половину вибірки цієї групи - 48% (22 особи). Бакалаври займають другу позицію та складають 28% (13 осіб). Особи з декількома вищими освітами представлені 13% (6 осіб). Частка учасниць із середньою/середньою спеціальною освітою є найменшою і становить 11% (5 осіб).

Аналіз розподілу за рівнем освіти демонструє, що в експериментальній групі переважають жінки зі ступенем бакалавра (52%), тоді як у контрольній групі більшість складають магістри (48%). При цьому в обох групах зберігається високий загальний відсоток осіб із вищою освітою (бакалавр, магістр, декілька вищих), що свідчить про високий інтелектуальний та освітній ценз усієї вибірки досліджуваних жінок і дозволяє проводити подальший порівняльний аналіз.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено опис методологічної основи емпіричного дослідження та характеристика вибірки. Для реалізації дослідницьких завдань було використано наступні емпіричні методи (шкала на співзалежність Спанн-Фішер, шкала самооцінки Розенберга, методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М.Фергюсон), опитувальник «Досвід близьких стосунків» (К. Бреннан і Р.К. Фрейлі), Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS та тест на емоційний інтелект Н. Холла є методично обґрунтованими та валідними.

Емпіричну вибірку дослідження склали 92 жінок віком від 20 до 60 років. Розподіл вибірки за віковим критерієм (експериментальна група 20-40 років; контрольна група 40-60 років) . Молодший віковий діапазон експериментальної групи охоплює період активного пошуку ідентичності, сепараційних процесів та вибудовування перших тривалих стосунків, тоді як старший віковий діапазон контрольної групи відображає етапи нормативних життєвих криз зрілості та переоцінки досвіду особистісної автономії.

Виявлено розбіжність у структурі міжособистісних взаємин: експериментальна група на 80% складається з незаміжніх жінок («вільна» або «у стосунках»), тоді як контрольна група на 70% представлена жінками, що мають тривалий досвід офіційного сімейного життя (заміжні та розлучені). Обидві групи демонструють домінування осіб із вищою освітою: в експериментальній групі переважає ступінь бакалавра (52%), а в контрольній - ступінь магістра (48%). Загалом високий рівень освіченості

респонденток (наявність базової, повної або кількох вищих освіт) свідчить про високий рівень рефлексії вибірки, здатність до диференціації власних емоційних станів та інтелектуальну зрілість, що гарантує високу надійність та валідність результатів самозвіту за використаними емпіричними методами.

Окреслена демографічна специфіка експериментальної та контрольної груп дозволяє глибше проаналізувати, як саме вікові завдання, рівень інтелектуально-освітнього розвитку та реальний досвід партнерських стосунків виступають зовнішніми і внутрішніми чинниками, що детермінують рівень самооцінки, емоційного інтелекту, психічного благополуччя та, як наслідок, схильності до формування емоційної співзалежності у жінок різного віку.

Опитування проводилося у форматі онлайн-анкетування за допомогою платформи Google Forms.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1 Порівняльний аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження

З метою вибору коректного математико-статистичного інструментарію для порівняння показників між експериментальною групою (20-40 років) та контрольною (40-60 років) віку, на першому етапі було здійснено перевірку характеру розподілу вибірових даних за допомогою критерію Шапіро-Вілکا .(додаток Ж)

Таблиця 3.1

Результати перевірки розподілу емпіричних даних за критерієм Шапіро-Вілка

Психологічні шкали	Експериментальна група (молоді) W / p	Контрольна група (зрілі) W / p	Висновок щодо розподілу
Співзалежність	0.989 / 0.935	0.964 / 0.158	Нормальний в обох групах
Емоційний інтелект (загальний)	0.977 / 0.489	0.973 / 0.344	Нормальний в обох групах
Емоційна обізнаність	0.970 / 0.279	0.976 / 0.452	Нормальний в обох групах
Керування емоціями	0.981 / 0.648	0.962 / 0.134	Нормальний в обох групах
Самомотивація	0.983 / 0.742	0.923 / 0.005	Відхилення від норми у Гр. 2
Емпатія	0.957 / 0.089	0.902 / < .001	Відхилення від норми у Гр. 2
Розпізнавання емоцій інших	0.975 / 0.410	0.961 / 0.125	Нормальний в обох групах

Самооцінка	0.973 / 0.357	0.981 / 0.653	Нормальний в обох групах
Психологічне благополуччя	0.967 / 0.223	0.989 / 0.926	Нормальний в обох групах
Суб'єктивна самотність	0.955 / 0.071	0.958 / 0.093	Близький до нормального
Тривожність у прив'язаності	0.921 / 0.004	0.871 / < .001	Відхилення від норми в обох
Уникнення близькості	0.931 / 0.009	0.956 / 0.084	Відхилення від норми у Гр. 1

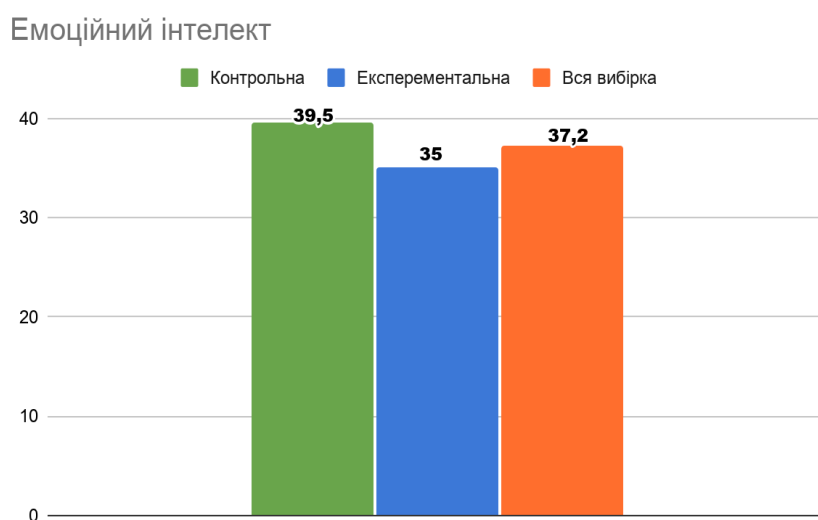
За результатами аналізу (таблиця 3.1) встановлено, що для таких основних змінних, як загальний рівень емоційного інтелекту ($p_1=0.489$; $p_2=0.344$), емоційна обізнаність ($p_1=0.279$; $p_2=0.452$), управління своїми емоціями ($p_1=0.648$; $p_2=0.134$), розпізнавання емоцій інших ($p_1=0.410$; $p_2=0.125$), самооцінка ($p_1=0.357$; $p_2=0.653$), психологічне благополуччя ($p_1=0.223$; $p_2=0.926$) та емоційна співзалежність ($p_1=0.935$; $p_2=0.158$), значення критерію в обох групах перевищують критичний рівень ($p>0.05$).

Це свідчить про відповідність їхнього розподілу закону нормальності, що дозволяє застосувати для їх порівняння параметричний t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Водночас для шкал самомотивації ($p_2=0.005$), емпатії ($p_2<0.001$), відчуття самотності ($p_2<0.001$), а також для параметрів тривожності у прив'язаності ($p_1=0.004$; $p_2<0.001$) та уникнення близькості ($p_1=0.009$)

зафіксовано статистично значуще відхилення від нормального розподілу в одній із зазначених груп. У зв'язку з цим, для забезпечення високої точності висновків, порівняльний аналіз цих конкретних параметрів між групами буде здійснюватися нами за допомогою непараметричного U-критерію Манна-Вітні.

На наступному етапі ми розглянемо отримані середні результати за наведеними вище методиками. Проаналізуємо спочатку отримані середні показники за методикою Емоційний інтелект у експериментальній та контрольній групі (додаток Ж)

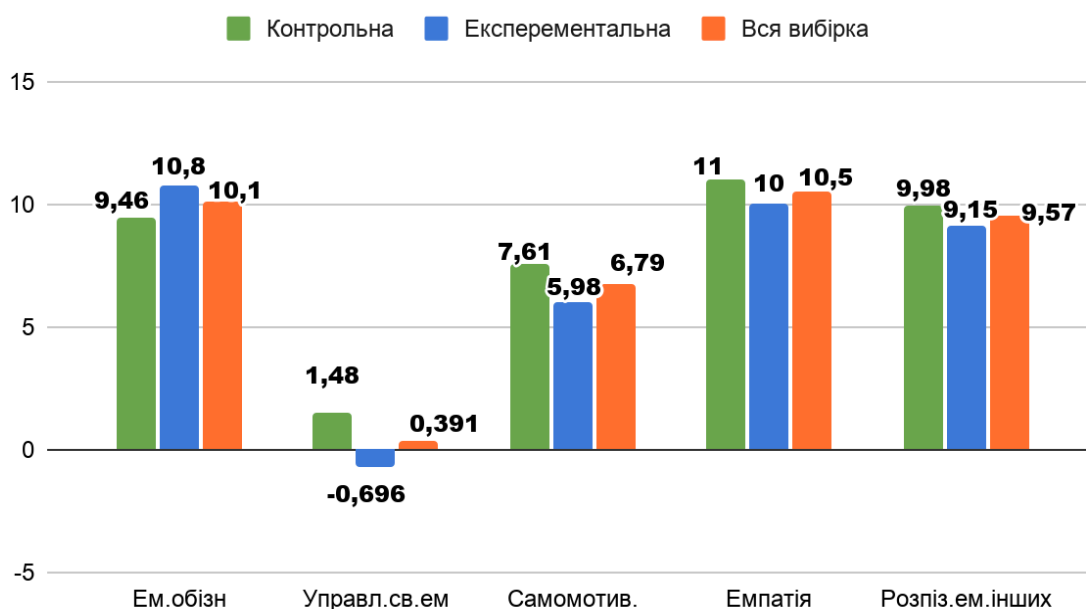


Мал. 3.2 Розподіл середніх показників емоційного інтелекту в експериментальній та контрольній групах

Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту, представлених на діаграмі (див. рис. 2.2), дозволяє констатувати переважання низькі показники цього параметра в обох досліджуваних групах. Відповідно до тестових норм (низький рівень - 39 балів і менше), середнє значення для всієї вибірки перебуває в межах низьких значень і становить 37.2 балів.

Отримані виражено низькі показники інтегрального рівня емоційного інтелекту в обох групах (35.0 та 39.5 балів відповідно) виступають фундаментальною психологічною характеристикою досліджуваної вибірки. Вони емпірично доводять, що дефіцит емоційного інтелекту (нездатність розпізнавати, диференціювати та екологічно регулювати власні психічні стани) може впливати на розвиток емоційної співзалежності у жінок.

Рівні парціального емоційного інтелекту



Мал. 3.3 Розподіл середніх показників рівнів парціального емоційного інтелекту в експериментальній та контрольній групах

Аналіз структури емоційного інтелекту за парціальними шкалами (представленими на діаграмі) (методика Н. Холла) дозволяє розкрити внутрішній психологічний механізм, що детермінує схильність респондентів до емоційної співзалежності .(додаток Ж)

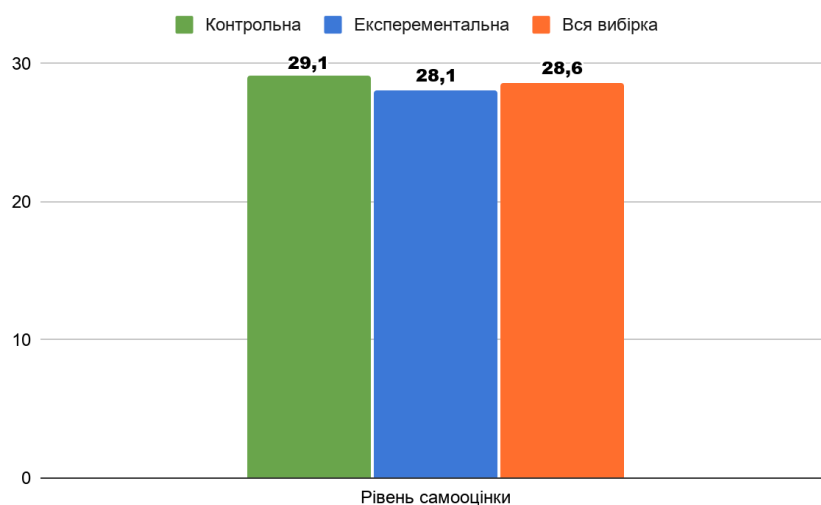
Найбільш дефіцитарною шкалою в обох групах виступає шкала «Управління своїми емоціями». Середні показники за цією шкалою

перебувають у зоні низьких значень і становлять 1.48 балів у контрольній групі та йдуть в область від'ємних значень (-0.696 балів) у експериментальній групі (при нормі низького рівня 7 і менше). Можемо припустити, що є труднощі з опануванням власних станів та схильністю до фіксації на негативних переживаннях, що безпосередньо впливає на розвиток співзалежності.

За шкалою «Самотивація», ми отримали показники на низькому рівні (5.98 балів у експериментальної групи та 7.61 балів у контрольної, що лише формально досягає нижньої межі норми). Це свідчить про труднощі довільного керування поведінкою та нездатність мобілізувати власні емоційні ресурси для досягнення особистісних цілей поза контекстом міжособистісних стосунків.

При первинному аналізі шкал «Емпатія» (10.0 та 11.0 балів) та «Розпізнавання емоцій інших людей» (9.15 та 9.98 балів) ми можемо побачити, що параметри повністю відповідають нормативному середньому рівню. Однак у контексті співзалежності це може вказувати на феномен гіперемпатії: досліджувані спрямовують весь свій когнітивний та емоційний ресурс назовні, розпізнаючи найменші зміни в настрої партнера, але при цьому не приділяють належної уваги до власних внутрішніх процесів (середній бал «Емоційної обізнаності» балансує на відмітках 10.8 та 9.46).

Отже, структура емоційного інтелекту досліджуваної вибірки має виражений дисгармонійний характер. З однієї сторони ми отримали здатність досліджуваних розпізнавати чужі емоції, при цьому фіксується зниження показників у сфері саморегуляції та самотивації, що виступає ідеальним психологічним підґрунтям для формування співзалежних патернів поведінки.



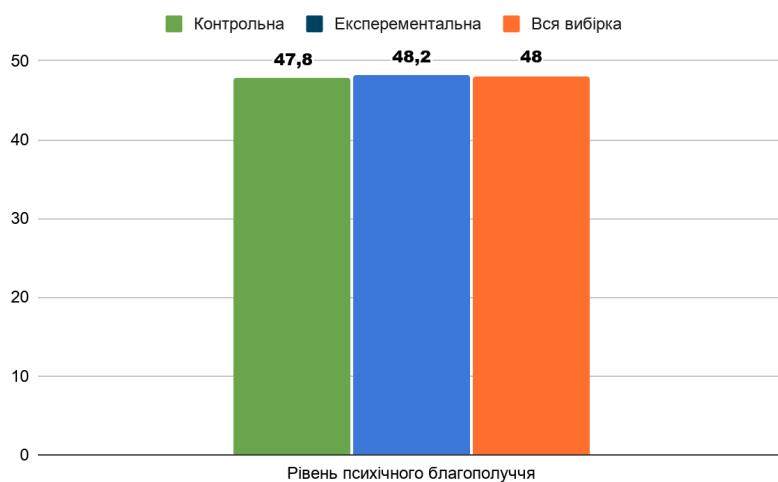
Мал. 3.4 Розподіл середніх показників самооцінки в експериментальній та контрольній групах

За методикою шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE) ми отримали наступні результати.(додаток Ж) В експериментальній та контрольній групах рівень самооцінки вказує на те, що базове самоприйняття в обох категоріях жінок знаходиться у межах адаптивної норми. Так, середнє значення для всієї вибірки становить 28.6 балів, для контрольної групи - 29.1 балів, а для експериментальної - 28.1 балів, що відповідно до тестових норм відображає стабільний середній рівень самооцінки (нормативні межі: 26-32 бали).

Однак у контексті дослідження психологічних чинників емоційної співзалежності отримані дані потребують глибинної інтерпретації, яку ми зробимо на етапі статистичної обробки.

Незначне зниження показника у групі молодих жінок (експериментальна група) (28.1 балів) порівняно з контрольною групою (29.1

балів) може вказувати на вищу чутливість та вразливість Я-концепції у молодому віці.

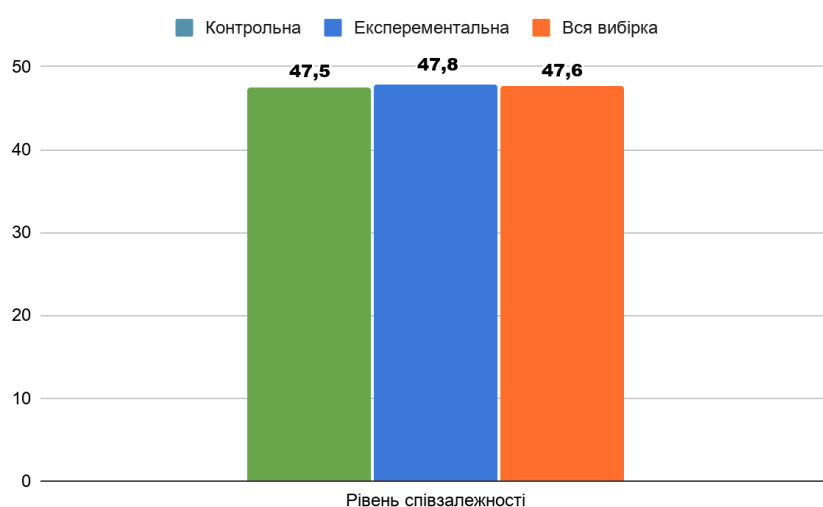


Мал. 3.5 Розподіл середніх показників психічного благополуччя в експериментальній та контрольній групах

Результати отримані за методикою «Шкала психічного благополуччя» Ворик-Единбург (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS)(додаток Ж) : середні значення рівня психічного благополуччя (48.2 та 47.8 балів) потребує детального теоретико-методологічного аналізу в контексті нашого дослідження. Згідно з нормативними критеріями методики WEMWBS (високий рівень - 43-70 балів), показники обох груп, а також середнє значення для всієї вибірки (48 балів) відображають високий рівень суб'єктивного психічного благополуччя респонденток.

Отриманий результат розкриває специфічний психологічний парадокс, властивий феномену емоційної співзалежності. Високі бали за шкалою психічного благополуччя на тлі дефіцитарного емоційного інтелекту вказують на дію механізмів психологічного захисту, зокрема заперечення та раціоналізації.

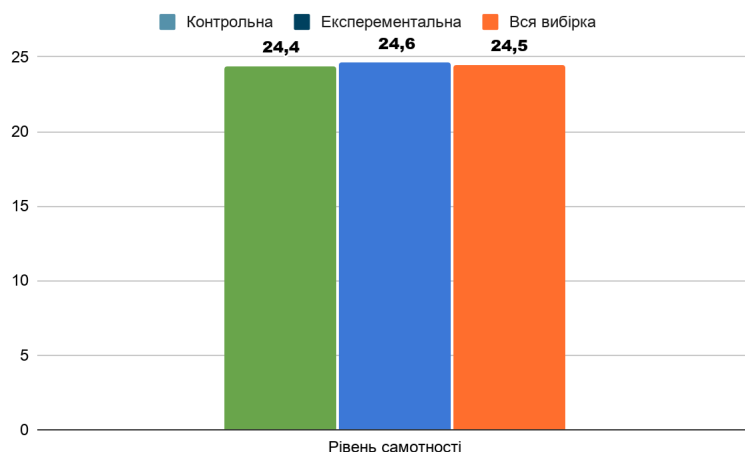
Таким чином, зафіксований високий рівень психічного благополуччя (48 балів) у досліджуваній вибірці може бути ілюзорним. Він виконує компенсаторну функцію, маскуючи глибоку психологічну дезорганізацію та емоційну незахищеність, і підтверджує, що внутрішня оцінка якості життя у співзалежних жінок повністю відірвана від їхньої реальної здатності до емоційної саморегуляції



Мал. 3.6 Розподіл середніх показників співзалежності в експериментальній та контрольній групах

За шкалою співзалежності Спанн-Фішер (Spann-Fischer Codependency Scale) (додаток Ж) ми отримали середні бали рівня емоційної співзалежності в експериментальній та контрольній групах (47.8 та 47.5 балів) це свідчить про високу однорідність вибірки за даним параметром. Відповідно до тестових нормативів шкали Спанн-Фішер, отримані значення в обох групах, а також середній показник по всій вибірці (47.6 балів) стабільно фіксуються у межах помірного рівня співзалежності (нормативна зона: 33–64 бали), що офіційно інтерпретується як стан, який «вимагає уваги».

Така мінімальна амплітуда розбіжностей між групами дозволяє зробити глибокий теоретичний висновок: емоційна співзалежність виступає як стійкий патерн організації міжособистісних взаємин, який не зазнає суттєвої трансформації у процесі вікового розвитку досліджуваних.



Мал. 3.7 Розподіл середніх показників відчуття самотності в експериментальній та контрольній групах

За методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М.Фергюсон) (додаток Ж) ми отримали показники суб'єктивного відчуття самотності в обох групах практично ідентичними та знаходяться в межах середньо-нормативних значень. Проте психологічний зміст цього стану кардинально різниться. Так, зафіксовані середні бали (24.4 у контрольній групі, 24.6 в експериментальній та 24.5 для всієї вибірки) відповідно до тестових норм UCLA свідчать про помірний рівень суб'єктивного відчуття самотності та соціальної ізоляції респонденток (нормативна зона: 20-40 балів).

Ідентичність результатів в обох групах (24.6 балів) (24.4 балів) підтверджує, що відчуття внутрішньої екзистенційної порожнечі залишається незмінним під час співзалежного життя. Попри наявність реальних соціальних контактів, хронічний дефіцит емоційного інтелекту (зокрема, нездатність до

глибокого саморозуміння) блокує можливість формування істинної інтимності, залишаючи респонденток у пастці хронічної помірної самотності, яка маскується зовнішньою активністю у стосунках

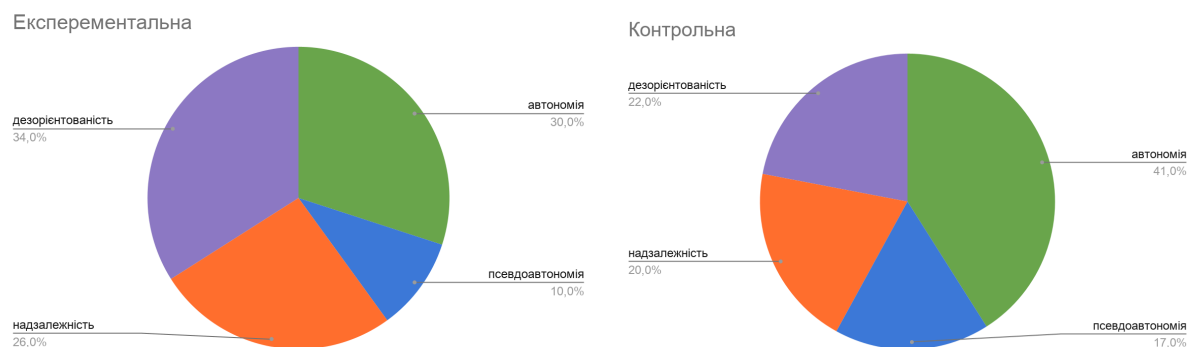


Рис. 3.8 Структура показників типів прив'язаності в експериментальній та контрольній групах

На основі отриманих результатів за опитувальником «Досвід близьких стосунків» (К. Бреннан і Р.К. Фрейлі, адаптація М. Й. Казанжи, Ю. Вторнікова) ECR-R ми зробили кругові діаграми.(додаток Ж)

У контрольній групі провідною тенденцією є "Автономія" (41%). Проте, сумарний показник ненадійної прив'язаності у цій групі залишається критично високим і становить 42.0% («дезорієнтованість» - 22.0%, «надзалежність» - 20.0%).

Натомість в експериментальній групі молодих жінок сумарно 60% вибірки перебуває в полі деструктивного досвіду низької якості стосунків: 34% учасниць демонструють повну дезорієнтованість у міжособистісних взаєминах, що вказує на хаотичність емоційних реакцій, нерозуміння власних прагнень та розмитість психологічних кордонів; 26% виявляють пряму надзалежність, що підтверджує їхню схильність до емоційного рабства, фіксації на партнері та

втрати власної ідентичності. Лише 30% молодих жінок демонструють істинну автономію. Таким чином, більша частина експериментальної групи (60%) гостро проживає досвід дисфункційних, травмуючих взаємин.

Варто відзначити стабільність показника «псевдоавтономія» (уникаючий тип), який зафіксовано на рівні 10.0% у експериментальній та 17.0% у контрольній групах. Це репрезентує дію механізму захисного відсторонення, коли за маскою байдужості та самодостатності жінки приховують неможливість побудови безпечної близькості.

Отриманий розподіл безпосередньо пов'язаний із попереднім зафіксованим дефіцитом парціального емоційного інтелекту (управління власними емоціями). Не маючи розвинених навичок саморегуляції, експериментальна група (молоді жінки) стикаються з високою інтерперсональною тривогою (5.43), внаслідок чого втрачають автономію і занурюються у стан дезорієнтованості чи надзалежності. Стосунки для них стають не просто сферою взаємодії, а деструктивним способом уникнення хронічної самотності, що повністю доводить психологічну модель формування співзалежної поведінки.

Встановлено, що для представниць експериментальної групи, 80% яких не перебувають в офіційному шлюбі (статуси «вільна» - 41% та «у стосунках» - 39%), співзалежність виступає своєрідним дезадаптивним механізмом «входження» у міжособистісні взаємини. Висока частка «вільних» жінок з дезорієнтованою прив'язаністю в цій групі свідчить про те, що нестабільність соціального статусу посилює їхню вразливість до формування співзалежних сценаріїв як способу компенсації відсутності стабільних особистісних кордонів.

Натомість, у контрольній групі, де 52% учасниць перебувають у зареєстрованому шлюбі, співзалежність набуває характеру фактора, що випробовує на міцність тривалі партнерські зв'язки. Попри загальну тенденцію до автономії (41%), наявність 42% респонденток із проявами дезорієнтованої та надзалежної прив'язаності вказує на те, що у зрілому віці співзалежність трансформується у ригідні дисфункційні патерни, які зберігаються навіть у межах стабільних сімейних систем. Таким чином, соціально-сімейний статус є не лише контекстом, а й істотним детермінантом форми прояву співзалежної поведінки.

3.2 Статистично-математичний аналіз взаємозв'язку емоційної співзалежності з її особистісними та соціально-психологічними детермінантами

Для порівняння показників емоційного інтелекту, самооцінки, психологічного благополуччя, відчуття самотності, типів прив'язаності та співзалежності у 2 групах (експериментальної та контрольної). ми використали параметричний Т-критерій Стюдента та непараметричний U-критерію Манна-Вітні, залежно від раніше встановленого характеру розподілу кожної змінної (додаток 3)

Таблиця 3.9

Т-критерій Стюдента, середні значення двох груп (експериментальна та контрольна)

Т-тесту незалежних вибірок		Статистика	df (ступенів свободи)	p
Ем.обізнаність	Стьюдент t	1.7525	90.0	.042
Співзалежність	Стьюдент t	0.1387	90.0	.445

Примітка. $\mu_{\text{контрольна}} < \mu_{\text{експериментальна}}$

На основі проведеного аналізу ми отримали статистично значущий результат за шкалою «Емоційна обізнаність» ($t=1.75$; $p=0.042$). Отримані дані свідчать, що експериментальна група виявляє вищий рівень усвідомлення та розуміння власних емоційних станів порівняно із контрольною групою.

Для всіх інших досліджуваних параметрів (додаток 3) ми отримали статистично не значущий результат між експериментальною та

контрольною групами ($p > 0.05$). Зокрема, рівень співзалежності ($t = 0.14; p = 0.445$), тривожний тип прив'язаності ($U = 884; p = 0.086$), уникаючий тип прив'язаності ($U = 1009; p = 0.352$), суб'єктивного відчуття самотності ($U = 1056; p = 0.495$), самооцінки ($t = -0.99; p = 0.837$) та психологічного благополуччя ($t = 0.30; p = 0.381$) є відносно константними в обох вибірках. Відсутність статистично значущих відмінностей між групами експериментальна та контрольна за Т-критерієм Стюдента дозволила розглядати вибірку як гомогенну та перейти до вивчення внутрішньосистемних зв'язків між досліджуваними феноменами за допомогою кореляційного аналізу (Спірмена).

Вибір коефіцієнта Спірмена зумовлений його високою надійністю при аналізі психологічних змінних на вибірках середнього обсягу ($N = 92$) та можливістю виявлення та аналізу інтеркореляційних зв'язків між досліджуваними параметрами: співзалежності, емоційного інтелекту, типів прив'язаності та суб'єктивного благополуччя жінок, самооцінки та рівня самотності. Вибір коефіцієнта Спірмена зумовлений тим, що це непараметричний метод, бо рахує кореляцію не за абсолютними значеннями, а за рангами. У нашій роботі є шкали, де розподіл ненормальний ($p < 0.05$) (додаток Ж).

Таблиця 3.10

Результати кореляційного аналізу на повній виборці (Спірмена) показників психічне благополуччя, самооцінка та рівень самотності та рівня співзалежності

	Психічне благополуччя	Самооцінка	Самотність
Співзалежність	-0.676***	-0.622***	0.661***

***Кореляція значима на рівні 0,001

Для виявлення кореляційного зв'язку на повній виборці між співзалежністю та психічним благополуччям, самооцінкою та суб'єктивним

відчуттям самотності ми використали коефіцієнт кореляції (Спірмена) і отримали наступні результати, які показали значущий кореляційний зв'язок.

Співзалежність зворотне корелює з загальним рівнем психічного благополуччя на рівні ($p < 0,001$) двосторонній коефіцієнт кореляції (-676), з самооцінкою на рівні ($p < 0,001$) двосторонній коефіцієнт кореляції (-622). Чим вищий рівень співзалежності, тим нижче рівень самооцінки та психічного благополуччя.

Це емпірично підтверджує, що фіксація на особистості партнера та деструктивна залежність від стосунків можуть впливати на самоцінність та знижувати загальну якість життя жінки. Також співзалежність корелює з показником суб'єктивного відчуття самотності на рівні ($p < 0,001$) двостороння коефіцієнт кореляції (661). Чим більший виражена співзалежність, тим більший буде наявний показник відчуття самотності.

Таблиця 3.11

**Результати кореляційного аналізу на повній виборці (Спірмена) показників досвід
близьких стосунків (тривога та уникнення) та рівня співзалежності**

	Тривога	Уникнення
Співзалежність	0.622***	0.654***

***Кореляція значима на рівні 0,001

На основі кореляційного аналізу на повній виборці ми отримали, що співзалежність корелює з тривожністю у близьких стосунках на рівні ($p < 0.001$) двостороння коефіцієнт кореляції (662) та уникнення близькості на рівні ($p < 0.001$) двостороння коефіцієнт кореляції (654). Чим вищою є вираженість емоційної співзалежності, тим інтенсивніше посилюється дезорієнтований

(тривожно-уникаючий) тип прив'язаності у досліджуваних. Прагнучи до повного емоційного злиття з об'єктом прив'язаності на тлі високої базової тривоги, жінка водночас переживає інтенсивний страх перед справжньою інтимністю та психологічною вразливістю.

Таблиця 3.12

**Результати кореляційного аналізу на повній вибірці (Спірмена) показників
емоційного інтелекту та рівня співзалежності**

	Інтегр-ний рівень	Емоційна обізн.	Управ. св емоціями	Самомотив.
Співзалежність	-0.475***	-0.486***	-0.500***	-0.342***

***Кореляція значима на рівні 0,001

Співзалежність зворотно корелює з загальним рівнем емоційного інтелекту на рівні ($p < 0,001$) двосторонній коефіцієнт кореляції (-475), з емоційною обізнаністю на рівні ($p < 0,001$) двосторонній коефіцієнт кореляції (-486), з здатністю управляти своїми емоціями на рівні ($p < 0,001$) двосторонній коефіцієнт кореляції (-500) та самомотивацією на рівні ($p < 0,001$) двосторонній коефіцієнт кореляції (-342). Чим вищий рівень співзалежності у досліджуваних, тим нижче є показники їхнього загального емоційного інтелекту та його окремих когнітивно-поведінкових компонентів та призводить до суттєвого зниження здатності жінки диференціювати, розуміти власні емоційні стани.

Найбільш виражена негативна кореляція зі шкалою управління емоціями коефіцієнт кореляції (500) підтверджує, що посилення співзалежних патернів супроводжується повною втратою навичок саморегуляції. Замість управління своїми почуттями особистість вдається до несвідомого увімкнення захисних механізмів, деструктивного контролю або емоційного відсторонення. Водночас зворотний зв'язок із самомотивацією коефіцієнт кореляції (-342)

вказує на те, що за умов високої співзалежності внутрішні спонукання особистості блокуються.

При аналізі кореляційних зв'язків у експериментальній групі (20–40 років, N=46) за критерієм ρ -Спірмена було виявлено наступні взаємозв'язки емоційної співзалежності з досліджуваними особистісними параметрами

Таблиця 3.13

**Результати кореляційного аналізу експериментальної (Спірмена) показників досвід
близьких стосунків (тривога та уникнення) та рівня співзалежності**

	Тривога	Уникнення
Співзалежність	0.590***	0.638***

***Кореляція значима на рівні 0,001

На основі кореляційного аналізу можемо побачити, що у експериментальній групі співзалежність корелює з тривожності у близьких стосунках на рівні ($p < 0.001$) двостороння коефіцієнт кореляції (590) та уникнення близькості на рівні ($p < 0.001$) двостороння коефіцієнт кореляції (638). Чим вищою є вираженість емоційної співзалежності, тим інтенсивніше посилюється дезорієнтований (тривожно-уникаючий) тип прив'язаності.

При зіставленні результатів кореляційного аналізу в експериментальній групі та в усій досліджуваній вибірці дозволяє виявити специфічні вікові особливості функціонування деструктивних патернів прив'язаності. Якщо у молодих жінок (експериментальна група) дещо переважає тенденція до уникнення близькості коефіцієнт кореляції (638), що свідчить про активне використання поведінкового відсторонення та контрзалежних масок як первинного захисту, то у загальній вибірці провідним стає чинник тривоги (662).

Така динаміка вказує на те, що з віком та накопиченням травматичного досвіду міжособистісних взаємин, захисні механізми уникнення виснажуються, поступаючись місцем хронічній афективній тривозі, панічному страху втрати об'єкта прив'язаності та тотальному прагненню до контролю.

Крім того, загальне зростання обох коефіцієнтів у повній вибірці підтверджує, що дезорієнтований (тривожно-уникаючий) тип прив'язаності стає більш фіксованим остаточно та може закріплювати емоційну співзалежність як провідний стиль життєдіяльності особистості.

При кореляційному аналізі на повній вибірці зростання обох коефіцієнтів підтверджує, що дезорієнтований тип прив'язаності стає більш ригідним. З віком та стабілізацією сімейного статусу емоційна співзалежність може закріплюватись як провідний стиль життєдіяльності особистості, трансформуючись від стратегії «втечі» до стратегії «утримання об'єкта».

Таблиця 3.14

Результати кореляційного аналізу експериментальної групи (Спірмена) показників параметрів емоційного інтелекту та рівня співзалежності

	Інтегр-ний рівень	Емоційна обізн.	Управ. св емоціями	Самомотив.
Співзалежність	-0.328*	-0.368*	-0.416**	-0.298*

**Кореляція значима на рівні 0,01

*Кореляція значима на рівні 0,05

Порівняльний аналіз результатів кореляційного аналізу в експериментальній групі (молоді жінки) та в усій досліджуваній вибірці дозволяє простежити динаміку та специфіку взаємозв'язку емоційної співзалежності з компонентами емоційного інтелекту.

На основі кореляційного аналізу можемо побачити, що співзалежність у експериментальній групі зворотне корелює з загальним рівнем емоційного інтелекту коефіцієнт кореляції (-328), емоційною обізнаністю коефіцієнт кореляції (-368) та самомотивацією коефіцієнт кореляції (-298) на рівні ($p < 0,05$). Зв'язок із здатністю управляти своїми емоціями є негативним коефіцієнт кореляції (-416) на рівні ($p < 0,01$). Чим вищий рівень співзалежності, тим нижча здатність ідентифікувати та екологічно регулювати власні психічні стани. Тоді як кореляції з емпатією та розпізнаванням емоцій інших людей не досягли рівня статистичної значущості ($p > 0.05$).

При зіставленні цих даних із показниками загальної вибірки виявлено чітку тенденцію до посилення та стабілізації зазначених деструктивних зв'язків. Так, у загальній вибірці коефіцієнти зворотного зв'язку помітно зростають і досягають максимального рівня статистичної значущості ($p < 0,001$): для загального емоційного інтелекту коефіцієнт кореляції (-475), емоційної обізнаності (-486), управління емоціями (-500) та самомотивації (-342).

Така динаміка показників може свідчити про те, що у нашої експериментальної групи руйнівний вплив співзалежності на емоційну сферу ще може компенсуватися за рахунок інших ресурсів особистості. Проте із залученням до аналізу контрольної групи (загальна вибірка) ми можемо побачити, що співзалежність деструктивно впливає на саморегуляцію особистості.

Важливо підкреслити як в окремій експериментальній групі, так і в усій вибірці, зв'язки співзалежності з емпатією та розпізнаванням чужих емоцій залишаються статистично не значущими ($p > 0.05$). Можемо припустити, що фокусування жінки на партнері є стійким захисним механізмом контролю, який

не залежить від її віку чи обсягу вибірки, та не має нічого спільного із розвитком істинної емпатійної здатності.

Таблиця 3.15

Результати кореляційного аналізу експериментальної групи (Спірмена) показників психічне благополуччя , самооцінка та рівень самотності та рівня співзалежності

	Психічне благополуччя	Самооцінка	Самотність
Співзалежність	-0.761***	-0.599***	0.587***

***Кореляція значима на рівні 0,001

Співзалежність у експериментальній групі зворотне корелює із самооцінкою коефіцієнт кореляції (-599) на рівні ($p < 0,001$) та психологічним благополуччям коефіцієнт кореляції (-761) на рівні ($p < 0,001$). Чим вищий рівень співзалежності, тим нижче самооцінка та рівень психічного благополуччя у досліджуваних. Звертає на себе увагу те, що саме незадоволеність життєвою самореалізацією, дефіцит автономії та самоприйняття (благополуччя) мають найбільший вплив у експериментальній групі. Співзалежність може виступати спробою закрити певний брак внутрішнього відчуття щастя через залученість у стосунки та схильність до побудови співзалежних патернів.

Виявлено значущу кореляцію співзалежності з відчуттям самотності коефіцієнт кореляції (587) на рівні ($p < 0.001$). Екзистенціальний страх залишитися наодинці з собою та ізолюваність може стимулювати молодих жінок утримувати навіть деструктивні чи дисфункціональні стосунки.

Далі ми зробили кореляційний аналіз у контрольній групі (40-60 років, N=46) та отримали наступні результати.

Таблиця 3.16

Результати кореляційного аналізу контрольної групи (Спірмена) показників параметрів емоційного інтелекту та рівня співзалежності

	Інтегр-ний рівень	Емоційна обізн.	Управ. св емоціями	Самомотив.
Співзалежність	-0.666***	-0.618***	-0.633***	-0.381**

***Кореляція значима на рівні 0,001

**Кореляція значима на рівні 0,01

У досліджуваних контрольної групи співзалежність зворотне корелює з загальним рівнем емоційного інтелекту коефіцієнт кореляції (-666), з рівнем емоційної обізнаності (-618) на рівні ($p < 0,001$), так і зі спроможністю до управління власними емоційними станами (-633) на рівні ($p < 0,001$). Зв'язок із самомотивацією має негативний коефіцієнт кореляції (-381) на рівні ($p < 0,01$).

Порівняльний аналіз результатів контрольної групи з показниками експериментальної групи демонструє у контрольній групі зв'язок співзалежності із загальним рівнем емоційного інтелекту мав помірний характер (-328) на рівні ($p < 0,05$), то у контрольній групі зрілих жінок цей показник суттєво зростає, досягаючи більшого рівня негативного зв'язку (-666) на рівні ($p < 0,001$).

Аналогічна тенденція посилення деструктивних зв'язків фіксується за шкалою емоційної обізнаності, де коефіцієнт зворотного зв'язку змінюється від (-368) на рівні ($p < 0,05$) у експериментальної групи до (-618) на рівні ($p < 0,001$) у контрольної групи. Якщо у молодому віці емоційна дисрегуляція має характер динамічної кризової нестабільності, то у зрілості відбувається певне зниження когнітивного компоненту емоційного інтелекту.

Також наявна негативна кореляція з управління власними емоційними станами (-633) на рівні ($p < 0,001$) у контрольній групі. За шкалою самомотивації ми бачимо зворотний зв'язок із співзалежністю посилюється з (-298) на рівні ($p < 0,05$) у експериментальній до (-381) на рівні ($p < 0,01$) у контрольній групі. Це може свідчити про те, що у контрольній групі з віком співзалежні патерни можуть негативно впливати на вольову активність і внутрішні спонукання особистості.

Таблиця 3.17

Результати кореляційного аналізу контрольної групи (Спірмена) показників досвід близьких стосунків (тривога та уникнення) та рівня співзалежності.

	Тривога	Уникнення
Співзалежність	0.666***	0.682***

***Кореляція значима на рівні 0,001

Кореляційний аналіз у контрольній групі демонструє наступне. Співзалежність корелює з уникненням близьких стосунків коефіцієнт кореляції (682) та тривогою (666) на рівні ($p < 0,001$) Це емпірично підтверджує наявність (тривожно-уникливого патерну).

Таблиця 3.18

Результати кореляційного аналізу контрольної групи (Спірмена) показників стилю міжособистісних стосунків та рівня співзалежності

	Психічне благополуччя	Самооцінка	Самотність
Співзалежність	-0.558***	-0.689***	0.733***

***Кореляція значима на рівні 0,001

У контрольній групі емоційна співзалежність корелює набагато більше у зв'язку із суб'єктивним відчуттям самотності коефіцієнт кореляції (773)

на рівні ($p < 0,001$) Деструктивний вплив співзалежних патернів у зрілому віці також підтверджується зворотнє кореляцією зі зниженням загальної самооцінки особистості (-689) та психічним благополуччям (-558) на рівні ($p < 0,001$), що якісно відрізняє дану групу від вибірки молодих жінок

Якщо у експериментальній групі провідним деструктивним чинником виступав загальний брак психічного благополуччя як реакція на життєву незадоволеність, то у контрольній групі співзалежність стає тотально інтегрованою у хронічне відчуття екзистенційної самотності, що підтверджує коефіцієнт кореляції (773). Можемо припустити, що досвід перебування у дисфункціональних стосунках призводить до глибокої девальвації Я-концепції, де самооцінка жінки коефіцієнт кореляції (-689) може руйнуватись та підпорядковуватись співзалежним сценаріям.

Таким чином, якщо у досліджуваних експериментальній групі співзалежність проявляється як гостра криза, то у зрілому віці вона може набувати стійкої деструктивної деформації особистісного профілю, що може супроводжуватись певним відчуттям ізоляції та виснаженням внутрішніх психічних ресурсів.

Завдяки проведеній кореляції ми можемо припустити, що рівень самооцінки та емоційного інтелекту, тривожний та уникаючий тип прив'язаності, рівень самотності та психологічного благополуччя виступають предикторами формування співзалежної поведінки.

Для цього ми зробимо регресійний аналіз, який надасть нам можливість змогу визначити прогностичну силу цих особистісних характеристик як чинників, що детермінують рівень співзалежності у міжособистісних стосунках

Для визначення причинно-наслідкових зв'язків та виявлення конкретних психологічних предикторів емоційної співзалежності жінок було проведено процедуру лінійного регресійного аналізу для всієї вибірки досліджуваних (N=92). У ролі залежної змінної виступив показник Співзалежність, а як незалежні змінні було залучено досліджувані психологічні показники.

Таблиця 3.19

Регресійний аналіз

Показник	Нестандартизовані коефіц. β	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	47.94278	8.8926	5.391	<,001
Тривожний тип прихильності	0.981	0.2832	3.465	< .001

Залежна змінна : Співзалежність

На основі проведеного регресійного аналізу на даній таблиці можна побачити, що значимість становить <,001 тобто кореляція є значуща, (якщо < 0,001). Тривожність тип прихильності виступає позитивним предиктором до формування співзалежності ($\beta=0.981$; $T=3.465$) на рівні ($p<0,001$). Базовий страх відторгнення та хронічна потреба в підтвердженні власної цінності через партнера виступає механізмом до формування співзалежності.

І ми підтвердили, що вплив тривожного типу прив'язаності на прояв співзалежності не є випадковим. Коефіцієнт детермінації ($R^2=0,713$). Це свідчить про високу прогностичну здатність моделі: даний комплекс міжособистісних чинників на 71.3% обумовлює варіативність проявів емоційної співзалежності у досліджуваних жінок. Позитивний коефіцієнт β означає, що зі зростанням тривожної прив'язаності рівень співзалежності збільшується.

Таблиця 3.20

Регресійний аналіз

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	60.820	3.0248	20.11	<,001
Рівень емоційного інтелекту	-0.354	0.0761	-4.66	<,001

Залежна змінна : Співзалежність

На основі проведеного регресійного аналізу на даній таблиці можна побачити, що на загальній вибірці досліджуваних (N=92) інтегральний рівень емоційного інтелекту є статистично значущим зворотним предиктором до формування емоційної співзалежності ($B=-0.354$; $t=-4.66$; $p<0.001$).

Коефіцієнт детермінації моделі становить $R^2=0.194$, що вказує на те, що загальний рівень розвитку емоційного інтелекту самостійно обумовлює 19.4% варіативності показників співзалежності у жінок. Негативне значення коефіцієнта β підтверджує: чим нижчим є загальний рівень розвитку емоційного інтелекту, тим більше буде формуватись емоційна співзалежність.

Таблиця 3.21

Регресійний аналіз

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	59.26	3.211	18.45	<,001
Емоційна обізнаність	-1.15	0.298	-3.85	<,001

Залежна змінна : Співзалежність

На даній таблиці можна побачити, що значимість становить (001), тобто кореляція є значуща, (якщо < 0.01). Встановлено значущий непрямий

кореляційний зв'язок та ми підтвердили, що емоційна обізнаність виступає негативним предиктором до емоційної співзалежності ($\beta=-1.15$; $t=-3.85$; $p<0.001$) на загальній вибірці досліджуваних ($N=92$).

Побудована модель детермінує 14.2% дисперсії ознаки ($R^2=0.142$). Отриманий зв'язок статистично доводить, що нездатність жінки ідентифікувати власні емоційні стани може призвести до втрати контакту з власними потребами, і зміни фокусу увагу на будівництво залежних відносин.

Таблиця 3.22

Регресійний аналіз

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	47.972	1.025	46.79	<,001
Управ.св.емоціями	-0.902	0.168	-5.37	<,001

Залежна змінна : Співзалежність

На даній таблиці можна побачити, що значимість становить (001), тобто кореляція є значуща, (якщо < 0.01). Встановлено значущий непрямий кореляційний зв'язок та ми підтвердили, що управління своїми емоціями виступає негативним предиктором до емоційної співзалежності к ($\beta=-0.90$; $t=-5.37$; $p<0.001$)на повній вибірці досліджуваних ($N=92$) . Представлена регресійна модель самостійно зумовлює 24.3% варіативності досліджуваного феномену ($R^2=0.243$).

Отриманий результат може свідчити, що дефіцит навичок саморегуляції та внутрішнього контролю над власними афективними станами виступає базовим детермінуючим чинником для формування співзалежних поведінкових патернів.

У ситуаціях емоційної напруги, тривоги чи внутрішньої нестабільності, жінка, позбавлена інтрапсихічних навичок саморегуляції, несвідомо делегує відповідальність за свій стан партнеру, використовуючи його як «зовнішній регулятор» власної психіки. Дана модель підкреслює, що розвиток емоційної компетентності є не лише додатковим особистісним ресурсом, а фундаментальною умовою для переходу особистості від залежності до автономного функціонування.

Таблиця 3.23

Регресійний аналіз

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	51.577	1.898	27.18	<,001
Самомотивація	-0.583	0.224	-2.60	,011

Залежна змінна : Співзалежність

На основі проведеного регресійного аналізу можна побачити, що значимість становить <,011 тобто кореляція є значуща, (якщо < 0.01). Ми отримали статистично значущий зворотний прогностичний вплив рівня самомотивації досліджуваних на вираженість емоційної співзалежності ($\beta = -0.58$; $t = -2.60$; $p = 0.011$) на загальній вибірці досліджуваних ($N = 92$). Представлена регресійна модель зумовлює 7% варіативності досліджуваного феномену ($R^2 = 0.0699$).

Даний компонент емоційного інтелекту демонструє найменший відсоток детермінації порівняно з іншими шкалами на загальній вибірці, його внесок залишається значущим. Отриманий результат дає підстави припустити,

що за умов дефіциту внутрішніх стимулів до саморозвитку особистість втрачає вектор автономного руху, що робить її вразливою до формування співзалежних сценаріїв. У стані зниженої самомотивації зовнішній об'єкт (партнер) може стати для жінки не лише «зовнішнім регулятором» емоцій, а й головною рушійною мотивацією, що може фіксувати залежність від зовнішніх підкріплень та блокувати процеси індивідуації.

Таблиця 3.24

Регресійний аналіз

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	86.09	5.725	15.04	<,001
Самооцінка	-1.35	0.197	-6.82	<,001

Залежна змінна : Співзалежність

На основі проведення регресійного аналізу на загальній вибірці досліджуваних (N=92) рівень самооцінки виступає статистично зворотним предиктором до формування емоційної співзалежності ($\beta=-1.35$; $t=-6.82$; $p<0.001$). Коефіцієнт детермінації становить $R^2=0.340$, що вказує на здатність даної регресійної моделі самостійно пояснювати 34% варіативності показників співзалежності в жінок.

Негативне значення коефіцієнта β емпірично підтверджує базовий психологічний патерн: незадоволення собою, дефіцит самоцінності та низька самооцінка стає фактором для формування співзалежних тенденцій.

Таблиця 3.25

Регресійний аналіз

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	95.582	6.115	15.63	<,001
Психологічне благополуччя	-0.999	0.126	-7.93	<,001

Залежна змінна : Співзалежність

На основі проведення регресійного аналізу на загальній вибірці досліджуваних (N=92) ми отримали , що психологічне благополуччя виступає статистично зворотнім предиктором на рівень емоційної співзалежності жінок ($\beta=-0.999$; $t=-7.93$; $p<0.001$).

Отримана регресійна модель має високу потужність і самостійно детермінує 41.1% варіативності ознаки ($R^2=0.411$). Хронічне незадоволення якістю власного життя, відсутність чітких життєвих цілей, слабкість особистісного зростання та порушення автономії призводять до вираженого внутрішнього дисбалансу.

Таблиця 3.26

Регресійний аналіз

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	34.212	1.6826	20.33	<,001
Самотність	0.547	0.0594	9.21	<,001

Залежна змінна : Співзалежність

На даній таблиці можна побачити, що значимість становить (001), тобто кореляція є значуща, (якщо < 0.01). Встановлено значущий прямий

кореляційний зв'язок та ми підтвердили, що суб'єктивне відчуття самотності виступає прямим предиктором емоційної співзалежності на загальній вибірці ($\beta=0.547$; $t=9.21$; $p<0.001$).

Дана регресійна модель виявилася математично найвпливовішою серед особистісних характеристик на загальній вибірці, оскільки вона самостійно детермінує майже половину варіативності ознаки - 48.5% ($R^2=0.485$).

Позитивне значення коефіцієнта β вказує на те, що зі зростанням хронічного відчуття ізоляції збільшується схильність жінки до формування співзалежних стосунків.

Таблиця 3.27

Регресійний аналіз

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	36.97	1.657	22.31	<,001
Тривога	2.15	0.280	7.70	<,001

Залежна змінна : Співзалежність

На даній таблиці можна побачити, що значимість становить (001), тобто кореляція є значуща, (якщо < 0.01). Встановлено значущий прямий кореляційний зв'язок та ми підтвердили, що вплив тривожного типу прихильності є предиктором на формування емоційної співзалежності жінок ($\beta=2.15$; $t=7.70$; $p<0.001$). Побудована модель детермінує 39.7% варіативності ознаки ($R^2=0.397$).

Позитивне значення коефіцієнта β математично підтверджує, що посилення деструктивних тенденцій у близьких стосунках прямо пов'язане із закріпленням тривожного патерну прихильності на загальній виборці (N=92)

Таблиця 3.28

Регресійний аналіз

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	35.76	1.721	20.77	<,001
Уникнення	2.34	0.290	8.07	<,001

Залежна змінна : Співзалежність

Аналіз результатів регресійного аналізу, представлених у таблиці 3.28, дозволяє констатувати, що вплив уникливого типу прихильності є предиктором на формування емоційної співзалежності у жінок на загальній виборці (N=92) ($\beta=2.43$; $t=8.61$; $p<0.001$).

Побудована модель демонструє високу пояснювальну спроможність і детермінує 45.2% варіативності ознаки ($R^2=0.452$). Позитивне значення коефіцієнта β відображає глибоку внутрішню суперечність афективної сфери схильних до співзалежності осіб.

Можемо припустити, що жінки з уникливим типом прихильності несвідомо сприймають глибоку близькість як загрозу поглинання власного Я, через що вибудовують жорстку дистанцію. Проте, не маючи зрілих навичок інтерперсональної взаємодії, вони водночас впадають у созалежність, намагаючись контролювати партнера на відстані, що призводить до циклічного чергування прагнення до злиття та різкого емоційного уникнення.

З метою глибшого розуміння механізмів цієї динаміки, на наступному етапі дослідження було проведено порівняльний регресійний аналіз даних, отриманих окремо в експериментальній (додаток Л) та контрольній групах (додаток М). Це дозволило проаналізувати предиктори співзалежної поведінки в кожній із вибірок, зважаючи на вікові особливості та накопичений життєвий досвід досліджуваних.

Таблиця 3.29

Результати регресійного аналізу факторів, що впливають на співзалежність в експериментальній та контрольній групах (коефіцієнт детермінації R^2)

Предиктор (чинник)	Експериментальна група. (R^2)	Контрольна група (R^2)
Самотність	0.349 35%	0.658 66%
Тривога	0.342 34%	0.483 48%
Уникнення	0.405 40%	0.440 44%
Самооцінка	0.332 33%	0.366 37%
Емоційна обізнаність	0.0711 7%	0.286 29%
Психологічне благополуччя	0.524 52%	0.284 28%
Рівень емоційного інтелекту	0.0934 9%	0.405 40%
Управ. своїми емоціями	0.176 18%	0.368 37%
Самомотивація	0.0667 7%	0.0780 8%

На основі регресійного аналізу серед експериментальної групи ми отримали наступні результати, що рівень емоційного інтелекту виступає статистично значним зворотним предиктором емоційної співзалежності ($\beta=-0.234$; $t=-2.13$; $p=0.039$). Коефіцієнт детермінації отриманої моделі становить $R^2=0.0934$, що вказує на те, що у молодому віці рівень розвитку емоційного інтелекту самостійно зумовлює 9.34% варіативності показників співзалежної поведінки.

Окрема шкала емоційної обізнаності не виступає статистично значущим предиктором досліджуваного критерію ($\beta=-0.808$; $t=-1.83$; $p=0.073$). Побудована модель пояснює лише 7.11% дисперсії ознаки ($R^2=0.0711$) та фіксується поза межами критичного рівня статистичної значущості ($p>0.05$). У експериментальній групі шкала самомотивації також не виступає статистично значущим предиктором емоційної співзалежності ($\beta=-0.531$; $t=-1.77$; $p=0.083$). Отримана модель здатна пояснити лише 6.67% варіативності ознаки ($R^2=0.0667$), що фіксується поза межами зони статистичної достовірності ($p>0.05$).

Ми отримали значущий зворотний вплив здатності до управління своїми емоціями на рівень емоційної співзалежності ($\beta=-0.740$; $t=-3.07$; $p=0.004$). Побудована регресійна модель демонструє високу спроможність та самостійно детермінує 17.6% варіативності досліджуваного феномену в даній віковій групі ($R^2=0.176$).

У експериментальній групі шкала самомотивації не виступає статистично значущим предиктором емоційної співзалежності ($\beta=-0.531$; $t=-1.77$; $p=0.083$). Отримана модель здатна пояснити лише 6.67% варіативності ознаки ($R^2=0.0667$), що фіксується поза межами зони статистичної достовірності ($p>0.05$).

Ми отримали статистично значущий зворотний вплив рівня самооцінки на емоційну співзалежність у експериментальної групи ($\beta=-1.24$; $t=-4.67$; $p<0.001$). Отримана регресійна модель має високу потужність та самостійно детермінує 33.2% варіативності критерію в даній віковій групі ($R^2=0.332$).

А також статистичну значущість психологічного благополуччя як фактору протидії співзалежності ($\beta=-1.06$; $t=6.96$; $p<0.001$). Дана модель демонструє високий рівень детермінації, пояснюючи 52.4% варіативності досліджуваного феномену ($R^2=0.524$). Почуття самотності є статистично значущим позитивним предиктором емоційної співзалежності ($\beta=0.489$; $t=4.85$; $p<0.001$). Побудована модель демонструє та пояснює 34.9% варіативності досліджуваного феномену в даній вибірці ($R^2=0.349$).

Результати регресійного аналізу засвідчують, що тривога виступає статистично позитивним предиктором емоційної співзалежності у експериментальної групі ($\beta=2.03$; $t=4.78$; $p<0.001$). Побудована регресійна модель демонструє 34.2% варіативності досліджуваного показника ($R^2=0.342$). Регресійний аналіз засвідчує, що механізм уникнення є статистично значущим позитивним предиктором емоційної співзалежності у експериментальної групи ($\beta=2.47$; $t=5.47$; $p<0.001$). Модель демонструє високий рівень прогностичної спроможності, пояснюючи 40.5% варіативності досліджуваного феномену ($R^2=0.405$).

Показник R^2 досягає свого максимуму саме в контрольній групі де емоційний інтелект пояснює 40.5% дисперсії співзалежності. Це свідчить про те, що з віком здатність до емоційної регуляції стає критично важливим фактором для збереження автономії у стосунках.

У експериментальній групі вплив емоційного інтелекту також є значущим ($p=.004$), проте він пояснює лише 17.6% дисперсії. Це дозволяє припустити, що у молодому віці на співзалежність більше впливають інші чинники (наприклад, тривожність або рівень благополуччя), тоді як у зрілому віці саме рівень емоційної зрілості (EI) виходить на перший план як захисний механізм.

Емоційна обізнаність є статистично значущим негативним предиктором емоційної співзалежності у контрольній групі. Коефіцієнт $\beta=-1.71$ свідчить про те, що зі зростанням рівня емоційної обізнаності спостерігається стійке зниження показників співзалежності. Пояснювальна здатність моделі на рівні 28.6% ($R^2=0.286$) вказує на суттєвий внесок когнітивно-емоційного усвідомлення у процес формування психологічної автономії особистості.

Регресійний аналіз свідчить про те, що здатність до управління власними емоціями виступає статистично значущим негативним предиктором емоційної співзалежності. Побудована модель має високу прогностичну спроможність, оскільки пояснює 36.8% варіативності досліджуваного показника ($R^2=0.368$).

На відміну від інших компонентів емоційного інтелекту, самомотивація у даній моделі для другої групи не досягає рівня статистичної значущості ($p=.060$) при загальноприйнятому порозі $\alpha=0.05$. Модель пояснює лише 7.8% варіативності співзалежності, що вказує на обмежену прогностичну вагу цього фактору для даної вибірки.

Найсильніший зворотний вплив самооцінки на співзалежність спостерігається у контрольній групі ($\beta=-1.57$), де цей фактор пояснює 36.6% дисперсії.

Порівняльний аналіз виявив, що самооцінка виступає ключовим предиктором емоційної співзалежності, сила впливу якого зростає з віком. Пояснюючи від 33.2% до 36.6% дисперсії в різних вибірках, самооцінка постає як фундаментальний внутрішній ресурс, який забезпечує жінці здатність до емоційної сепарації.

На основі регресійного аналізу ми отримали, що психологічне благополуччя є статистично значущим негативним предиктором до формування співзалежності у контрольній групі. Модель пояснює 28.4% варіативності досліджуваного феномену. Це підтверджує, що загальний стан психологічного комфорту, самореалізації та відчуття сенсу життя виступає потужним внутрішнім ресурсом, який знижує потребу особистості в емоційному "злитті" з партнером. Самооцінка ($R^2=0.366$) та управління емоціями ($R^2=0.368$) демонструють дещо вищу прогностичну вагу у даній групі.

Також ми отримали позитивний зв'язок між переживанням самотності та рівнем емоційної співзалежності. Коефіцієнт детермінації $R^2=0.658$ вказує на те, що 65.8% варіативності співзалежності в даній групі пояснюється саме рівнем самотності. Це свідчить про те, що самотність виступає домінуючим предиктором, який майже повністю визначає співзалежні сценарії поведінки у досліджуваних жінок.

Тривога є позитивним предиктором до формування співзалежності. Побудована модель пояснює 48.3% варіативності співзалежності. Результати аналізу підтверджують, що тривога є однією з найвагоміших детермінант емоційної співзалежності, пояснюючи майже половину (48.3%) дисперсії досліджуваного феномену.

Регресійний аналіз засвідчує, що уникнення є статистично значущим позитивним предиктором емоційної співзалежності. Побудована модель пояснює 44.0% варіативності досліджуваного феномену.

Аналіз показав, що співзалежність є феноменологічним вираженням дисфункціональних стилів прив'язаності. Високі кореляції тривоги ($r=0.622$) та уникнення ($r=0.654$) доводять, що типи “надзалежний тип прив'язаності” та “дезорієнтований тип прив'язаності” є прямими предикторами співзалежної поведінки.

Якщо у експериментальній групі (20-40 років) ми можемо коригувати прив'язаність через розвиток психологічного благополуччя, то у контрольній групі (40-60 років) - через зміну ригідних стратегій захисту, сформованих навколо страху самотності

У експериментальній групі співзалежність виступає як наслідок нестабільності. Найсильніший вплив мають на формування співзалежності самотність ($R^2=0.349$) та уникнення ($R^2=0.405$) що підкріплюється значущим впливом тривоги ($R^2=0.342$). Висока кореляція з низьким психологічним благополуччям коефіцієнт ($r=-0.761$) свідчить, що досліджувані можуть бути схильні до співзалежності через недостатність сформуваної власної опори.

У контрольній групі співзалежність виступає як захист від страху. Найсильніший вплив має самотність на формування співзалежності ($R^2=0.658$), при цьому зберігається значущий вплив уникнення ($R^2=0.440$) та тривоги ($R^2=0.483$).

Вплив емоційної обізнаності зростає вдвічі порівняно з експериментальною групою ($R^2=0.405$ проти $R^2=0.0934$). На відміну від експериментальної групи, наявна висока кореляція зі страхом самотності

коефіцієнт ($p=0.773$) та низькою самооцінкою ($p=-0.689$). Психологічне благополуччя залишається вагомим, проте поступається за силою впливу екзистенційним страхам.

Аналіз доводить, що тривога та уникнення є інваріантними механізмами захисту. Вони мають стабільно високу пояснювальну здатність в обох групах. Незалежно від віку, саме ці фактори мають суттєвий вплив на формування співзалежних сценаріїв.

Якщо у експериментальній групі на основі регресійного аналізу ми дослідили, що домінують фактори адаптації та пошуку опор (самотність 0.485, уникнення 0.420), що вказує на процес становлення особистості, то у контрольної групи домінують чинники екзистенційного характеру (самотність 0.658, самооцінка 0.366). Емоційна обізнаність та управління емоціями з віком стає критично значущим предиктором (R^2 зростає з 0.0934 до 0.405). Це доводить, що розвиток емоційного інтелекту є найбільш ефективною довгостроковою стратегією профілактики співзалежності для зрілої особистості.

Побудовані регресійні моделі повністю пройшли перевірку на відсутність мультиколінеарності значення яких для всіх предикторів знаходяться в діапазоні від 1.25 до 2.55, що значно нижче критичного порогу ($VIF < 3.0$). (додаток К)

Така статистична обґрунтованість підтверджує високу прогностичну спроможність моделей: вони не лише адекватно описують структуру взаємозв'язків у досліджуваній вибірці, а й мають надійний аналітичний фундамент. Це дозволяє використовувати отримані висновки для розробки цільових програм психотерапевтичної корекції, спрямованих на подолання співзалежних станів у жінок.

Завдяки доведенню надійності даних, розроблені рекомендації набувають практичної цінності, стаючи науково-доказовим базисом для вибору конкретних інтервенцій.

3.3 Рекомендації щодо розвитку емоційної автономії у жінок молодого віку зі співзалежною поведінкою

Проблема емоційної співзалежності в сучасних умовах вимагає не лише діагностики, а й розробки науково обґрунтованих стратегій корекції, що враховують віковий контекст. Результати нашого емпіричного аналізу підтверджують, що співзалежність не є статичним станом, вона трансформується залежно від етапів онтогенезу та накопиченого життєвого досвіду.

У експериментальній групі молодих жінок (20–40 років) механізми співзалежності значною мірою детерміновані дефіцитом внутрішніх опор. Це вимагає растосування інтегративного підходу, який поєднує методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), екзистенційного аналізу та терапії, сфокусованої на схемах (за Дж. Янгом).

У експериментальній групі співзалежність детермінована передусім дефіцитом адаптаційних ресурсів, про що свідчить висока прогностична вага психологічного благополуччя ($R^2=0.524$) та уникнення близькості ($R^2=0.405$).

З огляду на високий показник впливу уникнення ($R^2=0.405$), необхідно впроваджувати роботу з когнітивними викривленнями, що перешкоджають сепарації. Використання методів терапії, сфокусованої на схемах (за Дж. Янгом), для ідентифікації та корекції ранніх дезадаптивних схем («покинутість», «підпорядкування»), які провокують уникнення або надмірну залежність

Враховуючи виявлений негативний кореляційний зв'язок між співзалежністю та психологічним благополуччям ($\rho=-0.761$), корекційна робота

має бути спрямована на подолання стану «екзистенційного вакууму» та розвитку здатності генерувати сенси автономно.

Для мінімізації впливу тривоги ($R^2=0.342$) необхідно розвивати навички диференційованого емоційного реагування. З метою подолання страху самотності ($R^2=0.349$) передбачається поступове формування досвіду перебування в умовах емоційної самодостатності, що дозволяє жінці переконатися у власній здатності витримувати ізоляцію.

Для зрілого віку пріоритетними стають екзистенційні чинники: самотність ($R^2=0.658$) при одночасному зростанні ролі емоційного інтелекту ($R^2=0.405$) та управління емоціями ($R^2=0.368$) як протекторних факторів. Враховуючи динаміку зростання ролі емоційної обізнаності (з 7% до 29%), корекція має включати навчання технікам розпізнавання та вираження складних почуттів дозволяє жінці перестати використовувати співзалежність як захисний механізм від самотності. Робота з контрольною групою повинна включати переосмислення досвіду самотності, перетворюючи її з деструктивного чинника на ресурс для особистісного зростання. Я-концепція у зрілому віці має базуватися на прийнятті своєї автономії як вищої цінності.

Якщо для експериментальної групи (молоді жінки) психокорекція повинна бути спрямована на побудову внутрішніх опор та пошук сенсів (подолання дефіциту благополуччя), то для зрілої жінки пріоритетом стає опрацювання глибинних страхів (самотності та тривоги) та зміцнення Я-концепції через розвиток емоційної саморегуляції.

Для досягнення системної трансформації від ригідних захисних патернів до свідомої автономної поведінки, психологічний супровід має бути диференційованим. Успішність роботи у зрілому віці безпосередньо залежить

від розвитку регуляторних механізмів, де емоційна компетентність виступає головним інструментом превенції співзалежних сценаріїв.

Висновки до розділу 3

За результатами порівняльного аналізу (критерій t-Ст'юдента) встановлено, що загальні рівні емоційної співзалежності, самооцінки, психічного благополуччя та рівня відчуття самотності, типів прив'язаності не мають відмінностей між жінками експериментальної (20–40 років) та контрольної групи (40–60 років), що вказує на стійкість цих патернів протягом онтогенезу. Водночас виявлено статистично значущу специфіку: молоді жінки демонструють вищі показники емоційної обізнаності ($p=0.046$), що свідчить про їхню більшу схильність до рефлексії власних почуттів, яка, проте, самотійно не блокує розвиток деструктивних емоційних аддикцій.

За допомогою кореляційного аналізу для всієї вибірки ($N=92$) ми отримали результати, де провідну роль відіграє тривожний тип прив'язаності ($r_s=0.622; p<0.001$), незадоволеність психологічним благополуччям ($r_s=-0.676; p<0.001$) та хронічне відчуття самотності ($r_s=0.661; p<0.001$). Виявлений стійкий позитивний зв'язок співзалежності з уникненням близькості ($r_s=0.654; p<0.001$) емпірично підтверджує, що жінка одночасно прагне до злиття та уникає реального емоційного контакту.

Статистичний аналіз виявив, що емоційна співзалежність детермінується комплексом особистісних характеристик, серед яких провідну роль відіграють. Самотність є домінуючим предиктором (пояснює від 35% до 66% варіативності). З віком її вплив посилюється, трансформуючись із ситуативного відчуття в екзистенційний страх, який змушує жінку вдаватися до «злиття» як способу виживання. Типи прив'язаності (тривога та уникнення) виступають інваріантними механізмами, що підживлюють співзалежні сценарії незалежно від віку. Математично доведено, що уникнення близькості не суперечить співзалежності, а виступає її прямим предиктором, створюючи

певний патерн «наближення-віддалення». Психологічне благополуччя та самооцінка є фундаментальними внутрішніми ресурсами. Низький рівень самоцінності та дефіцит внутрішніх сенсів зумовлюють нездатність жінки побудувати автономні межі.

У експериментальній групі співзалежність є наслідком «екзистенційної розгубленості» та дефіциту внутрішніх опор. Молоді жінки використовують співзалежні стосунки як стратегію адаптації та пошуку зовнішніх сенсів.

У досліджуваної контрольної групи механізми стають більш ригідними та захисними. Співзалежність функціонує як спосіб уникнення болю від ізоляції. Критичним фактором збереження автономії у цьому віці стає рівень емоційного інтелекту (здатність до управління емоціями), прогностична вага якого в моделях зрілого віку зростає вдвічі.

Доведено, що для ефективної психологічної корекції важливо врахувати вікові особливостей та механізмів формування співзалежності. Для молодих жінок пріоритетом є побудова внутрішньої опори шляхом формування автономних цілей, не пов'язаних зі сценарієм партнера. Для жінок зрілого віку ключовим є опрацювання екзистенційних страхів та зміцнення Я-концепції через розвиток емоційної саморегуляції, що дозволяє замінити ригідні захисні механізми на свідому автономну поведінку.

Математична надійність побудованих регресійних моделей (відсутність мультиколінеарності при $VIF < 3.0$ та нормальність розподілу залишків) підтверджує високу практичну цінність результатів.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу теоретичних підходів встановлено, що емоційна співзалежність є складним особистісним конструктом, що характеризується деформацією кордонів «Я», зниженням автономії та патологічною потребою в емоційному злитті. З'ясовано, що цей феномен базується на порушенні стадії сепарації-індивідуації (Б. та Дж. Уайнхолд) та закріплюється через дисфункційні виховні стратегії, формуючи стійку схильність до ідеалізації, контролю та самопожертви у дорослому житті. Емоційна співзалежність концептуалізована як динамічний патерн, що базується на невротичних механізмах дефіцитарності раннього розвитку та дисфункціональних родинних сценаріях. Систематизовано систему інтрапсихічних чинників співзалежності, серед яких провідними є тривожний тип прив'язаності, низька самооцінка, дефіцит емоційного інтелекту та хронічне відчуття самотності.

2. Емпірично підтверджено, що рівні емоційної співзалежності є стійкими протягом онтогенезу (20-60 років), проте їхнє психологічне наповнення певним чином трансформується. У молодому віці (експериментальна група) співзалежність функціонує як стратегія адаптації (пошук зовнішніх опор) для подолання «екзистенційної розгубленості» та становлення ідентичності. У зрілому віці (контрольна група) співзалежність набуває ригідних захисних форм, виступаючи способом уникнення болю ізоляції та екзистенційного страху.

3. Виявлено, що ключовими предикторами у експериментальній групі до формування співзалежності виступають психологічне благополуччя ($R^2=0.524$, що пояснює 52% дисперсії), уникнення близькості ($R^2=0.405$, 40%) та самотність ($R^2=0.349$, 35%). Це підтверджує гіпотезу про критичну роль зовнішніх адаптаційних ресурсів та внутрішнього стану у молодому віці.

У контрольній групі предикторами до формування співзалежності виступають самотність ($R^2=0.658$, 66%), що вказує на зміщення фокуса на екзистенційну проблематику. Водночас суттєво зростає роль емоційної компетентності як регуляторного механізму, що перешкоджає формуванню співзалежності: вплив рівня емоційного інтелекту зріс до $R^2=0.405$ (40% проти 9% у молодій групі), а управління емоціями до $R^2=0.368$ (37% проти 18%). Окремо встановлено, що фундаментальним підґрунтям емоційної співзалежності є фіксація на дезадаптивних типах прив'язаності, які виступають глибинним предиктором деструктивних міжособистісних сценаріїв. Математично доведено, що уникнення близькості не є свідченням автономності особистості, а виступає прямим предиктором формування співзалежного циклу «наближення-втікання».

4. Встановлено, що суттєве збільшення прогностичної ролі емоційної обізнаності: з мінімальних 7% в експериментальній групі до 29% у контрольній. Паралельно з емоційною обізнаністю, зростає прогностична вага і самого рівня емоційного інтелекту: від 9% ($R^2=0.0934$) у експериментальній групі до 40% ($R^2=0.405$) у контрольній групі. Аналогічна тенденція спостерігається і в показниках управління своїми емоціями: їх прогностична роль для контрольної групи становить 37% ($R^2=0.368$), тоді як для експериментальної - лише 18% ($R^2=0.176$). Отримані дані підтверджують, що якщо у віці 20–40 років співзалежність частіше детермінується дефіцитом психологічного благополуччя (52%) та самотністю (35%), то у віці 40–60 років розвиток емоційної сфери стає ключовим ресурсом подолання співзалежних сценаріїв у зрілому віці.

5. Обґрунтовано необхідність диференційованого підходу до психокорекції. Для жінок молодого віку з огляду на домінантний вплив психологічного благополуччя ($R^2=0.524$) та страху уникнення ($R^2=0.405$), фокус має бути

спрямований на формування внутрішньої опори. Пріоритетними методами виступають когнітивно-поведінкова реструктуризація дезадаптивних схем прив'язаності та методи логотерапії, спрямовані на стабілізацію загального рівня благополуччя та опрацювання механізмів дистанціювання. Для осіб зрілого віку з урахуванням високої прогностичної ваги самотності ($R^2=0.658$), психокорекційний процес має бути сфокусований на опрацюванні глибинних екзистенційних страхів та переосмисленні досвіду самотності. Зростання ролі емоційного інтелекту ($R^2=0.405$) та навичок управління емоціями ($R^2=0.368$) обґрунтовує необхідність розвитку емоційної компетентності як основного інструменту зміцнення Я-концепції подолання співзалежних сценаріїв.

Таким чином, розроблена стратегія забезпечує системну трансформацію особистості - від ригідних залежних патернів до свідомої автономної поведінки - за рахунок актуалізації внутрішніх ресурсів, адаптованих до вікових завдань розвитку.

Результати емпіричного дослідження повністю підтвердили висунуту гіпотезу. Встановлено наявність комплексної системи взаємозв'язків між емоційною співзалежністю та інтрапсихічними ресурсами особистості. Статистично доведено, що співзалежність є детермінованою низькою самооцінкою, дефіцитом емоційного інтелекту, високим рівнем суб'єктивної самотності та ненадійними типами прив'язаності, що інтегрально призводить до зниження психологічного благополуччя.

Наукова новизна дослідження

1. Вперше встановлено, що психологічні механізми співзалежності зазнають суттєвих змін протягом життя: від стратегій адаптації та пошуку «зовнішньої опори» у експериментальній групі 20–40 років (де психологічне благополуччя

пояснює 52% дисперсії) до ригідних захисних механізмів, що слугують бар'єром проти екзистенційного страху самотності у групі 40–60 років (де самотність пояснює 66% дисперсії).

2. Обґрунтовано системний взаємозв'язок інтрапсихічних чинників (тривожний тип прив'язаності, низька самооцінка, дефіцит емоційного інтелекту), що детермінують співзалежність, де уникнення близькості виступає не антиподом, а прямим предиктором співзалежних тенденцій, реалізуючи патерн «близькості-дистанціювання», що підтверджується статистично значущими показниками прогностичної ваги уникнення в обох вікових групах ($R^2=0.405$ та $R^2=0.440$).

3. Емпірично доведено зростання значущості емоційного інтелекту у процесі дорослішання: виявлено, що його прогностична вага як регуляторного механізму, що перешкоджає формуванню співзалежності у зрілому віці ($R^2=0.405$) суттєво переважає аналогічний показник у молодому віці ($R^2=0.0934$), що свідчить про зміну регуляторних механізмів особистості.

Практична значущість дослідження

1. Розроблено та обґрунтовано диференційовані підходи до психокорекційної роботи: для експериментальної групи (20-40 років) пріоритет надано когнітивній реструктуризації схем та логотерапії для «становлення автономії», тоді як для контрольної групи (40-60 років) - опрацюванню екзистенційних страхів та розвитку емоційної саморегуляції.

2. Результати дослідження та перевірені регресійні моделі можуть бути використані практичними психологами та психотерапевтами для прогнозування ризиків формування співзалежних стосунків з урахуванням вікових особливостей та прогностичної ваги окремих чинників (R^2).

3. Доведено, що розвиток емоційної обізнаності (динаміка зростання прогностичної ролі з 7% до 29%) та навичок управління емоціями є психологічною стратегією превенції, що сприяє трансформації ригідних захисних патернів у свідому автономну поведінку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анпілова Д. В. Особливості переживання психологічної близькості у період ранньої дорослості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Д. В. Анпілова; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. - Х., 2014. - 20 с.
2. Балик А. С. Психологічна зрілість особистості: теоретичні концепції та підходи. Суспільство : соціологія, психологія, педагогіка. 2016. № 12. С. 63- 67.
3. Березовська Л.І. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. Вісник Національного університету оборони України. 2021. 1 (59). С.28–35.
4. Вакуліч Т. М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. № 2. С. 3-11.
5. Варава Л. А. Самотність в структурі стилю життя особистості / Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер. : Педагогіка і психологія. Зб. статей : Вип. 9. Ч. 2. 2006. С. 202-212.
6. Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2025. № 13. С. 142–172. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7>
7. Вітко, Я. Ю. (2023). Теоретичний аналіз психологічних меж особистості схильної до емоційної залежності. II Міжнародна науково-практична конференція «Modern problems of science, education and society» (м. Київ, 24-26 квітня 2023), (с. 659–665). <https://sci-conf.com.ua/ii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-modern-problems-of-science-education-and-society-24-26-04-2023-kiyiv-ukrayina-arhiv/>

- 8.Войцеховська, А. Е. (2020). Психологія залежної особистості: навчальний посібник Київ: Центр учбової літератури
- 9.Гудімова А.Х. Специфіка впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. Науковий журнал «Габітус». 2020. № 12 (2). С. 98 – 102. DOI: 10.32843/2663-5208.2020.12-2.16
- 10.Густодимова В. С. Аналіз феномену психологічної залежності у парадигмі аналітичної психології К. Г. Юнга : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / В. С. Густодимова; ДЗ "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського". - Одеса, 2015. - 19 с. - укр.
- 11.Дерев'янка С.П. Роль емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації особистості. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія «Психологічні науки». 2008. Вип. 59 . Т. 1. С. 9498.
- 12.Дідула Х. Тотальність самотності сучасної людини як соціальна проблема / Х. Дідула, Н. Саноцька // Гуманітарні та соціальні науки : матеріали II Міжнар. конф. молодих науковців HSS-2010, 25-27 листоп., 2010, Україна, Львів / М-во освіти і науки України, Нац. ун-т "Львівська політехніка" ; [відп. за вип.: О. Л. Березко. - Львів, 2010. - С. 288-289.
13. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза / пер. з англ. К.: Ваклер, 2006. 340 с.
14. Завацька Н. Є. Психологія соціальної адаптації дорослих: монографія. Луганськ: СЛУ ім. В. Даля, 2012. 248 с.

15. Казанжи М. Україномовна адаптація комплексів методик діагностики прив'язаності особистості / Марія Казанжи, Юлія Вторнікова // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. – 2022. – № 4. – С. 41-48. (23)
16. Коваленко, О.І., & Самара, О.Є. (2022). Емоційна залежність особистості як проблема сучасної психології. Науковий журнал з соціології та психології «Габітус», 22, 178–181. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.30>
17. Коляда Н., Гуйван К. Особливості феномену співзалежності у сучасній психології. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, 15–16 квітня 2021 р. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 369-374.
18. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.
19. Кочарян О.С. Розробка та психометрична оцінка опитувальника діагностики стилю міжособистісних стосунків / О. С. Кочарян, Є. В. Фролова, І. О. Бару. // Психологічне консультування і психотерапія. – 2014. – № 1. – С. 209–221.
20. Кочарян А.С., Коцарь А.В. Синдроми невротичної любові. Вісник Харківського університету . Серія «Психологія» . 2000. № 498. С. 68–72.
21. Кочарян, О. С., Фролова, Є. В., Бару, І. О. Оцінка психодіагностичних можливостей методик діагностики міжособової залежності. Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна. 2012. №1. С. 1-14.

- 22.Кравченко, Т. С. (2018). Психологічні чинники співзалежної поведінки у жінок у системі партнерських стосунків. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія
- 23.Лиманкіна А. І. Сучасні підходи до розуміння дефініції феномена «співзалежність». Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. №3. С. 62-65.
- 24.Літвінова В.Я.Особливості психосемантичної структури уявлень про шлюбного партнера у дівчат, схильних до міжособистісної співзалежності:автор дис.канд. психол.наук :19.00.00 /В. Я. Літвінова;Харк. ун-т ім.В.Н. Каразіна. - Х., 2013. - 18 с.
25. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навчальний посібник. К. : Київський університет,2011. 308 с
26. Маркова М.В. Сексуальна адикція: аналіз феномена // Український Вісник Психоневрології – 2013 – Том 21, Випуск 3 (76) С. 59-64.
- 27.Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
- 28.Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: Вища школа, 2003. С. 67-71.
- 29.Романовська Д.Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: навчальний посібник / Д.Д.Романовська. - Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.(33)
- 30.Самодепривація психіки та дезадаптація суб'єкта : монографія / Т.С. Яценко та ін. Київ : НПУ імені М. Драгоманова, 2015. 280 с.

- 31.Сердюк Л.З. (2017) Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – Вип. 17, 14.
- 32.Спанн-Фішер. (н.д.). Валідність, адаптація. Retrieved from <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/1097/1048/> Стівен С. Гейз, Штротсаль, К. Д., & Вілсон, К. Г. (2024). “Терапія прийняття та відповідальності. Процес і практика усвідомлених змін”. Rostyslav Burlaka Publishing.
- 33.Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Звільнення від співзалежності, М.: «Класс» 2002.– 224 с.
- 34.Фальова О.Є. Взаємозв’язок самоактуалізації та особливостей психоемоційної сфери у жінок при різних станах сімейної кризи.Медична психологія. 2015. Т. 10, No 3. С. 38-42.
- 35.Федун, В. П. (2023). Суб’єктивне благополуччя як складова психологічного благополуччя особистості. Остромед. URL: <https://theses.oa.edu.ua/DATA/11544/>
- 36.Фролова Є.В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Євгенія Валеріївна Фролова. – Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна. – Х., 2008 – 19 с.
- 37.Фромм Е. Мистецтво любові / пер з англ. В. Кучменко. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. 192 с.

- 38.Хабайлюк В. В. Психологічні особливості прояву надмірної залежності в сімейних стосунках. Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 4. С. 24-27.
- 39.Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.
- 40.Brennan K. A., Clark C. L., & Shaver P. R. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), Attachment theory and close relationships. The Guilford Press. 1998. 46-76.
- 41.Bretherton I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth // Developmental psychology. 1992. Vol. 28. № 5. P. 759-775
- 42.Bowlby J. Family interaction in disturbed and normal families: a methodological and substantive review / J. Bowlby // Psychological Bull. – 1975. – № 1. – P. 33- 65
- 43.Communication, intimacy and close relationships. / Ed. V. Derlega. – NY.: Acad. Press, 1984. – 246 p.
- 44.Dugan K. A., Fraley R. C., Gillath O., & Deboeck P. R. Testing the canalization hypothesis of attachment theory: Examining within-subject variation in attachment security // Journal of Personality and Social Psychology. 2024. Vol. 126. № 3. P. 511–541. DOI:10.1037/pspp0000488
- 45.Feeney J., Attachment styles as a predictor of adult romantic relationships. / J.Feeney, P.Noller // Journal of Personality and Social Psychology. – 1990. – V. 58 (2). – P. 281-291
- 46.Fischer J., Spann L., Crawford D. Measuring codependency / J. Fischer, L. Spann, D. Crawford // Alcoholism Treatment Quarterly. – 1991. – Vol. 8, № 1. – P. 87–99.

47. Gayol G.N. Codependence: A Transgenerational Script // Transactional Analysis Journal. – 2012. – Vol. 34, № 4. – P. 312–322.
48. Julie A Suhr, PhD. Psychological Assessment: A Problem-Solving Approach. 2015 P.
49. Living with addicted men and codependency: The moderating effect of personality traits. / L. Panaghi, N. Khosravi, M. S. Sadeghi, A. Madanipour // Addict Health. – 2016. – № 8(2)
50. Mayer John D., Caruso David R., Salovey Peter. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. Emotion Review. First Published August 18, 2016, pp. 290–300.
51. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1965. 338 p.
52. Rosenberg M., Schooler C., Schoenbach C., Rosenberg F. Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. American Sociological Review, 1995. Vol. 60(1). P. 141–156. <https://doi.org/10.2307/2096350>
53. Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), The Oxford handbook of positive psychology (2nd ed., pp. 119–138). Oxford University Press.
54. Tennant R. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation / R. Tennant // Health and Quality of Life Outcomes. – 2007. – V. 16. – P. 687-695.
55. Young E.S, Simpson J.A, Griskevicius V, Hülshitz K.O, Fleck K. Childhood attachment and adult personality: A life history perspective // Self and identity. 2019. 18. № 1. P. 22-38. DOI:10.1080/15298868.2017.1353540

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера

Методика дозволяє оцінити наявність у досліджуваного наявність дисфункціональної моделі відносин з іншими людьми та визначити рівень співзалежності.

Інструкція «Прочитайте наведені нижче твердження і виберіть відповідну відповідь із 5 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.
2. Мені важко сказати «ні».
3. Мені важко приймати компліменти.
4. Іноді мені нудно або порожньо, якщо у мене немає проблем, на яких можна зосередитися.
5. Я зазвичай не роблю для інших людей того, для чого вони здатні зообити для себе самі.
6. Коли я роблю щось приємне для себе, я зазвичай відчуваю провину.
7. Я не хвилююся зазвичай.
8. Я кажу собі, що все покращиться, коли люди в моєму житті змінять свою поведінку.
9. Схоже, що я роблю все для стосунків, а ось наші в стосунках для мене рідко що-небудь роблять.
10. Іноді я зосереджуюсь на одній людині до такої міри, що нехтую іншими стосунками та обов'язки.
11. Здається, я вступаю в болісні для мене стосунки.
12. Зазвичай я не дозволяю іншим бачити себе «справжнього».
13. Коли хтось мене засмучує, я довго тримаю це, але час від часу можу вибухати.
14. Зазвичай я піду на все, щоб уникнути відкритого конфлікту.
15. У мене часто виникає відчуття страху чи загрози.
16. Я часто ставлю потреби інших вище своїх.

Інтерпретація результатів відбувається за допомогою сумування балів за кожну відповідь. Запитання 5 і 7 зворотно закодовані.

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

Додаток Б

Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS) – це інструмент, розроблений для вимірювання психічного благополуччя особи. WEMWBS складається з 14 висловлювань, що відображають думки та почуття респондента протягом останнього тижня. Учасники оцінюють кожне висловлювання за п'ятибальною шкалою.

Ця шкала була розроблена з метою забезпечення корисного та надійного інструмента для моніторингу психічного благополуччя в популяції, а також для оцінки впливу різноманітних інтервенцій на психічне здоров'я.

Дослідження показали, що WEMWBS підходить для використання в різних вікових та демографічних групах. Розробкою цього нового показника керувала професор Сара Стюарт-Браун за підтримки професора Стівена Платта з Единбурзького університету.

Опитування:

1. Я з оптимізмом дивлюся в майбутнє.
2. Я відчуваюся корисним.
3. Я відчуваюся розслабленим.
4. Мене цікавлять інші люди.
5. У мене достатньо енергії.
6. Я добре справляюся з проблемами.
7. Я ясно думаю.
8. Я добре себе відчуваю.
9. Я відчуваю близькість з іншими людьми.
10. Я відчуваюся впевнено.
11. Я маю власну думку стосовно речей.
12. Я відчуваюся коханим.
13. Я цікавлюсь новими речами.
14. Я відчуваюся бадьорим.

14-28 балів – низький рівень психічного благополуччя

29-42 балів – середній рівень психічного благополуччя

43-70 балів – високий рівень психічного благополуччя

*Додаток В***Опитувальник «Емоційний інтелект» Н. Холла****Інструкція**

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); Частково не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реауюю на настрої, спонування і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому

проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала 3 – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. Шкала 5 – пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29. Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше – високий; 8-13 – середній; 7 і менш – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький.

*Додаток Г***Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності»**

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне з них та оцініть, наскільки часто їх прояви зустрічаються у Вашому житті. Можна вибирати з чотирьох варіантів відповідей: «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Варіант, який Ви обрали, відмітьте знаком «+».

1. Я нещасливий, що займаюсь такою кількістю речей на самоті.
2. Мені нема з ким поговорити.
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім.
4. Мені не вистачає спілкування.
5. Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене.
6. Я ловлю себе на тому, що перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують мені.
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися
8. Я зараз ні з ким не близький.
9. Ті, хто мене оточує, не поділяють мої ідеї та погляди.
10. Я відчуваю себе повністю самотнім.
11. Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує.
12. Я відчуваю себе повністю самотнім.
13. Мої соціальні стосунки та зв'язки поверхневі.
14. Я постійно прагну бути в компанії.
15. Насправді ніхто не знає мене, як годиться.
16. Я відчуваю себе ізольованим від інших.
17. Я нещасливий, будучи таким відторгненим.
18. Мені важко заводити друзів.
19. Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими.
20. Люди навколо мене, але не зі мною.

Обробка результатів: Підрахуйте кількість кожного з варіантів відповідей. Кількість відповідей «часто» помножте на 3, «інколи» — на 2, «рідко» — на 1, «ніколи» — це 0.

- Найбільший показник самотності - 60 балів.
- Від 40 до 60 балів - високий рівень самотності.
- Від 20 до 40 балів - середній рівень самотності.
- Від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

*Додаток Д***Опитувальник «Досвід близьких стосунків»**

Інструкція: Згадайте, будь ласка, когось зі своїх близьких, кохану людину, родича чи друга і те, як складаються Ваші стосунки. Оцініть, чи відповідає кожне із наведених тверджень Вашим почуттям у цих відносинах. Напроти кожного твердження позначте, чи згодні Ви з тим, що воно є правильним для Вас, поставивши знаки (+) або (-) відповідно.

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу партнеру.
2. Я говорю своєму партнеру практично про все.
3. Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я стаю тривожним та неспокійним.
4. Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоротити дистанцію між нами надто сильно.
5. Я боюся, що можу залишитись один.
6. Ми з моїм партнером дійсно розуміємо одне одного.
7. Я хочу бути ближчим зі своїм партнером, але щось у мені змушує триматися на відстані.
8. Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не проводить зі мною багато часу.
9. Звернення до партнера не завжди допомагає мені, коли я відчуваю труднощі.
10. Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього.
11. Коли мій партнер незадоволений мною, я втрачаю повагу до себе.
12. Мене засмучує, якщо партнера немає поруч у потрібний момент.
13. Я намагаюся не показувати партнерові, що відчуваю в глибині душі.
14. Якщо я не можу добитися уваги з боку партнера, я засмучуюсь або злюся.
15. Як тільки стосунки починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.
16. Я часто переживаю через те, що можу втратити свого партнера.
17. Я намагаюся уникати зайвої близькості до партнера.

18. Мені часто хочеться стати з партнером єдиним цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.
19. Мені легко відчувати свою залежність від партнера.
20. Я намагаюся не завантажувати партнера своїми проблемами.
21. Я волію зберігати кордони у відносинах із партнером.
22. Іноді я відчуваю, що змушую партнера показувати сильніші почуття та більше відданості.
23. Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися у собі.
24. Мені важко бути відвертим зі своїм партнером.
25. Я багато хвилююся через свої стосунки.
26. Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене.
27. Я іноді боюся, що, познайомившись зі мною ближче, партнер може розчаруватися і відвернутися від мене.
28. Я можу вільно попросити у партнера допомоги, підтримки чи поради.

Обробка результатів

Тест містить 28 тверджень, які становлять дві шкали:

- Шкала тривожності включає твердження: 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26
- Загальна оцінка складається з суми позитивних відповідей; за кожен позитивну відповідь нараховується 1 бал, максимально можлива кількість балів - 12.
- Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження - 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27 (підсумовуються позитивні відповіді), так і зворотні - 2, 19 (підсумовуються негативні відповіді).

*Додаток Е***Шкала самооцінки Розенберга**

Інструкція: нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Я

1. Загалом, я задоволений (-на) собою.
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а).
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою).
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.
10. Я позитивно ставлюсь до себе.

Обробка результатів: повністю погоджуюсь - 4 бали; погоджуюсь 3 бали; не погоджуюсь 2 бали; повністю не погоджуюсь 1 бал

Для негативно сформульованих тверджень (п. 3, 5, 8, 9, 10) навпаки бали

Підрахунок балів: 0–25 балів - низька самооцінка. 26–32 бали - середній рівень самооцінки. 33–40 балів - висока самооцінка.

Додаток Ж

Описові статистики

Описові статистики

	Група	Ем. інт. рівень	Ем.обізн	Управ.св.ем	Самомотив	Емпатія	Розп.ем.інших	Самооцінка	Благоп.	Співз.	Самотн.	Тривога	Уникнення
N	1	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
	2	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
Пропущений	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Середнє значення	1	35.0	10.8	-0.696	5.98	10.0	9.15	28.1	48.2	47.8	24.6	5.43	5.20
	2	39.5	9.46	1.48	7.61	10.9	9.98	29.1	47.8	47.5	24.4	4.46	4.96
Медіана	1	35.0	11.0	-1.00	6.00	10.5	9.00	28.0	48.0	47.5	25.5	5.00	4.50
	2	40.0	9.00	2.00	7.50	11.0	10.0	29.0	48.0	46.5	20.0	3.00	4.50
Стандартне відхилення	1	15.3	3.88	6.67	5.71	3.92	3.48	5.48	8.06	11.7	14.2	3.39	3.03
	2	12.2	3.36	5.40	4.30	2.87	2.80	4.16	6.31	10.8	14.5	3.13	3.22
Мінімум	1	4	2	-13	-8	0	3	16	30	23	2	0	0
	2	18	1	-8	-5	1	4	19	31	29	2	1	0
Максимум	1	71	18	16	17	17	17	38	62	73	57	11	11
	2	63	17	12	16	18	16	37	62	78	60	11	12
Шапиро-Уилк W	1	0.977	0.970	0.981	0.983	0.957	0.975	0.973	0.967	0.989	0.955	0.921	0.931
	2	0.973	0.976	0.962	0.923	0.902	0.961	0.981	0.989	0.964	0.958	0.871	0.956
Шапиро-Уилк p	1	.489	.279	.648	.742	.089	.410	.357	.223	.935	.071	.004	.009
	2	.344	.452	.134	.005	<.001	.125	.653	.926	.158	.093	<.001	.084

Додаток 3

Т-критерій Стюдента та U-критерій Манна-Вітні

Т-тесту незалежний вибірок

		Статистика	df (ступенів свободи)	p
Ем. інт. рівень	Стюдент t	-1.5367	90.0	.936
	Манн-Вітні Ю	841		.956
Ем.обізн	Стюдент t	1.7525	90.0	.042
	Манн-Вітні Ю	856		.057
Управ.св.ем	Стюдент t	-1.7188	90.0	.955
	Манн-Вітні Ю	859		.941
Самомотив	Стюдент t	-1.5475 ^a	90.0	.937
	Манн-Вітні Ю	862		.939
Емпатія	Стюдент t	-1.2131 ^a	90.0	.886
	Манн-Вітні Ю	951		.803
Розп.ем.інших	Стюдент t	-1.2536	90.0	.893
	Манн-Вітні Ю	874		.926
Самооцінка	Стюдент t	-0.9860 ^a	90.0	.837
	Манн-Вітні Ю	955		.792
Благоп.	Стюдент t	0.3026	90.0	.381
	Манн-Вітні Ю	1000		.326
Співз.	Стюдент t	0.1387	90.0	.445
	Манн-Вітні Ю	1017		.374
Самотн.	Стюдент t	0.0508	90.0	.480
	Манн-Вітні Ю	1056		.495
Тривога	Стюдент t	1.4375	90.0	.077
	Манн-Вітні Ю	884		.086
Уникнення	Стюдент t	0.3669	90.0	.357
	Манн-Вітні Ю	1009		.352

Примітка. $H_a: \mu_1 > \mu_2$ ^a Критерій Левена є значущим ($p < 0,05$), що свідчить про порушення припущення про рівність дисперсій

Додаток К

Перевірка припущень

Статистики коллинеарності

	VIF	Толерантність
C	1.25	0.801
D	2.21	0.452
E	2.15	0.466
F	1.66	0.602
G	1.61	0.621
H	2.26	0.442
I	2.55	0.392
K	2.36	0.424
L	1.90	0.526
M	1.69	0.591

Тест на нормальність (Шапіро-Вілка)

Статистика	p
0.993	.917

Додаток Л

Регресійний аналіз експериментальної групи

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	55.985	4.199	13.33	<,001
Рівень емоційного інтелекту	-0.234	0.110	-2.13	,039

Залежна змінна : Співзалежність

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	56.497	5.040	11.21	<,001
Емоційна обізнаність	-0.808	0.440	-1.83	,073

Залежна змінна : Співзалежність

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	47.268	1.599	29.57	<,001
Управ.св.емоціями	-0.740	0.241	-3.07	,004

Залежна змінна : Співзалежність

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	50.958	2.464	20.68	<,001
Самомотивація	-0.531	0.300	-1.77	,083

Залежна змінна : Співзалежність

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	82.48	7.562	10.91	<,001
Самооцінка	-1.24	0.264	-4.67	<,001

Залежна змінна : Співзалежність

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	98.59	7.412	13.32	<,001
Психологічне благополуччя	-1.06	0.152	-6.96	<,001

Залежна змінна : Співзалежність

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	35.760	2.852	12.54	<,001
Самотність	0.489	0.101	4.85	<,001

Залежна змінна : Співзалежність

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	36.77	2.706	13.59	<,001
Тривога	2.03	0.424	4.78	<,001

Залежна змінна : Співзалежність

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	34.97	2.7065	12.93	<,001
Уникнення	2.47	0.451	5.47	<,001

Залежна змінна : Співзалежність

Додаток М

Регресійний аналіз контрольної групи

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	69716.497	4.250	16.40	<,001
Рівень емоційного інтелекту	-0.564	0.103	-5.48	<,001

Залежна змінна : Співзалежність

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	63.67	4.095	15.55	<,001
Емоційна обізнаність	-1.71	0.408	-4.20	<,001

Залежна змінна : Співзалежність

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	49.25	1.327	37.10	<,001
Управ.св.емоціями	-1.21	0.240	-5.06	<,001

Залежна змінна : Співзалежність

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	52.793	3.167	16.67	<,001
Самомотивація	-0.701	0.363	-1.93	,060

Залежна змінна : Співзалежність

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	93.04	9.143	10.18	<,001
Самооцінка	-1.57	0.311	-5.04	<,001

Залежна змінна : Співзалежність

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	91.019	10.506	8.66	<,001
Психологічне благополуччя	-0.912	0.218	-4.18	<,001

Залежна змінна : Співзалежність

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	32.744	1.8538	17.66	<,001
Самотність	0.602	0.0654	9.21	<,001

Залежна змінна : Співзалежність

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	36.79	2.027	18.15	<,001
Тривога	2.39	0.373	6.41	<,001

Залежна змінна : Співзалежність

Показник	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	T	Значимість
Константа	36.44	2.228	16.35	<,001
Уникнення	2.22	0.378	5.88	<,001

Залежна змінна : Співзалежність